



***Hugarafl, notendastýrð
starfsendurhæfing
Ársskýrsla 2023***

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	1
Ávarp formanns Málfríður Hrund Einarsdóttir.....	2
Stjórn Hugarafis 2023	3
Hugmyndafræði Hugarafis	4
Valdefling – vinnuskilgreining Judi Chamberlin	4
Batahugmyndafræði Daniel Fishers	4
Jafningjagrundvöllur	6
Innri starfsemi á árinu	7
Þjónustusamningar	10
Þjónustusamningur við Vinnumálastofnun.....	Error! Bookmark not defined.
Áframhaldandi samningur við Velferðarsvið Kópavogsbæjar.	Error! Bookmark not defined.
Samningur við Velferðarsvið Reykjavíkurborgar.....	Error! Bookmark not defined.
Starfshópurinn í Hugarafi	15
Samtalsaðferðir	17
Andlegt hjartahnoð	17
Open dialog	18
Jafningjastuðningur í Hugarafi	18
Hugarafi 20 ára	21
Þjónustukönnun gerð af Félagsvísindastofnun háskóla Íslands	24
Lög Hugarafis	25
Fylgigögn	30
Þjónustukönnun gerð af Félagsvísindastofnun háskóla Íslands	30

Ávarp formanns Málfríður Hrund Einarsdóttir



Málfríður Hrund Einarsdóttir
Formaður Hugarafis



Ninna Karla Katrínardóttir
Ritari



Grétar Björnsson
Stjórnarmaður



Thelma Ásdísardóttir
Stjórnarmaður



Fjóla Kristín Ólafardóttir
Stjórnarmaður

Hugmyndafræði Hugarafis

Valdefling, bati og jafningjagrundvöllur

Allt starf Hugarafis 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 Hugarafis og sjálfsvinnu einstaklinga. Sérstaða Hugarafis 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 Hugarafis og erum hvött til að láta í ljós skoðanir okkar. Við berum sameiginlega ábyrgð á hópastarfi, verkefnum og dagskrá Hugarafis. Þátttaka í starfsemi Hugarafis er á forsendum hvers og eins. Við virðum sjálfræði 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:

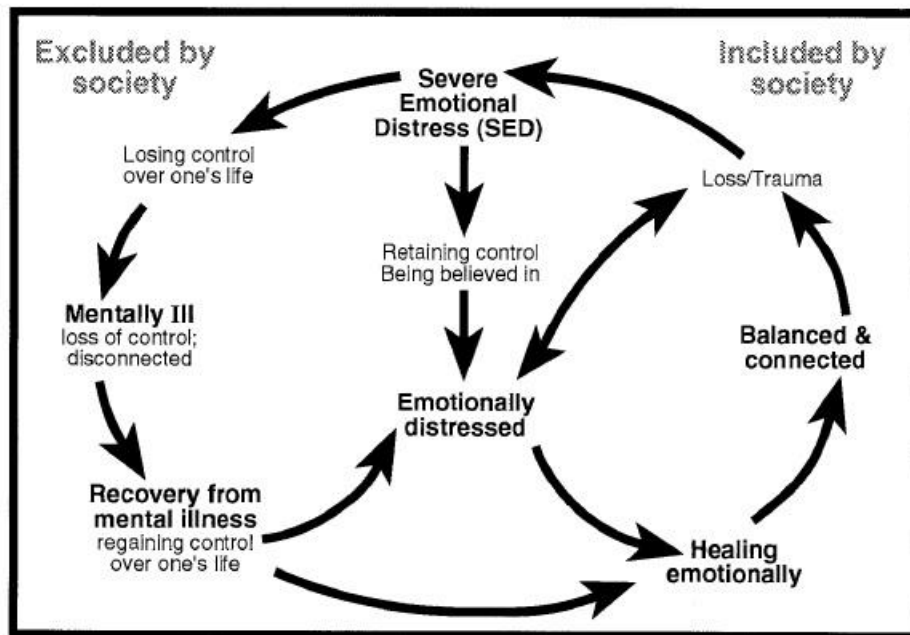
1. Að hafa vald til að taka ákvarðanir.
2. Að hafa aðgang að upplýsingum og úrræðum.
3. Að hafa næga valkosti (ekki bara já/nei, annað hvort/eða).
4. Að efla ákveðni
5. Að vekja væntingar um að einstaklingurinn geti haft áhrif (að vera vongóður).
6. Að læra að hugsa á gagnrýnninn hátt, að komast upp úr hjólförum, 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 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.

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

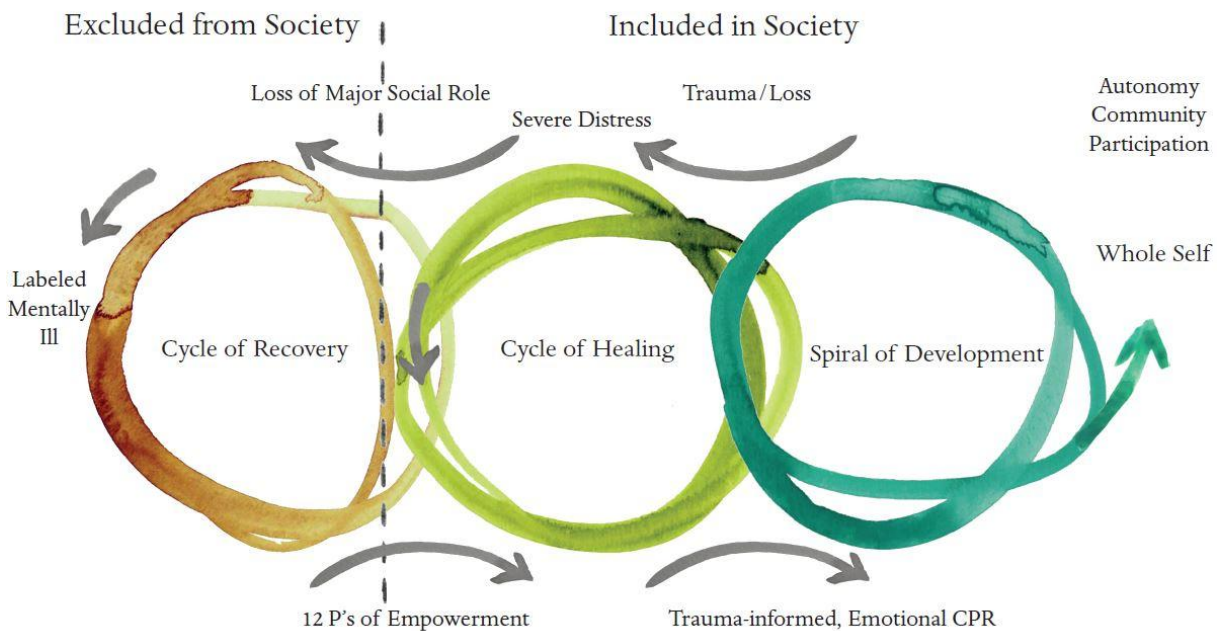
by Daniel B. Fisher, M.D., Ph.D. and Laurie Ahern
©1999 National Empowerment Center, Inc.

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 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 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 2023

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?

Ársskýrsla Hugarafis 2023

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.

Tölfræði á árinu 2023

- Meðaltal einstaklinga sem koma á mánuði (talið til 8. des): 158 einstaklingar í þjónustu. Einnig fá 50-60 manns aðra þjónustu á mánuði.
- Daglega koma að meðaltali 39,4 einstaklingar í þjónustu.
- Heildarkomur í hús að meðaltali á mánuði eru 788 komur í þjónustu.
- Skráðir einstaklingar í fasta þjónustu árið 2023 eru 341.
- Að meðaltali eru gerðar um 14-16 endurhæfingarátlanir á mánuði.
- Meðalfjöldi símtala og tölvupósta sem berast Hugarafli, starfsfólki og stjórn eru 521 á mánuði.
- Meðalfjöldi gesta á kynningarfundum, sem haldnir eru 2-3 í mánuði, eru í kringum 20 gestir á hverjum fundi.
- Meðalfjöldi gesta á aðstandendafundum, sem haldnir eru aðra hvora viku, er breytilegur fjöldi en allt að 15 gestir á hverjum fundi.

Einstaklingar sem koma á mánuði í þjónustu:

Jan	Feb	Mar	Apr	Maí	Jún	Júl	Ágú	Sep	Okt	Nóv	Des
158	162	161	146	141	186	149	149	166	170	167	129

Viðtöl/samtöl á mánuði:

Jan	Feb	Mar	Apr	Maí	Jún	Júl	Ágú	Sep	Okt	Nóv
194	193	255	176	182	80	146	147	233	267	254

Nýliðun

Þegar notandi eða aðstandandi hefur áhuga á að skoða úrræði Hugarafis er boðið til kynningar sem er haldin reglulega einu sinni í viku og er öllum opin. Áhugasamir hafa þá haft samband í gegnum tölvupóst eða síma. Aðrir hafa komið við og óskað eftir stuðningi hjá Hugarafli. Á kynningunni er farið yfir starfsemi, hugmyndafræði samtakanna og möguleika til uppbyggingar í bataferli og endurhæfingu. Í lok kynningar geta gestir skráð sig í félagið og hafið þátttöku. Starfsfólk Hugarafis styður þau sem eru að byrja við að finna þá leið sem hentar hverjum og einum og í kjölfarið er hægt að hefja þátttöku. Einu sinni í viku er síðan opinn fundur fyrir þá aðila sem eru að byrja og þar gefst tækifæri til að kynna samtökunum betur, spyrja spurninga og eiga góða stund. Það hefur reynst vel að hafa þessa opnu leið inn í samtökin en tekið skal fram ef einstaklingur hefur ekki tök á að koma á þessum tíma er fundinn önnur leið.

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Með þessari opnu leið er lögð áhersla á að það myndist ekki biðtími. Það hefur komið í ljós að fjöldi einstaklinga sem leita til Hugarafis hafa leitað leiða lengi innan kerfisins eða aðrar leiðir hafa ekki hentað. Þegar skrefið er tekið og leitað til Hugarafis er brýnt að leiðin sé opin og greið. Við viljum því stuðla að því að einstaklingar upplifi ekki höfnun eða missi von á leit sinni til bata.

Þátttaka

Þátttakendur í Hugarafli geta farið mismunandi leiðir innan samtakanna. Dagskráin í Hugarafli er fjölbreytt og metnaðarfull. Einstaklingur sem er að byrja hjá Hugarafli kynnir sér dagskránni í nokkrar vikur og festir svo niður plan sem hentar í bataferlinu. Þátttakan getur tekið breytingum allt eftir því hvað hentar best hverju sinni og alltaf hægt að breyta dagskrá þegar hentar. Ef einstaklingur óskar eftir því að fá að stunda sína endurhæfingu hjá Hugarafli fer ákveðið ferli í gang. Viðkomandi er beðin um að kynna sér dagskrá og taka þátt í henni í um það bil þrjár vikur. Þar gefst notandanum tækifæri til að finna þá liði í dagskrá sem henta, kynnast samfélagi hússins og verða öruggur í starfseminni. Að sama skapi kemur í ljóst á þessum tíma hvort viðkomandi einstaklingur geti mætt og líði vel á staðnum. Sé niðurstaðan sú að þessum þáttum sé lokið, tengist viðkomandi fagmanni og ráðist í gerð endurhæfingaráætlunar sem síðan er send Tryggingastofnun Ríkisins og aðra dagskrá.

Gerð er krafa um að viðkomandi mæti að minnsta kosti í þrjá liði á viku hjá Hugarafli svo endurhæfingaráætlun geti átt rétt á sér og eins eru settir aðrir liðir inn í endurhæfingaráætlun, s.s. eins og ástundun annars staðar eins og í heilsurækt, mögulega fara viðtöl fram hjá fagaðila annars staðar og svo framvegis.

Notandinn getur á meðan beðið er eftir svari frá Tryggingastofnun, haldið áfram sinni þátttöku, mætt í Skipulag endurhæfingar einu sinni í viku og fleiri liði í dagskrá.

Sé endurhæfingaráætlun samþykkt getur tímabilið hafist fyrir alvöru og því er fylgt reglulega eftir. Þegar kemur að endurnýjun áætlunar er farið yfir framvindu og mætingu og ef vel gengur fer endurnýjun fram. Reynsla okkar af endurhæfingarferlinu er sú að notandi sem kemst af stað í endurhæfingu þarf alla jafna góðan tíma frá 6 mánuðum til 3 ára. Það er mikilvægt að gefa þann tíma sem þarf því oftast en ekki er verið að fást við langvarandi áskoranir og til að bataferlið haldist í sessi er mikilvægt að styðja árangur jafnt og þétt. Samhliða byggjast upp framtíðaráform sem styðja notandann til þátttöku í samfélaginu á ný.

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 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

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

Ársskýrsla Hugarafis 2023

eftirvæntingu til að mæta í ólíka hópum 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 hópnum í 6 vikur í senn.

DAGSKRÁ HUGARAFLS LOTA 4: GILDIR 4 SEPTEMBER - 13 OKTÓBER 2023				
Mánudagur Ópið 9-15	Þriðjudagur Ópið 9-15	Miðvikudagur Ópið 9-15	Fimmtudagur Ópið 9-15	Föstudagur Ópið 9-15
10-11 Skipulag endurhæfingar Fundarsalur 2.h (zoom)	9:15-10:30 Jóga Jóga herbergi 1.h	10:00-11:30 Dansflæði (dance movement therapy) Skráning Jóga herbergi 1.h	9:15-10:30 Dansflæði (dance movement therapy) Skráning Jóga herbergi 1.h	10:30-11:45 Jóga Jóga herbergi 1.h
11:15-12:15 Skipulag endurhæfingar Fundarsalur 2.h	11-12 Bati Fundarsalur 2.h (zoom)	12:15-13:15 Bæn og íhugun Verkefnaherbergi 2.h	11-12 Valdefling Fundarsalur 2.h (zoom)	10:30-11:45 Kynningarfundur (4. og 22. sept, 6 okt) Stofa 1.h
13-14 Lyfjamálin Fundarsalur 2.h	13-13:30 Sjálfbæðaliðafundur Fundarsalur 2.h	13:30-15 Hugarafisfundur Fyrir allt Hugarafisfólk Fundarsalur 2.h (zoom)	13-14:45 Drekasmíðja (byrjar 14. sept) Fundarsalur 2.h	12:30-14 Kvennafundur Verkefnah. 2.h
14:30-16:30 Frisbígolf í Fossvogi Stofa 1.h	13:00-14:00 Ungmenna hittingur Verkefnaherbergi 2.h		14:30-16:30 Frisbígolf í Fossvogi Stofa 1.h	13-15 Karlafundur Rísið 3.h (Byrjar 15. sept)
			17:30-19 Aðstandendafundur (annan hvern fimmtudag) Stofa 1.h	
 Stundaskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Starfsemin fer fram í Síðumúla 6. Nánari upplýsingar má finna í lokuðum facebook hóp fyrir virka Hugarafisfélaga.				

Á árinu 2022 var dagskráin afar þéttskipuð og var um 70 virknistundir að velja hverju sinni. Hópar voru meðal annars; stöðufundur sjálfbæðaliða, lyfjamálin, skipulag endurhæfingar, kynningarfundur, grasrótin aðgerðarhópur, bati, emotional resilience, kundalini yoga, ungmenni í Hugarafli, bæn og íhugun, Hugarafisfundur, listasmiðja, frísbí golf, sjósund, valdefling, skipulagssmiðja, aðstandendafundur, innri sannfæringar, sund í Laugardalshöll og karlahópur. Dagskráin er að miklu leyti notendastýrð og byggir á frumkvæði einstaklinga sem hafa náð bata.

Þjónustusamningar

Þjónustusamningar Hugarafis á árinu 2023.

Þjónustusamningur við Vinnumálastofnun.

Samningur við Vinnumálastofnun rann út í desember 2022. Samningurinn hefur verið á vegum félags- og vinnumarkaðsráðherra frá 2018 og hefur verið endurnýjaður á tveggja ára fresti í gegnum Vinnumálastofnun. Þessi samningur gegnir lykilhlutverki í öllu starfi Hugarafis, hópastarfi og einstaklingsstuðningi og stórum hluta af öðru starfi sem fram fer í opinni miðstöð Hugarafis.

Um áramót 2023 var gert ráð fyrir því að samningur yrði endurnýjaður við Hugarafi. Það gekk hins vegar ekki eftir og árið 2023 hafa verið gerðir nokkrir tímabundnir bráðabirgðasamningar á milli Hugarafis og Vinnumálastofnunar. Nokkrir fundir hafa verið haldnir með Vinnumálastofnun en samningsgerð er ekki lokið. Það er hins vegar von okkar að brátt ljúki samtali um nýjan samning og að hann verði gerður í upphafi árs 2024.

Samningurinn hefur byggt á starfsendurhæfingu fyrir einstaklinga með geðraskanir sem þurfa öflugt utanumhald og eftirfylgd. Sérstök áhersla er lögð á ungt fólk sem uppfyllir ekki skilyrði fyrir þjónustu lokaðra endurhæfingarúrræða.

Í samningnum er einnig tekið fram að unnið verði með aðstandendum, úrræðið sé opið öllum landsmönnum, ekki þurfi sjúkdómsgreiningar eða tilvísanir til að gerast þátttakandi.

Samkvæmt samningnum stendur þjónustan einnig til boða þeim sem hafa takmörkuð atvinnutækifæri eða standa höllum fæti á vinnumarkaði vegna skorts á grunnmenntun eða annarri hæfni og leita til Hugarafis af sjálfsdáðum. Lögð hefur verið áhersla á einstaklingsbundið bataferli, unnið að því að efla starfsgetu og efla möguleika á vinnumarkaði. Stuðlað er að því að hver og einn sé á sínum forsendum í endurhæfingu og geti nýtt dagskrá Hugarafis ásamt stuðningi fagfólks í endurhæfingarferlinu. Unnið m.a. er með lífssöguna, styrkleika, framtíðarsýn og tækifæri.

Gerðar eru endurhæfingarátlanir og vikulegt hópastarf fer fram þar sem farið er yfir markmið og tilgang endurhæfingar, framvindu og einnig er farið yfir þema í hverjum tíma sem tengist endurhæfingu. Þar má nefna markmiðssetning, skipulag, stjórn tilfinninga, að setja mörk og fleira.

Hópur þeirra sem leita til Hugarafis til að stunda endurhæfingu fer ört stækkandi. Það hefur komið sterkt í ljós að fjöldi einstaklinga komast ekki að í öðrum endurhæfingarúrræðum eins og til dæmis hjá VIRK. Hugarafi virðist því koma til móts við stóran hóp sem leitar endurhæfingar, sérstaklega ungs fólks, sem annars hefði fáa sem enga möguleika á að stunda endurhæfingu sína og klára hana.

Það hefur einnig komið í ljós að tækifæri til að stunda endurhæfingu án tímapressu er gríðarlega mikilvægt og ýtir undir árangur af endurhæfingartímabilinu. Einstaklingur sem ákveður að stunda sína endurhæfingu hjá Hugarafi hefur til þess þann tíma sem er nauðsynlegur og getur gengið í gegnum þau bakslög sem upp koma án þess að missa pláss sitt í endurhæfingunni. Fagfólk Hugarafis styður þá sem sinna endurhæfingu og sjá um utanumhald ásamt viðkomandi. Aðgangur er að allri opinni dagskrá eins og fram hefur komið og einnig er hægt að óska eftir stuðningi frá einstaklingum sem eru tilbúnir að deila reynslu sinni og styðja aðra.

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Í þjónustukönnun sem gerð var fyrir Hugarafi af Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands í september kom m.a. fram að endurhæfing og bataleið innan Hugarafis sé þátttakendum mjög mikilvæg. Yfir 40% svarenda í könnuninni greindu frá því að starf Hugarafis hefði eflt starfsgetu og möguleika þeirra á vinnumarkaði. Eins kom fram að meirihluti svarenda metur það sem svo að Hugarafi hafi aðstoðað þá í bataferli sínu, þá sérstaklega með fræðslu um leiðir til að takast á við vanlíðan, að Hugarafi sé valdeflandi og auki virkni þeirra.

Í þjónustu könnun HÍ kom enn fremur fram að 83% einstaklinga sem leita til Hugarafis líður mjög illa við komu en sú tala fer niður í 15% eftir dvöl í Hugarafi, 42% einstaklinga eru í sjálfsvígshugleiðingum eða hafa reynt sjálfsvíg, sú tala fer niður í 4% eftir veruna í Hugarafi. Hjá þátttakendum er 90% ánægja með starfið í Hugarafi. Sjá nánari umfjöllun á bls.

Þjónustusamningur við Velferðarsvið Reykjavíkurborgar.

Samningur við Reykjavíkurborg var endurnýjaður þann 1. apríl 2023 og hann gildir til loka árs 2024.

Eins og fram kemur í samningnum er markmiðið að veita Reykvíkum sem fá fjárhagsaðstoð til framfærslu og glíma við andleg veikindi þjónustu sem snýr að því að styðja þá í bataferli með sjálfsstyrkingu og valdeflingu að leiðarljósi. Unnið að því að styrkja sjálfsmynd, sjálfstraust og félagslega stöðu með virkri þátttöku.

Lögð er áhersla á að gera einstaklingum kleift að ná bata með þátttöku í dagskrá Hugarafis og að leggja mat á áhuga, hæfni og getu þátttakenda til að hefja endurhæfingu í vinnu eða námi.

Á grundvelli þessa samnings veitir styrkþegi eftirfarandi þjónustu sem er þríþætt:

1. Endurhæfing til 12-18 mánaða:

- Vikulegt einstaklingsviðtal við fagaðila
- Hópastarf um valdeflingu í umsjón fagaðila í samstarfi við einstaklinga með reynslu frá Hugarafi.
- Hópastarf um bata og bjargráð

2. Sjálfstyrkingarnámskeið í umsjón fagaðila

- Gerð endurhæfingaráætlunar á einstaklingsgrundvelli
- Viðtöl við náms- og atvinnuráðgjafa

3. Geðfræðsla og önnur fræðsla eftir þörfum

- Jafningjastuðningur

Tilvísanir hafa borist reglulega og alla jafna hafa plássin verið vel nýtt. Samstarf við félagsráðgjafa á stöðvunum hefur gengið með ágætum. Það styrkir úrræðið að boðleiðir eru stuttar og það fer öflugt samstarf fram á milli aðila sem sinna notandanum þ.e. félagsráðgjafans og starfsfólks Hugarafis.

Það er mismunandi hvað hver einstaklingur staldrar lengi við hjá Hugarafi. Það fer eftir áhuga viðkomandi og annarri dagskrá, markmiðum í bataferlinu og áherslum.

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Haldnir hafa verið reglulegir stöðufundir um framvindu samningsins.

Í tilefni af endurnýjun samningsins var birt frétt á heimasíðu Reykjavíkurborgar þann 31.maí 2023. Þar kom m.a. fram að árangur af samstarfi Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og Hugarafis hefur verið mjög góður.

“Frá upphafi hafa 46 einstaklingar fengið þjónustu Hugarafis á grundvelli samningsins, en hann gerir ráð fyrir að um 20 einstaklingar séu í úrræðinu hverju sinni. Markmiðið með samstarfinu er að einstaklingar sem lokið hafa 12–18 mánaða endurhæfingu þurfi ekki lengur að reiða sig á fjárhagsaðstoð til framfærslu. Af þeim 46 einstaklingum sem vísað hefur verið til Hugarafis á grundvelli samningsins reiða 67% sig ekki lengur á fjárhagsaðstoð til framfærslu.”

[Samningur á milli Hugarafis og Reykjavíkurborgar framlengdur | Reykjavík](#)

Þjónustusamningur við Velferðarsvið Kópavogsbæjar.

Þjónustusamningur Velferðarsvið Kópavogsbæjar og Hugarafis var endurnýjaður og gildir frá 1.febrúar 2022 - 31.janúar 2024. Í endurnýjuðum samningi eru pláss í þessu úrræði fyrir fjóra einstaklinga frá Velferðarsviði Kópavogs. Samtal um áframhaldandi samning stendur yfir árið 2023 og samþykkt hefur verið að hann muni áfram verða fyrir fjóra einstaklinga.

Þjónustan hefst með kynningarfundum hjá Hugarafli. Ráðgjafi einstaklin.gs 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 Hugarafis samanstendur af hópavinnu, fræðslu og virkni sem þátttakendum stendur til boða. Hverjum og einum einstaklingi er sérstaklega boðin einstaklings- og hópavinna með NLP-markþjálfara. Einnig hafa þátttakendur forgang í lokuð sjálfstyrkingarnámskeið hjá sálfræðingi Hugarafis. Iðjuþjálfari sinnir utanumhaldi endurhæfingar og hópastarf sem snýr að skipulagi endurhæfingar. Á fyrstu tveimur vikunum fá þátttakendur einnig tíma og tækifæri til að kynna sig öðrum, staðnum og starfsfólki. Fjallað er um fasta dagskrárlíði í ársskýrslunni og er stundaskrá meðfylgjandi.

Markþjálfari, sálfræðingur og iðjuþjálfari 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.

Þjónustusamningur við Velferðarsvið Mosfellsbæjar

Velferðarsvið Mosfellsbæjar og Hugarafi gerðu með sér samning um kaup á einu plássi í endurhæfingarárræði Hugarafis frá og með 1. maí 2023. Samningur þessi er gerður til tveggja ára og heimilar velferðarsviði Mosfellsbæjar að auki að kaupa viðbótarpláss til skemmri tíma sé þörf á því.

Þjónustan hefst með kynningarfundum hjá Hugarafli. Ráðgjafi einstaklings hjá félagsþjónustu velferðarsviðs hefur milligöngu um að bóka kynningarfund og mætir með viðkomandi á

Ársskýrsla Hugarafis 2023

fundinn þar sem dagskrá er kynnt og þjónusta sem veitt er samkvæmt samningi þessum. Í framhaldi af kynningarfundu tekur einstaklingur ákvörðun um hvort hann vill taka þátt. Kjósi hann það er boðað fyrsta viðtal hjá stuðningsaðila sem er iðjupjálfi, NLP-markþjálfari, og sálfræðingur.

Dagskrá Hugarafis samanstendur af hópavinnu, fræðslu og virkni sem þátttakendum stendur til boða. Hverjum og einum einstaklingi er sérstaklega boðin einstaklings- og hópavinna með iðjupjálfa, NLP-markþjálfara eða sálfræðingi. Þátttakendur fá forgang í lokuð sjálfstyrkingarnámskeið hjá sálfræðingi Hugarafis. Iðjupjálfi sinnir utanumhaldi endurhæfingar og því hópastarfi sem snýr að skipulagi endurhæfingar. Fyrstu vikurnar er lögð áhersla á að þátttakandi kynnist húsinu og sínum stuðningsaðila. Í framhaldinu getur viðkomandi kynnt sér hópastarf.

Ef fyrirhugað er endurhæfingarferli með umsókn um endurhæfingaráætlun er óskað eftir því að þátttakandi kynni sér úrræðið í þrjár vikur, kynni sér hópasstarfið og finni hvaða hópar geti hentar. Eftir það er ráðist í gerð endurhæfingaráætlunar og henni er fylgt eftir allan tímann hjá Hugarafi.

1. Þjónusta Hugarafis 12-18 mánaða endurhæfing.

Vikulegt einstaklingsviðtal við fagaðila 60 mín.

Lokað hópastarf x1 í vikunni m.fagaðila

Lokaður hópur Valdefling x1 í vikunni m.reyndum Hugarafisfélaga

Lokað sjálfstyrkingarnámskeið x1 í vikunni með sálfræðingi

Skipulag endurhæfingar einu sinni í vikunni með iðjupjálfa

Gerð endurhæfingaráætlunar m. iðjupjálfa

Jafningjastuðningur

Aðgengi að allri dagskrá Hugarafis

Forgangur í lokaða hópa

Aðgengi að námsráðgjafa og atvinnuráðgjafa

2. Val: tónlistarkennsla, jóga, Unghugar, líkamsrækt, aðrir hópar innan Hugarafis og þátttaka í verkefnum innan Hugarafis s.s. geðfræðsla, þýðingar, heimasíða, Erasmus plus og fleira

3. Ókeypis eftirfylgd eftir að stuðningi skv.samningi líkur, 3 mánuðir.

Aðgengi að fagaðila x1 í mánuði

Lokað hópastarf x2 í mánuði sem miðar að framtíðarplönunum

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Áframhaldandi gerð/utanumhals endurhæfingaráætlunar

Áframhaldandi aðgengi að allri opinni dagskrá Hugarafis

4. Að lokinni þriggja mánaða eftirfylgd.

Gerð endurhæfingaráætlana

Stuðningur við þátttöku í starfi

Starfshópurinn í Hugarafli



Thelma Ásdísardóttir



Guðfinna Kristjánsdóttir



Svava Arnardóttir



Bragi Sæmundsson



Auður Axelsdóttir



Grétar Björnsson



Fjóla Ólafardóttir



Kristín Stefánsdóttir



Unnur Guðrún



Málfríður Hrund Einarsdóttir

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Starfshópur Hugarafis samanstendur af iðjupjálfum, sálfræðingi, sálfræðimenntuðum verkefnastjóra, markþjálfra, jógakennara, kennara, verkefnastjóra og sjálfboðaliðum. Meirihluti starfshópsins hefur reynslu af geðrænum áskorunum og hefur það m.a. verið styrkur hópsins. Haldnir eru teymisfundur í viku hverri þar sem hópurinn ræðir saman, handleiðir hverju öðru, deilir reynslu sinni og viðfangsefnum. Hjá Hugarafi eru eftirfarandi stöðugildi:

- 3 iðjupjálfar
- 1 sálfræðingur
- 1 markþjálfari
- 1 jógakennari
- 2 Ráðgjafar
- 1 verkefnastjóri á vinnusamningi Vinnumálastofnunar auk fjölda sjálfboðaliða
- 1 menntaður kennari á framhaldsskólastigi
- 1 gjaldkeri

- Stöðugildi launaðs starfsfólks eru samtals 7,4.

Hópurinn byggir á fjölbreyttri fagþekkingu sem nýtist í starfinu hjá Hugarafi. Sjálfboðaliðar eru einnig mjög mikilvægir í samtökunum og samstarf fagfólks og notenda fer fram á jafningjagrunni. Við lítum á fagþekkingu og notendaþekkingu sem jafnmikilvæga og það er okkur mikilvægt að geta mætt notendum sem taka þátt hjá Hugarafi með sem breiðastan þekkingabrunn. Það hefur sýnt sig að það hentar mörgum að fá stuðning hjá Samherja (Peer support) sem er notandi sem er á góðum stað í bataferli og er tilbúin að miðla reynslu sinni og veita stuðning. Oftar en ekki leitar notandi stuðnings hjá báðum aðilum, þ.e. fagaðila og Samherja og gefst það vel í bataferlinu/endurhæfingunni.

Það er áskorun fyrir fagfólk að vinna á með valdeflingu og batanálgu. Samband notanda og fagmanns er nánara og forsendur notandans eru í öndvegi. Fagmaðurinn er ekki fastur í sínum fræðum eða á sínum stað, heldur er tilbúinn að vera sveigjanlegur og samtal/samvinna getur í raun farið fram hvar sem er. Á staðnum í Síðumúla, heima hjá viðkomandi notanda, úti á göngu, í samvinnu í gegnum verkefni, eða jafnvel í Kringlunni þar sem sálfræðingur okkar kennir gjarnan æfingar til að minnka félagsfærni, svo nokkur dæmi séu tekin.

Fagteymið okkar og starfshópurinn er alltaf tilbúin að teygja sig eins langt og þarf og getur hentað í okkar nálgun til að mæta þeim þörfum sem birtast hjá okkar hópi. Það tekur tíma að þjálfra þessa nálgun en er að sama skapi dýrmætt að hafa möguleikana til þess. Við sjáum að notandinn er líka tilbúinn að leggja á sig "extra mílu" þegar traust hefur skapast í samskiptunum.

Allt starf Hugarafis byggir á hugmyndafræði valdeflingar sem mótuð var af Judi Chamberlin baráttukonu og rithöfund, sem og batahugmyndafræði Daniels Fishers, MD., PH.D. framkvæmdastjóra Empowerment Center í Boston Massachusetts. Þetta er ekki einungis leiðarljós starfseminnar heldur er hugmyndafræðin grundvöllur í daglegu starfi Hugarafis og sjálfsvinnu einstaklinga og aðstandenda. Þátttaka í starfsemi Hugarafis er á forsendum hvers og eins.

Hjá Hugarafi er lögð áhersla á að skapa umhverfi sem ýtir undir valdeflingu og bata einstaklinga með persónulega reynslu af andlegum áskorunum og fjölskyldur þeirra. Sérstaða Hugarafis er einstaklingsmiðuð persónuleg nálgun sem og samvinna fólks sem tekist hefur á við andlegar áskoranir og fagfólks. Djúp tengsl myndast á milli notanda og fagmanns sem auðvelda batavinnuna og eykur traust í samvinnunni.

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Hópurinn starfar saman á jafningjagrunni, sameiginlegar ákvarðanir eru teknar um starfsemi Hugarafis og hver og einn þátttakandi er hvattur til að láta í ljós skoðanir sínar og gildi. Hópurinn ber sameiginlega ábyrgð á hópastarfi, verkefnum og dagskrá Hugarafis.

Frá fyrstu tíð hafa samtökin Hugarafi komið sterkt inn í íslenskt geðheilbrigðiskerfi og á sama tíma veitt aðhald. Samtökin hafa haft það að markmiði að bæta geðheilbrigðiskerfið og stuðlað að aukinni þekkingu um bata, batalíkur og valdeflandi nálgun. Einnig hafa samtökin haft að markmiði að stuðla að persónulegri þjónustu, að auka mannréttindi og mannúð í íslensku geðheilbrigðiskerfi. Hugarafi hefur kappkostað að sýna fram á að hægt sé að fara aðrar leiðir og bent á mikilvægi fjölbreyttra leiða þegar kemur að því að efla geðheilbrigði. Því hafa samtökin með starfi sínu viljað sýna fram á aðrar leiðir og valmöguleika þegar kemur að því að ná bata að geðrænum erfiðleikum. Hugarafi hefur frá upphafi verið í náinni samvinnu við stjórnvöld og aðra sem láta sig geðheilbrigðismál varða í íslensku samfélagi.

Endurhæfingin hefur verið stækkandi þáttur í starfsemi Hugarafis undanfarin ár. Í hverri viku hitta þátttakendur í endurhæfingu iðjupjálfa/sálfræðing og unnið er með skipulag vikunnar og markmið. Hugarafi er í öflugum samstarfi við Tryggingastofnun Ríkisins og gerðar eru endurhæfingaráætlanir sem tryggja þátttakendum fjárhagslegan stuðning á meðan endurhæfingu stendur.

Samtalsaðferðir

Eins og fram hefur komið starfar fjölbreyttur starfshópur hjá Hugarafi. Starfshópurinn hittist reglulega einu sinni í viku og fer yfir stöðu mála og þau verkefni sem þarf að framkvæma í vikunni. Hugmyndafræði samtakanna er skúr eins og fram hefur komið. Allir fagmenn og jafningastuðningurinn stefnir að sama markmiði, þ.e. valdeflingu og bata.

Hver starfsmaður er hvattur til að sjálfstæðra vinnubragða og það er á sama tíma krefjandi en um leið gefandi að vinna samkvæmt okkar hugmyndafræði. Þjónustan er persónuleg, nálgun í samtölum er samstarf en ekki að fagmaðurinn/samherji einn stýri för, notandinn hefur persónulegt rými til að vinna með tilfinningar og reynslu, áföll eða annað sem kann að hafa mætt viðkomandi á lífsins göngu. Eins og gefur að skilja hefur hver og einn starfsmaður fagmenntun eða reynslu í farteskinu sem er nýtt í viðtölunum. Sjá nánari skilgreiningu á jafningjastuðningi.

Hér verða nefnd dæmi um tvær nýjar leiðir sem við í Hugarafinu höfum tileinkað okkur í starfinu og hluti starfshópsins notar (þ.e. sá hluti hópsins sem hlotið hefur þjálfun).

Andlegt hjartahnoð

er samskiptaaðferð til að geta tengst og verið til staðar fyrir fólk þegar það upplifir tilfinningalegt uppnám. Andlegt hjartahnoð er byggt á nálgun sem Daniel Fisher hefur þróað ásamt stórum hópi fólks, fagfólks og notenda og Hugarflsfólk hefur tileinkað sér. Hjá Hugarafi eru nú tveir þjálfarar og erum meðal örfárra einstaklinga sem hafa hlotið þjálfun í Evrópu.

Nálgunin tekur mið af áfallasögu og byggir á tengslum, valdeflingu og endurlífingun/endurfæðingu. Aðferðir andlegs hjartahnoðs byggja á virðingu, skapa traust og eru á jafningjagrunni. Þær eru til þess fallnar að mynda tengingar á milli fólks þannig að einstaklingur í krísu finni örugga lendingu og leiðir til betri líðanar á eigin forsendum. Í andlegu hjartahnoði dæmum við ekki upplifun einstaklingsins og leggjum til hliðar þörf

Ársskýrsla Hugarafis 2023

okkar til að laga og bjarga manneskjunn. Aðferð andlegs hjartahnoðs var þróuð af fólki sem hefur sjálft gengið í gegnum krísur. Reynolds þeirra hefur fært þeim aukinn skilning á eigin lífi sem og samskiptum við annað fólk. Þvert á margar aðrar aðferðir í heilbrigðisþjónustu, lítur andlegt hjartahnoð á krísur sem tækifæri en ekki eitthvað sem við þurfum að hafa stjórn á og óttast. Andlegt hjartahnoð er aðferð sem öll geta tileinkað sér óháð menntun eða starfsstétt. Aðferðin nýtist okkur í öllum samskiptum, ekki bara í krísuástandi þó það hafi verið þróað sérstaklega fyrir þær aðstæður. Hugarafi hefur boðið upp á námskeið í andlegu hjartahnoði sem eru opin öllum. Við búum svo vel að hafa þrjá útlærða þjálfara og þó nokkur sem eru í frekara þjálfunarferli. Frekari upplýsingar má finna hjá National Empowerment Center í Bandaríkjunum (www.power2u.org).

Open dialog

nálgun með fjölskyldum sem er upphaflega þróuð í kringum geðrof. Aðferðin er enn notuð sem slík en er ekki lengur einskorðuð við einstaklinga sem ganga í gegnum geðrof. Aðferðin er enn notuð sem slík en er ekki lengur einskorðuð við einstaklinga sem ganga í gegnum geðrof. Í Open Dialog er litið á geðrof sem eðlilega birtingarmynd óeðlilegra aðstæðna. Aðferðin er þróuð í Finnland og vegferðin hóst fyrir um það bil 30 árum í Tornio. Í Open Dialog fer fram samtál fjölskyldu með fagmönnum sem eru tilbúnir að halda utan um samtalið. Rödd hvers og eins í hópnum fær að heyrast og oftast en ekki eru sett orð hluti sem aldrei hefur verið talað um. Fagfólk styður fjölskylduna til að tala saman, engar sjúkdómsgreiningar eru á ferðinni eða ályktanir. Veittur er vettvangur til að efla samskipti og ná sameiginlegri rödd yfir þann vanda sem fjölskyldan er að fást við. Við teljum afar mikilvægt að efla þessa nálgun hér heima, þurfum að gera úrbætur gagnvart aðstandendum og við teljum að þessi leið eigi erindi í okkar litla samfélag. Árangur er vægast sagt mikill af þessari nálgun og langrímarannsóknir koma alltaf eins út. Nýjasta rannsóknin birt 2022 [The 10-year treatment outcome of open dialogue-based psychiatric services for adolescents: A nationwide longitudinal register-based study \(wiley.com\)](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.15111)

Auður Axelsdóttir framkvæmdastjóri Hugarafis er að útskrifast sumarið 2022 sem OD þjálfari og mun taka framhald í haust og fær þá þjálfunarréttindi, til að þjálfa annað fagfólk.

Jafningjastuðningur í Hugarafli

Í Hugarafli veitum við jafningjastuðning. Jafningjastuðningur felst í því að þeir sem eru komnir lengra í sínu bataferli styðja við þá sem eru að hefja sitt bataferli eða eru komnir styttra áleiðis í því. Jafningjastuðningur flokkast alls ekki sem meðferð, heldur er það mjög skýrt tekið fram að þetta sé stuðningur og hugmyndin er sú að báðir aðilar (sá sem veitir og sá sem þiggur) njóti góðs. Sá sem þiggur hittir fyrir manneskju sem hefur gengið í gegnum svipaða reynslu og hefur þannig einstakan skilning á flóknum tilfinningum sem fylgja því að ganga þá óvenjulegu reynslu sem geðrænir erfiðleikar valda. Einstaklingurinn sem veitir stuðningin fær tækifæri að nýta reynslu sína af því að hafa gengið í veikindi og bata og fær því tækifæri á að gefa af sér og þjáningu sinni merkingu en á það til virðast ansi tilgangslaus á meðan henni stendur. Þetta þekkist víða og má líkja saman við 12 sporið í sporakerfi AA samtakanna þar seinasti sporið snýst um það að þeir sem hafa hlotið bata frá alkahólista gefa áfram til þeirra sem en eru að berjast við sína fíkn með því að miðla reynslu sinni. Eins hefur þetta fyrirkomulag náð meiri útbreiðslu í hinu hefðbundna geðheilbrigðiskerfi og margar geðdeildir eru farnir að nýta jafningjastuðning og fólk með reynslu af andlegum áskorunum er partur af ýmsum þverfaglegum geðheilbrigðisteymum. Oft er hann hugsaður sem viðbót við faglega þekkingu en við í Hugarafli lítum svo á að jafningjastuðningur geti í mörgum tilvikum reynst jafn dýrmætur og fagleg þekking. Það er svo að þegar fólk þarf að leggjast inn í bráðafasi inn

Ársskýrsla Hugarafis 2023

á geðdeildir þar sjúklingum er blandað saman í mjög misjöfnu ástandi, margir hverjir að eiga sín verstu tímabil í lífinu þá litast álit þeirra af hver öðrum á dökkan hátt. Síðan fara þeir í sitthvora áttina við útskrift og muna bara eftir hver öðrum í þessu alvarlega ástandi. Raunveruleikinn er hins vegar sá að einstaklingar með geðrænan vanda lifir eðlilegu lífi að mestu leiti. Við í Hugarafli teljum að það sem bráðnauðsynlegt að notendur okkar fái að umgangast hver annan í bata. Það getur hraðað bataferli einstakling ef hann hefur fyrir framan sig einstakling sem hefur gengið í gegnum svipað reynslu og komið vel út úr því. Þeir sem veita jafningjastuðning eru því nauðsynlegar fyrirmyndir fyrir hina sem styttra eru komnir. Fyrirmyndir eru nauðsynlegar því ekkert er jafn áhrifaríkt til þess að vekja von um bata eftir erfið og langvarandi veikindi. Vonin er líka grundvallarnauðsyn þess að einstaklingar skuldbynda sig í þá erfiðu vegferð og sjálfvinnu sem bataferlið er.

Jafningjastuðningur snýst mikið um að hlusta og veita einstaklingum stuðning með því að gefa öruggt rými til þess að segja frá reynslu sinni án þess að vera dæmdur. Þegar einstaklingar opna sig og fá rými og skilning þá gera þeir sé oft betur grein fyrir því sem er að angra þá og þeir fá skýrari hugmyndir um hvernig þeir geta sjálfir tekið góðar og gagnlegar ákvarðanir varðandi þeirra bataferli. Jafningjastuðningur snýst ekki um ráðgjöf og þeir sem veita hann forðast það í lengstu lög. Sá sem veitir jafningjastuðninginn hlustar, sýnir samúð og segir frá sinni eigin reynslu og hvað gagnaðist honum í hans bataferli. Hvert einasta samband í jafningjastuðning er einstakt og það er undir þeim í því eru hvernig því er háttað. Sumir hittast reglulega, aðrir í nokkur skipti og sumir jafnvel bara einu sinni. Flestir sem sækja sér jafningjastuðning nota hann samhliða ráðgjöf hjá fagfólki. Eins og við vitum flest þá er mikil bið og oft kostnaðarsamt að sækja faglega aðstoð og því kjósa margir notendur Hugarafis að sækja sér jafningjastuðning sem oft er hægt að veita með litlum fyrirvara og á forsendum þess sem hann sækir. Sá sem veitir stuðninginn á líka að vera vel meðvitaður um hlutverk sitt og við leggjum mikla áherslu á að veitendur stuðningsins virði sín eigin mörk. Bæði hvað varðar það að taka ekki of mikið að stuðning á sínar herðar og svo setja mörk um hversu náð og langt sambandið megi ganga. Eins þá veitum við líka þeim veita stuðningin handleiðslu. Ef eitthvað erfitt kemur upp á þá fá þeir sem veita stuðningin sjálfir stuðning og fagfólk er einnig tilbúið að taka við einstaklingum sem opna á eitthvað sem krefst þess að faglegar handleiðslu

Eins og áður kom fram þá teljum við jafningjastuðning mjög mikilvægan og viljum halda úti eins öflugum jafningjum við getum til þess að veita hann. Við erum partur af alþjóðlegu verkefni sem snýst um það að þjálfar upp einstaklinga til þess að hafa umsjón með og svo síðan þjálfar upp aðra til þess að veita slíkan stuðning. Hópur á vegum félagsins hefur sótt fundi og námskeið sem snúast um hvernig best sé að veita jafningjastuðning og hvernig beri að taka hinum ýmsum málum sem koma upp í sambandi við hann. Námskeiðin og fræðslan snýst mikið um hvað beri að forðast, hverjir styrkleikar jafningjastuðning eru og hvernig eigi að passa upp á sjálfan sig þegar slíkur stuðningur er veittur. Nokkrir aðilar frá Hugarafli hafa þegar hlotið alþjóðlega vottun þess að þeir séu hafir til þess að veita jafningjastuðning og þegar námskeiðinu líkur þá eiga þeir einnig verða hæfari til þess að leiðbeina öðrum sem vilja veita jafningjastuðning. Verkefnið er styrkt af Evrópusambandinu og í því taka þátt önnur grasrótarsamtök í geðheilbrigðismálum frá hinum ýmsu Evrópusambandinu. Þjálfarar námskeiðsins koma frá Hollandi og hafa áratugareynslu af því að starfa í geðheilbrigðiskerfinu og þekkja jafningjastuðning mjög vel.

Jafningjastuðningur reyndist okkur í Hugarafli líka mjög mikilvægur í Covid faraldrinum, sérstaklega í byrjun. Margir upplifðu miklu óvissu, leið illa samhliða því að fagleg þjónusta riðlaðist í geðheilbrigðiskerfinu. Til þess að grípa félagsmenn okkar hratt og örugglega á þessum miklum óvissutímum þá fór Hugarafi af stað með tenglaverkefni strax í upphafi samkomubanns, en í því verkefni bauðst Hugarafisfélögum að sækja um að fá

Ársskýrsla Hugarafis 2023

einstaklingsstuðning, þá símleiðis eða í gegnum fjarfundarbúnað. Alls buðu 10 Hugarafisfélagar sig fram til að vera tenglar í sjálfbærðastarfi. Þau voru í reglulegum samskiptum við öll þau sem óskuðu eftir auknum einstaklingsstuðningi á tímabilinu. Einnig bauðst nýliðum að njóta stuðnings tengils til að kynna samtökunum og fá aukið utanumhald. Við höfðum líka samband við þá Hugarafisfélaga sem höfðu ekki nýtt sér rafræna dagskrá Hugarafis og leituðumst við að rjúfa þá einangrun sem gat skapast í samkomubanninu. Tenglar fengu handleiðslu hjá reyndum samherja ásamt fagaðila. Þegar samfélagið opnaðist aftur tók við jafningjastuðningur bæði í persónu og í gegnum fjarfundarbúnað. Þarna teljum við að sú lipurð og sveigjanleiki sem getur falist í jafningjastuðningi hafi svo sannarlega sannað gildi sitt.

Við í Hugarafli munum halda áfram og að veita jafningjastuðning, þróa gæði hans og veita bæði þeim sem sækja hann og þeim sem veita hann eins gott utanumhald og hægt er. Bataferli er bæði langt og strangt en um leið stórkostlegt kraftaverk og mjög gefandi. Jafningjastuðningur er dýrmætt tól í þeirri vegferð og gagnast bæði þeim sem þiggja sem og þeim sem veita hann. Gleymum því aldrei hversu dýrmætt þekking liggur í reynslu þeirra sem hafa upplifað erfið geðræn veikindi, tekist á við þau og náð bata.

Hugarafi 20 ára



Hugarafi fagnaði 20 ára afmæli samtakanna þann 8. júní. Félagið fékk fullt af góðum gestum í heimsókn sem glöddust með okkur á þessum merkisdegi.

Í tilefni afmælisins þjófstötuðum við fögnuðinum með heimsókn frá Daniel Fischer geðlækni en helsta hugmyndafræði Hugarafis kemur frá honum og Judi Chamberlain. Fischer hélt magnað erindi fyrir opnu húsi í Síðumúlanum í lok maí og fyllti stóra fundarsalinn okkar af áhugasömu fólki sem hafði gagn og gaman af erindinu.



Félagið á afmæli 5. júní og hófst afmælisdagskráin þann dag með fræðslu frá Auði Axelsdóttur um Open Dialogue. Á hverjum degi í afmælisvikunni voru svo fræðslur af ýmsu tagi. Grétar Björnsson sá um fræðslu um batagildin og hugtök tengd þeim, Fjóla Ólafardóttir og Málfríður Hrund Einarsdóttir fræddu fólk um jafningjastuðning og í lok vikunnar sáu Auður Axelsdóttir og Málfríður Hrund Einarsdóttir um fræðslu um andlegt hjartahnoð (eCPR). Fræðslurnar voru haldnar í húsnæði félagsins en var einnig varpað í beinni útsendingu á Facebook síðu félagsins og eru enn aðgengilegar þar. Fræðslurnar voru vel sóttar bæði í húsi og á netinu.

Ársskýrsla Hugarafis 2023



Afmælishátíðin hófst á formlegri dagskrá í fundarsal hússins þar sem Grétar Björnsson sá um að stýra dagskránni. Í tilefni dagsins var farið yfir sögu samtakanna, baráttuna og hugmyndafræði valdeflingar og bata sem notuð hefur verið í samtökunum frá fyrsta degi.

Stemningin var einlæg og persónuleg. Auður Axelsdóttir framkvæmdastjóri Hugarafis, Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra, Guðni Th. Jóhannesson forseti Íslands og Ástríður Höskuldsdóttir, notandi í Hugarafli ávörpuðu samkomuna og þau Linda Munda og Ninna Karla sáu um mögnuð tónlistaratriði á milli ræðubúta.

Auður Axelsdóttir talaði um upphaf Hugarafis, litla hópinn sem þráði að sjá breytt landslag með áherslu á valdeflingu, bata og mannréttindi. Þeim óraði ekki fyrir þeirri þróun sem við getum nú horft yfir á 20 ára tímabili.



Willum Þór ræddi mikilvægi samtakanna í íslensku samfélagi og hvatti Hugarafisfólk til dáða. Hann þakkaði Hugarafli áralanga þátttöku í stefnumótun og samstarf við ráðuneytið. Guðni Th. ræddi mikilvægi gleðinnar og tjáði væntumþykju sína fyrir Hugarafli og öðrum grasrótarsamtökum. Hann ræddi mikilvægi þess að við fáum öll að sýna hvað í okkur býr og að hvert og eitt fái tækifæri til að gefa af sér. Ástríður Höskuldsdóttir sagði frá sinni reynslu innan geðheilbrigðiskerfisins og hversu mikið Hugarafi hefur hjálpað henni í sínu bataferli.

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Eftir formlega dagskrá var gestum boðið niður á neðri hæð hússins þar sem notendur höfðu útbúið glæsilegt kaffiboð og borðin svignuðu af gómsætum veitingum. Davíð Ágústsson, notandi í Hugarafli, spilaði á gítar og söng ljúfa tóna á meðan gestir gæddu sér á ljúffengum rjómatertum og öðru góðgæti.



Hugarafi þakkar öllum sem fögnuðu með okkur fyrir komuna og stuðningin. Við þökkum fyrir síðustu 20 ár og hlökkum til næstu 20 ára sem vonandi halda áfram að einkennast af kærleika, stuðningi, baráttugleði og jákvæðum breytingum í geðheilbrigðismálum á Íslandi.

Þjónustukönnun gerð af Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands

Nokkur orð um Hugarafi og samantekt um þjónustukönnun sem gerð var hjá Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands í september 2022, að beiðni Hugarafis.

Skýrsla þessi er til þess að gefa ykkur mynd af starfi Hugarafis og notendum samtakanna. Hugarafi hefur verið rekið síðan 2003. Samtökin eru grasrótarsamtök í geðheilbrigðismálum og tilgangur þeirra er að styðja við einstaklinga sem upplifa persónulegar andlegar krísur, hafa áhrif á geðheilbrigðiskerfið, vinna að mannréttindamálum og gegn fordómum. Fjöldi fólks hefur þegið þjónustu af samtökunum í gegnum árin og þau sem starfa við samtökin vita vel hve árangursrík þjónustan getur verið fyrir tilveru notenda. Samtökin hafa í gegnum tíðina haldið utan um upplýsingar um starfsemina. Við höfum alltaf lagt áherslu á að gefa notendum tækifæri á að tjá skoðun sína um innra starf. Haldið hefur verið utan um fjölda notenda ár hvert og hversu mikið dagskráin er stunduð á hverjum tíma, sérstaklega í kringum endurhæfingarúrræðið okkar. Dyr hafa staðið opnar fyrir háskólanemum í ýmsum faggreinum til þess að rannsaka bæði hugmyndafræðina og reynslu félagsfólks eða til að stunda verknám. Við höfum líka í gegnum tíðina safnað saman batasögum félaga.

Þessar upplýsingar hafa aðallega verið fyrir félagasamtökin sjálf til þess að bæta innri starfsemi en að þessu sinni ákváðum við að taka upplýsinga söfnun og miðlun þeirra skrefinu lengra. Samtökin hófu samstarf með Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands til þess að fá metna notkun og ánægju af þjónustu og árangur af Hugarafis meðal notenda.

Útkoma þeirra vinnu er ítarleg tölfræðileg skýrsla sem kom út í september 2022 og viljum við deila þeim niðurstöðum með ykkur. Tölurnar sína ákveðna stöðumynd af starfi samtakanna. Starfi sem nú er hægt fullyrða án alls vafa að sé afar mikilvægt. Fram kemur í skýrslunni að fólk sem leitar til samtakanna hefur reynt flest allt það sem er í boði í heilbrigðiskerfinu án þess að ná fullnægjandi árangri. Samtökin grípa þá sem falla milli “stafs og bryggju” í kerfinu. Tölurnar sína okkur líka að þetta er hópur í viðkvæmri félagslegri stöðu og hjá Hugarafi fær hann langþráð skjól og þá aðstoð sem hann þarfnast svo sannarlega. Fram kemur að notendur eru í mikilli vanlíðan þegar þau leita inn í samtökin en eftir að hafa þegið þjónustu hjá Hugarafi dregur verulega úr þessari vanlíðan. Það kemur fram í skýrslunni að notendur eru ánægðir með þjónustu samtakanna, þeir eru duglegir við að nýta það sem er í boði og stór hluti þeirra er mjög virkur. Sjón er sögu ríkar. Skýrslan er aðgengileg öllum þeim sem vilja fræðast frekar um upplifun notenda af þjónustu Hugarafis og er hér meðfylgjandi. Hún er einnig mikilvægur vitnisburður um ágæti félagsins og sýnir á skýran hátt að samtökin eru mikilvægur hlekkur í geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi.

Í þjónustukönnun sem gerð var fyrir Hugarafi af Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands í september kom m.a. fram að endurhæfing og bataleið innan Hugarafis sé þátttakendum mjög mikilvæg. Yfir 40% svarenda í könnuninni greindu frá því að starf Hugarafis hefði eflt starfsgetu og möguleika þeirra á vinnumarkaði. Eins kom fram að meirihluti svarenda metur það sem svo að Hugarafi hafi aðstoðað þá í bataferli sínu, þá sérstaklega með fræðslu um leiðir til að takast á við vanlíðan, að Hugarafi sé valdeflandi og auki virkni þeirra.

Í þjónustu könnun HÍ kom enn fremur fram að 83% einstaklinga sem leita til Hugarafis líður mjög illa við komu en sú tala fer niður í 15% eftir dvöl í Hugarafi, 42% einstaklinga eru í sjálfsvígshugleiðingum eða hafa reynt sjálfsvíg, sú tala fer niður í 4% eftir veruna í Hugarafi. Hjá þátttakendum er 90% ánægja með starfið í Hugarafi.

Lög Hugarafis

(samþykkt á aðalfundi 31. maí 2023)

1. grein

Nafn og tengsl

Heiti félagsins er Hugarafi. Aðsetur Hugarafis er Síðumúli 6, 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

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

Ársskýrsla Hugarafis 2023

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

Fimm manna uppstillt aðalstjórn er kosin á aðalfundi félagsins sem er haldinn ár hvert auk tveggja varamanna. Aðalstjórn skiptir þannig með sér verkum að skipaður er aðalstjórnarformaður, ritari og meðstjórnendur. Hlutverk aðalstjórnar er að gæta þess að starfsemi félagsins sé í samræmi við lög, sinna fjáröflun og að gætt sé sanngirni gagnvart Hugarafi út á við. Aðalstjórn er kosin til tveggja ára í senn og skal enginn sitja lengur en sex ár samfellt í aðalstjórn Hugarafis.

Fimm manna stjórn er kosin á aðalfundi félagsins auk tveggja varamanna. Stjórn skiptir með sér verkum þannig að skipaður er stjórnarformaður, ritari og meðstjórnendur. Stjórn framkvæmir ákvarðanir aðalstjórnar, sér um innra starf Hugarafis og skiptir með sér verkum eins og þörf er á. Stjórn er kosin til tveggja ára í senn. Enginn skal sitja lengur en sex ár samfellt í stjórn Hugarafis þó með þeim fyrirvara að berist hvorki framboð né næg framboð, fá sitjandi stjórnarmeðlimir tækifæri til að bjóða sig fram á nýjan leik. Haldinn verður auka aðalfundur til þess að kjósa þar um. Viðkomandi situr þá í stjórn fram að næstu kosningum.

Stjórn félagsins ræður framkvæmdastjóra sem fer með daglegan rekstur ásamt stjórn. Framkvæmdastjóri er ekki meðlimur í stjórn en situr fundi þeirra.

Stjórnarseta er sjálfbóðastarf og án þóknunar.

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 Hugarafishópurinn (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 Hugarafishópinn 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 Hugarafishópurinn ákvarðanatöku sem ekki var hægt að leysa á Hugarafisfundum til stjórnar að loknum umræðum á Hugarafisfundum.

Ef alvarleg áföll eiga sér stað sem erfitt er fyrir Hugarafishópinn að leysa, er hægt að vísa því til stjórnar. Stjórn ræðir málið, kemur með tillögum að úrvinnslu og tekur jafnframt ábyrgð á að

Ársskýrsla Hugarafis 2023

útfæra tillögur í takt við hugmyndafræði og markmið Hugarafis, með heill starfshópsins að leiðarljósi.

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.

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 Reykjavíkumaraþoni.

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 aðvörun, ef félagsmaður virðir ekki aðvörun og bætir sig ekki á neinn hátt er stjórn heimilt að vísa viðkomandi úr félaginu.

Félagsmaður 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.

Félagsmaður 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.

Verk sem sköpuð eru í starfi Hugarafis sem og verða til utan hefðbundinnar dagskrár félagsins eru eign félagsins. Félagsmaður eða félagsmenn er koma að hugmyndum sem verða að verki framselja höfundarétt að verkinu til Hugarafis og þannig helst verkið innan félagsins. Gerður verður samningur við félagsmenn í upphafi verkefnis í hvert skipti.

6. grein

Ársskýrsla Hugarafis 2023

Trúnaðarmaður

Félagsmenn Hugarafis kjósa sér trúnaðarmann til eins árs í senn. Hægt er að bjóða sig fram til að gegna hlutverki trúnaðarmanns aftur að þeim tíma liðnum.

Allir félagsmenn Hugarafis geta boðið sig fram í kosningu til trúnaðarmanns Hugarafis en gerð er sú krafa að til að geta boðið sig fram sem trúnaðarmaður félagsins að viðkomandi sé virkur félagsmaður Hugarafis og hafi verið það í a.m.k. ár.

Trúnaðarmaður er kosinn á fyrsta Hugarafisfundi eftir sumarleyfi, sem að jafnaði eru haldnir í september ár hvert. Félagsmenn kjósa trúnaðarmann. Auglýst er eftir framboðum til trúnaðarmanns á lokaðri Facebook síðu félagsins, sem virkir félagsmenn hafa aðgang að. Alla jafna verður auglýsing sett þar inn í júní ár hvert.

Trúnaðarmaður er tengiliður félagsmanna við aðalstjórn, stjórn og starfsfólk Hugarafis. Hlutverk trúnaðarmanns er að vera til staðar fyrir félagsmenn og auðvelda samskipti við stjórn og starfsfólk félagsins.

7. 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 Hugarafisfundi. Óskað skal eftir framboðum, bæði til aðalstjórnar og varastjórnar, í fundarboði aðalfundar.

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.

8. 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

9. grein

Breytingar og niðurlagning

Ársskýrsla Hugarafis 2023

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.

10. 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 2023.

Fylgigögn

Þjónustukönnun gerð af Félagsvísindastofnun háskóla Íslands