



PIETA
SAMTÖKIN

Ársskýrsla 2024

Inngangur	3
Stjórn	3
Markmið og hugmyndafræði	4
Starfsemi	5
Starfsfólk	5
Verktakar.....	5
Húsnæðismál.....	6
Faglegt starf	6
Meðferð Pieta.....	6
Námskeið	7
Stuðningur fyrir aðstandendur	7
Tölur	8
Nýjir skjólstæðingar	8
Fjöldi viðtala.....	9
Aldursdreifing & kynjahlutfall	10
Pieta síminn	11
Pieta skjól á Austurlandi	12
Fræðsla og kynningar.....	12
Ný heimasíða og samfélagsmiðlar.....	12
Vitundarvakningarherferð	12
BUILD verkefnið	13
EmpowerYOUth	13
Skræða	13
Viðburðir	14
Lokaorð	22

Inngangur

Píeta samtökin eru frjáls félagasamtök sem sinna meðferðar- og forvarnarstarfi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða. Þau sinna meðferð skjólstæðinga í sjálfsvígshættu og styðja við aðstandendur þeirra og aðstandendur þeirra sem hafa tekið eigið líf.

Píeta samtökin starfa eftir hugmyndafræði samnefndra samtaka á Írlandi. Stærstur hluti fjármögnunar á rekstri samtakanna kemur frá almenningi. Píeta samtökin þakka einlæglega fyrir þann mikla velvilja og stuðning sem þau hafa notið frá einstaklingum, samtökum og fyrirtækjum.

Stjórn

Á aðalfundi samtakanna 5. mars 2024 voru eftirtalin kjörin í stjórn:

Formaður:

Hjálmar Karlsson (2024-2026)

Stjórnarmenn:

Björk Jónsdóttir (2024-2026)

Ómar Valdimarsson (2024-2026)

Kristinn Þór Sigurjónsson (2024-2025)

Fyrir í stjórn var:

Ása Laufey Sæmundsdóttir (2023-2025)

Varamenn:

Birgir Örn Steinarsson fyrsti varamaður (2024-2025)

Sigurbjörg Sigurpálsdóttir annar varamaður (2024-2025)

Markmið og hugmyndafræði

Markmið Píeta-samtakanna eru:

- Að veita fólki með sjálfsvígshugsanir eða sjálfsskaða meðferð.
- Að veita aðstandendum fólks í sjálfsvígshættu stuðning og ráðgjöf.
- Að veita aðstandendum sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi stuðning og ráðgjöf.
- Að sinna vitundarvakningu og forvörnum um sjálfsvíg og sjálfsskaða.
- Að vera vettvangur fyrir fræðslu og umfjöllun um sjálfsvíg og sjálfsskaða.

Meðferð og stuðningur við þá sem leita til samtakanna er mótuð af samúð, skilningi og virðingu fyrir hverjum og einum. Áhersla er lögð á að bjóða fólki upp á rólegt og heimilislegt umhverfi.

Starfsemi

Starfsfólk

Í Reykjavík

Ellen Calmon tók við stöðu framkvæmdastýru í fullu starfi þann 15. maí 2024 af Kristínu Ólafsdóttur. Það voru 24 sem sóttu um stöðuna og Intellecta sá um ráðningarferlið.

Gunnhildur Ólafsdóttir, sálfræðingur og fagstjóri í 100% starfi.

Eva Ólafsdóttir, félagsráðgjafi í 100% starfi.

Thelma Smáradóttir, sálfræðingur í 60% starfi.

Tómas Bessason, sálfræðingur í 60% starfi.

Pálína S. Sigurðardóttir, móttökuráðgjafi í 59% starfi.

Sóley Stefáns Sigrúnardóttir móttökuráðgjafi í 55% starfi.

Guðrún Birna Le Sage, verkefnastjóri markaðs- og kynningarmála í 80% starfi.

Einar S. Valdimarsson, fjármálastjóri í 50% starfi.

Á Húsvík og Akureyri

Karen Elsu Bjarnadóttir, sálfræðingur í 40% starfi.

Verktakar

Sex fagaðilar sinntu meðferðarstörfum með verktakasamningi við Píeta; tveir sálfræðingur, tveir félagsráðgjafar, iðjuþjálfari og læknir.

Húsnæðismál

Undir lok árs var ljóst að Píeta samtökin þurftu að flytja af Amtmannstígnum vegna bágra loftgæða. Var starfsemin því að hluta til rekin hjá MS félaginu að Sléttuvegi undir lok árs á meðan var verið að leita að hentugu leiguhúsnæði. Olli þetta töluverðu álagi á starfsfólk og starfsandann en þó náðist með samstilltu átaki að halda þjónustunni nánast óbreyttri. En markmið samtakanna er að eignast eigið húsnæði um leið og fjárhagur leyfir.

Faglegt starf

Þjónusta samtakanna er fyrir fólk með sjálfsvígshugsanir, sjálfsskaða og/eða aðstandendur þeirra. Einnig er boðið upp á stuðning fyrir aðstandendur sem hafa misst úr sjálfsvígi.

Meðferð Píeta

Lögð er áhersla á að veita meðferð sem byggist á gagnreyndum aðferðum. Sú meðferðarnálgun sem notast er við hjá Píeta samtökunum heitir Dialektísk atferlismeðferð (DAM).

DAM er gagnreynd sálfræðimeðferð sem hefur reynst vel fyrir fólk sem er í aukinni sjálfsvígshættu. Viðurkenning á reynslu og upplifun skjólstæðings er hornsteinn meðferðar. Markmið með meðferð er að vinna með sjálfsvígs- og sjálfsskaðahegðun í þeim tilgangi að leysa úr krísum og glæða von.

Meðferðaraðilar með starfsleyfi frá landlækni sinna öllum einstaklingsviðtölum við skjólstæðinga í sjálfsvígshættu. Almenna reglan er að skjólstæðingar fái allt 12 viðtöl og byggir meðferðaráætlunin á faglegu mati.

Lagt er upp með að fólk fái þjónustuna þegar það þarf á henni að halda. Fólk fær viðtal innan fárra daga eftir að það leitar til samtakanna. Píeta samtökin gefa sig ekki út fyrir að veita bráðþjónustu, en þau bregðast við fólki sem er í bráða krísu og reynir að veita þeim viðtöl fljótt.

Í fyrsta viðtali er gert sjálfsvígsmat og meðferð mótuð í samræmi við það, ef viðkomandi er metinn í bráðri sjálfsvígshættu er honum vísað á bráðamóttöku geðsviðs LSH. Ef það er metið svo að viðkomandi einstaklingur heyrir ekki til þjónustuhóps Píeta er leitast við að aðstoða við að vísa í viðeigandi úrræði eftir þörfum hverju sinni.

Námskeið

Samtökin standa fyrir færniþjálfunarnámskeiði fyrir skjólstæðinga Píeta sem hafa leitað sér hjálpar vegna sjálfsvígshugsana – eða DAM námskeiði. Í færniþjálfuninni er farið í helstu þætti DAM sem eru streituþol, samskiptafærni og tilfinningastjórnun með áherslu á núvitundaræfingar í hverjum tíma. Markmiðið er að auka viðnámsþrótt og bjargráð til að takast á við lífið.

Stuðningur fyrir aðstandendur

Boðið er upp á allt að 5 viðtöl fyrir aðstandendur fólks í sjálfsvígshættu og aðstandendur sem hafa misst úr sjálfsvígi. Þá eru starfandi fjórir stuðningshópar fyrir aðstandendur. Einn fyrir aðstandendur fólks í sjálfsvígshættu og fjórir hópar fyrir aðstandendur sem hafa misst úr sjálfsvígi; tveir blandaðir hópar í Keflavík, á Akureyri, karla- og kvennahópur í Reykjavík. Hóparnir eru opnir og haldnir mánaðarlega.

Stjórnendur hópanna eru fagaðilar, prestur og ráðgjafar sem hafa reynslu af missi. Markmið hópanna er að veita faglegan stuðning ásamt jafningjastuðningi. Fjöldi fólks sótti stuðningshópa samtakanna á árinu.

Tölur

Nýir skjólstæðingar

Á árinu 2024 sóttu 519 nýir skjólstæðingar þjónustu hjá Píeta. Af þeim eru 345 skjólstæðingar í vanda, 123 aðstandendur fólks í vanda og 51 aðstandandi sem hefur misst einhvern í sjálfsvígí. Skjólstæðingum í vanda fækkaði örlítið frá árinu á undan en hugsanlega má draga þá ályktun að það skýrist sumpart af skýrara verklagi varðandi skimun á sjálfsvígshættu áður en skjólstæðingar eru bókaðir í fyrsta viðtal. Það verklag var sett upp til að tryggja að úrræði samtakanna sem meðferð við sjálfsvígsvanda nýtist sem best og að þjónustan sé fyrst og fremst veitt þeim sem mest þurfa á henni að halda.

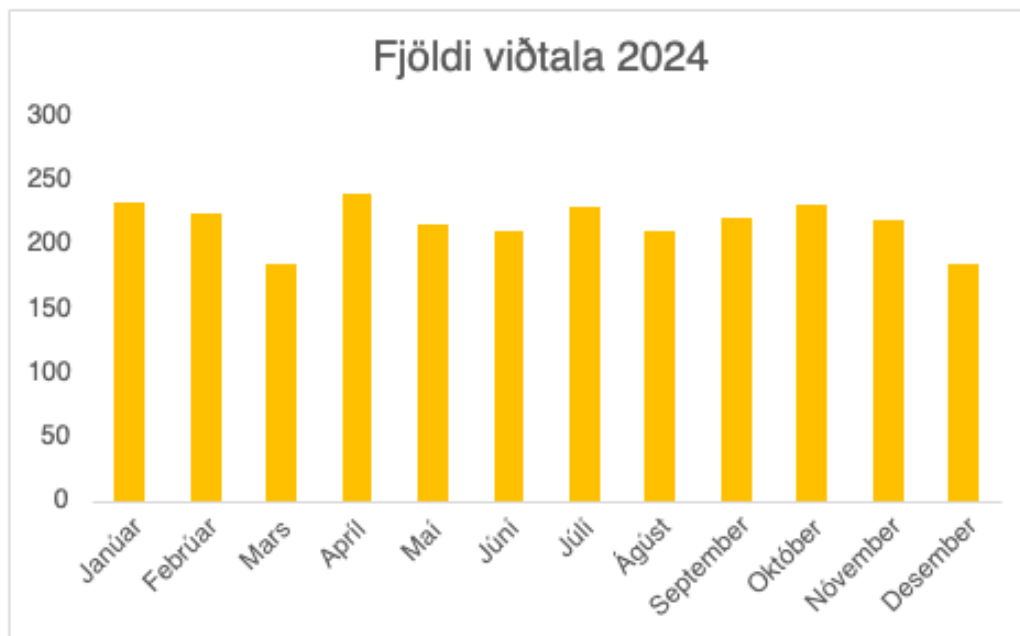
Aðstandendum sem leita stuðnings samtakanna fjölgaði hinsvegar frá árinu á undan.



Mynd 1: Fjöldi nýrra skjólstæðinga á mánuði 2024.

Fjöldi viðtala

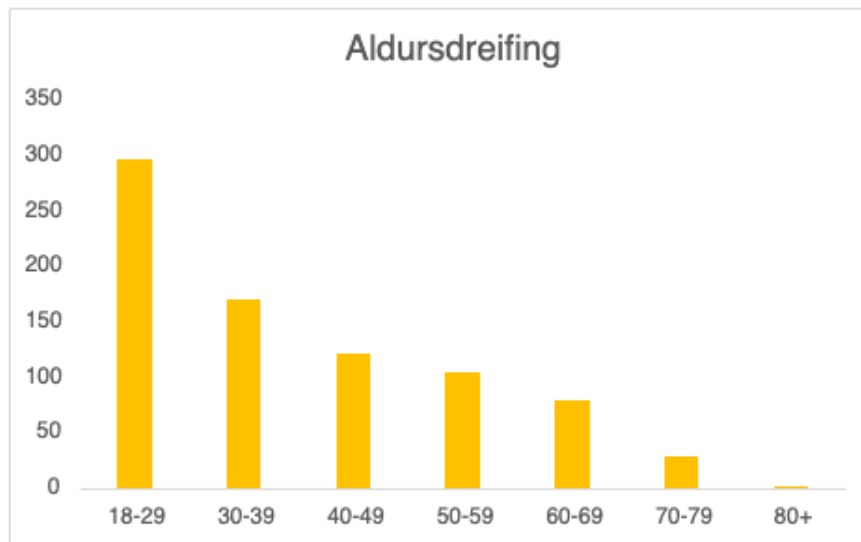
Alls voru 2612 tekin viðtöl á árinu 2024. Af þeim voru 2240 viðtöl við skjólstæðinga í vanda, 277 viðtöl við aðstandendur fólks í vanda og 95 viðtöl við aðstandendur sem hafa misst úr sjálfsvígi. Meðalfjöldi viðtala á mánuði á árinu eru 218 viðtöl.



Mynd 2: Fjöldi viðtala eftir mánuðum 2024.

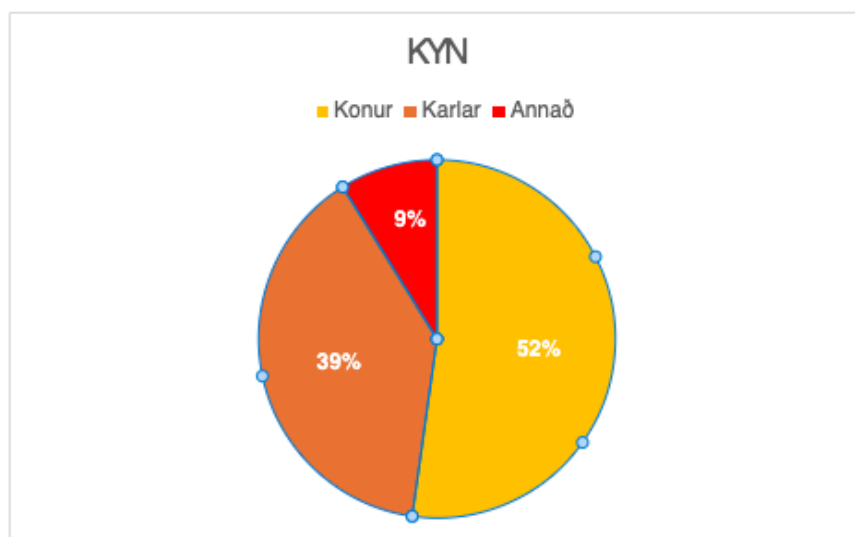
Aldursdreifing & kynjahlutfall

Þegar aldursdreifing er skoðuð kemur fram að stærsti einstaka hópur skjólstæðinga árið 2024 voru á aldursbilinu 18-29 ára eða 37%. Skjólstæðingar á aldrinum 30-39 ára voru 21% og því samtals tæplega 60% skjólstæðinga yngri en 40 ára. Aldursdreifing er því nokkuð sambærileg og á árinu 2023.



Mynd 3: Aldursdreifing skjólstæðinga 2024.

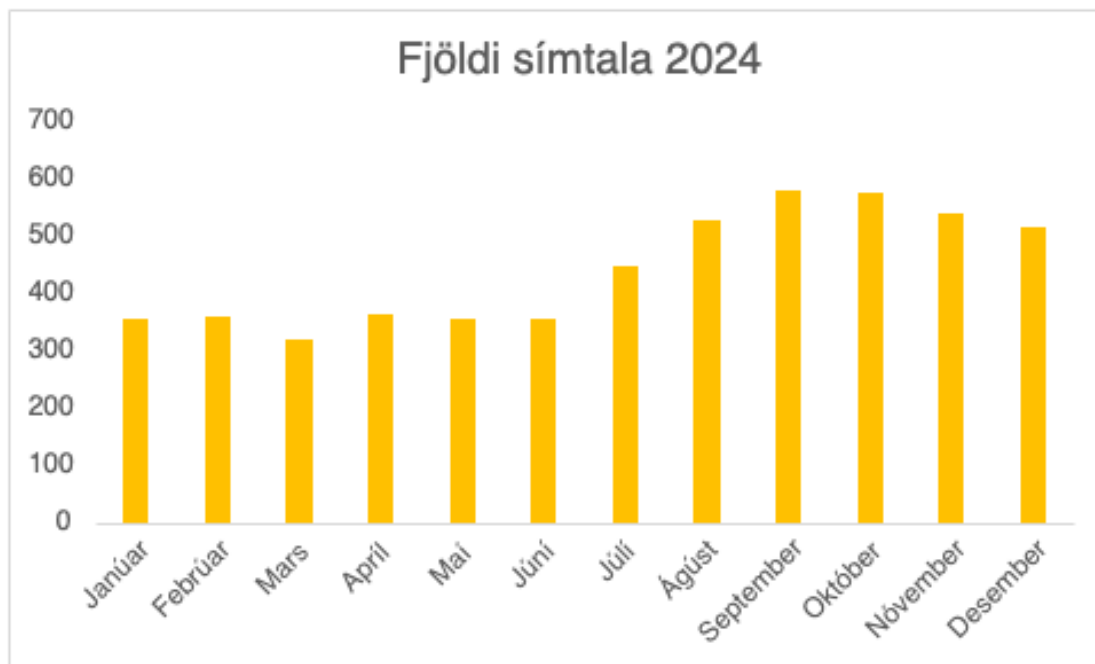
Þegar kynjahlutfall er skoðað má sjá að meirihluti skjólstæðinga eru konur, eða tæp 52% en karlar voru 39%. Um 9% skjólstæðinga eru skráðir annað eða völdu að skrá ekki kyn sitt. Kynjahlutföll eru sambærileg og á árinu á undan.



Mynd 4: Kynjaskipting nýrra skjólstæðinga 2024.

Píeta síminn

Hjálparsími Píeta 552-2218 er opinn allan sólarhringinn, alla daga ársins. Markmið símans er að veita virka hlustun og stuðning. Heildarfjöldi símtala 2024 var 5320 símtöl. Aukning var á símtölum á haustmánuðum, en í september var fjöldi símtala mestur eða alls 580 símtöl. Hugsanlega má tengja þessa aukningu á símtölum við átakið “Gulur september” þar sem áherslan er á vitundarvakningu um geðheilbrigði og sjálfsvígsforvarnir, en þá var vakin áhersla á mikilvægri starfsemi Píeta samtakanna. Við starfsmannabreytingar á árinu tók Gísli Guðnason við verkefnisstjórn Píeta símans. Þá var heilmikil breyting gerð á skipulagi og umgjörð á starfsemi símans. Gefin var út ítarleg handbók fyrir hjálparliða sem notuð er til grundvallar nýju þjálfunarnámskeiði fyrir nýja hjálparliða. Auglýst var eftir hjálparliðum og hefur þeim fjölgað töluvert sem tryggir enn frekar þjónustu hjálparsímans. Mikil áhersla er lögð á að styðja við hjálparliðana og nýta handbókina til stuðnings svo símsvörunin verði sem faglegust.



Mynd 4. Fjöldi símtala eftir mánuðum 2024.

Píeta skjól á Austurlandi

Unnið var ötullega að undirbúningi að opnun Píeta skjóls á Austurlandi og fóru fagstjóri, framkvæmdastýra og verkefnisstjóri austur á haustmánuðum og áttu samtöl við hagaðila. Þá sýndi bæjarstjórn Fjarðabyggðar mikinn velvilja í garð Píeta samtakanna og gáfu vilyrði fyrir samstarfi sem yrði til þess að Píeta skjól gæti opnað á Austurlandi þar sem staðsetning á Reyðarfirði yrði að öllum líkindum fyrir valinu.

Fræðsla og kynningar

Ný heimasíða og samfélagsmiðlar

Ný og uppfærð heimasíða leit dagsins ljós undir lok ársins 2024 þar var vefverslunin uppfærð og er meiri umferð þar nú en áður. Þá var lögð aukin áhersla á samfélagsmiðla, Facebook, Instagram og TikTok og hefur fylgjendum fjölgað og umferð aukist.

Vitundarvakningarherferð

Á haustmánuðum var farið í vitundarvakningarherferð og fjáröflun með sölu á hettupeysum og bolum sem Einar Stefánsson hannaði. Beindist herferðin að geðheilbrigði ungs fólks undir slagorðinu “Það er alltaf von” og voru eftirtaldir listamenn fengnir til liðs við samtökin:

Aron Can, Herra Hnetusmjör, Friðrik Dór, Jón Jónsson, Katla Njálsdóttir, Elín Hall, Júlí Heiðar, Þórdís Björk Þorfinnsdóttir og Diljá Pétursdóttir og sátu þau fyrir í Píeta hettupeysum sem seldust upp í framhaldinu.

Þá voru einnig framleidd armbönd og lyklakippur sem verða notuð í fjáröflun og vitundarvakningu á næsta ári.

BUILD verkefnið

BUILD er forvarnarnámskeið fyrir efstu bekkni grunnskóla og var kennt fjórða árið í röð í grunnskólum í Hafnarfirði veturinn 2023-2024. Þá var lokið við gerð námsefnis og þjálfunarefnis BUILD og boðið var upp á námskeið fyrir leiðbeinendur BUILD í Hafnarfirði. Unnið er að frekari þróun verkefnisins með tilliti til dreifingu þess í fleiri sveitarfélög.

EmpowerYOUth

Er Erasmus+ verkefni sem hófst undir lok ársins 2024 og byggist á grunni BUILD verkefnisins en markmiðið er að þróa frekari bjargráð fyrir ungmenni þegar kemur að geðrækt. Þá verða haldin þjálfunarnámskeið fyrir starfsfólk sem vinnur með ungmenum. Viktor Díar Jónasson sálfræðingur hefur umsjón með verkefninu af hálfu Pieta samtakanna.

Skræða

Skræða er það sjúkraskrárkerfi sem notað er til bókunar og skráningar skjólstæðinga samtakanna. Í samstarfi við Skræðu hafa sértækar þarfir samtakanna verið þróaðar enn frekar á árinu með tilliti til hagræðis fyrir starfsmenn og aðgengi að tölfraði. Innleiðing á rafrænum matslistum var gerð og nú geta skjólstæðingar skráð bakgrunnsupplýsingar og svarað matslistum í rafrænu formi.

Viðburðir

Á árinu 2024 var fjöldi viðburða sem Pieta samtökin stóðu fyrir og sem einstaklingar, félagasamtök og fyrirtæki stóðu fyrir til styrktar samtökunum. Hér verður aðeins tæpt á nokkrum þeirra.

Í apríl gekk Bergur Vilhjálmsson 100 km leið frá Akranesi í gegnum Hvalfjörðinn alla leið í Grafarholtið með þyngdan sleða og safnaði áheitum til styrktar Pieta samtökunum. Þetta afrek vakti mikla athygli.



Píeta var eins og áður með opið hús þegar Reykjavíkur maraþonið fór fram þann 24. ágúst 2024 og bauð upp á veitingar og tónlistaratriði þar sem Una Stef tónlistarkona ásamt Stefáni S. Stefánssyni tónlistarmanni spiluðu nokkur lög. Góð þátttaka var hjá Píeta samtökunum í Reykjavíkurmaraþoninu og var fjöldi einstaklinga sem hlupu fyrir samtökin og söfnuðu áheitum.



Í lok ágúst og byrjun september kleif Sigrún Linda Birgisdóttir Kilimanjaro í minningu Árna Friðbergs sonar hennar og safnaði áheitum til styrktar Píeta samtökunum ásamt því að vekja athygli á mikilvægi geðheilbrigði ungra manna.



Gulur september var settur með pomp og prakt í Ráðhúsi Reykjavíkur þar sem Píeta samtökin hlutu viðurkenningu frá heilbrigðisráðherra og Lífsbrú fyrir mikilsvert framlag þeirra til sjálfsvígsvorvarna á Íslandi. Í framhaldinu buðu samtökin í vöfflukaffi á Amtmannsstígnum.



Gulur september vakti mikla athygli á árinu og áttu Píetasamtökin í góðu samstarfi við önnur félagasamtök um fræðslu og sjálfsvígsvorvarnir. Ýmsir viðburðir vöktu athygli á sjálfsvígsvandanum og sjálfsvígsvorvörnum þennan mánuð og framtakið fékk töluverða umfjöllun í fjölmiðlum.

Á alþjóðlega geðheilbrigðisdaginn þann 10. október var Ellen Calmon framkvæmdastýra með erindi á málþingi um geðheilbrigðismál sem haldið var á Egilsstöðum um tækifæri, áskoranir og mikilvægi geðræktar.

Þann 2. nóvember synti Sigurgeir Svanberg 6 km leið frá Reyðarfirði til Eskifjarðar. Tilgangurinn var að vekja athygli á starfi Píeta samtakanna og mikilvægi þess að það er alltaf hjálp að fá. Þá safnaði hann einnig áheitum til styrktar starfi samtakanna.



Einar Hansberg Árnason vakti athygli á starfsemi Píeta samtakanna með því að stunda þrekæfingar í viku á þrekhjóli, róðravél, skíðavél ásamt því að gera upphífingar í líkamsræktarstöðinni Afreki. Vakti þessi þrekraun mikla athygli og söfnuðust töluverðir fjármunir.



Vetrarsólstöðuganga Píeta samtakanna var farin þann 21. desember. Vetrarsólstöðugangan er hjartnæm samverustund á dimmasta kvöldi ársins og er haldin í minningu þeirra sem hafa látist í sjálfsvígi. Bjarni Karlsson prestur og Sigurþóra Bergsdóttir framkvæmdastjóri Bergsins Headspace fluttu ávörp og söngsveitin Fílharmónía flutti nokkur lög.



FH-ingar lögðu samtökunum lið á árinu og spiluðu í gulum treyjum sem þeir seldu einnig og rann hluti ágóðans til Píeta samtakanna.



Í desember var boðið upp á Jólakós, samverustund fyrir sjálfboðaliða Píeta samtakanna þar sem söngsveitin Fílharmónía flutti nokkur vel valin jólalög og boðið var upp á jólalegar veitingar.

Tónasmiðjan hélt jafnframt tónleikana Rokkað gegn sjálfsvígum í Húsavíkurkirkju í september, en það er ekki í fyrsta skipti sem smiðjan styður við samtökin með þessum hætti.



Hér hefur aðeins verið tæpt á nokkrum af þeim viðburðum og styrktarframlögum ársins, þau voru fjölmörg og í flestum tilfellum afar mikið í þau lagt. Við viljum þakka öllum þeim sem stóðu fyrir stuðningnum. Við viljum sömuleiðis þakka okkar frábæra hópi ljósbera og sjálfboðaliða sem gera starfið okkar að veruleika.

Lokaorð

Píeta samtökin eru fyrst og fremst meðferðarsamtök og hafa vaxið og aukið styrk sinn á undanförunum árum þegar kemur að faglegu meðferðastarfi. Á árinu hefur einnig verið lögð áhersla á að styrkja starfsfólk í endurmenntun, bæta innra skipulag og aukin rafvæðing á skjölun og skráningu. Árið hefur falið í sér fjölmargar áskoranir, ekki síst vegna húsnæðismála sem nú horfa til betri vegar. En markmiðið er að samtökin eignist eigið húsnæði á næstu misserum. Samtökin eru bjargfastur klettur í lífsins ólgu sjó og veita mikilvæg bjargráð til þeirra sem upplifa vonleysi, sjálfsskaða og sjálfsvígshugsanir. Til samtakanna leita einnig aðstandendur og það er mikilvægt að fólk viti að það skiptir engu máli hversu langt er síðan viðkomandi hefur misst einhvern í sjálfsvígi, öll eru velkomin, alltaf.

Fagaðilar Píeta samtakanna hljóta blessunarlega oft jákvæða endurgjöf í störfum þeirra og sú upplifun veitir styrk og trú á að starfsemi samtakanna er mikilvægt og oft lífsnauðsynlegt.

Píeta samtökin eru þau einu á landinu sem veita gjaldfrjálsa meðferð af þessu tagi og því er mikilvægt að við leggjumst öll á eitt til að tryggja rekstrargrundvöll þeirra til framtíðar. Við erum sérstaklega þakklát almenningi sem stendur undir þremur fjórðu af rekstrarkostnaði samtakanna án þess stuðnings gætu samtökin ekki starfað.

Enginn gerir neitt einn og því ber að þakka öllu því góða fólki sem gerir Píeta samtökin að því sem þau eru. Hjartans þakkir færum við kæra starfsfólkinu okkar, sjálfböðaliðum, styrktaraðilum og stjórn.