



*Opinber mótmæli velunnara Hugaraflls fyrir framan Vælfæðarráðuneytið,
mynd tekin fyrir umfjöllun Fréttablaðsins 10.apríl 2018*

Hugarafll, notendastýrð starfsendurhæfing

Ársskýrsla 2018

Efnisyfirlit

Ávarp Málfríðar Hrundar Einarsdóttur formanns	2
Stjórn Hugarafis 2018	4
Hugmyndafræði Hugarafis	5
Valdefling – vinnuskilgreining Judi Chamberlin	5
Batahugmyndafræði Daniel Fishers	6
Jafningjagrundvöllur.....	7
Baráttan á liðnu ári	8
Þögn mótmaeli við Velferðarráðuneytið 10. Apríl	12
Borgarafundur 17. apríl	12
Innri starfsemi á árinu	13
Nýliðun.....	13
Dagskráin	13
Lotukerfi	13
Unghugar Hugarafis.....	14
Þróun tónlistar í Hugarafli á árinu	16
Likesíða Hugarafis á facebook	16
Þjónustusamningar.....	17
Samningur við Vinnumálastofnun.....	17
Innlent starf	18
Geðfræðslan	18
Klikkið	19
Hugarafi í útrás	19
Góð heimsókn frá Sameinuðu þjóðunum	20
Hugarafi út á landi	20
Alþjóðlegt starf.....	22
Hearing Voices – það að heyra raddir	22
Strong young minds	23
Colours of empowerment.....	23
Bridge for mental health.....	24
Styrktaraðilar	25

Ávarp Málfríðar Hrundar Einarsdóttur formanns

Kæru félagar í upphafi þessa erindis langar mig að óska okkur öllum til hamingju með að hafa haft það af síðastliðin ár og að vera komin í fallett húsnæði að Lágmúla 9. Þegar ég hugsa til ársins 2018 þá rennur þetta allt saman síðustu 2-3 ár aðallega vegna anna í okkar baráttu. Ég tók eftir þegar ég fór yfir dagbókina og fundarbók formanns hve mikil angist var í raun og veru af miklum ótta um hvað yrði um félagið okkar sem er við fólkið. Það gefur auga leið að verkefni formanns var að leiða þá baráttu og pólitísku vinnu sem fram fór. Þá vil ég taka fram að það gerir ekki neinn einn, heldur var það stjórnin sem heild sem bar ábyrgð á því. Það fóru fram fleiri tugir funda með fólki á þingi og í sveitastjórnnum. Þeir alþingismenn sem við hittum kannski hvað oftast og höfðu mikið með það að gera hver niðurstaða var voru þau Vilhjálmur Árnason og Halldóra Mogensen. Við bæði sóttum þingmenn heim og buðum þeim til okkar.

Mál okkar var tekið fyrir í Velferðarnefnd Alþingis 28.febrúar 2018. Þingmönnum nefndarinnar fannst það nokkuð ljóst að það væri glapræði að stofna starfi Hugarafis í hættu með því að leggja niður GET sem er aðalsamstarfsaðili samtakanna. Það komu engin rök frá Heilbrigðisráðuneytinu um hvers vegna leggja ætti GET niður. Okkur leið nokkuð vel eftir þennan fund en allt kom fyrir ekki, heilbrigðisráðherra ákvað að hlusta ekki á rödd okkar.

Þeir tölvupóstar þar sem við biðjum í raun og veru um vægð skipta hundruðum bæði til heilsugæslu, til heilbrigðisráðherra og þingsins. Þá leituðum við einnig til sveitastjórna á stór höfuðborgarsvæðinu um aðstoð.

Þann 3.apríl héldum við fjölmennan Borgarafund sem við megum vera verulega stolt af en þar tóku til máls ásamt undirritaðri; Fanney Björk Ingólfssdóttir Hugarafli, Kristinn Heiðar Fjölneisson Hugarafli, Auður Axelsdóttir Hugarafli, Halldóra Mogensen formaður Velferðarnefndar Alþingis, Vilhjálmur Árnason þingmaður. Í pallborði sátu þessir aðilar ásamt aðila frá Velferðarnefnd Reykjavíkurborgar.

Það er sorglegt frá því að segja að heilbrigðisráðherra og hennar fólk mætti ekki á fundinn.

Þögnul mótmæli Hugarafis voru haldin fyrir utan Velferðarráðuneytið þann 10.apríl. Okkur til mikils stuðnings var fjölmennt á fundinn og mótmælin fóru vel fram. Við afhentum ráðuneytinu bréf þar sem við vörpuðum ljós á stöðu okkar og vonbrigði. Það var okkur í raun enn eitt áfallið að á stjórnarsíðunni birtist pistill sama dag sem raunar talaði okkar baráttu niður og fór ekki rétt með staðreyndir. Það kom okkur í opna skjöldu að ráðuneytið skyldi tala niður sjálfsagða mannréttindabaráttu á sama tíma og rödd okkar var hunsuð á þeim af heilbrigðisráðherra.

Það má segja að undirrituð hafi ekki munað annað eins ár, þetta mun vera ár tilfinningarússibana. En það var einmitt í apríl sem við fylgdum okkar yndislega vini Stefáni Jörgen hinsta spölinn alla leið. En hann var jarðsunginn 26.apríl að viðstöddum miklum fjölda hans fólks, Hugarafisfólks.

Þó að þessi vinna tæki mikið pláss af dagsskrá var ýmislegt skemmtilegt og áhugavert gert líka. Við þjálfarar í eCPR héldum 3 fjölmennar þjálfanir í þeirri nálgun, það var á Ísafirði, á Egilsstöðum og í Rúmeníu sem allar voru vel sóttar og áhugaverðar. Þá hélt undirrituð erindi á málþingi ÖBÍ (hvað dvelur orminn langa) sem notandi Geðheilbrigðiskerfis á Íslandi. Við mættum fylktu liði á þær ráðstefnur og málþing sem í boði voru auk þess að láta okkur almennt geðheilbrigðismál varða á Íslandi. Hugarafisfólk og aðastandendur voru dugleg við greinaskrif og ekki síður við að skrifa til þingmanna.

Ársskýrsla Hugarafls 2018

Það var ekki síður það sem varð úr besta mögulega niðurstaða að landa samningi við Félagsmálaráðherra Ásmund Einar Daðason í gegnum VMST. Hann nefndi við okkur að það hafi einmitt verið sá fjöldi tölvupósta frá Hugaraflsfólki og aðstandendum um land allt sem var það sem gerði það að verkum að hann sá að hann yrði að gera við okkur samning. Sá samningur var undirritaður 5. Desember 2018 en segja má að það hafi verið mikill tilfinningadagur í okkar sögu, þar sem við glöddumst saman, hlógum, nutum og grétum líka.

Þá var hafist handa við að leyta að húsnaði, fá framlengingu á því gamla í Borgartúni og ekki síst að ráða til okkar starfsfólk. Það voru þau Auður, Bragi, Unnur og Guffa sem komu á launaskrá Hugarafls og varð félagið þar með komin með breiðan hóp fagfólks til sín. Nú langar formanni að vera ögn væmin. Þegar á heilt er litið þá segi ég VÁ....SEIGLAN !!! Þessi rússibani sem ég minntist á var svo magnaður og hafði með í farteskinu sorg, reiði, óútskýrðan drifkraft, og gleði líka. Og það sem hélt þessum rússibana á réttri braut var samstaða, fyrir mig persónulega var það ómetanlegt að hafa Auði og Eirík mér við hlið, Stjórnin okkar var stórkostleg í einu orði, og þeir sem héldu hér öllu gangandi á meðan. Í einu orði sagt Hugarafls fólk er ótrúlegt í seiglu og samstöðunni. Þá langar mig að minna alla sem hér eru á að mitt í öllu þessu þá var keyrð hér gríðarlega metnaðarfull dagsskrá alla daga vikunnar, öll viðtöl héldu sínu strikiað mestu og alltaf var gott að koma í Hugarafl.

Þá langar formanni sem hér stendur að hafa sem niðurlag að við munum að það er ekkert sjálfsagt í þessu öllu. Að Hugarafl fái fjármagn, að við séum í fallegu húsnaði, að það sé svona metnaðarfull dagsskrá og hver dagskráliður er ekki sjálfsagður. Að fólkið sem kemur hér að starfinu þá starfsfólk, hópstjórar, og stjórn sé með þennan hugarafls anda í brjósti sem keyri manni langt út fyrir alla þægindaramma og oft á tíðum getu. Höldum áfram þessari mögnuðu samstöðu, látum okkur áfram geðheilbrigðismál á Íslandi varða, sofnum ekki á verðinum og höldum áfram.

Stjórn Hugarafis 2018



Málfríður Hrund Einarsdóttir
Formaður Hugarafis



Sigurborg Sveinsdóttir
Ritari



Nanna Þórisdóttir
Gjaldkeri



Auður Axelsdóttir
Stjórnarmaður



Árni Steingrímsson
Stjórnarmaður



Fjóla Kristín Ólafardóttir
Stjórnarmaður



Fanney Björk Ingólfssdóttir
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 nýttast 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

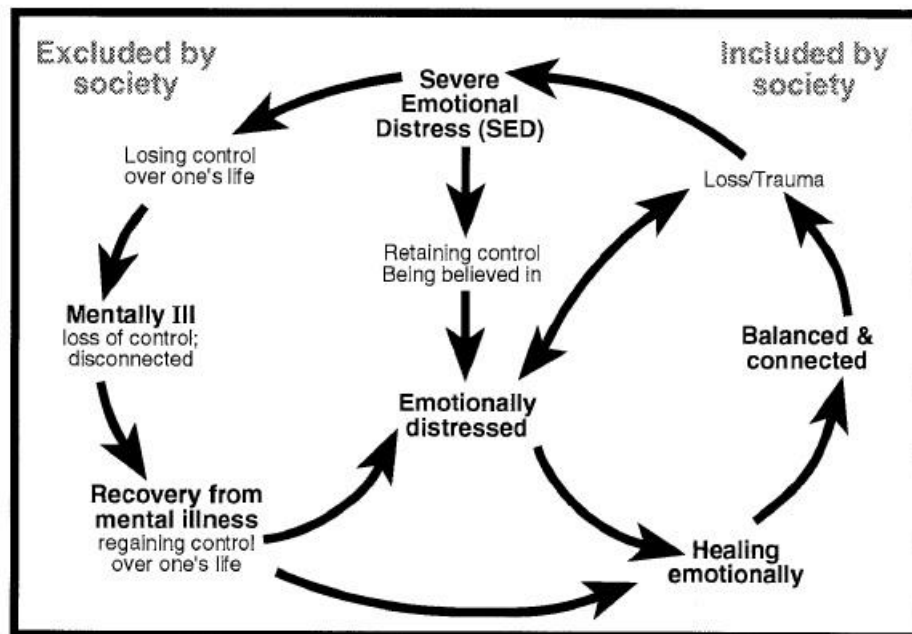
Árið 1997 birti Judi Chamberlin grein með vinnuskilgreiningu á valdeflingarhugtakinu (e. empowerment). Orðið „valdefling“ hafði þá verið notað víða en í ólíkum tilgangi og vöntun var á sameiginlegri skilgreiningu. Judi vann vinnuskilgreiningu á valdeflingarhugtakinu í samstarfi við fjölda annarra einstaklinga 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 finnast maður ekki vera einn, finnast 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 skápnum.
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.

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.

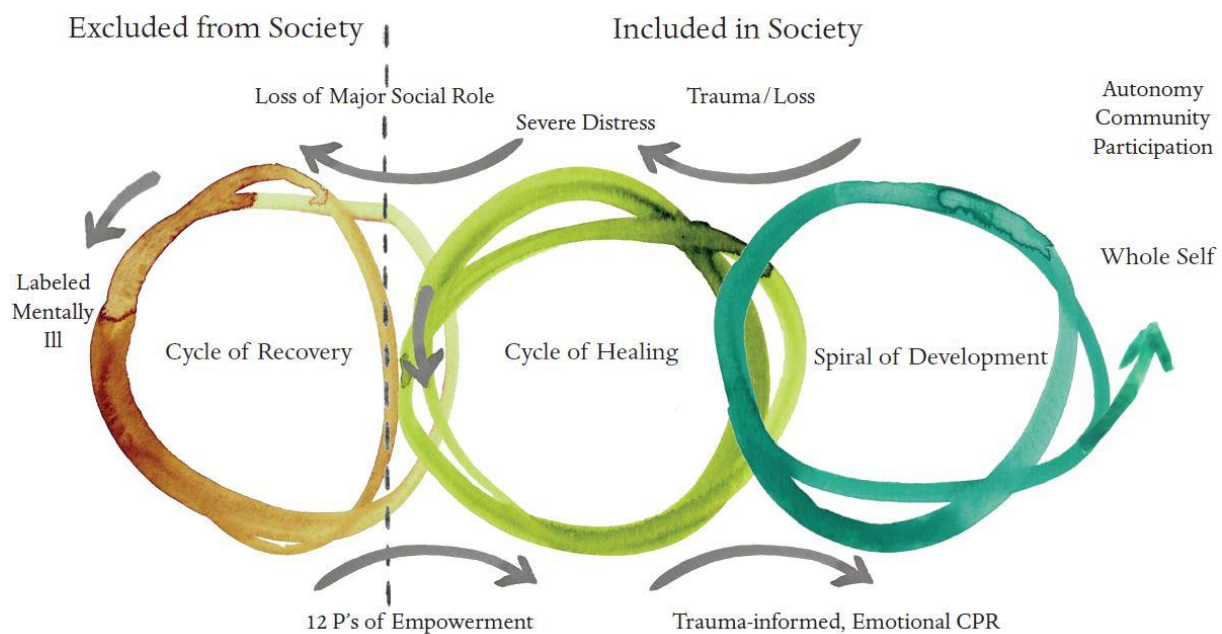
The above diagram describes our model of recovery based on research we and others have carried out. This model describes the process of how people are labeled mentally ill and recover.

Þegar Hugarafi 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

Ársskýrsla Hugarafis 2018

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.

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, læknir, 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?

Baráttan á liðnu ári

Kæri lesandi.

Í uppbyggingarferlinu er mikilvægt að finna sinn innri kjarna, þar með talið eldmóðinn og viljann. Þegar við í Hugarafli berjumst fyrir málstað okkar skapast samtakamáttur í hópnum sem gerir það að verkum að það kemur ekki til greina að gefast upp. Það er ekki síður mikilvægt hvað gerist hjá hverjum og einum sem tekur þátt í baráttunni, hugsjóninni fyrir bættu geðheilbrigðiskerfi og auknum mannréttindum, svo fátt eitt sé nefnt. Það er nefnilega partur af sjálfsumhyggju að vera hluti af hópi, að tilheyra og að brenna fyrir málstað, málstað sem skiptir einstaklinginn máli.

Árið 2018 var um margt viðburðaríkt, erfiðleikar steðjuðu að en einnig árangur baráttunnar. Barátta okkar hefur gengið út á að sjá til þess að Hugarafi geti starfað áfram og að GET (Geðheilsa Eftirfylgd) helsti samstarfsaðili Hugarafis verði ekki lagt niður.

Baráttan og samtalið við heilbrigðisyfirvöld.

Við freistuðum þess í upphafi ársins að ræða við heilbrigðisráðherra Svandísi Svavarsdóttur. Við fórum bjartsýn á hennar fund og í raun vongóð um að hún myndi beita sér fyrir því að starf GET gæti haldið áfram á öðrum vettvangi þar sem forstjóri Heilsugæslu höfðuborgarsvæðis hafði ákveðið að starfssemin ætti ekki lengur heima innan veggja Heilsugæslunnar og yrði lögð niður. Í því samhengi má nefna að í upphafi sóttist Heilsugæslan eftir því að fá verkefnið til sín.

Það kom okkur því í opna skjöldu að ráðherrann sem á sínum fyrstu dögum í embætti, sagðist myndu leggja áherslu á bættu geðheilbrigðisþjónustu, væri ekki til samtals um að sjá GET farborða heldur myndi styðja að það starf yrði lagt niður. Þetta var okkur í raun mikið áfall og vonbrigðin voru gríðarleg og í okkar huga gat það bara ekki staðist að svona ákvörðun væri tekin.

Velferðarnefnd fjallaði um málið.

Fljótlega varð okkur því ljóst að GET yrði ekki bjargað, þrátt fyrir ábendingar okkar og að allar staðreyndir hrópuðu á að hér væri verið að stíga skref afturfarar í íslensku geðheilbrigðiskerfi. Velferðarnefnd Alþingis fór yfir málið í febrúar og niðurstaða hennar var sú að það væru engin rök fyrir því að leggja GET niður og það þótti ekki ráðlegt að koma starfsemi Hugarafis í uppnám. Ráðherrar og þingmenn beittu sér margir í málinu, fjöldi þingmanna fór í pontu Alþingis og færðu rök fyrir því að þetta væri ekki skynsamleg ákvörðun, hún gæti orðið dýr, valmöguleikum fækkað og lokun GET yrði mikil afturför. Margir tjáðu sig í ræðu og riti, embættismenn, fagfólk og almenningur. En allt kom fyrir ekki, það var á engan hlustað.

Á fund Velferðarnefndar mætti utanaðkomandi álitsgjafi Guðný Eydal prófessor og þetta hafði hún um málið að segja eins og fram kemur í frétt um málið:

“Guðný Eydal, prófessor við félagsráðgjafadeild Háskóla Íslands og meðlimur í Félagsráðgjafafélagi Íslands, mætti sem utanaðkomandi álitsgjafi á fund velferðarnefndar, GET og Hugarafis. Hún segir nemendur í félagsráðgjöf hafa fjallað um árangur af úrræðinu í MA-ritgerðum og þá hafi félagsráðgjafar mjög góða reynslu af því. „Við höfum verið að reyna að skilja rökin fyrir að leggja úrræðið niður því allt sem við höfum fundið um

Ársskýrsla Hugarafis 2018

árangur af því er mjög jákvætt,“ segir Guðný. „Úrræðið sýnist okkur ekki vera kostnaðarsamt, það þarf ekki tilvísun í það og það er opið aðstandendum, sem er mikilvægt fólki sem er að takast á við geðræn veikindi. Það er verið að vinna með valdeflandi nálgun og hefur safnast saman gífurleg reynsla fagfólksins af því hvernig hægt er að ná góðum árangri með því vinnulagi. Þá er samstarfið við félagasamtökin Hugarafi einstakt og skapar í raun þann virðisauka sem býr í þessu úrræði.“ Guðný segir nýju teymin, sem fyrirhugað er að stofna innan heilsugæslunnar, ekki geta komið í staðinn fyrir starf GET og Hugarafis en hún sér ekkert því til fyrirstöðu að allt geti þetta starfað hlið við hlið og stutt hvað annað”.

Lokun GET.

Starfsfólki GET var gert að taka pokann sinn og starfseminni lokað 1. september. Fagmennirnir okkar hættu hver af öðrum, allir með sorg og eftirsjá í hjarta. Faglegt frumkvöðlastarf sem mótafst hafði til 15 ára var hér lagt niður án faglegrar röksemdarfærslu, án þess að tekið væri mið af reynslu notenda og aðstandenda og án þess að það samræmdist stefnumótun. Samtal við heilbrigðisráðherra hafði eins og fram hefur komið engan árangur borið. Sú staðfesta ráðherrans að hlusta ekki á raddir notenda og loka teyminu virtist okkur fullkomin árás á starf sem hafði rutt braut fyrir óhefðbundna leið sem virkar fyrir notendur og aðstandendur, þ.e. opna persónulega þjónustu sem byggði á valdeflandi nálgun í bataferli og studdi einstaklinga og fjölskyldur í að öðlast tækifæri til fullrar þátttöku í samfélaginu á ný.

Notendur og aðstandendur sem höfðu fengið þjónustu frá GET stóð ekki á sama og í raun var það sterk upplifun meðal þess hóps að hér væri ekki tekið tillit til einstaklinga og fjölskyldna þeirra, breytingarnar skyldi gera án þess að hugsa um afleiðingarnar. Fjöldi einstaklinga missti þjónustu sem hafði skipt sköpum í bataferlinu og framhaldið var og er enn fyrir hóp fólks, í fullkominni óvissu.

Rýma skyldi fyrir breyttri nálgun sem birtist okkur sem stofnanamiðuð þjónusta og samstarf stórra stofnana, þ.e. Heilsugæslunnar og Landspítalans, en byggði ekki á vali einstaklingsins eða fjölskyldunnar. Það má alveg velta fyrir sér rödd notandans í þessu samhengi, hefur hann valdið, er hugað að forsendum viðkomandi og valmöguleikum, eða eru það stofnanirnar sem ráða ferlinu? Þessu er væntanlega auðsvarað.

Hugarafi í óvissu.

Hugarafi var einnig í fullkominni óvissu vegna þessarar ákvörðunar og allt innra starf samtakanna. Baráttan hélt því áfram fyrir félaginu okkar og það kom ekki til greina að leggja árar í bát. Það var of margt í húfi, það var okkur mikilvægt að varðveita frumkvöðlastarf samtakanna og varðveita þá reynslu sem komin var á áherslur samtakanna sem byggja á valdeflingu og batanálgu.

Það sem birtist einnig í þessu ferli var ósamræmi við alþjóðlega stefnumótun en einnig innlenda stefnumótun, þar sem m.a. er lögð áhersla á samstarf við notendasamtök. Hér létu heilbrigðisyfirvöld sér standa á sama um þjónustu sem hafði verið aðgengileg og stuðlað að bata einstaklinga sem gengu í gegnum geðræna erfiðleika og aðstandenda þeirra. Það var lokað á mikilvægi þess að hafa val í bataferli sínu og þeirri staðreynd að einstaklingar sem ganga í gegnum geðræna erfiðleika þurfa ekki einsleita þjónustu heldur

Ársskýrsla Hugarafis 2018

fjölbreytta, opna og aðgengilega. Það er marg sýnt og sannað að við förum ekki öll sömu leiðina þegar kemur að því að leita leiða til bata og það er líka ljóst að opinber heilbrigðisþjónusta getur ekki mætt öllum þeim sem leita sér aðstoðar.

Samstarf Hugarafis og GET þróaðist í takt við reynslu notenda og fagfólksins í teyminu og tók einnig mið af rannsóknum sem vörpuðu ljósi á hvað studdi einstaklinga í bata og hvað ekki. Samstarf þessara aðila á jafningjagrunni mótaði nálgunina sem mætti öllum þeim sem leituðu í þjónustuna. Hér má því segja að þetta einstaka samstarf sem mótaðist með einstaklingum sem hafa reynslu af því að ganga í gegnum geðræna erfiðleika og fagfólki, hafi liðið fyrir ranga ákvarðanatöku heilbrigðisyfirvalda. Í stað þessa hefur verið stofnuð þjónusta teyma innan Heilsugæslunnar sem hefur verið mótuð af fagfólki sem hafa aðrar forsendur og einblína um of á sjúkdómsgreiningar og þann stuðning sem fagfólkið vill veita á sínum forsendum. Því má segja að ný þjónusta mótist af fagfólki innan úr kerfinu sem hafa ekki endilega það markmið að mæta notandanum á hans forsendum heldur leggur til grundvallar þarfir kerfisins.

Undirrituð hefur oft velt því fyrir sér hvers vegna kerfið hefur svo ríka þörf fyrir að viðhalda sér og það á kostnað þeirra sem til kerfisins leita. Það er vitað að það er í raun tilhneiging allra kerfa, hvort sem þau virka eða ekki, og það er dapurlega hliðin á málinu. Hér er fjallað um geðheilbrigðiskerfið sem alltaf má bæta og er svo mikilvægt að haldi sér við þegar kemur að þekkingu og fjölbreyttum leiðum. Ekkert kerfi er hafið yfir gagnrýni en viðbrögð aðila innan stofnana og annarra sem styðja stofnanamiðaða nálgun hafa komið okkur Hugarafisfélögum í opna skjöldu og það hefur undrað okkur að ráðist hafi verið gegn þeirri nálgun sem við höfum notað með svo miklum árangri til margra ára.

Einhverra hluta vegna hefur Hugarafi á þessum tveimur árum sem baráttan hefur staðið yfir “styggt” aðila sem kjósa kyrrstöðu kerfa. Það er ekki vænleg þróun og getur í versta falli stuðlað að því að réttindi séu brotin og að þjónustan geti í raun eingöngu orðið á forsendum kerfisins en ekki á forsendum þeirra sem þurfa á þjónustunni að halda. Það er kannski það sem að Hugarafi hefur bent hvað mest á með baráttu sinni að stöðnun gengur ekki og að kerfin þurfi að vera opin til að geta mætt þeim einstaklingum sem leita til þess. Þannig sé ýtt undir batalíkur og valdeflingu.

Baráttan skilaði árangri!!

Á sumarmánuðum varð ljóst að núverandi félags- og barnamálaráðherra; Ásmundur Einar Daðason vildi sjá Hugarafi lifa áfram í okkar samfélagi og ákvað að ganga til samninga við samtökin. Stækkaður var samningur við Vinnumálastofnun sem byggir á endurhæfingu í bataferli. Í lok ársins var skrifað undir tveggja ára samning og það var vægast sagt tilfinningaþrungin gleðistund. Baráttan bar loks árangur og ráðherrann vildi varðveita áherslur Hugarafis sem byggja m.a. á hugmyndafræði valdeflingar og bata, lagði áherslu á að úrræði Hugarafis væri opið öllum á landinu og leggði m.a. áherslu á að vinna með ungu fólki og aðstandendum. Í tilefni undirritunar nýs samnings var Ásmundi Einari m.a. þakkað fyrir að hafa kjark til að standa með Hugarafi og honum var einnig þakkað fyrir það að fylgja stefnumótun í geðheilbrigðismálum, innlendri sem og alþjóðlegri. Ásmundur Einar tjáði okkur að það sem hafði haft mest áhrif á hans ákvarðanatöku hafi verið almenningur sem lét heyra í sér, hringdi í hann eða skrifaði um reynslu sína af þjónustunni. Margir lýstu

Ársskýrsla Hugarafis 2018

bata sínum eða síns nánasta aðstandanda og tjáðu honum að þjónustan mætti ekki hverfa úr okkar samfélagi. Þarna hlustaði hann á rödd fólksins í landinu.

Það er afar ánægjuleg staðreynd að ráðherran hafi skilið áherslur Hugarafis sem byggja á því að einstaklingur eða fjölskylda, sem leitar sér aðstoðar, hafi þörf fyrir persónulega nálgun sem byggir á virðingu og mannréttindum en ekki viðmóti sem hefur þörf fyrir að hólfa einstaklinginn niður samkvæmt veikleikum og sjúkdómsgreiningum. Einnig vildi hann halda í þann hluta starfseminnar sem byggir á að hægt sé að leita sér aðstoðar hér og nú, án tilvísana eða sjúkdómsgreininga.

Áfram höldum við!

Það þarf varla að ítreka að baráttan hefur að einhverju leyti hert okkur þó að hún hafi á stundum verið það erfið að stutt var í vonleysið. En þá kom samtakamátturinn til skjalanna og það var magnað að sjá samstarf Hugarafismanna, sem höfðu áhyggjur af framtíðinni en vildu leggja sitt á vogarskálarnar til að bjarga dýrmætu starfi sem virkað hafði í bataferlinu. Jafnframt skein hugsjónin í gegn, seiglan og þrautsegjan. Það er okkur ljóst að það er nauðsynlegt að Hugarafi haldi áfram að veita geðheilbrigðiskerfinu aðhald og jafnframt sýna áfram fram á að margvíslegar leiðir eru nauðsynlegar og að mannlegt eðli er það margslungið að það er ekki hægt að beisla það í eina átt til að auka á þægindi þeirra kerfa sem þjónustuna veita. Það er nauðsynlegt að verja hugmyndafræði valdeflingar og bata, það verður að bjóða uppá fjölbreytta valmöguleika utan stofnana, það er nauðsynlegt að sporna við aukinni sjúkdómsvæðingu tilfinninga og áfalla sem manneskjan gengur í gegnum. Öll þjónusta ætti fyrst og fremst að stuðla að aukinni von og trú á að hægt sé að ná bata. Það eru staðreyndir sem ættu að skína í gegn þegar leitað er þjónustu.

Hugarafi kom inn á sjónarsviðið árið 2003, þegar var í raun beðið eftir nýrri nálgun, og var áherslum samtakanna tekið fagnandi af almenningi, fagfólki og stjórnámálamönnum. Það var kominn tími á breyttar áherslur og framsýnn heilbrigðisráðherra, Jón Kristjánsson, ruddi brautina fyrir nýrri nálgun með stofnun GET og Hugarafis.

Þess ber að geta að þrátt fyrir allt umrót sem hér hefur verið líst, er eftirspurnin eftir þjónustu hjá Hugarafi gríðarleg og alveg ljóst að vilji er fyrir því að starfsemin haldi áfram. Það má líka nefna að eftirspurnin eftir GET er líka mikil ekki síst frá fagfólki en því miður er sá hluti starfseminnar ekki lengur í húsi eins og fram hefur komið.

Hugarafi mun áfram vinna með ofangreindar áherslur og þeir notendur/aðstandendur sem hafa gengið í gegnum bataferli sitt hjá Hugarafi amunu áfram miðla reynslu sinni til upplýsinga og einnig til að sporna við því að mótuð verði of einhæf nálgun í geðheilbrigðiskerfi okkar.

Auður Axelsdóttir framkvæmdastjóri Hugarafis

Ársskýrsla Hugarafls 2018

Þögnul mótmæli við Velferðarráðuneytið 10. Apríl

Notendur Hugarafls og Geðheilsu-Eftirfylgdar (GET) boðuðu til þögulla mótmæla við Velferðarráðuneytið, Þriðjudaginn 10. apríl. Tilefnið fyrir mótmælunum var breytt landslag í geðheilbrigðisþjónustu þar sem rofið var á 15 ára farsælt samstarf GET og Hugarafls – fagaðila og notenda. Í skýrslu sérstaks skýrslugjafa Sameinuðu þjóðanna um „réttindi hvers manns til þess að njóta bestu mögulegrar líkamlegrar og andlegrar heilsu“ og samkvæmt „stefnu og aðgerðaráætlun í geðheilbrigðismálum“ sem Alþingi á að vinna eftir er í samvinnu sem þessari lýst sem framtíð geðheilbrigðisþjónustu.



Hljóðlátir Hugaraflsmenn í mótmælum 10. apríl

Einnig var skorað á heilbrigðis- og félagsmálaráðherra að taka ábyrgð á stöðu mála og gera sér grein fyrir því að fjöldi fólks var að missa mikilvæga þjónustu.

Mótmælin voru fjölmenn, friðsæl og gengu vel fyrir sig. Hugarafl fékk mikinn stuðning frá samfélaginu, en viðbrögðin að svo stöddu lítil frá báðum ráðuneytum.

Borgarafundur 17. apríl

Húsfyllir var á borgarafundi um stöðu Hugarafls og GET

Vel var mætt á fund Hugarafls sem var haldinn í Borgartúni 17. apríl. Fjórir stólar stóðu þó auðir, en þeir voru fráteknir fyrir fulltrúa frá Velferðarráðuneytinu, Embætti landlæknis og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.



Þeir sem tóku til máls á borgarafundinum voru Auð sæti á borgarafundi, en þeir voru fráteknir fyrir fulltrúa frá Velferðarráðuneytinu, Embætti landlæknis og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis.

Málfríður Hrund Einarsdóttir formaður Hugarafls, Auður Axelsdóttir einn stofnenda Hugarafls og forstöðumaður GET, Fanney Björk Ingólfssdóttir formaður Unghuga, Kristinn Heiðar Fjölnisson notandi GET og Hugarafls, Halldóra Mogensen formaður Velferðarnefndar Alþingis, Vilhjálmur Árnason Alþingismaður í Velferðarnefnd.

Innri starfsemi á árinu

Innra starf Hugarafis var að miklu leyti skipulagt og framkvæmt af einstaklingunum sjálfum í sjálfböðavinnu í samstarfi við starfsmenn Hugarafis og/eða fagfólkið hjá Geðheilsu-eftirfylgd, rétt eins og síðastliðin ár. Þátttaka í starfsemi Hugarafis er ávallt á forsendum einstaklingsins þar sem viðkomandi velur hvaða dagskrárliði, verkefni eða samtöl henta sér best hverju sinni. 500 einstaklingar sem sóttu starfsemi Hugarafis, virkir þátttakendur í starfi voru 393, mánaðarlega sóttu 187 einstaklingar þjónustu að jafnaði og dagleg mæting 38. Þetta er töluvert minna en árið 2017 en skýringin er lokun Geðheilsu eftirfylgdar á árinu.

Nýliðun

Þrátt fyrir baráttuna fyrir tilvist Hugarafis og GET hefur nýliðunin verið töluverð. Umfjöllun um starfsemina hefur vakið 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. Í kjölfar þess stendur nýliðum til boða að sækja sérstaka nýliðahópa þar sem haldið er vel utan um fyrstu skrefin innan Hugarafis auk þess að sækja aðra hópa í dagskránni.

Dagskráin

Dagskrá Hugarafis samanstendur af fjölda ólíkra valmöguleika sem byggja á hugmyndafræði valdeflingar og batahugmyndafræði. Í hverri er fundað þar sem allt starf Hugarafis er rætt og hugmyndafræði valdeflingar og batamóðels. 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. Félagsmenn taka að sér ýmis verkefni sem þarf að sinna og fagfólk og notendur starfa saman og taka sameiginlegar ákvarðanir á jafningjagrundvelli.

Lotukerfi

Á þessu ári tókum við upp nýtt 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 nýja fyrirkomulag er til þess fallið að ýta undir nýsköpun í hópastarfi, ný efnistöð og opna á tækifæri fyrir nýja hópstjóra til að spreya sig. Með þessu nýja 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. Á árinu ákváðum við að hafa einungis einn vikulegan Hugarafisfund í stað tveggja og hafa annan vikulegan fund sem við nefndum Grasrótina. Á Hugarafisfundum var starfsemin rædd og ákvarðanir teknar meðal annars um verkefni og viðburði á döfinni. Grasrótarfundurinn opnaði á möguleika til að vinna að þessum verkefnum, skrifa greinar, hanna stundaskrá næstu lotu og önnur tilfallandi verkefni.

Ársskýrsla Hugarafis 2018

Dagskrá Hugarafis Lota 2



MÁNUDAGUR Opíð 8:30-16:00	ÞRIÐJUDAGUR Opíð 8:30-16:00	MIDVIKUDAGUR Opíð 8:30-16:00	FIMMTUDAGUR Opíð 8:30-16:00	FÖSTUDAGUR Opíð 8:30-16:00
10:30-12:00 JÓGA Kundalini yoga	09:00-11:00 FUNDUR Grasrótin	10:00-12:50 LIST Vertu með til að gleðja aðra	11:00-12:00 FUNDUR Þýskukennsla með Agli	11:00-12:00 FUNDUR Hjartahnoð í baráttunni
10:30-11:30 FUNDUR Meðvirknihópur	11:00-12:00 LIST Dagbókardundur	10:30-12:00 JÓGA Kundalini yoga	11:15-12:00 ELDHÚS Kaffispjall	11:00-12:00 JÓGA Yoga nidra
13:00-14:00 FUNDUR Skipulag endurhæfingar	11:30-13:45 JÓGA Gestalt sjálfsvinna, lokaður hópur	10:30-12:00 FUNDUR Unghugar	13:00-13:45 FUNDUR Valdefling	13:00-14:00 FUNDUR Utanaðkomandi fræðsla
14:00-15:00 JÓGA Gongslökun	13:00-13:45 FUNDUR Hugmyndafræðin -batamódelið-	12:20-12:50 JÓGA Möntrusöngur	14:00-16:00 FUNDUR Drekasmiðja	14:00-15:30 STOFA Sköpun í vikulok
	13:00-14:00 LIST Valdeflingar-rýnihópur	13:00-15:00 FUNDUR Hugarafisfundur		
	14:00-16:00 FUNDUR Bragabót	14:00-15:00 TÖLVUR Trommuhringur		
		15:15-16:45 FUNDUR Sjálfsstyrking, lokaður hópur		

Birt með fyrirvara um breytingar

Þessi stundaskrá gildir í lotu 2, 5. nóv. - 21. des. 2018

Á árinu 2018 var dagskráin afar þéttskipuð og var um 70 virknistundir að velja hverju sinni. Hópar voru meðal annars; kundalini yoga, gítarkennsla, myndlist, meðvirknihópur, skipulag endurhæfingar, gongslökun, dagbókardundur, grasrótin, nýliðahópur, gestalt sjálfsvinna, valdefling, hugmyndafræðin, Hugarafisfundir, trommuhringur, tilfinningavinna með litum, Unghugar, batasmiðja, hlaðvarpið Klikið, yoga nidra djúpslökun, batahorn, sjálfsstyrkingarnámskeið, aðstandendafundir, drekasmiðja og Tónhugar. Dagskráin er að miklu leyti notendastýrð og byggir á frumkvæði einstaklinga sem hafa náð bata.

Unghugar Hugarafis

Unghugar er hópur ungs fólks 18–30 ára innan Hugarafis. Árið 2018 funduðu Unghugar á miðvikudögum. Fram að septembermánuði voru einnig fundir á föstudögum. Hópurinn fær handleiðslu frá Svövu Arnardóttur iðjupjálfa á fundunum.

Miðvikudagsfundirnir eru kjarnafundir Unghuga þar sem valdefling og bati eru í fyrirrúmi. Skipst er á umræðu um valdeflingarpunkta Hugarafis og bataumræðu sem felst í því að fá speglun og stuðning hvers annars á bataleiðinni. Einnig er farið yfir helstu málefni Unghuga á þessum fundi og allar ákvarðanir teknar sem varðar



Hópurinn á endurfundum Unghuga

Hópurinn á endurfundum Unghuga

Ársskýrsla Hugarafis 2018

starfið. Á föstudögum var léttari starfsemi þar sem Unghugar fóru í leiki og æfingar til að vinna með ákveðin málefni, t.d. setja mörk, segja skoðun og styrkja böndin innan hópsins. Svava leiddi föstudagsfundina fyrst um sinn en seinna á árinu skiptust Unghugar á að leiða fundina. Starf Unghuga fer fram á jafningjagrundvelli.

Þau sem tóku að sér lýðræðislega kjörin ábyrgðarhlutverk á árinu voru: Fanney Björk Ingólfssdóttir formaður, Þórður Páll Jónínuson varaformaður og gjaldkeri, Magnús Gauti Geirsson tengiliður ungs fólks við verkefnastjóra. Trúnaðarmenn fyrrihluta árs voru Kristín Sif Pálsdóttir, Gísli Dan og Guðbjörg Lilja Hilmarsdóttir. Seinni hluta árs voru Harpa Sif Halldórsdóttir, Pétur Ágúst Hallgrímsson og Kristín Sif Pálsdóttir trúnaðarmenn.

Auk vikulegra funda sköpuðu Unghugar sér ýmskonar verkefni á árinu. Stofnuðu til samstarfs við Rauða krossinn sem sá um hópinn Tækifæri fyrir ungt fólk. Gísli Dan hélt utan um myndlistarhópinn Klist. Unghugar héldu regluleg spilakvöld og formlegan skemmtidag í Hinu húsinu 8. apríl. Við fengum fræðslu frá Samtökunum '78 og skilgreindum sýn og stefnu Unghuga auk þess að fríska upp á reglurnar. Í lok árs var öllum núverandi og fyrrverandi Unghugum boðið á endurfundi sem haldnir voru á Hamborgarafabrikkunni.

Unghugar tóku þátt í hinum ýmsu verkefnum og viðburðum innan Hugarafis svo sem Geðfræðslu Hugarafis og erlendum samstarfsverkefnum. Tókum einnig virkan þátt í baráttu fyrir rekstri Hugarafis. Þar á meðal með skrifum á yfirlýsingu til fjölmiðla um þörf ungs fólks fyrir starfsemi Hugarafis og þátttöku í mótmælum.

Iðjupjálfanemi í vettvangsnámi við Hugarafi

Við í Hugarafli vorum heppin að fá Elenu Maltsevu, 4. árs iðjupjálfanema, í vettvangsnám í byrjun árs. Elena, eða Lena eins og hún er kölluð, tók fullan þátt í starfinu með okkur frá 4. janúar – 23. febrúar 2018. Þetta var hennar fjórða og síðasta vettvangsnám fyrir útskrift en hún nýtti tækifærið vel til að kynnast geðheilbrigðismálum, hugmyndafræði valdeflingar og bata og starfsemi hússins. Lena var fljót að tengjast fólkinu hér og við höfum verið afar lukkuleg að fá að vinna með henni.

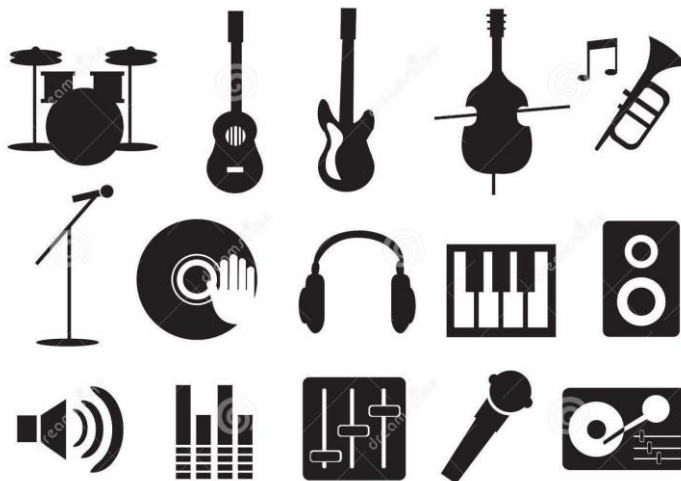
Lena vildi líka sjálf koma á framfæri hversu ánægð hún var með þetta tímabil og sagði meðal annars: „Þetta hefur verið mjög jákvæð og lærdómsrík reynsla. Það var mjög gaman að kynnast fólkinu í Hugarafli og hugmyndafræðinni.“



Þróun tónlistar í Hugarafli á árinu

Innlegg frá Árna Steingrímssyni, gítarleikara, umsjónarmanni tónlistarherbergis og tónlistarsnillingi.

Ýmislegt var brallað í tónlistarlífi Hugarafis á árinu og voru þar bæði á dagskrá fastir liðir eins og venjulega og uppákomur ýmis konar sem settu skemmtilegan blæ á staðinn. Gítarkennsla, sem ég hef boðið upp á, var á sínum stað á mánudagsmorgnum og þó nokkrir nýttu sér hana, sumir stutt en aðrir lengur. Tónlistarherbergið er ágætlega græjum búið, alls konar magnarar eru á staðnum, sumir í einkaeigu en aðrir í eigu Hugarafis. Nóg er til af strengjahljóðfærum, nokkrir



gítarar, einn bassi og trommusett. Allt er til staðar til að taka upp tónlist, hljóðnemar af bestu gerð og tölva með þeim hugbúnaði sem þarf til að gera fínar upptökur og demó. Þar nutum við rausnar frá góðgerðarsamtökum sem hafa gefið Hugarafli góðar gjafir eins og hljóðnema og tölvu. Einnig fengum við gefins lítinn flygil sem komið var fyrir í setustofunni. Þá geymdi Sigurboði alls kyns ásláttarhljóðfæri í herberginu enda var hann með trommuhring, þar sem allir slá taktinn á slík hljóðfæri, nokkrum sinnum á árinu. Á föstudögum var svo djammað ótæpilega eftir hádegi og stundum spilað ansi hátt. Hugarafismeðlimir kunna vel að meta djammið og nokkrir taka reglulega þátt í því. Síðla hausts fengum við svo engan annan en Þráin Árna Baldvinsson, gítarsnilling úr Skálmöld, til að djamma með okkur eina eftirmiðdagsstund og var það dýrmæt stund öllum sem mættu. Nokkrir tónleikar voru haldnir í setustofunni og voru þeir gleðistund öllum sem voru í húsi.

Tónlist hefur svo mikið vægi í lífi langflestra að við í Hugarafli teljum það nauðsynlegt að hafa þennan vettvang í starfseminni þar sem fólk getur notið tónlistar, spilað og/eða lært á hljóðfæri eða hljómflutningsgræjur, nú eða lært að hljóðrita tónlist. Rokk og ró!!!!

Likesíða Hugarafis á facebook



Hugarafi er með opna likesíðu á facebook til að miðla hugmyndafræðinni, spennandi fréttum og baráttumálum okkar. Fyrri hluta árs var megnið af síðunni nýtt undir nauðsynlega baráttu fyrir rekstrargrundvelli Hugarafis sem gerð eru frekari skil annars staðar í þessari ársskýrslu. Haustið 2018 var ákveðið að nýta síðuna enn markvissar og hafa markmið og stefnu Hugarafis að leiðarljósi í efnistöðum. Við fengum dýrmæta samfélagsmiðlafræðslu frá Heiðrúnu Fivelstad sem miðlaði upplýsingum frá starfi sínu fyrir vitundaráttak Stígamóta, „Sjúk ást“, auk Samtakanna '78. Í kjölfarið birtum við pistla, fréttir og annað efni nánast daglega. Við kunnum Heiðrúnu þökk fyrir stuðninginn og innblásturinn.

Aukin virkni og mannréttindabarátta á likesíðu Hugarafis má meðal annars sjá í fleiri like-um, lestri og dreifingu pistlanna. Í upphafi árs 2018 var síðan með 2.894 likes og í lok árs 3.592 likes, þ.e. 24% aukning.

Þjónustusamningar

Samningur við Vinnumálastofnun

Vinnumálastofnun gerði upphaflega þjónustusamning við Hugarafi um mitt ár 2016. Í ágúst 2017 fékkst samþykkt stækkun og framlenging á samningnum þannig að í honum fólst að veita 15 manneskjum hverju sinni einstaklingsbundna, sveigjanlega þjónustu sem byggir á hugmyndafræði valdeflingar, batamóðels og jafningjagrundvöls, til ársloka 2019. Markmið þjónustunnar er að veita einstaklingum með andlegar áskoranir aðstoð og stuðning með sértækum endurhæfingaraðgerðum og gefa þeim þannig færi á að komast aftur út á vinnumarkað eða skipta um starfsvettvang, til dæmis að undangengnu frekara námi. Leitast er við að koma á móts við þarfir hvers og eins og aðlagja þjónustuna að breytilegum þörfum og aðstæðum viðkomandi á hverjum tíma. Virða ber sjálfræði einstaklinga og hafa velferð þeirra að leiðarljósi.

Svava Arnardóttir iðjupjálfi bar faglega ábyrgð á framfylgd þjónustusamnings Hugarafis við Vinnumálastofnun. Hún bar ábyrgð á að þjónustan væri í samræmi við leiðarljós, stefnu og markmið Hugarafis. Einnig keypti Hugarafi verktakaþjónustu Thelmu Ásdísardóttur ráðgjafa sem hélt utan bataferli fjögurra einstaklinga frá stækkun samningsins undir lok árs 2017.

Notast var við tvö ólík matstæki til að meta árangur þjónustunnar með reglubundnu millibili. Annars vegar hafði Svava þýtt og staðfært matslistann Stages of Recovery Instrument (STORI) sem byggir á persónulegri reynslu einstaklinga sem hafa náð bata af andlegum áskorunum. Auk þess hannaði hún valdeflingarsjálfsmatslista byggðan á hugmyndafræði Judi Chamberlin. Þjónustan er metin með þessum tveimur matslistum þar sem einstaklingurinn sjálfur fyllir út listana og metur valdeflingu sína og stöðu í bataferli.

Í febrúar 2018 var meðalviðvera þessara einstaklinga og þátttaka þeirra í starfseminni metin. Svör fengust frá 11 einstaklingum. Að meðaltali mættu einstaklingarnir 4x í viku í starfsemi Hugarafis (sjaldnast 2x í viku, flestir mættu 4-5x í viku).

Hversu oft í viku

1 dag	0
2 daga	1
3 daga	2
4 daga	4
5 daga	4
	11

Einnig var spurt um hversu margar klukkustundir hver og einn ver í Hugarafi. Að meðaltali vörðu einstaklingarnir 15 klst í þjónustu í Hugarafi á viku. Lægsta gildið þar var 4 klst á viku, og hæsta 30 klst á viku.

Hversu margar klukkustundir á viku

Fjöldi klst	Fjöldi einstaklinga
1-5	1
6-10	4

Ársskýrsla Hugarafis 2018

11-15	1
16-20	2
21-25	1
26-30	2

11

Að endingu reiknuðum við hversu lengi hver og einn nýtir sér starfsemi Hugarafis miðað við hversu marga daga viðkomandi mætir í viku. Meðalviðvera á dag reyndist vera 3,7 klst. Lægsta gildið var 1,4 klst og það hæsta 6 klst.

Frá upphafi samningsins til ársloka 2018 hafa 34 einstaklingar útskrifast úr þjónustunni, þar af 10 á árinu. Þeir hafa meðal annars farið í nám, vinnu og náð auknum lífsgæðum. Aðrir hafa farið í aðra þjónustu líkt og VIRK, Klepp og utanumhald hjá hverfisstöð. Árangur þjónustusamningsins er ótvíræður enda fjöldi einstaklinga sem hefur náð bata og haldið aftur út í lífið í kjölfar þjónustunnar.

Innlent starf

Geðfræðslan



Geðfræðsluverkefni Hugarafis hefur verið starfrækt síðan 2007.

Geðfræðslan var öflug þetta árið eins og fyrri ár og mikil eftirspurn var á stærri viðburði og í sérstakar fræðslur. Helstu markmið Geðfræðslunnar er að kynna fyrir ungmenum bjargráð og leiðir, uppræta fordóma, styðja þau til að leita sér aðstoðar og miðla áfram von. Þetta árið var farið víða um Ísland, allt frá Suðurnesjum yfir til Ísafjarðar og komið við á Egilstöðum. Mest var sinnt Grunnskólum og framhaldsskólum í Reykjavík. Haldin var þjálfun fyrir nýja fræðara í lok september og bættist í hópinn öflugir

fræðarar og sem hafa staðið sig virkilega vel og saga þeirra vakið mikla athygli. Þörfin hefur aldrei verið jafn mikil og nú fyrir almenna fræðslu um geðheilsu og geðheilbrigði byggða á raunverulegri reynslu.

"Að það sé í lagi að tala um tilfinningar sínar og opna sig við fólk sem maður treystir. Einnig er þetta góð forvörn" - nemandi í framhaldsskóla

"Fræðslan nýtist vonandi vel mér sem einstaklingi og sem kennara, og hægt er að hugsa aðstoð út frá jafningjagrunn" - kennari í framhaldsskóla

Klikkið

Klikkið, hlaðvarp Hugarafis, var stofnað árið 2017 með hjálp nemenda í Verkefnastjórnun (MPM) við Háskólann í Reykjavík. Þátturinn er hýstur á hlaðvarpsveitu Kjarnans og hefur verið sterkur liður í kynningar og fræðslustarfi Hugarafis. Klikkið var einn virkasti þáttur á Hlaðvarpi Kjarnans árið 2018 og fékk hver þáttur á bilinu 1000-1500 hlustanir.



Á árinu voru 27 þættir sendir út, næstum helmingi fleiri en árið 2017. Þáttaröð um valdeflingu hóf göngu sína á árinu, þar sem Árni Steingrímsson og Páll Ármann tóku fyrir hvern valdeflingarpunkt í 15 þáttum. Af gestum sem komu í Klikkið má helst nefna geðlækninn og brautryðjandann Daniel Fisher, fyrrum borgarfulltrúann Halldór Auður Svansson og Ásu Sóley Svavarsdóttur jógakennara.

Hugarafi í útrás

Hugarafi fékk góðar viðtökur við hugmynd þeirra að útrás út í samfélagið þar sem Hugarafi býður upp á lykilmola úr dagskrá félagsins.

Á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn fór Thelma Ásdísardóttir með fræðslu um ofbeldi og áföll í dómsmála- og samgöngumálaráðuneytið. Bragi Sæmundsson fór með námskeiðið Bragabót sem er fræðsla um meðal annars reiði og frestunaráráttu og síðan fóru þau Árni Steingrímsson og Auður Axelsdóttir í heimsókn á velferðarsvið Reykjavíkurborgar með erindi um valdeflingu.

Haldið var svo áfram með dagskrána út í samfélagið og bera út boðskapinn um valdeflingu, bata og samstarf byggt á jafningjagrunni



Árni og Auður hjá Velferðarsviði



Dainius með Hugaraflsmönnum

Dainius Puras, sérstakur skýrslugjafi Sameinuðu þjóðanna í geðheilbrigðismálum og prófessor í barnageðlækningum kom í stutta heimsókn til Hugarafls í febrúar. Það var ánægjulegt að fá heimsókn frá svo framsæknum geðlækni sem gerir sér grein fyrir mikilvægi opinnar geðheilbrigðisþjónustu og valdajafnvægis til að tryggja mannréttindi fyrir alla. Hugaraflsfólk kynnti fyrir honum starfseminu og fengu tækifæri til að ræða um málefni sem skiptir öllum svo miklu máli.

Hugarafi út á landi

Samstarf við Egilstaði

Hugarafi fór í heimsókn til Egilstaða í október og buðu uppá tvær vinnustofur og helgarnámskeið í andlegu hjartahnoði. Haldnar voru tvær vinnustofur, ein um Unghuga Hugarafls og Hearing voices, ásamt spennandi vinnustofu um batahugmyndafræði Hugarafls.

Námskeiðið var haldið í Ásheimum sem er geðræktarmiðstöð á Egilstöðum.

Hugarafismenn fóru heim með góða tilfinningu fyrir stemningunni á staðnum og fundu fyrir allri þeirri reynslu og því góða fúmkvæði sem er að finna á staðnum. Þau einnig

fundu ríkan vilja heimamanna til að efla þjónustu á svæðinu með valdeflingu að leiðarljósi.

Mynd: Hópurinn sem sótti námskeiðið á Egilstöðum og þjálfarar

Hugarafi sækir Ísafjörð heim

Hugarafi sótti Ísfirðinga heim dagana 10.-13 maí í boði bæjarins og öflugra brautryðjenda m.a. frá Vesturafli, Starfsendurhæfingunni og Rauða krossinum. Hugarafi hélt tvær vinnusmiðjur sem fjölluðu um samfélagsgeðþjónustu annars vegar og hins vegar var valdefling kynnt og farið yfir starf með ungu fólki sem gengið hefur í gegnum andlegar áskoranir og vinnur að bata sínum. Fræðarar frá Geðfræðslu Hugarafis héldu fræðslu í grunnskólanum og hittu einnig kennara framhaldsskólans.



Dagana 11.-13. maí var Ísfirðingum síðan boðið á námskeið í eCPR eða andlegu hjartahnoði, gaman að segja frá því að það eru 3 þjálfarar frá Hugarafli sem eru með réttindi í að leiðbeina þessa þjálfun, en alls eru 4 þjálfarar í Evrópu með réttindi. Námskeiðið var vel sótt og þátttakendur fóru ánægðir heim eftir annasama helgi. Rík samstaða og samkennd skapaðist yfir þessa helgi og menn ákveðnir í að halda þessu samstarfi og tengingu áfram á milli Hugarafis og Ísafjarðar.

Blaðsíða | 22

Strong young minds

Erasmus+ verkefnið Strong Young Minds hefur verið í fullum gangi þetta árið. Þar er verið að útbúa námsefni sem er ætlað ungu fólki frá aldrinum 14-18 ára og byggir á geðheilbrigði, sjálfsþekkingu og styrkingu. Hugarafi hefur í samstarfi við Minte Forte, Ask Yourself scouts Valencians og Ha Moment hafa verið að prufukeyra námsefnið eftir að hafa aðlagð það út frá endurgjöf nemenda fyrra árs ásamt borðspilinu.

Síðasti fundur verkefnisins var haldinn í Portúgal í maí til þess að fara yfir verkefnið í heild sinni og meta síðustu skref verkefnisins, einnig fóru teymin yfir há- og lágpunkt verkefnisins og öll sammála því að þetta verkefni var mjög krefjandi en þó virkilega gefandi og lærdómsríkt.

Hver samtök í sínu heimalandi heldu viðburð til þess að kynna afurðinn og kynna þetta fyrir kennurum og leiðbeinendum. Um 125 einstaklingar frá Íslandi, Rúmeníu, Spáni, Portúgal sóttu viðburðinn. Námsefnið er aðgengilegt öllum sem vilja skoða það og einnig verður hægt að fá þjálfun fyrir kennara og leiðbeinendur til þess að leiða námsefnið sjálf.



Colours of empowerment

Hugarafi stóð fyrir námskeiðinu Colours of empowerment dagana 14-21 September í Bláfjöllum. Alls komu að 12 samtök frá 12 löndum, eða 26 þátttakendur. Verkefnið var styrkt af Erasmus+, Rannís.

Alls voru 5 ungmenni þátttakendur frá Hugarafi, en Hugarafi var með yfirumsjón á verkefninu.

Námskeiðið fór vel fram og flestir hæst ánægðir með árangurinn. Dagskráin var þétt skipuð og fór fram í skálanum Hengli, í burtu frá miðborginni og í óbyggðinni sem myndaði kröftugt andrúmsloft. Verkefnið réði til sín tvo þjálfara til að vera með þjálfunina, MarCus frá Austurríki og Marco frá Eistlandi en þeir hafa unnið með Hugarafi í öðrum verkefnum sem einnig hafa heppnast mjög vel. Þjálfunin var fyrir þá sem vinna með ungu fólki og eru 18 ára eða eldri (kennarar, leiðbeinendur, æskulýðsstarfsfólk, þjálfarar og aðrir).



Ársskýrsla Hugarafis 2018

Á námskeiðinu var farið yfir það hvernig hægt er að byggja upp og skipuleggja, halda, og meta árangur námskeiða og hópavinnu með ungu fólki, og þá sérstaklega með tillit til þeirra ungmenna sem falla utan hefðbundinna úrræða, og með valdeflingu að leiðarljósi.

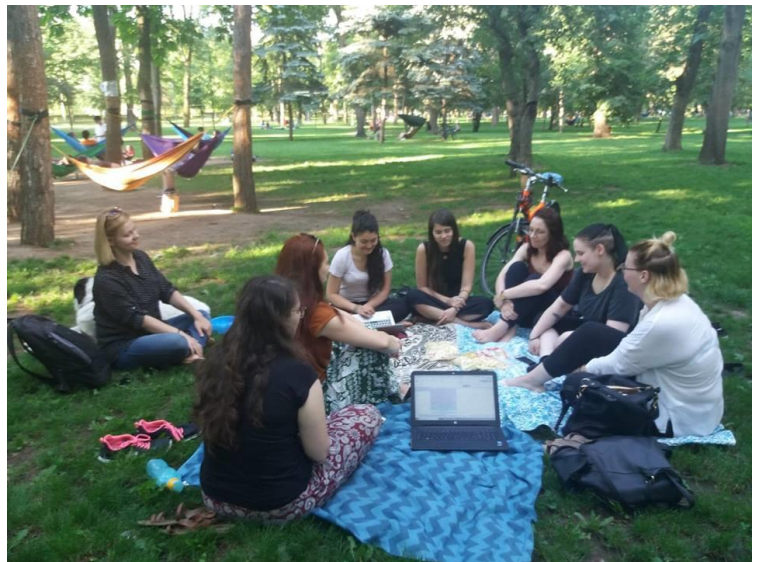
Umsögn frá þátttakendum:

“My highlight were some tricks and tips how to be a facilitator. And the biggest one of all was acknowledging my emotions and that is okei to have all kinds of emotions and show them”

“I surely wanted to feel empowered and be reminded of my capabilities and work on my weaknesses to become a better facilitator for my future career goals that I believe I achieved in this training.”

Bridge for mental health

Bridge for mental health er nýtt samstarfsverkefni á milli Hugarafis og Minte Forte, samtökunum í Rúmeníu sem Hugarafi hefur starfað með í tvö ár í öðrum verkefnum. Verkefnið hófst í júní og er ætlað samtökunum að læra af hvort öðru. Í þessu verkefni voru 5 sjálfboðaliðar frá Hugarafi í mánuð hjá Minte Forte í Rúmeníu að læra hvernig samtökin heldur lærdómsríka viðburði tengda geðheilsu með óformlegum hætti, og á móti komu 6 sjálfboðaliðar frá Minte Forte til Hugarafis og eyddu mánuð í Hugarafi að læra um valdeflingu og hvernig Hugarafi vinnur með valdeflingu í átt að bata og sem stuðningur í bata.



Þetta var virkilega lærdómsríkt ferli hjá báðum samtökum, ekki bara tengt starfsháttum beggja heldur líka um hvors annars styrkleika og mörk, og hvernig er aðlagð afraksturinn að menningunni í báðum löndum. Þetta opnaði nýja vídd og tækifæri fyrir

samtökin, og sem þátttakendur full af innblæstri og kunnáttu frá þessari dvöl.

Verkefnið mun halda áfram til ársins 2019 þar sem samtökin bæði munu halda loka viðburði til að miðla áfram afurðum verkefnisins.

Styrktaraðilar

Ævintýradagur í Hörpu með Sinfóníuhljómsveit Íslands

Nokkrir Hugarafismeðlimir tóku fimmtudaginn 15.febrúar eldsnemma og mættu í Hörpuna að hlusta á opna æfingu Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Hópurinn fékk líka góða kynningu á starfi sveitarinnar og leiðsögn um húsakynni Hörpunnar.

Sinfóníuhljómsveitin gaf Hugarafli 30 miða á tónleikanna um kvöldið.

Hugarafi þakkar Sinfóníuhljómsveit Íslands samstarfið og fyrir frábærar móttökur og yndislega tóna.



Sérstakar þakkir til þeirra fjölmörgu aðila sem hafa veitt Hugarafli brautagengi, styrki og gjafir á árinu 2018.