



***Hugarafll, notendastýrð
starfsendurhæfing
Ársskýrsla 2021***

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Efnisyfirlit

Stjórn Hugarafis 2021	2
Hugmyndafræði Hugarafis	3
Valdefling – vinnuskilgreining Judi Chamberlin	3
Batahugmyndafræði Daniel Fishers	3
Jafningjagrunnvöllur	5
Innri starfsemi á árinu	6
Þjónustusamningar	8
Þjónustusamningur við Vinnumálastofnun.....	8
Áframhaldandi samningur við Velferðarsvið Kópavogsbæjar.	9
Samningur við Velferðarsvið Reykjavíkurborgar.....	10
Starfshópurinn í Hugarafli	11
Samtalsaðferðir	13
Andlegt hjartahnoð	13
Open dialog	14
Jafningjastuðningur í Hugarafli	14
Niðurstöður könnunar eftir lotu 4, árið 2021	16
Lög Hugarafis	37



Málfríður Hrund Einarsdóttir
Formaður Hugarafis



Inga Hanna Gabrielsdóttir
Stjórnarmaður



Grétar Björnsson
Stjórnarmaður



Halla Einarsdóttir
Stjórnarmaður



Fjóla Kristín Ólafardóttir
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:

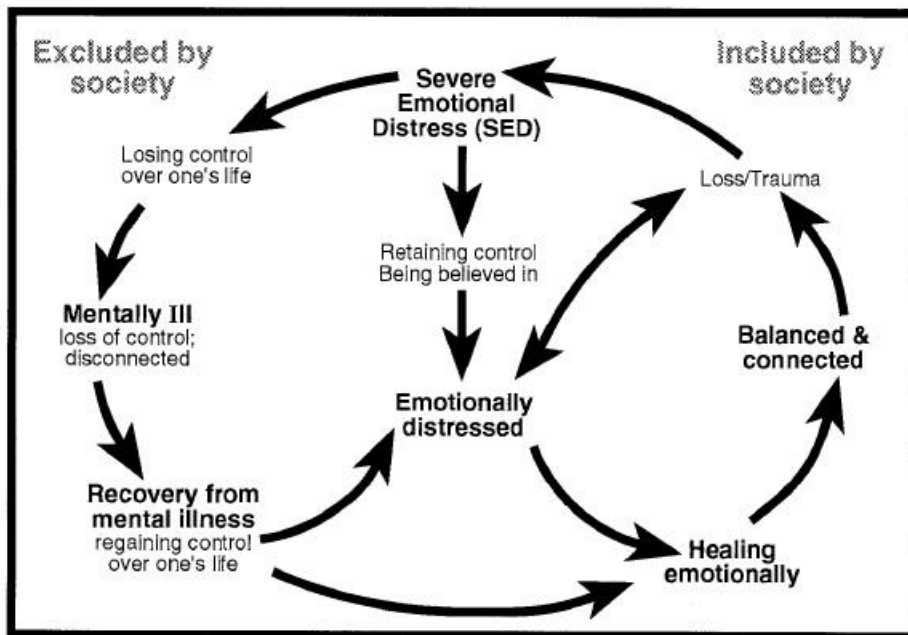
1. Að hafa vald til að taka ákvarðanir.
2. Að hafa aðgang að upplýsingum og úrræðum.
3. Að hafa næga valkosti (ekki bara já/nei, annað hvort/eða).
4. Að efla ákveðni
5. Að vekja væntingar um að einstaklingurinn geti haft áhrif (að vera vongóður).
6. Að læra að hugsa á gagnrýnninn hátt, að komast upp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

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

Batahugmyndafræði Daniel Fishers

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

PACE is based on the Empowerment Model of Recovery



Empowerment Model of Recovery from Mental Illness

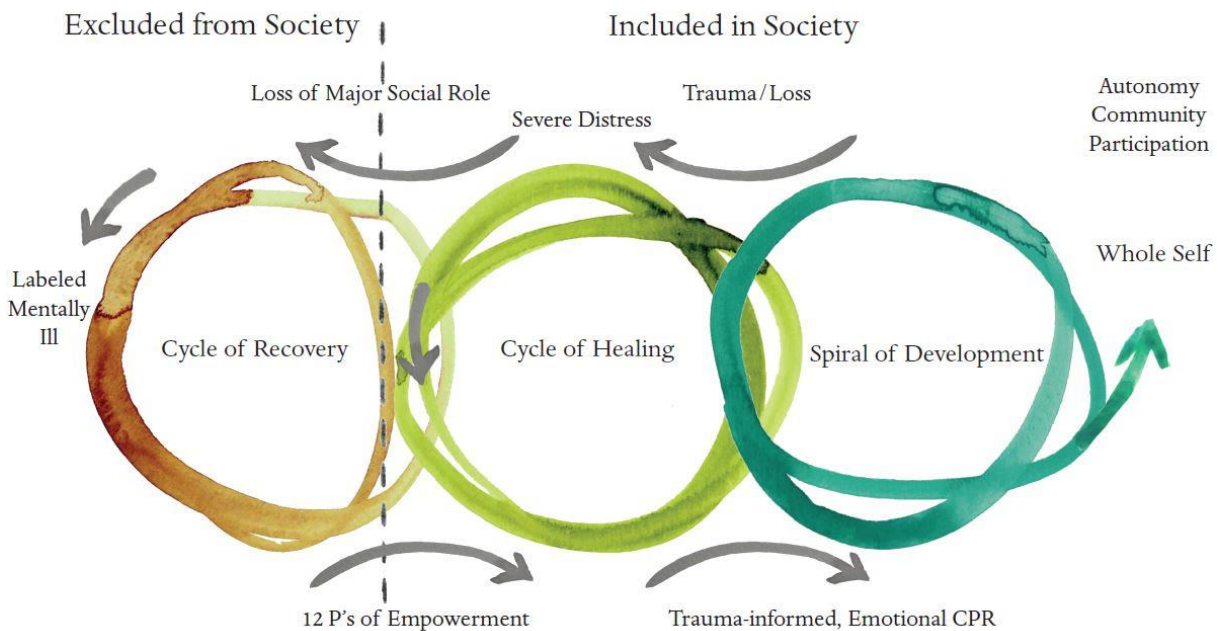
by Daniel B. Fisher, M.D., Ph.D. and Laurie Ahern
©1999 National Empowerment Center, Inc.

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

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

Ársskýrsla Hugarafis 2021

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 2021

Innri starfsemi á árinu

Innra starf Hugarafis var að miklu leyti skipulagt og framkvæmt af einstaklingunum sjálfum í sjálfböðavinnu í samstarfi við starfsmenn Hugarafis. Þátttaka í starfsemi Hugarafis er ávallt á forsendum einstaklingsins þar sem viðkomandi velur hvaða dagskrárliði, verkefni eða samtöl henta sér best hverju sinni. Alls leituðu 685 manns þjónustu hjá Hugarafli á árinu, virkir þátttakendur í starfi voru 341, mánaðarlega sóttu 125 einstaklingar þjónustu að jafnaði og dagleg mæting 37. Af heildarfjölda félaga, 271 fengu 154 þeirra einstaklingsstuðning á tímabilinu og gerðar voru 123 endurhæfingarátlanir. Einstaklingsstuðningurinn er viðbót við alla þá dagskrá, jafningjahópa og verkefnavinnu sem stendur öllu félagsfólki til boða. Að auki berast Hugarafli reglulega krísuköll eftir hjálp.

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 kynnast 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.

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 endurhæfingarátlanar 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 endurhæfingarátlan geti átt rétt á sér og eins eru settir aðrir liðir inn í endurhæfingarátlan, 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 svári frá Tryggingastofnun, haldið áfram sinni þátttöku, mætt í Skipulag endurhæfingar einu sinni í viku og fleiri liði í dagskrá.

Ársskýrsla Hugarafis 2021

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. Félagmenn taka að sér ýmis verkefni sem þarf að sinna og fagfólk og notendur starfa saman og taka sameiginlegar ákvarðanir á jafningjagrundvelli.

Lotukerfi

Við heldum áfram með lotukerfi þar sem við skiptum upp dagskránni á 6 vikna fresti. Í síðustu viku lotunnar er hver hópur metinn. Á milli lotna höfum við starfsviku með óhefðbundinni dagskrá og hópastarfi til að rifja upp stefnu Hugarafis og sameiginlega sýn okkar allra. Þetta fyrirkomulag er til þess fallið að ýta undir nýsköpun í hópastarfi, ný efnistösk og opna á tækifæri fyrir nýja hópstjóra til að spreyta sig. Með þessu fyrirkomulagi urðum við vör við aukna eftirvæntingu til að mæta í ólíka 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 hópi í 6 vikur í senn.

DAGSKRÁ HUGARAFLS

LOTA 1: GILDIR 18. JANÚAR - 26. FEBRÚAR 2021

Mánudagur Opið 9-16	Þriðjudagur Opið 9-16	Miðvikudagur Opið 9-16	Fimmtudagur Opið 9-16	Föstudagur Opið 9-16
Kl. 9:30-10 Húsfundur	Kl. 10:30-12 Life traps	Kl. 9-10 Innri sannfæringar (lokaður hópur)	Kl. 9-10 Innri sannfæringar (lokaður hópur)	Kl. 9:30-10:55 Safety net (lokað)
Kl. 10-12 Gestalt (lokað)	Kl. 10:30-11:45 Yoga á fb	Kl. 10:30-12 Spjall við Hlustaðu hópinn	Kl. 10-12 Unghugar	Kl. 11-12 Hugarró beint streymi á fb
Kl. 10:30-12 Lyfjamálin	Kl. 13-14 Bati	Kl. 13-15 Hugarafilsfundur	Kl. 11-12 Nýliðaspjall	Kl. 13-15 Drekasmíðja
Kl. 13-14 Skipulag endurhæfingar	Kl. 14:15-15:15 Bragabót	Kl. 15-15:30 Þrif í húsi	Kl. 13-14 Valdefling	
Kl. 13-14 Kynningarfundur			Kl. 14:15-15:15 Batasmíðja	
Kl. 14:30-15:30 Þýðing upplifana (lokað)			Kl. 14:15-15:45 Sjálfsstyrkingar- námskeið (lokað)	
Kl. 14:30-16:30 Drekaiðja (lokað)			Kl. 16-17 Gönguhópur	
Kl. 16-17 Gönguhópur			Kl. 17:30-19 Aðstandendafundur (annan hvern fim.)	



Stundaskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Dagskráin fer að mestu fram í gegnum fjarfundarbúnað Zoom. Stakir verkefnahópar og bókuð samtöl fara fram í gegnum Zoom, síma eða persónu eftir samkomulagi. Opnir hópar eru **bláir**, lokaðir **grænir**. Nánari upplýsingar má finna í lokuðum fb virkra Hugarafilsfélaga; "Hugarafilsfólk 2021" og í s: 414 1550

Á árinu 2021 var dagskráin afar þéttskipuð og var um 70 virknistundir að velja hverju sinni. Hópar voru meðal annars; húsfundur, gestalt, lyfjamálin, skipulag endurhæfingar, kynningarfundur, þýðing upplifana, drekaíðja, gönguhópur, life traps, yoga beint streymi á facebook, bati, Bragabót, innri sannfæringar, spjall við hlustaðu hópinn, Hugarafilsfundur, þrif í húsi, unghugar, nýliðaspjall, valdefling, batasmíðja, sjálfstyrkingarnámskeið, aðstandendafundur, safety net, hugarró beint streymi á facebook og drekaíðja. Dagskráin er að miklu leyti notendastýrð og byggir á frumkvæði einstaklinga sem hafa náð bata.

Þjónustusamningar

Þjónustusamningur við Vinnumálastofnun.

Í desember 2020 var gerður nýr samningur við Hugarafli. Félags- og jafnréttismálaráðherra endurnýjaði samning fyrir milligöngu Vinnumálastofnunar og hann er til tveggja ára. Samningurinn byggir 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 endurhæfingarárræða.

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.

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Við tilefni undirritunar samningsins hafði félags-og jafnréttismálaráðherra á orði: „Það er mikil þörf fyrir þessa þjónustu eins og þegar hefur sýnt sig með fyrri samningi Vinnumálastofnunar og Hugarafis. Hugarafi nýtur mikils stuðnings víða í samfélaginu og því gleðilegt að geta aukið við þessa þjónustu með nýjum samningi“ segir Ásmundur Einar.

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, 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.

Málfríður Hrund Einarsdóttir, formaður Hugarafis, sagðist við undirritun samkomulagsins í dag fagna þessum tímamótum og vera þakklát þeim sem hefðu gert þennan samning mögulegan: „Með þessu skrefi getur almenningur haldið áfram að leita sér þjónustu án hindrana og einstaklingar sótt sér endurhæfingu á eigin forsendum á leið sinni til bata.“

Samningsfjárhæðin nemur samtals 47.000.000 á ári á samningstímanum.

[Áframhaldandi samningur við Velferðarsvið Kópavogsbæjar.](#)

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

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

Ársskýrsla Hugarafils 2021

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

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

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

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

Samningur við Velferðarsvið Reykjavíkurborgar.

Gerður var samningur við Velferðarsvið Reykjavíkurborgar þann 1. apríl 2021 og gildir samningurinn til 31. mars 2023.

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 Hugarafils 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 þrjúþætt:

1. Endurhæfing til 12-18 mánaða:

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

2. Sjálfstyrkingarnámskeið í umsjón fagaðila

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

Ársskýrsla Hugarafls 2021

3. Geðfræðsla og önnur fræðsla eftir þörfum

- Jafningjastuðningur

Í upphafi samningstímabils var haldinn fundur með félagsráðgjöfum Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar, samningurinn kynntur og farið yfir áherslur. Samskiptaleiðir félagsráðgjafa við Hugarafli voru ræddar og hvernig hægt væri að vísa einstaklingum til Hugarafls. Tilvísanir bárust fljótt og vel og alla jafna hafa plássin verið vel nýtt.

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

Á tímabilinu hafa borist 42 beiðnir og á hverjum tíma eru 10 einstaklingar í úrræðinu.

Haldnir hafa verið reglulegir stöðufundir um framvindu samningsins.

Starfshópurinn í Hugarafli



Dumitrita Simion



Guðfinna Kristjánsdóttir



Svava Arnardóttir



Braji Sæmundsson



Auður Axelsdóttir



Grétar Björnsson



Fjóla Ólafardóttir



Kristín Stefánsdóttir



Unnur Guðrún

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Starfshópur Hugarafis samanstendur af iðjubjálfum, 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 Hugarafli eru eftirfarandi stöðugildi:

- 3 iðjubjálfar
- 1 sálfræðingur
- 1 sálfræðimenntaður verkefnastjóri erlendra verkefna í gegnum Erasmus+
- 1 markþjálfri
- 1 jógakennari
- 1 verkefnastjóri á vinnusamningi Vinnuálastofnunar 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 Hugarafli. Sjálfboðaliðar eru einnig mjög mikilvægir í samtökunum og samstarf fagfólks og notenda fer fram á jafningjagrunni. Við lítum á fagþekkingu og notendaeþekkingu sem jafnmikilvæga og það er okkur mikilvægt að geta mætt notendum sem taka þátt hjá Hugarafli 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 batanálgun. 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 rithöfundu, 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 Hugarafli 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 2021

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 náninni 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 iðjuþjálfara/sálfræðing og unnið er með skipulag vikunnar og markmið. Hugarafi er í öfluggu 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

Ársskýrsla Hugarafis 2021

hliðar þörf okkar til að laga og bjarga manneskjunni. Aðferð andlegs hjartahnoðs var þróuð af fólki sem hefur sjálft gengið í gegnum krísur. Reynsla 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://doi.org/10.1111/da.12444)

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

Ársskýrsla Hugarafils 2021

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 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 skuldbyndi 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 háttáð. 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 Hugarafils 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 náið 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 faglegrar 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 þjálfa upp einstaklinga til þess að hafa umsjón með og svo síðan þjálfa 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

Ársskýrsla Hugarafis 2021

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 einstaklingsstuðning, þá símleiðis eða í gegnum fjarfundarbúnað. Alls buðu 10 Hugarafisfélagar sig fram til að vera tenglar í sjálfboðaliðastarfi. 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.

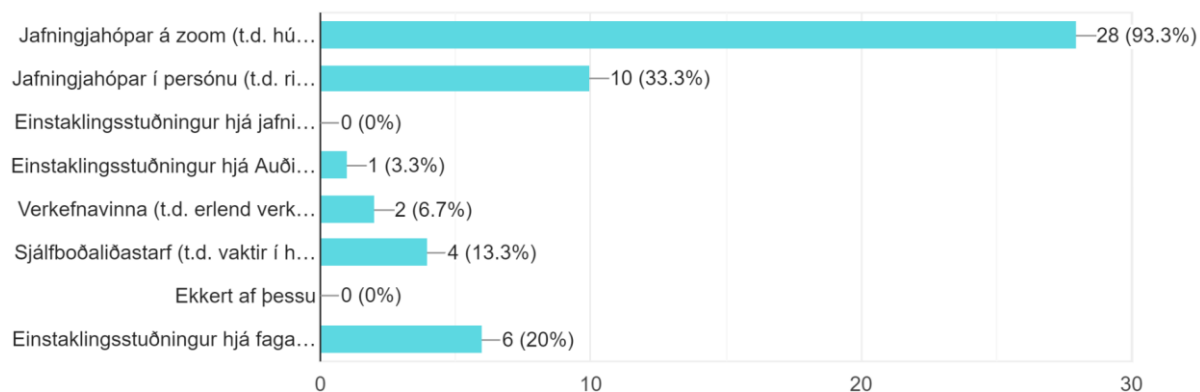
Við í Hugarafli munum halda áfram og að veita jafningjastuðning, þróa gæði hans og veita bæði þeim sem sækja hann og þeim sem veita hann eins gott utanumhald og hægt er. Bataferli er bæði langt og strangt en um leið stórkostlegt kraftaverk og mjög gefandi. Jafningjastuðningur er dýrmætt tól í þeirri 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.

Niðurstöður könnunar eftir lotu 4, árið 2021

Eftirfarandi könnun var sett í loftið til að meta starfsemi Hugarafis í lotu 4, frá 6. september til 15. október 2021. Könnunin var nafnlaus og niðurstöður dregnar saman fyrir hópstjóra og félagið allt. 30 ólíkir einstaklingar svöruðu könnuninni sem stóð yfir í viku.

Merktu við allt sem þú hefur nýtt þér í haust:

30 responses



Dagskrá í lotu 4 leit svona út:

DAGSKRÁ HUGARAFLS

LOTA 4: GILDIR 6. SEPTEMBER - 15. OKTÓBER 2021

Mánudagur Opið 9-16	Þriðjudagur Opið 9-16	Miðvikudagur Opið 9-16	Fimmtudagur Opið 9-16	Föstudagur Opið 9-16
Kl. 10-10:30 Húsfundur	Kl. 9:45-10:45 Ritsmiðja (lokað)	Kl. 10-12 Healing connections (skráning)	Kl. 10:30-12 Yoga nidra (skráning)	Kl. 10:30-12 Non-violent communication (skráning)
Kl. 10:30-12 Lyfjamálin	Kl. 11-12 Nýliðakynning (skráning)	Kl. 10:30-11:45 Kundalini yoga (skráning)	Kl. 11-12 Opið spjall um einhverfu	Kl. 13-15 Drekasmíðja
Kl. 13-14 Endurhæfing, stefnt að vinnu	Kl. 13-14 Bati	Kl. 13-15 Hugarafilsfundur	Kl. 13-14 Valdefling	
Kl. 13-14 Endurhæfing, stefnt á skóla	Kl. 14:15-15:15 Reykjavíkurhópur		Kl. 14-15:30 Sjálfsstyrkingar- námskeið (skráning)	
Kl. 14:30-15:30 Heilsuspjall			Kl. 17:30-19 Aðstandendafundur (annan hvern fim.)	

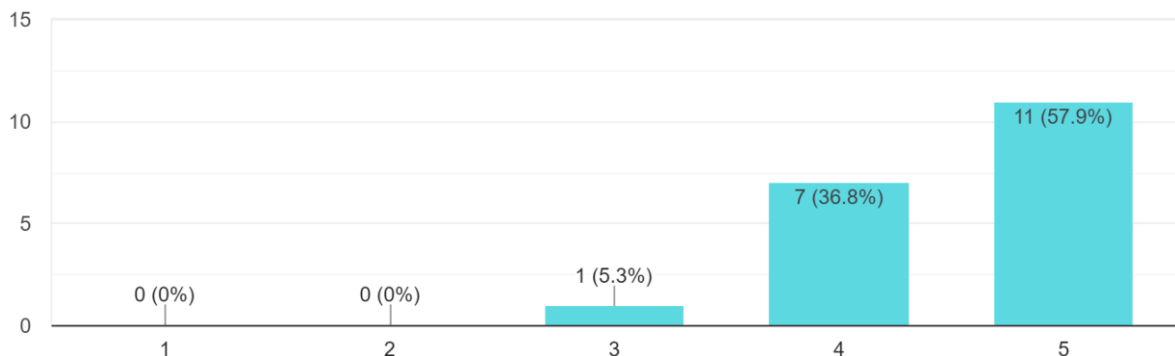
Stundaskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Stakir verkefnahópar og bókuð samtöl fara fram í gegnum Zoom, síma eða persónu eftir samkomulagi. Hópar sem hittast á zoom eru **bláir** og í Lág múla **grænir**. Nánari upplýsingar má finna í lokuðum fb virkra Hugarafilsfélaga; "Hugarafilsfólk 2021" og í s: 414 1550

Hugarafilsfélagar gáfu eftirfarandi endurgjöf fyrir þá hópa sem þau höfðu nýtt sér á tímabilinu. Hópaheitin eru í stafrófsröð.

Bati

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

19 responses



Einn svarandi var hlutlaus með viðbrögð hópstjóra við óvæntum aðstæðum (6%), fjórum þóttu hópstjóri bregðast vel við (22%) og 13 mjög vel (72%).

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Umræður í hópnum einkennast helst af:

17 responses



Þrjú voru hlutlaus með það umræðuform (17%), tvö sögðust ánægð (11%) og 13 mjög ánægð (72%). 16 svarendur (94%) sögðu að umræðan byggði á batahugmyndafræði og einn merkti við að hópurnir sneri aðallega að því að læra að lifa með veikindum (6%).

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv.:

- Gréttar er osom :)
- Mér finnst þetta gott fyrirkomulag. Mér persónulega finnst gott að hafa einn hóp hjá hugarafli þar sem er farið í batahugmyndafræðina og valdeflingu með fyrirlesturum í meirihluta á móti frjálsum spjalli.
- Aðallega gaman að sjá hve langt Gréttar hefur náð þrátt fyrir erfiðleika, hann er mjög flott fyrirmynd. Það eykur mína von að sjá hve langt hann hefur náð og það hjálpar mér að halda áfram þó mér finnst hlutirnir ekki ganga neitt voðalega hratt.
- Alltaf gott að geta mætt á við aðra hópa líka.
- It's good.
- Gréttar kemur inn á ótrúlega margt gagnlegt sem viðkemur batanum, enda reynslubolti sem mikið er hægt að læra af. Hins vegar hefur mér þótt hann tala heldur lengi í innganginum sínum, en oftast tekur hann fyrsta hálf tímann í að fara yfir hugtak dagsins, lesa úr ritgerðarverkefnum sem hann hefur sjálfur skrifað og tala svo meira út frá því. Það gefur um það bil hálf tíma fyrir þá sem sitja fundina til að tjá sig eftir það, en það getur verið tæpur tími þegar um 15 manns eru á fundinum, og allavega 2/3 hluti þess hóps vill tjá sig.
- Mér hefur þótt eins sterkasta hlið Gréttars í þessu hlutverki vera speglunin sem hann gefur hverjum og einum eftir að þeir tjá sig, en hann sýnir að hann hlustar vel og á gott með að setja sig í spor annara. Því miður gefst þó ekki mikill tími til spegluninnar þegar tíminn er þegar tæpur eftir innganginn hans. Ef það eru 30 mínútur eftir af fundinum fyrir okkur hina félagana eftir innganginn og Gréttar speglar svo í 1-3 mínútur við hvern og einn, hleypur tíminn mjög fljótt fram úr okkur og jafnvel myndast auka pressa á viðmælendur í restina til að vera fljótir

Ársskýrsla Hugarafis 2021

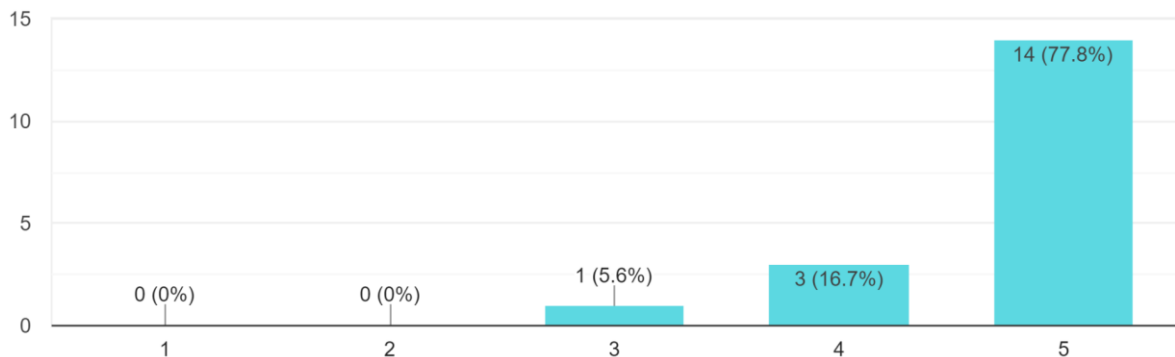
að koma sínu til skila sem getur jafnvel ýtt undir að fólk sleppi að tjá sig yfirhöfuð.

- Ef Grétar gæti unnið í að stytta innganginn sinn um kannski 10 mínútur væri ekki eins mikil pressa, og hann gæti betur leyft sér að spegla við okkur félagana, sem, eins og ég sagði áður, er klárlega hans sterka hlið.
- Gríðarlega persónulegur hópstjóri með góða nærveru.
- Mæli með eitthvað sjónrænt t.d. powerpoint fyrir erlenda þátttakenda.
- Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel.

Drekasmiðja

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

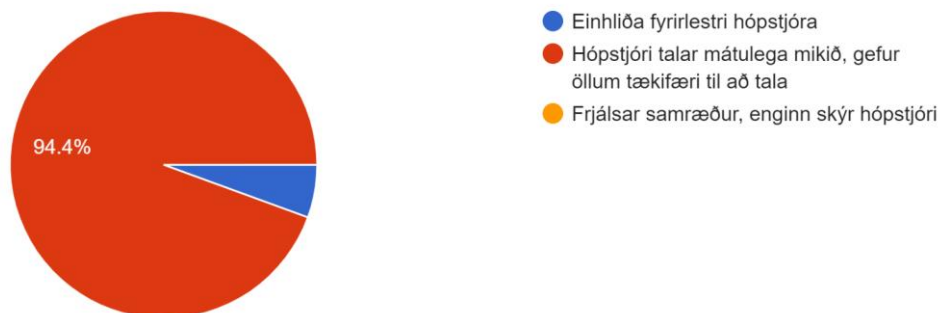
18 responses



18 gáfu svör um þennan hóp. Eitt þeirra var hlutlaust varðandi viðbrögð hópstjóra við óvæntum aðstæðum (6%), þrjú voru ánægð með viðbrögðin (17%) og 14 voru mjög ánægð (78%).

Umræður í hópnum einkennast helst af:

18 responses



Einn svarandi var hlutlaus varðandi þetta umræðuform (6%), þrír sögðust ánægðir (17%) og 14 voru mjög ánægðir (78%). 16 sögðu umræðuna byggja á batahugmyndafræði (89%), ein manneskja (6%) sagði að hópurinn snerist um að læra að lifa með veikindum sínum og ein að hópurinn tengdist ekki beint geðheilsu (6%).

Ársskýrsla Hugarafls 2021

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv.:

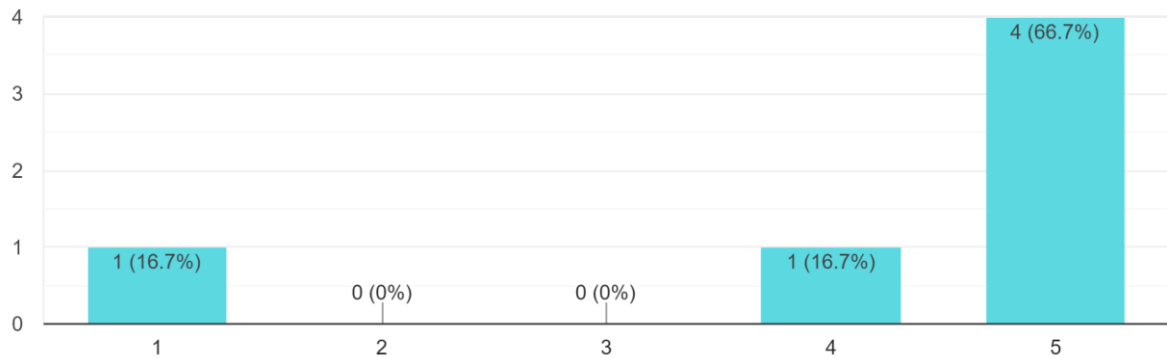
- *FRÁBÆRIR tímar!*
- *Frábær hópur en stundum taka aðilar yfir tímann og mér finnst þeir aðilar nota tímann sem hálfgerðan einkasálfræði tíma og tala alltof mikið um sín vandamál sem tengjast ekkert tímanum.*
- *Stærðin og tímalengdin er góð og Thelma æði. Elska þennan tíma samt í tætlur.*
- *Ekkert. Thelma er alveg fullkominn hópstjóri og er með mjög lærdómsríkt umræðuefni.*
- *Thelma er líka frábær fyrirmynd, klár, skemmtileg, afslöppuð en um leið ákveðin og hnitmiðuð. Sem mér finnst magnað kombó. Það gefur mér mikla von að heyra hvað hún hefur tekist á við, hvaða "mistök" hún gerði á leiðinni (í bataferlinu) og hvernig hún lærði það sem hún er að kenna okkur og svo að sjá hvar hún er í dag.*
- *Magnað að þetta er eini 2ja klst tíminn sem ég sæki en finnst tímarnir samt alltaf of stuttir. Erfið viðfangsefni sem búa til hnút í maganum, en samt vil ég alls ekki missa af og helst fá meira. Virkileg þörf fyrir svona hóp.*
- *Drekasmiðja er alltaf góð.*
- *Gríðarlega öflugir fundir sem hjálpa manni mikið með að skoða það sem er innra með okkur sem við höfum jafnvel ekki viljað skoða áður. Thelma er með gríðarlega hlýja og rólega nærveru sem ýtir undir traust, og hún er dugleg að minna á að sem einstaklingar tökum við mismunandi á hlutum og við höfum val og vald til að máta hennar aðferðir við okkar aðstæður og finna út hvað passar við okkur. Gríðarlega opið og öruggt umhverfi sem Thelma nær að skapa.*
- *Var bara við sem túlkur, sakna sjónræns efnis fyrir aðila sem eiga ekki íslensku sem móðurmáli, mætti vera meira strúktur.*
- *Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel*
- *Fyrirkomulagið gott og tímalengd viðeigandi. Hópstjóri er með fræðslu og félagar tala út frá umræðuefni dagsins.*
- *Mjög góðar umræður, valdeflandi.*

Healing connections

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

6 responses



Eitt var óánægt með viðbrögð hópstjóra við óvæntum aðstæðum (17%), eitt var hlutlaust (17%) og fjórum þótti hópstjóri bregðast mjög vel við (67%).

Umræður í hópnum einkennast helst af:

6 responses



Eitt var mjög óánægt með það umræðuform (17%), eitt var ánægt (17%) og fjögur mjög ánægð (67%). Fjórir svarendur (67%) sögðu að umræðan byggði á batahugmyndafræði og tvö (33%) að umræðan tengdist ekki beint geðheilsu.

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv.:

- *Leiðtogi er ekki að stilla tíma. Einn þátttakandinn var að tala um vandamál sín of lengi og það var erfitt að taka þátt.*
- *Mæli með að alltaf hafa borðið útaf kortaspilum, teikningum og glósum (ekki halda tímann í yogaherbergið).*
- *Góður hópur. Dumitritia mætti vera ákveðnari sem hópstjóri en mjög góðar, öðruvísi og þarfar umræður.*

Heilsuspjall

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

12 responses

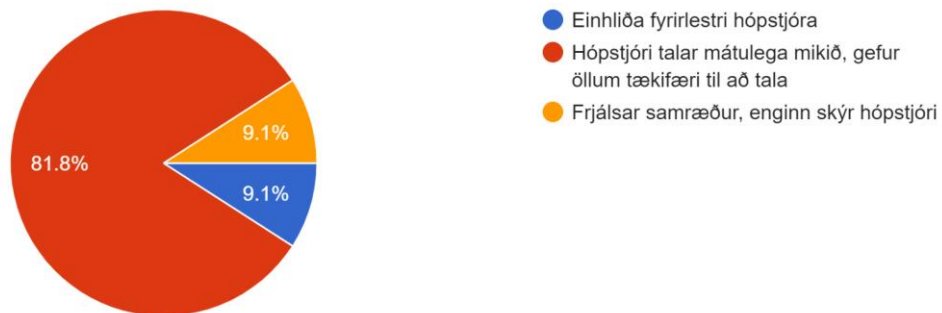


Ársskýrsla Hugarafils 2021

Þrjú voru hlutlaus með viðbrögð hópstjóra við óvæntum aðstæðum (30%), þremur þótti hópstjóri bregðast vel við (30%) og fjórum mjög vel (40%).

Umræður í hópnum einkennast helst af:

11 responses



Eitt var óánægt með það umræðuform (8%), tvö voru hlutlaus (17%), sjö sögðust ánægð (58%) og tvö mjög ánægð (17%). Átta svarendur (73%) sögðu að umræðan byggði á batahugmyndafræði, einn merkti við að hópurinn sneri aðallega að því að læra að lifa með veikindum, einn að umræðan byggði á sjúkdómsmódeli og einn að umræðan tengdist ekki beint geðheilsu.

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv.:

- Örugglega mjög finni hópur, ég mætti bara einu sinni og það stuðaði mig að það var mikið talað um út frá "gamaldags" heilsutali sem triggeraði mig, svo ég hef ekki treyst mér að fara aftur í hópinn.
- Mæting mætti vera betri.
- Mætti vera fleiri "nýjar" nálganir sem maður þekkir ekki þegar.
- Ég er mjög öruggur og finni það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel.
- Hef ekki mætt oft en það er vegna þess að ég hefði viljað meiri fræðslu frá hópstjóra. Að mínu mati er hópurinn ómarkviss. Þar eru vissulega góð umræðuefni en ég held að þátttaka félaga yrði meiri ef við gætum talað út frá fræðslu hópstjóra. Gott að hún vilji virkja félagsmenn og vissulega valdefling í

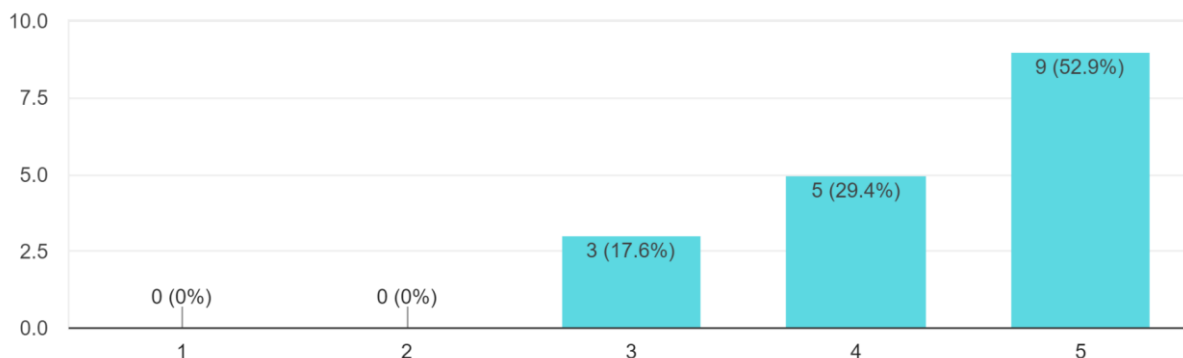
Ársskýrsla Hugarafis 2021

Því að leita í okkar reynslubanka og fá okkur til að deila eigin hugmyndum en mætti útfæra betur.

Hugarafisfundur

Fundurinn uppfyllir væntingar minar

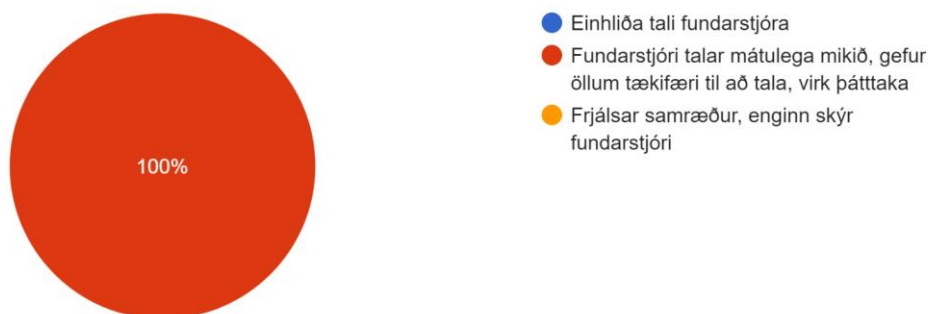
17 responses



Eitt var óánægt með viðbrögð fundarstjóra við óvæntum aðstæðum (6%), tvö voru hlutlaus (12%), sex þótti fundarstjóri bregðast vel við (35%) og átta mjög vel (47%).

Umræður á Hugarafisfundum einkennast helst af:

16 responses



Tvö sögðust hlutlaus um það umræðuform (12%), fjögur ánægð (24%) og 11 mjög ánægð (65%). 11 (61%) svöruðu að hópurnir byggðist á batahugmyndafræði, eitt að hópurnir snerist um að læra að lifa með veikindum sínum (6%) og sex merktu við að efni hópsins tengdist ekki beint geðheilsu (33%).

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

- *Fín lengd á tíma, fínt skipulag og ágætur hópur hvað stærð varðar. Fínn hópur.*
- *Mjög góður hópur og gefur fólki góða möguleika á að valdeflast.*
- *Upplifi oft óþægilega pressu á Hugarafisfundum og ergelsi yfir að maður sé ekki að bjóða sig fram í allskonar, þó maður sé rétt að halda sjálfum sér á floti. Svo fundirnir eru oft kvíðavaldur, mæti ekki nema ég sé mjög vel stödd.*

Ársskýrsla Hugarafis 2021

- *Hugarafis fundir eru alltaf góðir.*
- *Hópastærð.*
- *Það mætti fara betur yfir hugmyndafræði Hugarafis. Fundurinn ætti að vera á meiri jafningjagrundvelli og passa að allar hugmyndir og skoðanir megji heyrast án þess að vera skotnar niður á niðrandi hátt.*
- *Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel.*
- *Ég vil sjá fleiri taka þátt á fundinum þó ekki væri nema bara sem fundarstjórar og ritarar, en það hefur verið erfitt að manna þær stöður upp á síðkastið. Veit að við getum ekki skikkað fólk til að taka þær að sér - en það gæti verið hugmynd að rótera hlutverkunum og ef fólk absolut vill ekki taka þau að sér að þá megji segja pass.*

Húsfundir

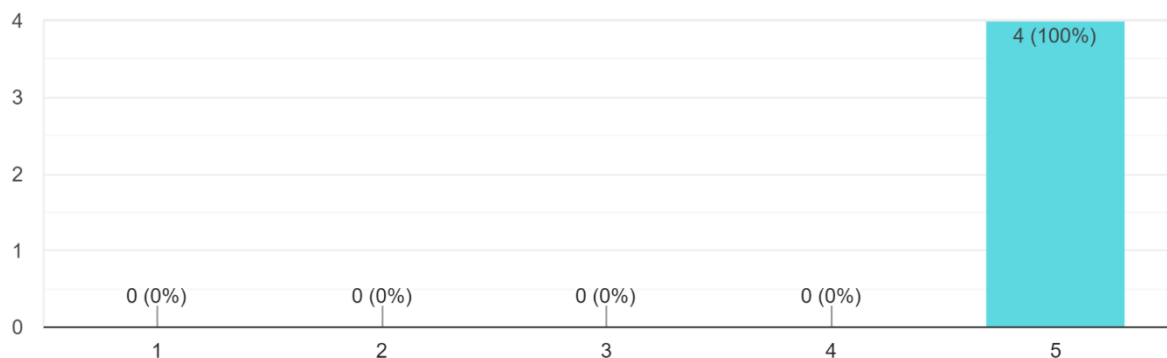
Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv.:

- *Umfjöllunarefni*
- *Mæting*
- *Tími er mjög góður, gott skipulag, hvatning*
- *Mér finnst þetta bara allt henta mér allavega mjög vel*
- *Fundurinn hefur takmarkað gang á zoom. Góðir fundir en mættu halda áfram í húsi.*

Jóga nidra

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

4 responses

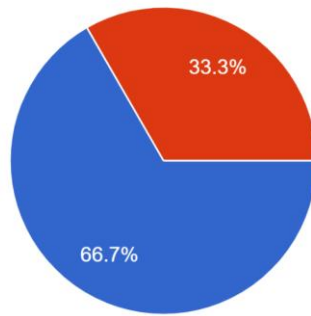


Eitt (25%) sagðist hlutlaust með viðbrögð hópstjóra við óvæntum aðstæðum og þrjú sögðust mjög ánægð með viðbrögðin (75%).

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Umræður í hópnum einkennast helst af:

3 responses



- Einhlíða fyrirlestri hópstjóra
- Hópstjóri talar mátulega mikið, gefur öllum tækifæri til að tala
- Frjalsar samræður, enginn skýr hópstjóri

Öll fjögur sögðu að umræðuformið hentaði mjög vel. Þrjú (75%) sögðu hópinn byggja á batahugmyndafræði og eitt (25%) að efni hópsins tengdist ekki beint geðheilsu.

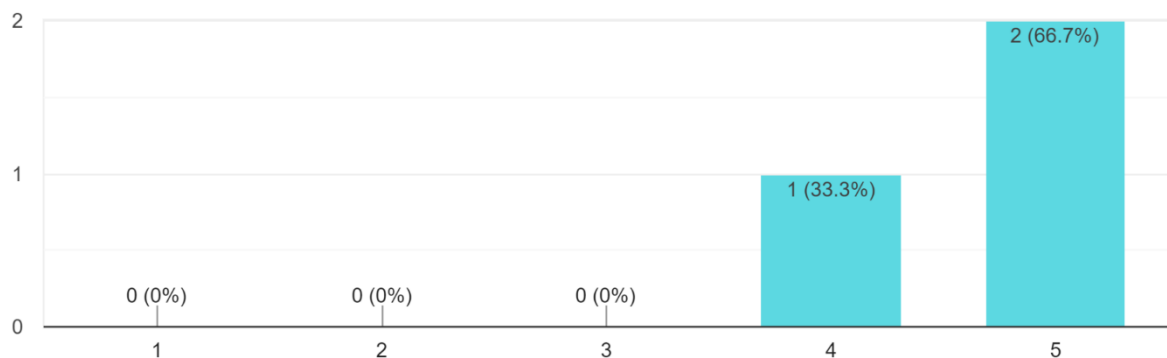
Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

- *Eðli málsins samkvæmt að þá er eðlilegt að það sé einungis einn aðili sem að talar í hópnum, enda ekki umræður í gangi.*
- *Æðislegur tími.*

Kundalini jóga

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

3 responses



Einungis þrjú gáfu endurgjöf fyrir þennan hóp. Svarendum þótti hópstjóri bregðast vel við óvæntum aðstæðum (33%) eða mjög vel (67%).

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Umræður í hópnum einkennast helst af:

1 response



Ein manneskja svaraði hvernig þeim liði með ofangreint umræðuform og reyndist hún mjög ánægð. Tvö svöruðu að hópurinn byggðist á batahugmyndafræði.

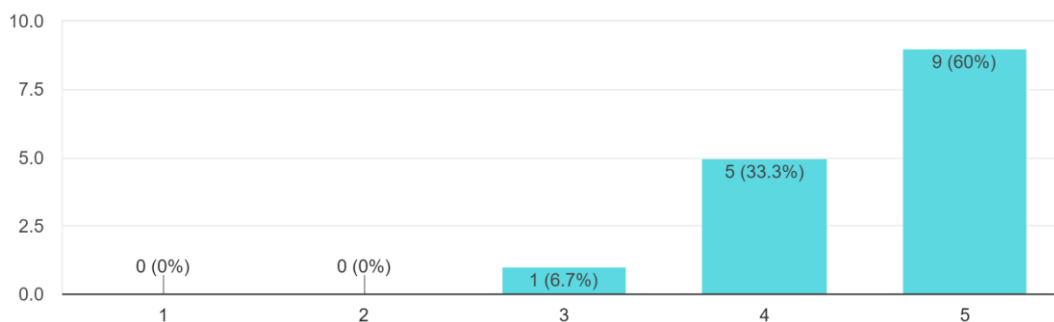
Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

- *Góður andi.*

Lyfjamálin

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

15 responses



Svarendum þótti hópstjóri bregðast vel við óvæntum aðstæðum (31%) eða mjög vel (70%).

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Umræður í hópnum einkennast helst af:

15 responses



Tvö voru hlutlaus (13%) með það umræðuform, fimm sögðust ánægð (33%) og átta mjög ánægð (53%). 14 svarendur (93%) sögðu að umræðan byggði á batahugmyndafræði og einn merkti við að hópurnir sneri aðallega að því að læra að lifa með veikindum.

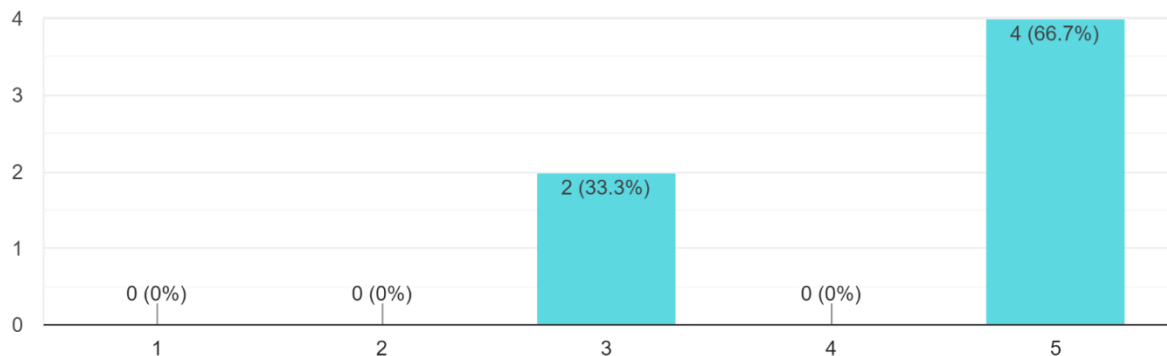
Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

- *Allir fá að segja um sín mál, og mikil tenging skapast á milli hópmeðlima. Mikilvægt að geta tjáð sig um sín mál varðandi lyf, því það er ekki gert með þeim sem hafa aldrei prófað geðlyf.*
- *Mjög góð blanda af upplýsingum og umræðu, fáum bæði að hlusta og tala og taka þátt.*
- *Ekki að svo stöddu.*
- *Mér finnst mjög gott að tala og finn það ég er ekki einn þannig ég veit ekki hvað skal bæta. Er bara mjög sáttur.*

Non-violent communication

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

6 responses



Ársskýrsla Hugarafis 2021

Alls svöruðu sex aðilar spurningum um þennan hóp. Eitt sagðist óánæggt með viðbrögð hópstjóra við óvæntum aðstæðum (17%), eitt var hlutlaust (17%) og fjögur (67%) mjög ánægð með viðbrögð hópstjóra.

Umræður í hópnum einkennast helst af:

6 responses



Eitt sagðist óánæggt með þetta umræðuform (17%), eitt var ánæggt (17%) og fjögur (67%) mjög ánægð með umræðuformið. Fjögur sögðu að umræðan byggði á batahugmyndafræði (80%) og tvö að efni hópsins tengdist ekki beint geðheilsu (20%).

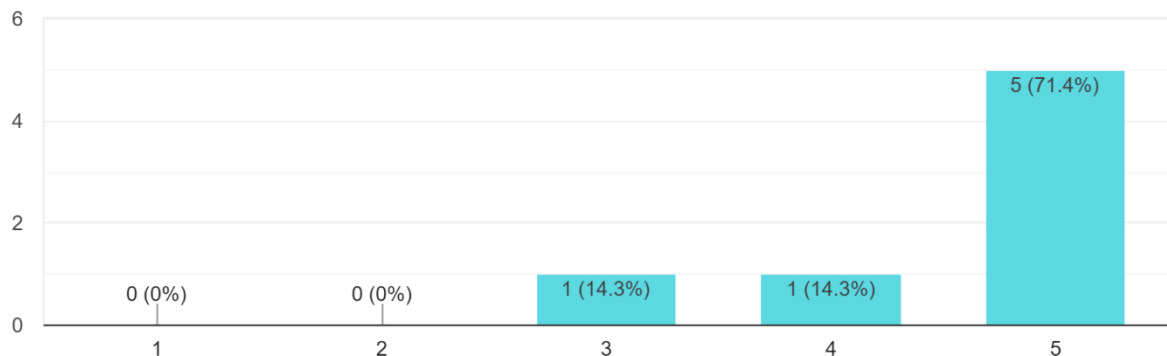
Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

- *Engin skýr uppbygging.*
- *Náði ekki almennilega hvað þetta gengur út á. Mjög góðar þælingar samt.*
- *More active practices where attendants form teams? (as in "Jón tries to explain to Frida that he needs her to buy fruit")*

Opið spjall um einhverfu

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

7 responses



Þrjú sögðust ánægð með viðbrögð hópstjóra við óvæntum uppakomum (43%) og fjögur mjög ánægð (57%).

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Umræður í hópnum einkennast helst af:

7 responses



Eitt sagðist óánægt með það umræðuform (17%), eitt ánægt (17%) og fjögur mjög ánægð (67%). Fjögur merktu við að umræðan byggði einna helst á batahugmyndafræði (57%), eitt sagði umræðuna byggja á að læra að lifa með veikindunum (14%) og tvö sögðu að efni hópsins tengdist ekki beint geðheilsu (29%).

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

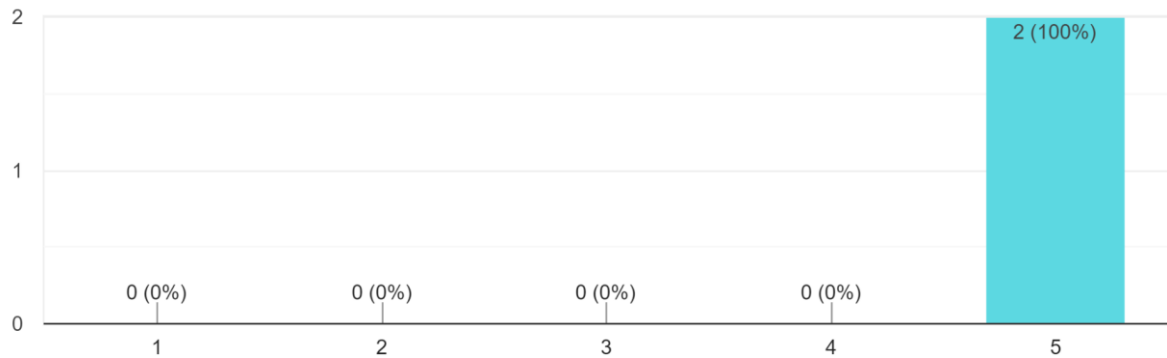
- *Sleppa ísbrjótum. Skýrara umræðuefni og skipulagðari tímar.*
- *It's good.*
- *Mér finnst núverandi skipulag mjög þægilegt, hópstjórar fara yfir reglurnar í byrjun, kynna umræðuefni dagsins og sleppa svo orðinu lausu fyrir alla að tjá sig frjálst. Það hefur verið mjög þægilegt að hafa opna og lokaða fundi til skiptis, þannig að viðvæmnari mál er hægt að tala um í öruggu umhverfi þar sem maður getur verið viss um að maður er umkringdur fólki sem skilur mann og hefur jafnvel upplifað það sama. Fundargestir fá allir að koma með uppástungur ef þeim finnst breytingar þurfa, og við ákveðum öll í sameiningu hvað verður fjallað um á hverjum fundi fyrir sig. Lýðræðislegt og öruggt umhverfi sem mig hefur lengi vantað og er ofboðslega ánægð með að vera hluti að.*
- *Góð aðsókn, mjög þroskaðir fundargestir sem gátu haldið upp umræðu mjög vel þegar hópstjórnir voru slappar*
- *Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel*

Reykjavíkur-Kópavogshópur

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

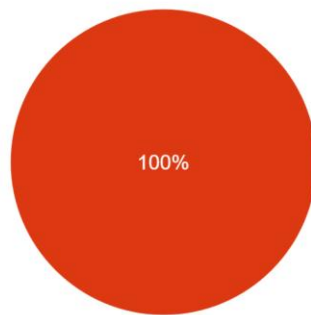
2 responses



Einungis tveir þátttakendur fylltu út mat á hópnum. Þeim þóttu hópstjórar bregðast mjög vel við óvæntum aðstæðum.

Umræður í hópnum einkennast helst af:

2 responses



- Einhliða fyrirlestri hópstjóra
- Hópstjóri talar mátulega mikið, gefur öllum tækifæri til að tala
- Frjálsar samræður, enginn skýr hópstjóri

Bæði merktu við að þau væru mjög ánægð með umræðuformið. Annar aðilinn taldi að umræðan byggði á batahugmyndafræði og hinn að hún snerist aðallega um að læra að lifa með veikindum sínum.

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

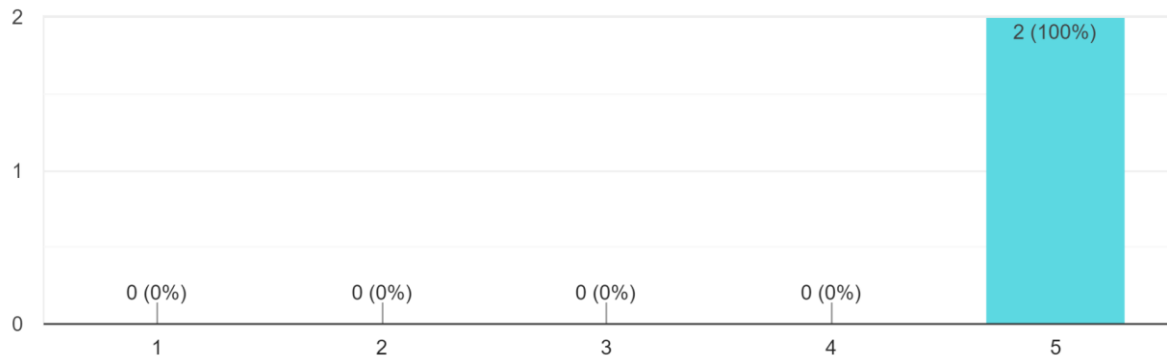
- *Elska þennan hóp og finnst allt flott og byggir þig mjög vel upp. Hefur gefið mér brjálæðislega mikið og mikla von.*
- *Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel.*

Ritsmiðja

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

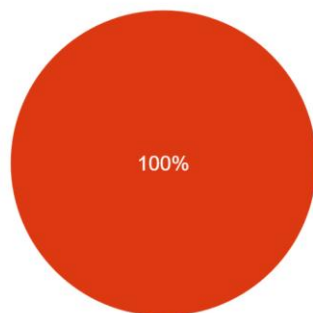
2 responses



Einungis tveir þátttakendur fylltu út mat á ritsmiðjuhópnum. Þeim þóttu hópstjórar bregðast mjög vel við óvæntum aðstæðum.

Umræður í hópnum einkennast helst af:

2 responses



- Einhliða fyrirlestri hópstjóra
- Hópstjóri talar mátulega mikið, gefur öllum tækifæri til að tala
- Frjálsar samræður, enginn skýr hópstjóri

Bæði merktu við að þau væru mjög ánægð með umræðuformið. Annar aðilinn taldi að umræðan byggði á batahugmyndafræði og hinn að hún snerist aðallega um að læra að lifa með veikindum sínum.

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

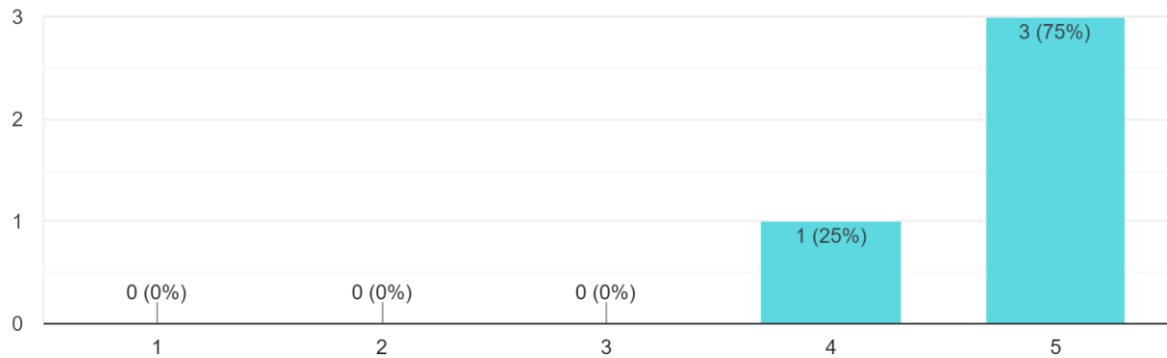
- *Góð frjáls þróun umræðuefnis, gæti samt ímyndað mér hóp sem er opin og lokaður til skiptis.*
- *Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel.*

Sjálfsstyrkingarnámskeið

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

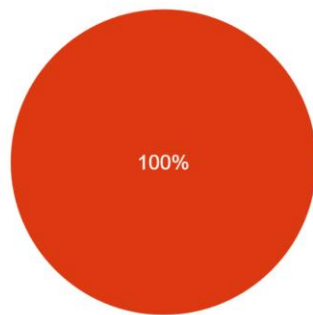
4 responses



Alls svöruðu fjögur spurningum tengt þessu námskeiði. Eitt þeirra var ánægt með viðbrögð hópstjóra við óvæntum aðstæðum (25%) og þrjú mjög ánægð (75%).

Umræður í hópnum einkennast helst af:

4 responses



- Einhliða fyrirlestri hópstjóra
- Hópstjóri talar mátulega mikið, gefur öllum tækifæri til að tala
- Frjálsar samræður, enginn skýr hópstjóri

Einn svarenda var ánægður með þetta umræðuform (25%) og þrjú mjög ánægð (75%). Öll fjögur sögðu að námskeiðið byggðist á batahugmyndafræði.

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

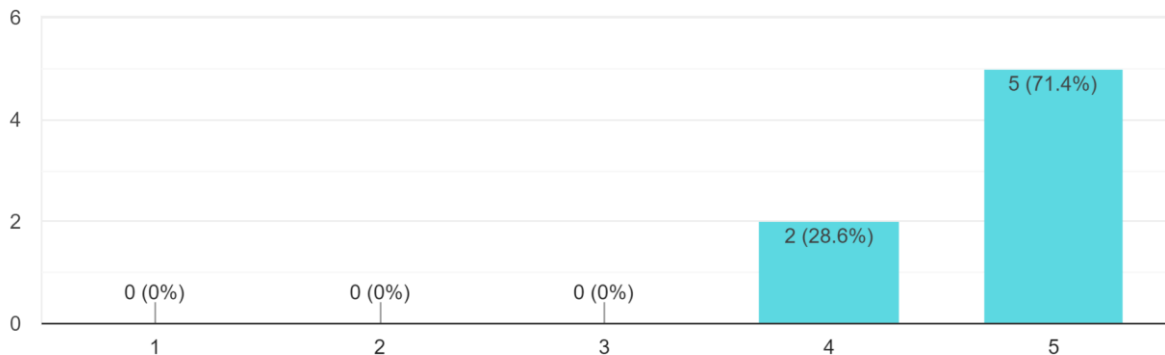
- *Mjög góð stærð á hópi, flott skipulag, góð tímalengd og góð umræða.*

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Skipulag endurhæfingar - stefnt á skóla

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

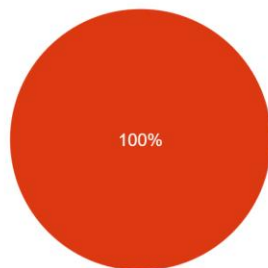
7 responses



Alls bárust sjö svör frá þátttakendum í þessum hópi. Svarendum þótti hópstjóri bregðast vel við óvæntum aðstæðum (14%) eða mjög vel (86%).

Umræður í hópnum einkennast helst af:

7 responses



- Einhlíða fyrirlestri hópstjóra
- Hópstjóri talar mátulega mikið, gefur öllum tækifæri til að tala
- Frjálsar samræður, enginn skýr hópstjóri

Tvö voru ánægð með það umræðuform (29%) og fimm (71%) mjög ánægð. Fimm svarendur (71%) sögðu að umræðan byggði á batahugmyndafræði, einn merkti við að hópurinn sneri aðallega að því að læra að lifa með veikindum og einn merkti við að efni hópsins tengdist ekki beint geðheilsu.

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

- *Mér fannst mjög þægileg stærðin á hópnum eftir að skipulag endurhæfingar var deilt niður í tvo hópa. Það er aðeins minna yfirþyrmandi með minni hóp og auðveldara að tjá sig um persónuleg mál að mínu mati.*
- *Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel.*
- *Hópurinn er í það stærsta - í minni hópum skapast meiri nánd, en líka mikilvægt að fólk tengist þekkest innan félagsins. Helst til of líttill tími per þátttakanda til að deila og smart aðferðin mætti vera meira í forgrunni. Ég sakna þess þegar við fórum betur yfir markmiðin sem hópur og greindum hvað var að virka/lekkir virka og afhverju.*

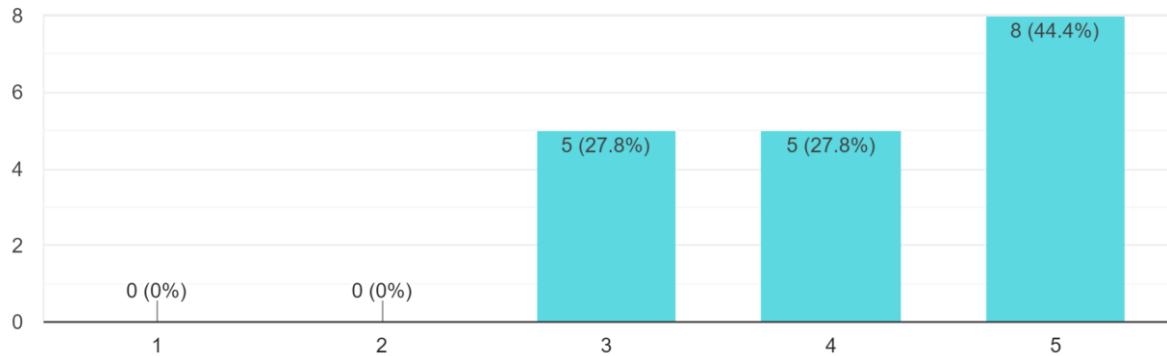
Ársskýrsla Hugarafis 2021

- *Hef ekkert út á hann að setja.*

Skipulag endurhæfingar - stefnt á vinnu

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

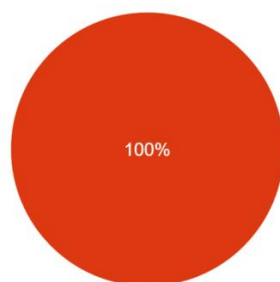
18 responses



Alls bárust 18 svör frá þátttakendum í þessum hópi. Svarendum þótti hópstjóri bregðast vel við óvæntum aðstæðum (24%) eða mjög vel (77%).

Umræður í hópunum einkennast helst af:

17 responses



- Einhlíða fyrirlestri hópstjóra
- Hópstjóri talar mátulega mikið, gefur öllum tækifæri til að tala
- Frjálsar samræður, enginn skýr hópstjóri

Eitt var óánægt með það umræðuform (6%), þrjú voru hlutlaus (17%), fimm sögðust ánægð (28%) og níu mjög ánægð (50%). 15 svarendur (88%) sögðu að umræðan byggði á batahugmyndafræði, einn merkti við að hópurinn sneri aðallega að því að læra að lifa með veikindum og einn merkti við að efni hópsins tengdist ekki beint geðheilsu.

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

- *Finnst hópurinn finn en finnst "room" skiptingin á zoom mjög erfið.*
- *Stórir hópar, var sniðugt að skipta í tvennt. Mjög sniðugt að skipta í fundarherbergi til að ræða markmiðin. Fyrst þegar það byrjaði fannst mér samt vanta að ræða við alla*

Ársskýrsla Hugarafis 2021

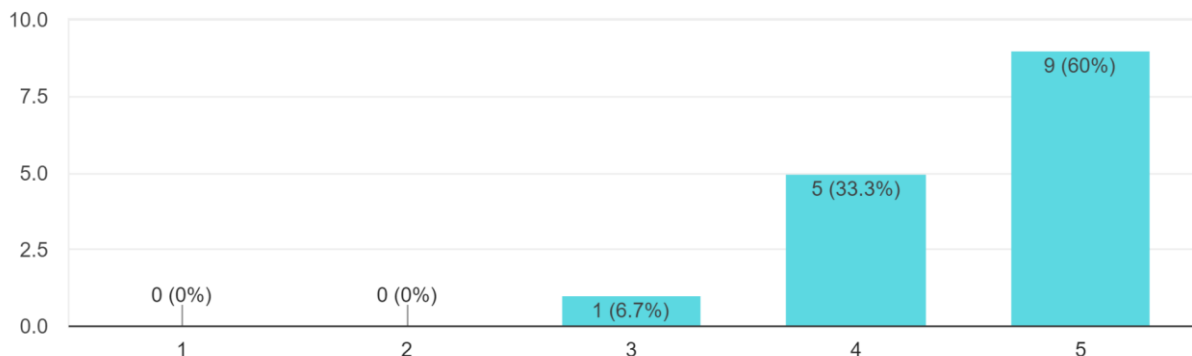
(heyra frá öllum, til að fá fleiri hugmyndir). Ekki mikill tími fyrir umræður (sem við fáum meiri tíma í öðrum hópum þá) en finn oft þörf fyrir meiri samskipti um umræðuefnið.

- Rosa gott að hitta konurnar frá TR - væri til í að gera þetta oft (líka bara fyrir fólk sem er að koma inn nýtt).
- SMART markmiðin hafa hjálpað mér mikið. Hinsvegar finnst mér vanta umræður og ráð þegar manneskju gengur illa að ná markmiði. Einnig finnst mér mjög slæmt þegar þessu er alveg sleppt, TR starfsfólkið kom í heimsókn og umræður um ásakanir á hendur Hugarafis í fjölmiðlum... Það hefði mátt hafa SMART markmiða fund seinna um daginn eða næsta dag.
- More practical everyday steps to get better plus English translation too
- Endurhæfingu endurhæfingu vegna :)
- Var bara inn í hópnum sem túlkur en lærði ýmist.
- Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel.
- Ákveðið akkeri í bataferlinu.

Valdefling

Hópurinn uppfyllir væntingar mínar

15 responses



Alls bárust 15 svör frá þátttakendum í þessum hópi. Einn svarandi var hlutlaus varðandi viðbrögð hópstjóra við óvæntum aðstæðum (8%), fjórir töldu viðbrögðin góð (31%) og átta mjög góð (62%).

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Umræður í hópnum einkennast helst af:

14 responses



Eitt var hlutlaus (13%) um það umræðuform, tvö sögðust ánægð (13%) og ellefu mjög ánægð (73%). 13 svaendur (93%) sögðu að umræðan byggði á batahugmyndafræði og einn merkti við að hópurnir sneri aðallega að því að læra að lifa með veikindum (7%).

Hvað fannst þér gott við hópinn og hvað mátti betur fara? Dæmi: hópastærð, tímalengd, umræður, skipulag, mæting, umfjöllunarefni, nýbreytni og nýjar aðferðir, o.s.frv. Eitthvað sem þú vilt bæta við?

- *Þríeykið okkar er osom :)*
- *Flott fyrirkomulag að taka tímann til að öll fái tíma til að tala, en getur verið smá heftandi kannski. Það er eins og fólk komist ekki á eins mikið skrið og verður ekki eins mikið flæði í tímanum - en á móti kemur hættum við á réttum tíma og öll fá að tala jafnlengi. Hópstjórar standa sig öll mjög vel :)*
- *Umræður.*
- *Mér finnst mjög gott að það sé komin tímavarsla á valdeflingafundina, en það hefur dregið verulega úr kvíða mínum hvað það varðar. Það eru þá ekki þeir sem eru síðast valdnir til að tjá sig sem þurfa að tala hratt, eða komast ekki að, eða tjá sig fram yfir tímann og jafnvel þegar margir eru farnir vegna annarra plana. Ég upplifi öruggi í góðu skipulagi og það er búið að vera mjög gott skipulag á þessum fundum í þessari lotu.*
- *Ég er mjög öruggur og finn það ég er ekki einn og þetta hentar mér mjög vel*

Að endingu gafst þátttakendum tækifæri til að skilja eftir einhver skilaboð eða frekari ábendingar í lokin:

- *Elska Hugarafli og allt fólkið sem tengist þessari frábæru starfsemi. Hugarafli hefur gefið mér alveg ótrúlega mikið og er ég ævinlega þakklát fyrir það.*
- *Þið eruð að standa ykkur mjög vel.*
- *Hugarafli er frábært ♥*
- *Mjög flott hvernig samstöðufundunum var fléttað inn í dagskrána, er mjög fegin að hafa getað tekið þátt í umræðunni, hlustað á það sem aðrir höfðu að segja, hvað var í raun að gerast og hvað ég gæti til að hjálpa (þó fundirnir hafi líka verið triggerandi, þá var betra að vera á þeim heldur en að vita ekki um hvað umræðan snerist). Það*

Ársskýrsla Hugarafis 2021

var mjög mikilvægt. Líka að fá að heyra að þó ég hafi ekki orku til að hrópa ofan af húspökum og/eða vera útum allt internetið, þá geti ég samt lagt mitt af mörkum.

Lög Hugarafis

(samþykkt á aðalfundi 22. desember 2021)

1. grein

Nafn og tengsl

Heiti félagsins er Hugarafli. 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.

Hugarafli 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

Ársskýrsla Hugarafis 2021

epla og bæta þjónustu, að epla virðingu í kerfinu öllu (heilbrigðis-og velferðarkerfi) og til að stuðla að áframhaldandi þróun í þessa átt. Hugarafi getur einnig sinnt lokuðum verkefnum í samstarfi við t.d. sveitarfélög. Hugarafi nýtir verkefni, samstarf fagfólks og notenda, sýnileika Hugarafisfólks og notendastýrða endurhæfingu, til að vinna að markmiðum sínum.

3. grein

Stjórn, starfsemi og ráðstöfun fjár

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

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

Fjármál og samstarf við endurskoðanda er á ábyrgð stjórnar. Fjármál og fjárútlát eru rædd á opnum Hugarafisfundum. Minni háttar ákvarðanir við fjárútlát eru tekin á Hugarafisfundum en stærri fjárútlát eru ákveðin í samráði við stjórn og með samþykki stjórnar. Fjármál eru á ábyrgð stjórnar. Fjárframlögum er ætlað að standa undir starfsemi Hugarafis sem ávallt byggir á markmiðum og hugmyndafræði. Einnig stuðlar 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 Hugarafishópin 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 Hugarafishópin að leysa, er hægt að vísa því til stjórnar. Stjórn ræðir málið, kemur með tillögum að úrvinnslu og tekur jafnframt ábyrgð á að útfæra tillögum 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.

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

Framkvæmdarstjóri situr stjórnarfundi en er ekki meðlimur í stjórn.

4. grein

Ársskýrsla Hugarafis 2021

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 Reykjavíkurmaraþoni.

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

Allar styrkumsóknir þarfnast samþykkis stjórnar.

5. grein

Félagsgjöld og þátttaka félagsmanna

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

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

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.

6. grein

Aðalfundur

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

7. grein

Ársskýrsla Hugarafis 2021

Dagskrá aðalfundar

Dagskrá aðalfundar skal í það minnsta innihalda:

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

8.grein

Breytingar og niðurlagning

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

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

9. grein

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

Sérstakar þakkir til þeirra fjölmörgu aðila sem hafa veitt Hugarafli brautagengi, styrki og gjafir á árinu 2021.