



Hugarafli, notendastýrð
starfsendurhæfing
Ársskýrsla 2022

Ársskýrsla Hugarafis 2022

Efnisyfirlit

Efnisyfirlit	1
Ávarp Höllu Einarsdóttur stjórnarmanns	2
Stjórn Hugarafis 2022	6
Hugmyndafræði Hugarafis	7
Valdefling – vinnuskilgreining Judi Chamberlin	7
Batahugmyndafræði Daniel Fishers	7
Jafningjagrunnvöllur	9
Innri starfsemi á árinu	10
Þjónustusamningar	13
Þjónustusamningur við Vinnumálastofnun.....	13
Áframhaldandi samningur við Velferðarsvið Kópavogsbæjar.	13
Samningur við Velferðarsvið Reykjavíkurborgar.....	14
Starfshópurinn í Hugarafli	16
Samtalsaðferðir	18
Andlegt hjartahnoð	18
Open dialog	19
Jafningjastuðningur í Hugarafli	19
Opnunarhátíð.....	22
Þjónustukönnun gerð af Félagsvísindastofnun háskóla Íslands	25
Samsetning og almenn tölfræði um Hugaraflishópinn 2021-22	26
Lög Hugarafis	29
Fylgigögn	33
Þjónustukönnun gerð af Félagsvísindastofnun háskóla Íslands	33

Ávarp Höllu Einarsdóttur stjórnarmanns

Kæru Hugarafisvinir og aðrir velunnarar.

Þegar ég var beðin um skrifa grein sem stjórnarmaður í ársskýrslu Hugarafis 2022 þá var ég ekki viss um að ég hefði það sem til þurfti í þannig verkefni, en með hvatningu og stuðningi annars góðs Hugarafisfélaga þá ákvað ég að slá til. Þetta er einmitt góð lýsing á hvernig Hugarafi vinnur og virkar, við styðjum hvert annað sem er alveg ómetanlegt.

Það er ekki hægt að segja annað en að árið 2022 hjá Hugarafi hafi verið nokkuð erfitt, en með baráttu, krafti, samstöðu og þrautseigju félagana þá gáfumst við aldrei upp. Við beygluðumst aðeins og bognuðum en við brotnuðum aldrei, því að við ætlum að halda félaginu okkar gangandi. Við öll saman erum sterkur hópur, þar sem að við höfum öll lent í ýmsu á lífsleiðinni sem hefur eftir okkur og styrkt.

Það sem stóð mest upp úr þetta ár er að við vissum að Hugarafi yrðu með lausan samning við Félagsmálaráðuneytið í desember 2022. Sá samningur er lífæðin okkar eða það sem að tryggir starfsemi Hugarafis. Það tekur hellings tíma að gera svona samning, svo að það þarf að byrja á því nokkrum mánuðum áður en hann rennur út, en til þess þurftum við að hitta félagsmálaráðherra og ræða samninginn og innihald hans. Framkvæmdastjóri og formaður Hugarafis fengu einn fund með ráðherra í byrjun árs 2022 en gerðu ótal tilraunir til að fá áframhaldandi samtal en höfðu ekki erindi sem erfiði. Það er mjög erfitt að berjast við yfirvöld sem hafa ALLT um það að segja hvort að félagið haldi áfram að starfa, sérstaklega þegar við fáum ekki tækifæri á að hitta þá sem að ráða því. En við börðumst áfram við að fá samninginn við Félagsmálaráðuneytið út allt árið. Þetta ástand hefur að sjálfsögðu valdið miklu óöryggi og vanlíðan hjá félögum sem er alls ekki gott, hér kemur fólk sem er að kljást við mikla vanlíðan og finnur sitt skjól hér í Hugarafi svo að þetta ástand hefur ekki verið hjálplegt.

Í apríl lét Félagsmálaráðuneytið gera “óháða” úttekt á Hugarafi eftir beiðni frá okkur á grundvelli þjónustusamnings Vinnumálastofnunar við Hugarafi og Vinnumálastofnun fékk Gæða- og eftirlitsstofnunar velferðarmála (GEV) til að gera þessa úttekt. Þar sem að það var talað við mjög fáa félaga í þessari úttekt þá ákvað Hugarafishópurinn eftir Hugarafisfund að biðja félagana að skrifa batasögu sína til að senda til GEV sem auka gögn til að styðja félagið okkar og hjálpa til við að félagið starfi áfram og sérstaklega af því að við erum með lausan samning. Könnunin kom heilt yfir vel út en það voru nokkur atriði sem þurfti að lagfæra og það hefur verið gert.

Í maí áttu Auður Axelsdóttir framkvæmdastjóri og Málfríður Hrund Einarsdóttir formaður fund með Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra og hans samstarfsfólki. Þær fengu góðar móttökur og áttu gott samtal. Á fundinum kynntu þær áherslur Hugarafis, ræddu stöðuna í dag og framtíðaráform félagsins.

Í ágúst ákvað stjórn Hugarafis í samstarf við Félagsvísindadeild Háskóla Íslands og gera könnun á líðan notenda hjá Hugarafi. Niðurstöður þeirra þjónustukönnunar kom mjög vel út. Á annað hundrað manns tóku þátt í könnuninni en 90% félagsmanna eru mjög ánægðir með starf Hugarafis en aðeins 3% óánægð. Könnunin náði til virkra félagsmanna síðustu tvö árin.

Ársskýrsla Hugarafils 2022

Í október var ákveðið á Hugarafilsfundi að senda batasögurnar okkar sem að við skrifuðum fyrr á árinu til Félagsmálaráðherra. Yfirskriftin var “fyllum inboxið hjá ráðherra” af batasögunum okkar og reynslu af Hugarafli. Það var ákveðið að gera þetta af því að það er svo mikilvægt að láta rödd okkar heyrast sama og hafa hátt sérstaklega ef að það er ekki verið að hlusta á okkur og þá skipti engu máli hvort við erum ný byrjuð í Hugarafli eða eldri félagar, þar sem að allir eru jafnir í þessu dásamlega félagi. Einnig sendum við batasögurnar okkur líka í Heilbrigðisráðuneytið.

Í nóvember voru gerðar margar tilraunir að hitta Guðmund Inga félagsmálaráðherra þar sem að samningurinn okkar átti að renna út í desember. Við reyndum að fá fundi með honum, við buðum honum í vöflukaffi og aðventukaffi til okkar en hann var alltaf upptekinn. Við létum ráðuneytið vita að við ætluðum að koma með gjöf frá okkur félagsfólki í Hugarafli til ráðherra í nóvember en hann gat ekki hitt okkur en Gissur ráðuneytisstjóri tók við gjöfinni sem var batasögurnar okkar en þær voru hátt í 60 talsins og bókina Batasögur, rós og niðurstöðum könnunar sem var gerð af Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands um starfsemi Hugarafils síðastliðið haust.

Í desember fór framkvæmdastjórinn fyrir okkar hönd með jólagjöf til félagsmálaráðherra, hann fékk fulla öskju af fallegum kveðjum frá okkur en gat ekki tekið við henni sjálfur. Einnig boðuðum við komu okkar ráðuneytið í desember og Ólafur Elínarson aðstoðarmaður ráðherra tók á móti okkur þar sem ráðherra var upptekinn. Ninna Karla Katrínardóttir Hugarafilsfélagi las upp söguna sína. Þetta var mjög áhrifarík stund og Ólafur virtist vera djúpt snortinn og var áhugasamur um félagið. Eins og ég sagði hér áður, þá fengu félagar aldrei að hitta sjálfan ráðherra þrátt fyrir allmargar tilraunir.

Þrátt fyrir óvissuástand var mikið um að vera í Hugarafli á árinu 2022 eins og öll önnur ár. Starfið hafði litast af covid faraldrinum síðan í mars 2020 eins og hjá öllum öðrum í heiminum og í janúar voru hertar sóttvarnir eins vegna smita í samfélaginu og það var ákveðið að fólk kæmi ekki í hús nema eiga nauðsynlegt erindi. Í mars var hægt að hafa opið fyrir alla í persónu sem að voru mikil gleðitíðindi þó að eðlilega væru sumir óöruggir að mæta í hús eftir að hafa verið að nýta sér Hugarafli í gegnum Zoom frá byrjun covid. Því var brugðið á það ráð að bjóða uppá sérsniðinn hóp til að aðstoða fólk við það, það er alltaf hugsað í lausnum á þessum bæ. Í maí var starfið að mestu leiti komið í hús en þar sem að sumir Hugarafilsfélagar búa úti á landi, erlendis eða við aðrar aðstæður sem koma í veg fyrir að fólk geti mætt í hús, var boðið uppá að all flestir fundir yrðu í gegnum hybrid-fjarfundafyrirkomulag og hefur það verið þannig síðan sem er mjög hjálplegt og gott að geta boðið öllum landsmönnum þjónustu sama hvar á landinu þeir búa.

Mánudagurinn 28. mars var stór dagur þegar samtökin Drekaflóð flutti starfseminna sína frá Borgartúni 30 yfir í stórt og rúmgtott húsnæði hjá Hugarafli að Síðumúla 6.

Við þökkum kærlega fyrir veglega gjöf frá Rebekcustúku nr. 14, Elísabet, í Oddfellow!
Gjöfin innihélt tónlistarherbergið okkar, tækjabúnað og uppsetningu.

Hugarafli fékk nokkra nema á árinu sem voru að kynna sér starfseminna og læra hugmyndafræðina okkar og kynnast Hugarafilsfólkinu.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

Við eigum fulltrúa í samráðshópi um aðgerðaráætlun í geðheilbrigðismálum til ársins 2030. Hlutverk samráðshópsins er að greina, meta, setja fram og fylgja eftir aðgerðaráætlun í geðheilbrigðismálum. Auður Axelsdóttir var skipuð af heilbrigðisráðherra í rýnihóp sem gaf alls kyns endurgjöf varðandi drögin að aðgerðaráætlun. Auður og Grétar Björnsson lögðu mikla vinnu í endurgjöf í nafni Hugarafis. Afrakstur samráðshópsins alls; tillaga til þingsályktunar um stefnu í geðheilbrigðismálum til ársins 2030, er til umsagnar hjá Alþingi.

Auður Axelsdóttir framkvæmdarstjóri Hugarafis og Halla Einarsdóttir stjórnarmaður Hugarafis tóku þátt í fyrstu alþjóðlegu ráðstefnunni um niðurtröppun geðlyfja sem haldin var 6. og 7. maí á Zoom. Það er skemmtilegt frá því að segja að Auður var á Íslandi en Halla var á Spáni, það er gaman að sjá hvað tæknin er orðin góð.

Það var ákveðið á Hugarafisfundi í september að Hugarafisfólk myndu senda inn umsögn við frumvarp Félags og vinnumálaráðuneytisins sem snýr að því að lengja tímabil endurhæfingarlífeyris úr 3 árum í 5 ár. Þetta er málefni snertir mörg í samtökunum og því var mikilvægt að við komum okkar sjónarmiðum varðandi málefnið á framfæri.

Okkur barst beiðni um umsögn frá Hugarafli varðandi frumvarp til laga um breytingu á lögum um meðferð sakamála og fullnusta refsinga (bætt réttarstaða brotaþola, fatlaðs fólks og aðstandenda), 518. mál. Grétar Björnsson og Ásta Lilja Magnúsdóttir Hugarafisfélagar voru í samráðshóp vegna þvinganir og nauðungarvistar í heilbrigðisþjónustu á vegum Heilbrigðisráðuneytisins.

Í september var Dumitrita Simion verkefnastjóri í Hugarafli valin fulltrúi Íslands í Brussel á fundinum sem framkvæmdastjórn Evrópusambandsins stóð fyrir í tilefni 35 ára Erasmus+. Í Hugarafli hefur hún stýrt Erasmus+ verkefnum sem þróa fræðsluefnið um efni eins og jafningjastuðning, tilfinningalega seiglu, valdeflingu og bjóða félagsmönnum tækifæri til að hafa áhrif á sviði geðheilbrigðismála. Hún mun hljóta þann heiður að sitja í viðurvist varaforseta framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins Margaritis Schinas og framkvæmdastjórnans Mariya Gabriel. Með þátttöku hennar í Brussel gefst tækifæri til að deila reynslu sinni af Erasmus+ verkefnum, frá starfi sínu hjá Hugarafli og koma á framfæri óskum um framtíð Erasmus+.

Hugarafisfélagar tóku þátt í athyglisverðri online ráðstefnu í september hjá radical samtökum sem berjast á móti sjúkdómsvæðingu og ofnotkun geðlyfja. Við vorum sammála um Gabor Mate og James Davies gjörsamlega slógu í gegn á þeirri ráðstefnu!

Það skiptist á skin og skúrir hjá okkur í Hugarafli eins og allsstaðar. Það var mikill gleðidagur þann 29. september 2022 í Hugarafli þegar formleg opnun var haldin á nýju húsakynnunum að Síðumúla 6. Tilefni hátíðarinnar voru flutningar Hugarafis í rúmlega 700 fm glæsilegt húsnæði að Síðumúla 6. Mjög gott aðgengi er að og í húsinu. Það var orðin mikil vanþörf á stærri húsnæði því að húsnæðið sem að Hugarafli var í áður var sprungið utan af sér. Það er mikil aðsókn í Hugarafli og fjöldinn er alltaf að aukast og daglega koma margir í hús. Stefnan hjá Hugarafli er að fólki líði vel í húsi og lagt er mikil áhersla á að hafa húsið hlýlegt og fallett. Margir gestir mættu á hátíðina, Eliza Reed forsetafrú heiðraði félagið með komu sinni, Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra og Alma Möller landlæknir mættu

Ársskýrsla Hugarafis 2022

einnig. Hátíðin hófst á því að Fríða formaður tók til máls. Síðan voru Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra með erindi og einnig Bjarni Karlsson prestur og sálgætir. Að síðustu var Auður Axelsdóttir framkvæmdastjóri Hugarafis með erindi. Síðan var boðið uppá veglegar veitingar. Fólk var sammála um að hátíðin hafi heppnaðist einstaklega vel og var mjög ánægt með að sjá að félagið væri flutt í þetta fallega húsnæði.

Í október fór Auður Axelsdóttir í viðtal í þættinum “Morgunútvarpið” hjá Rás 2. Auður sagði frá samtökunum og þörfinni á starfsemi eins og Hugarafis, opunarhátíðinni og niðurstöðum óháðrar könnunar sem Félagsvísindastofnun gerði í september síðastliðnum. Þetta var mjög gott viðtal.

Í desember var “Mannlegi þátturinn” á RÚV sendur út beint frá húsnæði Hugarafis í Síðumúla. Guðrún Gunnarsdóttir ræddi við Auði, Grétar og svo við Bjarna Karlsson prest sem er með kyrndarstund hjá Hugarafli á miðvikudögum í hádeginu.

Margir Hugarafisfélagar tóku þátt í erlendu samstarfi á árinu og voru kynntar afrakstur úr því samstarfi hjá félaginu.

Í júní voru þau Hugarafisfélagar Ásta Lilja Magnúsdóttir, Dumitrita Simion og Grétar Björnsson á vinnufundi í Reggio Emilia á Ítalíu í Empower.Ment verkefninu sem styrkt er af Erasmus+.

Í september kynntu Dumitrita Simon og María Owen niðurstöðum úr Erasmus+ verkefninu okkar, Highway to Mental Health. Þær kynntu handbók og rafræna fræðslu um tilfinningalega seiglu, svo annað ungt fólk, geðheilbrigðisstarfsmenn og unglingastarfsmenn geta nýtt sér.

Þann 17. október var spennandi viðburður í Hugarafli þar sem Dumitrita Simon, Fjóla Kristín Ólafardóttir, Inga Hanna Gabríelsdóttir og Málfríður Hrund Einarsdóttir kynntu verkefnið Jafningjastuðningur +, styrkt af Erasmus+.

Í þessu verkefni var Hugarafi í samstarfi við Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine Estonia og Sticing HerselTalent from The Netherlands og bjó til rafrænt nám og verkfærakistu um jafningjastuðning. Þessi verkfæri má finna hér og allir sem vilja fræðast um stuðning við annað fólk geta notað þau: <https://peersupport.training>

Það gerðist ýmislegt fleira á árinu hjá Hugarafli, við fengum ýmsa góða gesti, Hugarafisfélagar héldu tónleika í húsinu og margt margt fleira sem tæki of langann tíma að telja upp. Við þökkum þeim öllum kærlega fyrir og öllum öðrum sem hafa stutt okkur á einn eða annan hátt. Það er alveg morgunljóst að félagið Hugarafi er algjörlega nauðsynlegt í íslensku samfélagi. Það þarf að hafa félag eins og þetta sem ytir undir valdeflingu og bata einstaklinga með persónulega reynslu af andlegum áskorunum. Í Hugarafli er líka enginn biðtími eftir þjónustu eins og er á allt of mörgum stöðum, það er mjög mikilvægt þegar fólk er í mikilli vanlíðan. Það gerast kraftaverk þarna á hverjum einasta degi. Fólk kemur oft bugað inn í félagið og það er ekkert yndislegra en að sjá þegar fólk fer að rétta úr kútnum og finna sjálft sig aftur og fara að njóta lífsins á ný. Þá tala ég einnig af persónulegri reynslu, því það gerðist einmitt hjá mér. Þannig virkar Hugarafi! Við Hugarafisfólk munum halda áfram að róa lífróður til að bjarga félaginu okkar en við bíðum jafnframt spennt eftir næsta ári þegar við getum haldið uppá 20 ára afmæli yndislega félagsins okkar.

Ársskýrsla Hugarafis 2022
Stjórn Hugarafis 2022



Málfríður Hrund Einarsdóttir
Formaður Hugarafis



Inga Hanna Gabrielsdóttir
Stjórnarmaður



Grétar Björnsson
Stjórnarmaður



Halla Einarsdóttir
Stjórnarmaður



Fjóla Kristín Ólafardóttir
Stjórnarmaður

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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 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 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 finnast maður ekki vera einn, finnast maður vera hluti af hópi.
9. Að skilja að fólk hefur réttindi.
10. Að hafa áhrif á breytingar í eigin lífi og eigin samfélagi.
11. Að tileinka sér nýja hæfileika sem einstaklingurinn telur mikilvæga (t.d. í samskiptum).
12. Að breyta skynjun annarra á eigin hæfni og getu til athafna.
13. Að koma út úr skápnum.
14. Að einstaklingurinn stuðli sjálfur að viðvarandi þroska og breytingum.
15. Að efla jákvæða sjálfsmynd og vinna bug á fordómum.

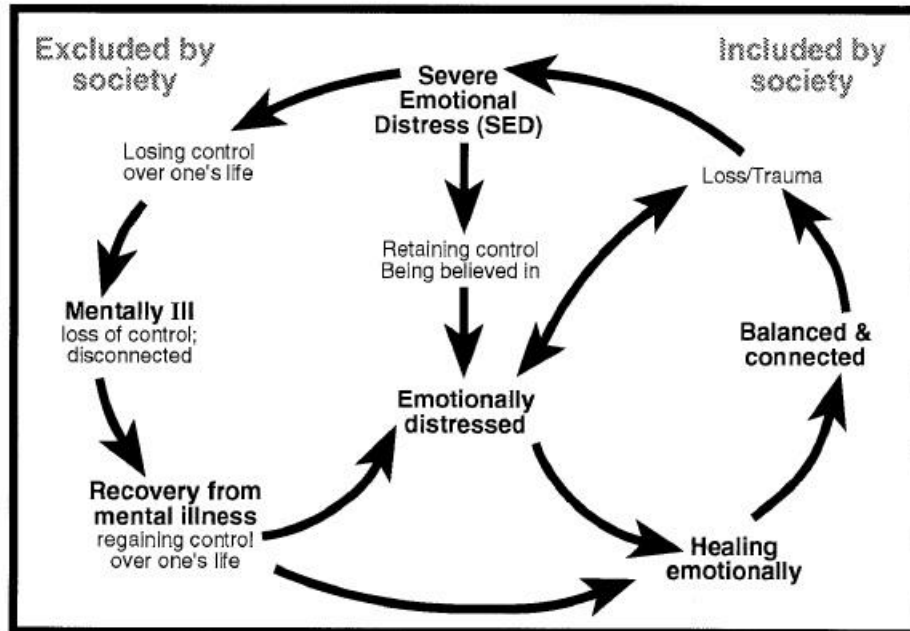
Líkt og sjá má á valdeflingarpunktunum 15 felur valdefling ekki eingöngu í sér sjálfsefningu heldur er mikilvægt að skoða, endurskoða og vinna með tengsl við samfélagið, félagslega vídd og finna að við getum haft áhrif á umhverfi okkar.

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

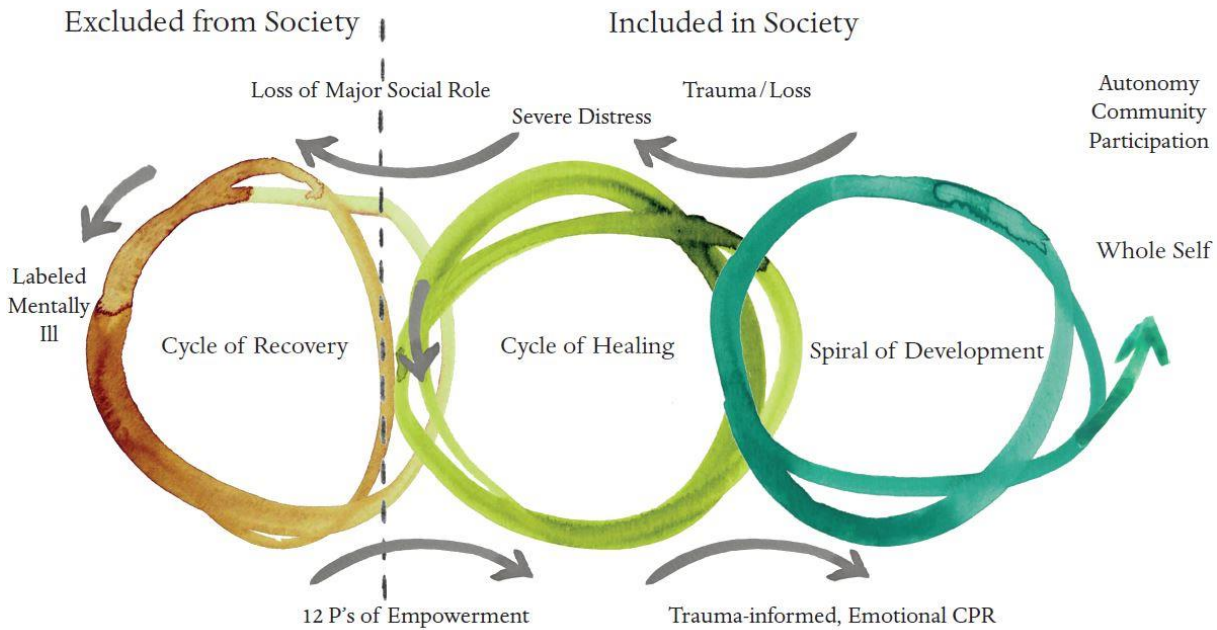
by Daniel B. Fisher, M.D., Ph.D. and Laurie Ahern
©1999 National Empowerment Center, Inc.

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 2022

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. Hugarafli 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 2022

Innri starfsemi á árinu

Innra starf Hugarafis var að miklu leyti skipulagt og framkvæmt af einstaklingunum sjálfum í sjálfboðavinnu í samstarfi við starfsmenn Hugarafis. Þátttaka í starfsemi Hugarafis er ávallt á forsendum einstaklingsins þar sem viðkomandi velur hvaða dagskrárliði, verkefni eða samtöl henta sér best hverju sinni. Alls leituðu 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 endurhæfingaráætlanir. 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 tók 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 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.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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 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 hópa þar sem fólk vildi ekki missa af spennandi nýju efni. Einnig fengum við nýja hópstjóra til liðs við okkur þar sem mörgu Hugarafisfólki þótti þetta viðráðanlegra skref í bataferlinu sínu, það er að bera ábyrgð á hópi í 6 vikur í senn.

Athugið:
Við erum flutt í Síðumúla 6!

DAGSKRÁ HUGARAFLS

LOTA 5: GILDIR 24. OKTÓBER - 2. DESEMBER 2022

Mánudagur Opið 9-16	Þriðjudagur Opið 9-16	Miðvikudagur Opið 9-16	Fimmtudagur Opið 9-16	Föstudagur Opið 9-16
Kl. 10-10:45 Stöðufundur sjálfboðaliða	Kl. 11-12 Grasrótin aðgerðarhópur	Kl. 10:30-12 Kundalini yoga	Kl. 10:30-12 Frisbí golf Klambratún	Kl. 9-10 Innri Sannfæringar (opinn hópur)
Kl. 10:30-12 Lyfjamálin jafningjastuðningur	Kl. 13-14 Bati	Kl. 11-12 Ungmennni í Hugarafli	Kl. 10:30-12 Yoga nidra	Kl. 10-12 Drekasmíðja
Kl. 11-12 Kynningarfundur	Kl. 14:15-15:30 Emotional resilience	Kl. 12:15-13:15 Bæn og íhugun	Kl. 11-12 Velkomin í hús	Kl. 10:30-12 Hugleiðsla
Kl. 13-14 Skipulag endurhæfingar B		Kl. 13:30-15 Hugarafilsfundur - fyrir allt Hugarafilsfólk	Kl. 11-12 Hinsegin hugar 	Kl. 10:45-12 Sund í Laugardalslaug
Kl. 14:15-15:15 Skipulag endurhæfingar A		Kl. 18-20 Listasmiðja	Kl. 13-14 Valdefling	Kl. 13-15 Karlalópur
			Kl. 14:30-15:30 Skipulagssmiðja	
			Kl. 17:30-19 Aðstandendafundur (annan hvern fim.)	



Stundaskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Starfsemin fer fram í Síðumúla 6. Zoom er eingöngu í boði fyrir félaga sem búa utan höfuðborgarsvæðisins. Til að fá Zoom link þarf að láta hópstjóra vita eigi síðar en klukkan 8 samdægurs með því að senda á netfang hópstjóra eða einkaskilaboð á Slack. Nánari upplýsingar má finna í lokuðum facebook hóp og Slack-vinnusvæði fyrir virka Hugarafilsfélaga.

Á árinu 2022 var dagskráin afar þéttskipuð og var um 70 virknistundir að velja hverju sinni. Hópar voru meðal annars; stöðufundur sjálfboðaliða, lyfjamálin, skipulag endurhæfingar, kynningarfundur, grasrótin aðgerðarhópur, bati, emotional resilience, kundalini yoga, ungmenni í Hugarafli, bæn og íhugun, Hugarafilsfundur, listasmiðja, frisbí 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.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

Þjónustusamningar

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 2022-2023 reiknum við því með að gerður verði nýr samningur við Hugarafli sem muni byggjast að einhverju leiti á á þeim eldri. 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 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.

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 endurhæfingaráætlanir 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 endurhæfingarárræðum eins og til dæmis hjá VIRK. Hugarafli 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 Hugarafli 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.

Áframhaldandi samningur 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.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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

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

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 sjálfstyrkingu 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 þrjúþætt:

1. Endurhæfing til 12-18 mánaða:

- Vikulegt einstaklingsviðtal við fagaðila
- Hópstarf um valdeflingu í umsjón fagaðila í samstarfi við einstaklinga með reynslu frá Hugarafli.
- Hópstarf 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

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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 Hugarafli. Það fer eftir áhuga viðkomandi og annarri dagskrá, markmiðum í bataferlinu og áherslum.

Á tímabilinu hafa borist 48 beiðnir og á hverjum tíma eru 20 einstaklingar í úrræðinu.

Haldnir hafa verið reglulegir stöðufundir um framvindu samningsins.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

Starfshópurinn í Hugarafli



Dumitrita Simion



Guðfinna Kristjánsdóttir



Svava Arnardóttir



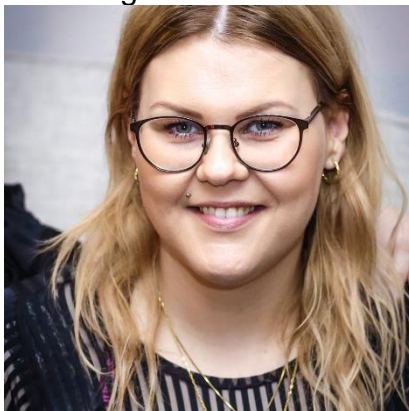
Bragi Sæmundsson



Auður Axelsdóttir



Grétar Björnsson



Fjóla Ólafardóttir



Kristín Stefánsdóttir



Unnur Guðrún

Starfshópur Hugarafis samanstendur af iðjuþjálfum, sálfræðingi, sálfræðimenntuðum verkefnastjóra, markþjálfum, 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 iðjuþjálfar
- 1 sálfræðingur
- 1 sálfræðimenntaður verkefnastjóri erlendra verkefna í gegnum Erasmus+
- 1 markþjálfur
- 1 jógakennari

Ársskýrsla Hugarafis 2022

- 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 Hugarafli. Sjálfboðaliðar eru einnig mjög mikilvægir í samtökunum og samstarf fagfólks og notenda fer fram á jafningjagrunni. Við lítum á fagþekkingu og notendabekkingu 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 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 samtál/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 þjálfá 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.

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 Hugarafli 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. Hugarafli

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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 iðjuþjálf/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 Hugarafli. 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 viðtölum. 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 Hugarafsfólk hefur tileinkað sér. Hjá Hugarafli 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 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

Ársskýrsla Hugarafis 2022

menntun eða starfsstétt. Aðferðin nýttist 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 samtali fjölskyldu með fagmönnum sem eru tilbúnir að halda utan um samtalið. Rödd hvers og eins í hópnum fær að heyrast og oftast er ekki 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.14588)

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 geðræni 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 þekktist 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.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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 sitt hvora 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 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 náíð 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.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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 Hugarafli 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 sjálfbærliðastarfi. Þau voru í reglulegum samskiptum við öll þau sem óskuðu eftir auknum einstaklingsstuðningi á tímabilinu. Einnig bauðst nýliðum að njóta stuðnings tengils til að kynnast 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.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

Opnunarhátíð

Glæsileg
opnunarhátíð
Hugarafis var
haldin þann 29.
september
2022. Tilefni
hátíðarinnar voru
flutningar
Hugarafis í
rúmlega 700 fm
glæsilegt húsnæði
að Síðumúla
6. Mjög gott
aðgengi er að og í
húsinu. Það var
orðin mikil vanþörf
á stærri húsnæði
því að húsnæðið
sem að Hugarafi
var í áður var
sprungið utan af
sér. Það er mikil
aðsókn í Hugarafi og fjöldinn er alltaf að aukast og daglega koma margir í
hús. Stefnan hjá Hugarafi er að fólki líði vel í húsi og lagt er mikil áhersla á að hafa
húsið hlýlegt og fallett.



Mynd 1. Hér fagna Málfríður Brund Einarsdóttir formaður, Eliza Reed forsetafrú, Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra, Alma Möller landlæknir og Auður Axelsdóttir framkvæmdarstjóri



Mynd 2. Starfshópur og stjórnarmenn Hugarafis á opnunarhátíðinni

Margir gestir mættu á hátíðina, Eliza Reed forsetafrú heiðraði félagið með komu sinni, Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra og Alma Möller landlæknir mættu einnig. Hátíðin hófst á því að Fríða formaður tók til máls og bauð gesti velkomna. Hún segir það að hafa fundið þetta fallega

hús séu mikil kaflaskil hjá félaginu. Hún talar um stórt áfall hjá Hugarafi í apríl 2021, sem var mjög erfitt. Fríða talar um útgáfu bókar hjá Hugarafsfélögum og um fallegan viðburð við það tilefni, en strax daginn eftir hafi komið bakslag, fjölmiðlamál, sem var mjög sárt og hefur tekið mikið á Hugarafsfólk. Í nóvember hafi verið komið að flutningum í nýtt húsnæði, sem var gleðiefni. Fríða segir að Hugarafsfólk tali oft um að Hugarafi sé einskonar val fjölskylda, sem segir mikið um þetta fallega félag. Að lokum þakkar Fríða ýmsum fyrir stuðninginn í gegnum þennan erfiða tíma. Hún þakkar öllu Hugarafsfólki, Kristbjörgu Þórisdóttir, Thelmu Ásdísardóttir og Sævari lögmanni okkar. Síðan þakkar hún stjórn og starfshóp og öllum sjálfboðaliðum. Að



Mynd 3 Fullur salur af gestum á hátíðinni

Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra tók næstur til máls. Hann segir að vitundavakning sé í geðheilbrigðismálum og þeim framförum megi mikið þakka hugsjónafólki eins og okkur í Hugarafli. Hann talar um að þingið hafi samþykkt þingsályktartillögu um stefnu í geðheilbrigðismálum til 2030 og einn af áherslupáttunum í henni er notendasamráð og notandamiðuð þjónusta. Nýjung í þessari stefnu er geðráð. Síðan þakkar hann fyrir að fá að vera með okkur á þessum degi og óskar okkur innilega til hamingju með þennan áfanga og þetta fallega heimili sem að við höfum byggt upp.

Næst var hressileg erindi hjá Bjarna Karlssyni presti og sálgæti. Hann talar um að þau Auður séu búin að þekkja lengi og hafa unnið saman í gegnum árin. Hann segir að þegar hann komi inn í Hugarafli þá finnst honum hann vera kominn inn í helgidóm, en það er staður þar sem að það er í lagi að vera maður sjálfur með öllum sínum kostum, göllum og áskorunum. Bjarni þakkar fyrir að fá að vera með og gera minna ógagn en gagn. Hann segir að lokum að það sé brýn þörf og þrá eftir heilbrigði eins og Fríða formaður hafi nefnt í sinni ræðu.

Áslaug Kristinsdóttir tók næst til máls og ræddi um geðheilbrigðiskerfið út frá sjónarhorni notanda, um þörf fyrir úrræði eins og Hugarafli og hversu mikið samtökin hafa hjálpað henni og stutt hana að fylgja sínum draumum og láta rödd sína heyrast. Áslaug er mikil baráttukona fyrir geðheilbrigðismálum og nýtti tækifærið og tileinkaði ræðunni sinni þeim málefnum.

Ársskýrsla Hugarafis 2022



Mynd 4 Elíza Reed forsetafrú og Alma Möller landlæknir að skoða nýtt húsnæði Hugarafis

Að síðustu tók Auður Axelsdóttir framkvæmdastjóri Hugarafis til máls. Hún segir að það hafi verið framsýnn ráðherra Jón Kristjánsson þáverandi Heilbrigðisráðherra sem að hafi ýtt Hugarafli af stað árið 2003 og skapaði þar með óhefðbundna leið í geðheilbrigðiskerfinu. Hún sagði einnig að Björk Pálsdóttir forstöðumaður Hjálpartækjarmiðstöðvar og Kristján Guðjónsson þáverandi framkvæmdastjóri sjúkratrygginga hjá TR hafi stutt dyggilega við bakið á stofnendum Hugarafis. Að fara óhefðbundna leið hefur verið aðalsmerki Hugarafis og um leið höfum við viljað stuðla að breytingum í geðheilbrigðiskerfinu sem eru valdeflandi, batahvetjandi og mannúðlegar. Hugarafli er grasrót og er opið öllum landsmönnum og dekkar ákveðið gap í heilbrigðisþjónustunni og endurhæfingu. Auður vildi sérstaklega nefna stækkandi hlutverk Hugarafis hvað varðar endurhæfingu. Nú hefur verið viðurkennt að endurhæfing tekur tíma, samanber frumvarp Guðmundar Inga ráðherra um lengingu tíma endurhæfingar. Auður talar um að Hugarafli hafi látið gera úttekt hjá Háskóla Íslands, hún vitnar í skýrsluna og hvetur gesti til að lesa hana. Niðurstöður úttektarinnar gefa til kynna að starfið og þjónustan í Hugarafli nái töluverðum árangri við að aðstoða félagsmenn við að ná andlegum bata. Að lokum þakkar Auður gestunum fyrir komuna og býður þeim að njóta veitinganna og skoða húsið. Fólk var sammála um að hátíðin hafi heppnaðist mjög vel og var mjög ánægt með að sjá að félagið væri flutt í þetta fallega húsnæði.

Apríl 2023. Halla Einarsdóttir.

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 Hugarafli 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 Hugarafli 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.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

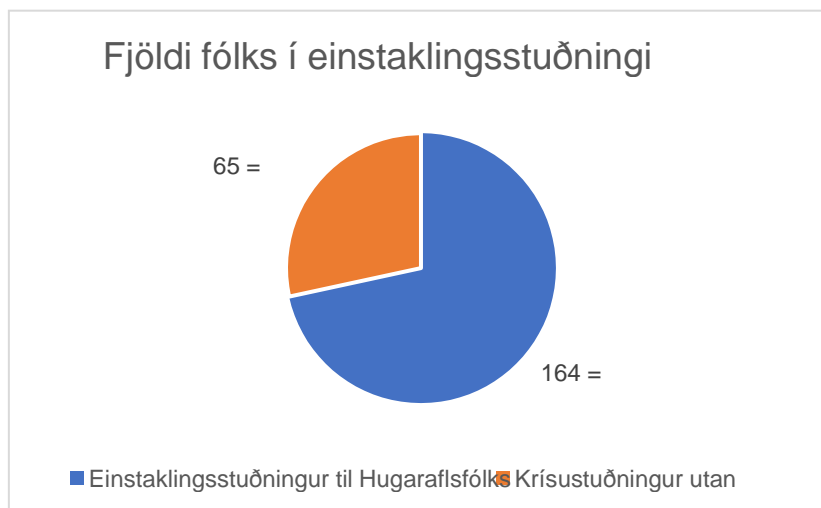
Í þjónustu könnun HÍ kom enn fremur fram að 83% einstaklinga sem leita til Hugarafis líður mjög illa við komu en sú tala fer niður í 15% eftir dvöl í Hugarafli, 42% einstaklinga eru í sjálfsvígshugleiðingum eða hafa reynt sjálfsvíg, sú tala fer niður í 4% eftir veruna í Hugarafli. Hjá þátttakendum er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

Samsetning og almenn tölfræði um Hugarafliþópinn 2021-22

6.5.2022

Frá 1. janúar 2021 – 5. maí 2022 fylltu 344 ólíkir einstaklingar út rafræna umsókn um félagsaðild í Hugarafli. Af þeim eru 28 einstaklingar sem leita í starfseminu á vegum sérstakráðgjafarþjónustusamninga við Reykjavíkurborg og Eftirfarandi tölfræði byggir á gögnum þessa hóps og er ætlað að skýra núverandi samsetningu félagsfólks út frá aldri, búsetu og hversu langt ersíðan fólk gekk upphaflega í félagið.

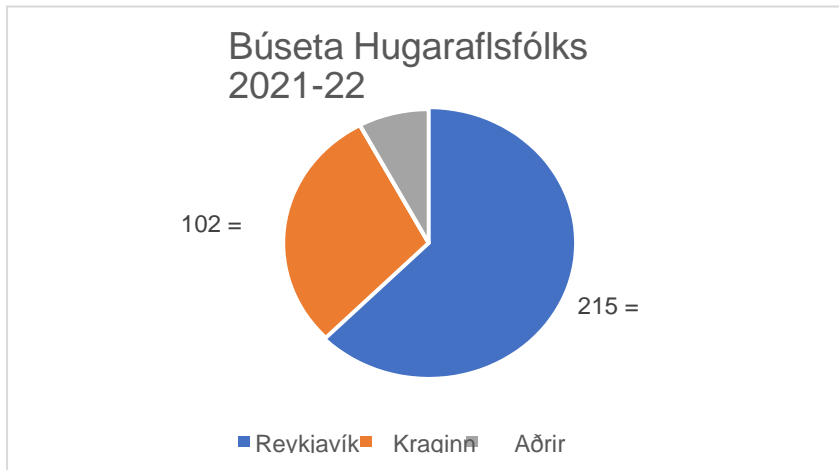
Af heildarfjölda félaga, 344 einstaklingum, fengu 164 þeirra einstaklingsstuðning á tímabilinu, eða um 48% félagsfólks. Einstaklingsstuðningurinn er viðbót við alla þá dagskrá, jafningjahópa og verkefnavinnu sem stendur öllu félagsfólki til boða. Að auki berast Hugaraflireglulega krísuköll eftir hjálp. Á tímabilinu veittum við slíkan einstaklingsstuðning til 65 ólíkra einstaklinga utan félagsins. Það má því segja að rúmlega 28% þess fjölda sem hlaut einstaklingsstuðning á tímabilinu var utan félagsins, sjá nánar á kökuriti:



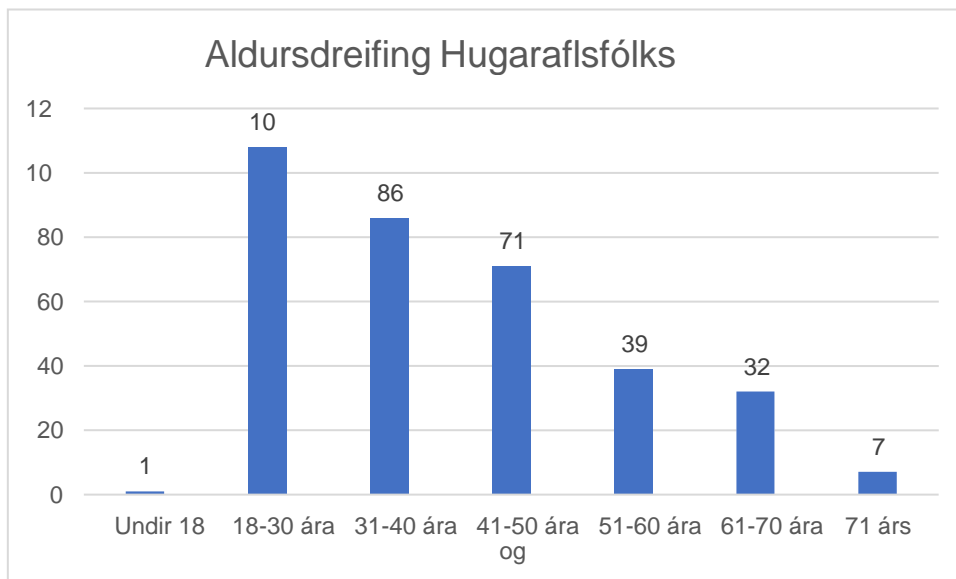
Lykiltölur úr texta hér að ofan:

Heildarfjöldi félagsfólks árin 2021-22	344
Af þeim fengu einstaklingsstuðning	164
Í félaginu gegnum þjónustusamning Rvk.Kóp:	28
Krísustuðningur utan félags	65
Heildarfjöldi einstaklingsstuðnings með og utan félags	229

Ársskýrsla Hugarafis 2022



Starf Hugarafisfélaga stendur öllum 18 ára og eldri til boða endurgjaldslaust. Einstaka undantekningar eru á aldursmörkum þar sem reynt hefur verið að koma á mótis við ungmennií sárri þörf. Félagsfólks Hugarafis er því frá 15 – 80 ára gamalt á tímabilinu. Meðalaldur er 40 ára og flest eru 30 ára, eða 18 talsins. Frekari aldursdreifingu má sjá á eftirfarandi súluriti:

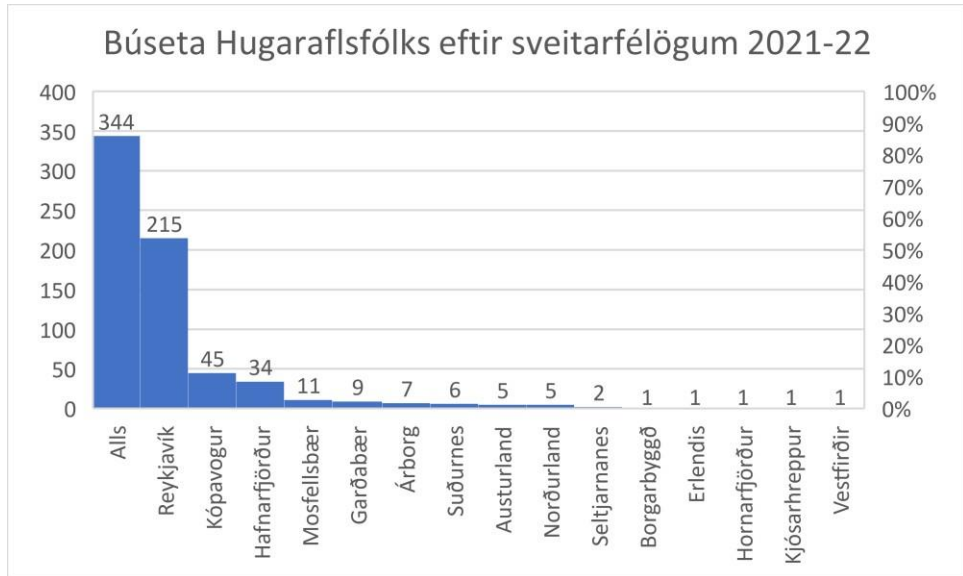


Starfsemi Hugarafis stendur fólki til boða óháð búsetu. Í gegnum árin hefur alltaf verið eitthvað um félagsfólks sem á lögheimili utan höfuðborgarsvæðisins. Einstaklingsstuðningur á vegum Hugarafis hefur verið veittur fólki á öllum landshlutum auk þeirra sem hafa búið erlendis um hríð. Aukinn sveigjanleiki í kjölfar heimsfaraldurs sýndi fram á að hægt væri að bjóða upp á fjölda jafningjahópa í gegnum fjarfund rétt eins og í persónu.

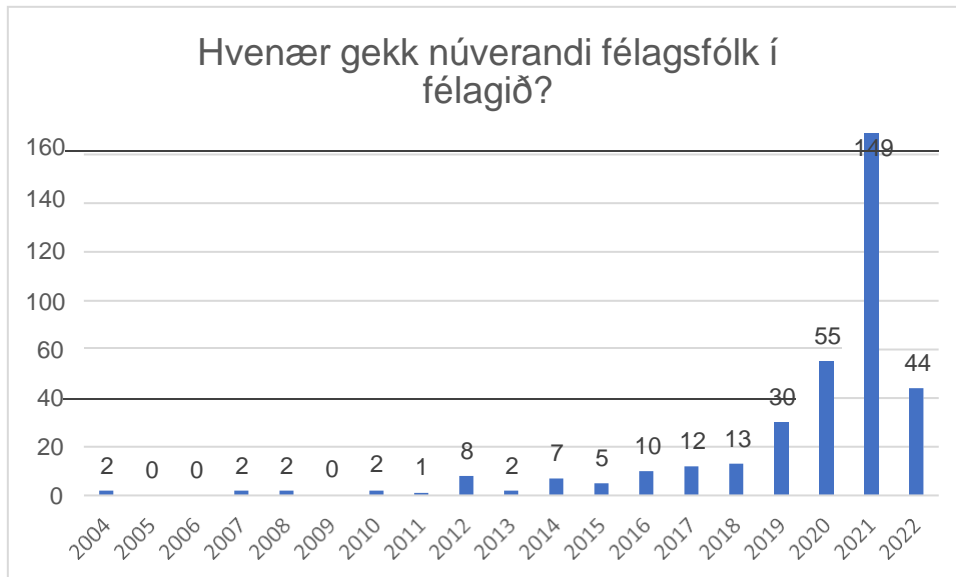
Búseta Hugarafisfólks árin 2021-22 endurspeglar fjölbreytta samsetningu hópsins. Flest voru búsett í Reykjavík, eða um 62% hópsins. Í nærliggjandi sveitarfélögum, svk. Kraganum (Kópavogur, Hafnarfjörður, Garðabær, Mosfellsbær, Seltjarnarnes og Kjósarhreppur) bjuggu 30% Hugarafisfólks. 8% hópsins dreifðist svo víðs vegar um landið í hinólíku sveitarfélög. Sjá kökurit

Ársskýrsla Hugarafils 2022

Búseta Hugarafilsfólks dreifðist með eftirfarandi hætti á ólík sveitarfélög:



Hugarafi hefur verið starfrækt frá 5. júní 2003. Félagssólk gengur í félagið á eigin forsendum, finnur bjargráð, vinnur úr fyrri lífsreynslu og nær bata af andlegum áskorunum. Flest félagssólk heldur því áfram á vinnumarkað og/eða í nám að lokinni þátttöku í starfsemi Hugarafils. Núverandi félagar gengu flest í Hugarafi árið 2021. Að öðrum kosti var félagsaldur allt frá árinu 2004 til ársins 2022. Sjá nánar í eftirfarandi töflu:



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 efla og bæta þjónustu, að efla virðingu í kerfinu öllu (heilbrigðis-og

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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 Hugarafisshópurinn (virkir Hugarafisfélagar), og stjórn að mótun nýrra verkefna og fjáröflun til þeirra.

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

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

Ef alvarleg áföll eiga sér stað sem erfitt er fyrir Hugarafisshópinn að leysa, er hægt að vísa því til stjórnar. Stjórn ræðir málið, kemur með 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 stjórnarfundum en er ekki meðlimur í stjórn.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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 Reykjavíkummaraðoni.

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.

Félagsgjöld 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.

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

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

6. grein

Aðalfundur

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

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.

Ársskýrsla Hugarafis 2022

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

7. grein

Dagskrá aðalfundar

Dagskrá aðalfundar skal í það minnsta innihalda:

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

8.grein

Breytingar og niðurlagning

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

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 samþykka á Hugarafisfundi til þess að þær taki gildi.

Sérstakar þakkir til þeirra fjölmörgu aðila sem hafa veitt Hugarafli brautagengi, styrki og gjafir á árinu 2022.

Fylgigögn

Þjónustukönnun gerð af Félagsvísindastofnun háskóla Íslands