

**Ársskýrsla  
stjórnar  
Píeta  
samtakanna  
fyrir árið  
2019**



**PÍETA**  
SAMTÖKIN



## **Stjórn Pieta samtakanna 2019:**

Björk Jónsdóttir, formaður.  
Benedikt Þór Guðmundsson, varaformaður.  
Margrét María Sigurðardóttir, ritari.  
Vilhjálmur Árnason, meðstjórnandi.  
Einar Gylfi Jónsson, meðstjórnandi.

---

Píeta samtökin eru félagasamtök sem njóta styrkja almennings á Íslandi og eru því í eigu þjóðarinnar og háð henni varðandi rekstrarfé.

## Markmið Píeta samtakanna er:

- Að veita fólki sem er í sjálfsvígshugleiðingum eða stundar sjálfsskaða meðferð í fallegu og heimilislegu umhverfi.
- Að veita aðstandendum sem misst hafa ástvin í sjálfsvígi stuðning og fræðslu.
- Að hvetja til aukinnar þekkingar og vitundar um orsakir og afleiðingar sjálfsvíga og sjálfsskaða.
- Að vera vettvangur fyrir fræðslu og umfjöllun um sjálfsvíg og sjálfsskaða.

Píeta samtökin haf það á stefnuskrá sinni að því að byggja upp forvarnarfræðslu um sjálfsvíg og sjálfsskaða til að fara með inn í grunn- og framhaldsskóla landsins og byggja upp tengslanet og þekkingu á málaflokknum innan íþróttafélaganna. Ennfremur er stefnt að því að opna Píeta skjól á landsbyggðinni.

Öll vinna með einstaklinga sem til samtakanna leita er mótuð af samúð, skilningi og virðingu fyrir hverjum og einum. Ahersla er lögð á að bjóða öllum sem til samtakanna leita upp á rólegt og notalegt umhverfi. Lögð er áhersla á lausnir og uppbyggingu. Miðað er að því að leysa yfirstandandi vanda með viðkomandi einstaklingi og glæða von viðkomandi um líf sem er þess virði að lifa. Kennð eru ýmis bjargráð til að fást við erfiðar tilfinningar ásamt streitu- og tilfinningastjórnun og samskiptafærni.

Þeir sem leita til samtakanna eru einstaklingar sem hafa sjálfsskaða og sjálfsvígshugsanir og/eða aðstandendur þeirra. Boðið er upp á einstaklingsviðtöl, allt að 15 viðtöl og 5 viðtöl fyrir aðstandendur. Starfandi eru stuðningshópar og hópar fyrir karlmenn sem hittast reglulega. Þeir sem til samtakanna leita þurfa ekki að greiða fyrir þjónustuna.

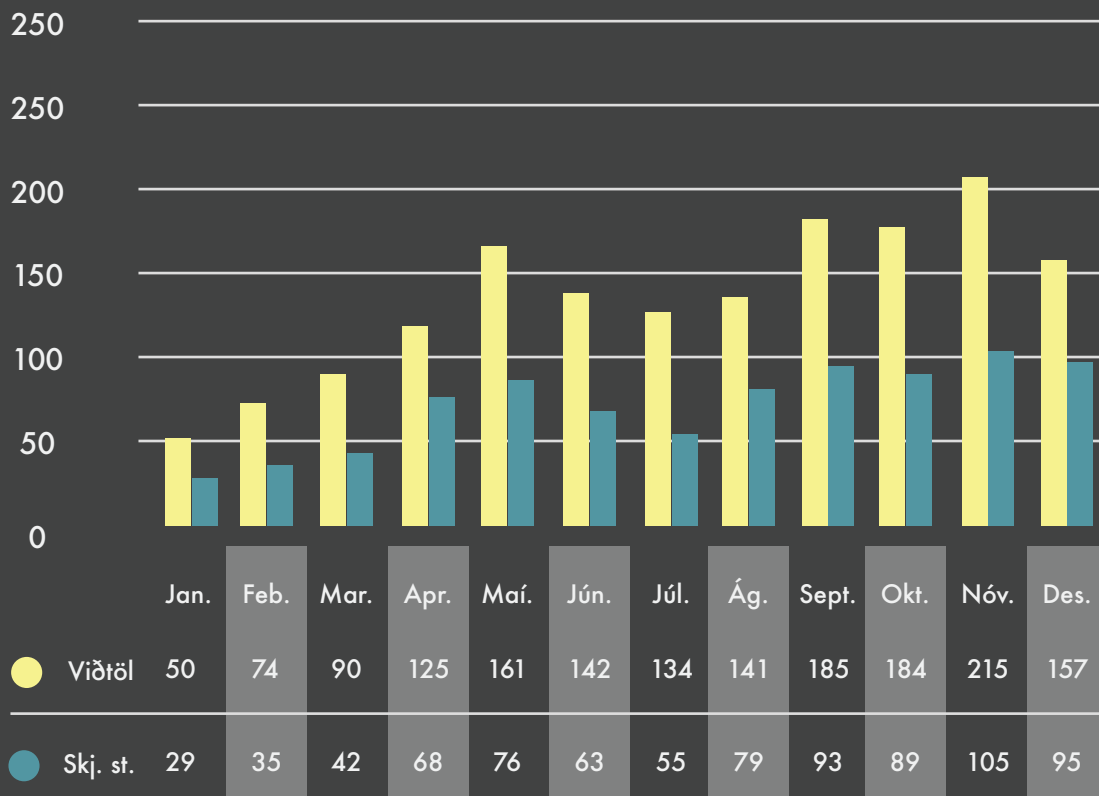
Það er augljóst að vakning hefur orðið með tilkomu Píeta samtakanna, einstaklingar og aðstandendur þeirra sem hafa sjálfsskaða og sjálfsvígshugsanir leita í auknu mæli til samtakanna eftir stuðningi. Starfsemi samtakanna hefur vaxið ört á þessu ári sbr. súlurit hér að neðan sem sýnir þróunina frá janúar 2019 til loka desember 2019.

Á árinu komu inn fimm nýir verktakar, einn móttökuritari, verkefnastjóri og komið var á samstarfi við heimilislækni. Enn fremur er hópur sjálfboða liða sem kemur að ýmsum störfum hjá samtökunum og er þeirra framlag samtökunum afar mikilvægt og fæst seint þakkað. Lögð var vinna í að koma upplýsingum í rafrænan gagnagrunn með tilliti til persónuverndarlaga en mikilvægt er að öll gögn séu varðveitt með hliðsjón af persónuverndarlögum.

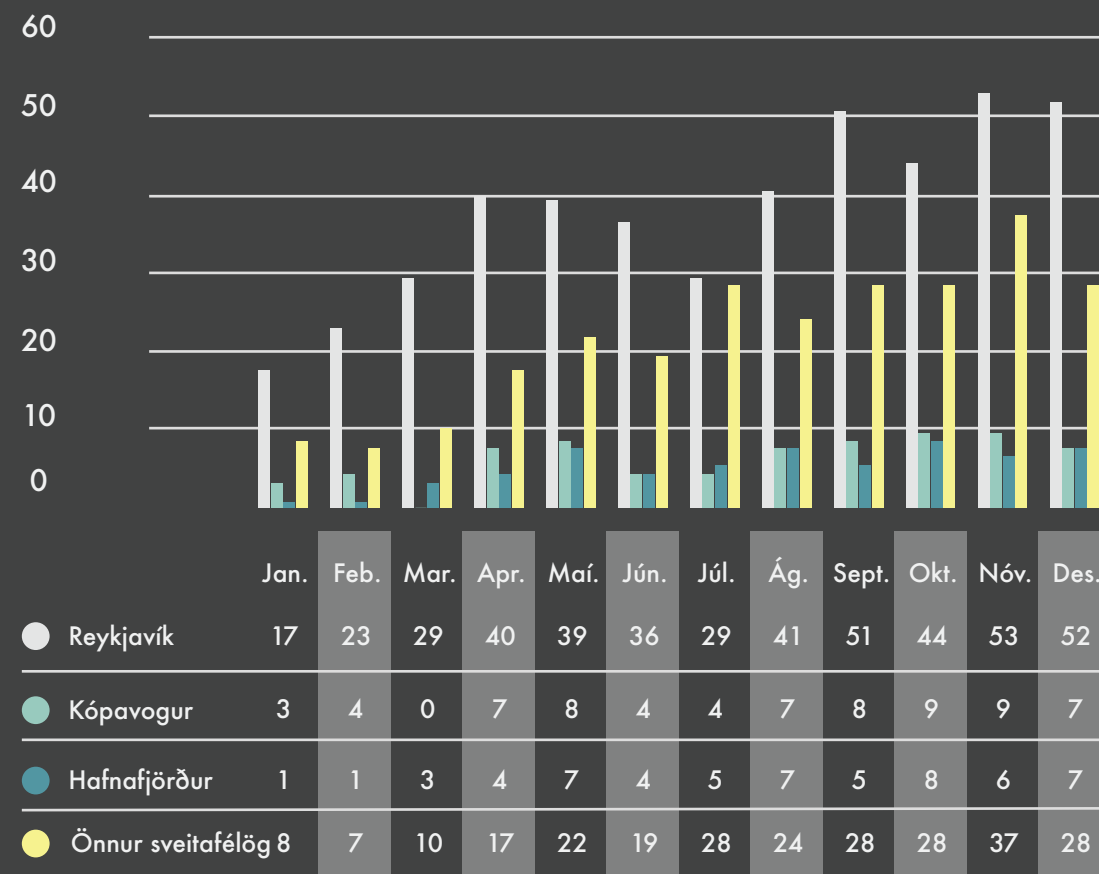
Á árinu heimsóttu okkur gestir frá Írlandi frá Píeta samtökunum þar, og dvöldu með starfsfólkinu okkar í tvo daga þar sem farið var yfir starfið og miðlað hugmyndum.

Á árinu heimsóttu okkur gestir frá Írlandi frá Píeta samtökunum þar, og dvöldu með starfsfólkinu okkar í tvo daga þar sem farið var yfir starfið og miðlað hugmyndum.

Viðtöl og skjólstæðingar árið 2019.



Fjöldi skjólstæðinga eftir sveitafélögum árið 2019.



---

Í ágúst mánuð var vinnufundur Píeta samtakanna þar sem mættu, stjórn, starfsmenn, ráðgjafarád, sjálfböðaliðar og tengiliðir af landsbyggðinni. Vinnan þennan dag var upphaf að stefnumótunarvinnu Píeta samtakanna. Í lok dags var ákveðið að stjórn og starfsmenn ættu næsta skref í vinnunni og er mikilvægt að sú vinna haldi áfram.

Frá árinu 2016 hafa Píeta samtökin staðið fyrir Vetrarsólstöðugöngu 21. desember en um hátíðirnar eiga margir um sárt að binda eftir missi. Vetrarsólstöðugangan er innihaldsrík samverustund á dimmasta kvöldi ársins haldin í minningu þeirra sem látist hafa fyrir eigin hendi en jafnframt hvatning til þeirra sem glíma við sjálfsvígshugsanir að gefast ekki upp heldur þiggja hjálp og velja lífið. Genginn er stuttur spölur að vitanum við Skarfaklett þar sem minningarstund er haldin, kveikt á kertum og skrifuð minningarorð um ástvini á minningarplötu sem fest er á vitann. Frá árinu 2016 hefur jafnframt verið skipulögð 5 km ganga undir yfirskriftinni „Úr myrkrinu í ljósið“ í byrjun maí. Gangan er haldin að vori, eftir miðnætti. Lagt er af stað í myrkri og gengið saman inn í dagrenninguna, úr myrkrinu inn í ljósið. Hópur einstaklinga hleypur árlega í Reykjavíkumaraþoninu til styrktar Píeta samtökunum og hefur safnað verulegri upphæð með áheitum. Þessum einstaklingum og öllum öðrum hefur verið boðið í opið hús á Baldursgötunni að loknu Maraþoni.

Veiga Grétarsdóttir ákvað að sigla rangsælis kringum landið „Á móti straumnum“ á kajak og kynna þannig Píeta samtökin. Hún stoppaði á völdum stöðum á leiðinni, var með kynningu á samtökunum og safnaði fé í leiðinni.

Mótorhjólamenn, sem eru félagar í ToyRun góðgerðarsamtökunum, söfnuðu fé, með sölu á merki sem þeir hönnuðu sjálfir, til styrktar samtökunum með því að hjóla hringinn í kringum landið og kynna í leiðinni starfsemi samtakanna.

Ingólfsvaka, fjölskylduskemmtun og tónleikar í Leiknishúsinu í Breiðholti á haustdögum sem jafnframt eru styrktartónleikar til að styrkja baráttuna gegn sjálfsvígum og efla almenna vitund um það bölg sem sjálfsvíg veldur íslensku samfélagi og ennfremur að heiðra minningu allra þeirra sem hafa kosið að kveðja þennan heim. Ágóði tónleikanna rann til Píeta samtakanna.

## Helstu styrktaraðilar samtakanna árið 2019:

Fastir styrktaraðilar eru tæplega 5000 manns. Alma leigufélag sem endurnýjaði samning við samtökin á árinu varðandi afnot af húsnæðinu að Baldursgötu 7, Velferðarráðuneytið, Reykjavíkurborg, Olís, Kiwanis, Oddfellow, Lion, ýmis félagasamtök og einstaklingar.

**Við erum afar þakklát fyrir framlög allra sem leggja okkur lið, án þeirra væru samtökin ekki til.**

Píeta samtökin hafa tekið þátt í ýmsum viðburðum s.s alþjóða geðheilbrigðisdeginum, Eistnaflugi, Klikkuð menningarhátíð sem var afmæli Geðhjálp, Andlega geðheilsudeginum í HR o.fl. Alls voru 78 kynningar á samtökunum í skólum, stofnunum og félagasamtökum. Árið 2019 var lögð áhersla á að kynna og markaðsetja samtökin ásamt því að afla styrkja og verður ekki annað séð en að það hafi tekist vel. Það hefur verið lögð vinna í að skapa samtökunum sess og tryggja áframhaldandi rekstur þeirra, og árið 2019 sker sig úr hvað þá þætti varða. Píeta samtökin vinna ötullega í að ná markmiðum sínum í hvívetna.

---

Samtökin hafa aukið verulega við sig fylgi á samfélagsmiðlum og í árslok 2019, hafði þeim fjölgað um 4200 á Facebook og fylgjendum á Instagram fer einnig fjölgandi. Samkvæmt fjölmiðlavaktinni (*samfélagsmiðlar teljast ekki með*) voru Píeta samtökin nefnd 108 sinnum árið 2019 en 38 sinnum árið áður. Þetta sýnir okkur að stöðugt fleiri eru meðvitaðir um Píeta samtökin og hlutverk þeirra sem er afar mikilvægt.

Próunarstarf í samtökum sem þessum er afar mikilvægt. Það þarf að þróa starfið með hag þeirra sem á því þurfa að halda í huga. DAM hópur er í þróun og halda þarf að áfram með stefnumótunarvinnuna. Þörfin fyrir stærra húsnæði verður sífellt meiri með aukinni aðsókn. Samtökin eru stolt af þeirri vinnu sem fram fer með þeim einstaklingum sem til þeirra leita, við erum glöð í hjartanu þegar við vitum að fólk hefur fengið hjálp og stuðning við að takast á við sín mál, við erum stolt af öllum þeim einstaklingum sem hafa veitt okkur styrk til starfseminnar og sýna þannig að þeir telja starf okkar mikilvægt í þágu þjóðarinnar. Það er von okkar að Píeta samtökin geti hafið starfsemi á landsbyggðinni sem fyrst og að með tíð og tímaverði Píeta samtökin starfandi í öllum landsfjórðungum.

Að lokum viljum við þakka öllu því frábæra fólki sem að starfi samtakanna hefur komið, hvort sem um er að ræða starfsmenn, sjálfboðaliða, styrktaraðila, stjórn og ráðgjafará. Megi þessi fallegu samtök eflast og vaxa á komandi árum.

Takk fyrir.