



PIETA
SAMTÖKIN

Yfirlit

Píeta samtökin 2022	2
Stjórn Píeta samtakanna	2
Húsnæði Píeta samtakanna	2
Markmið og hugmyndafræði Píeta samtakanna:.....	3
Starfsemi Píeta samtakanna 2022.....	3
Fastráðnir starfsmenn	3
Verktakar.....	4
Þjónustan	4
Námskeið	4
Píetasíminn	4
Píeta Akureyri.....	5
Tölur	6
Fræðsla og kynningar	8
Ýmsir viðburðir og fjáröflun	8
Build verkefnið	9
Yfirlýsing Píeta samtakanna	9
Mynd 1 - Nýir skjólstæðingar í hverjum mánuði árið 2022.	6
Mynd 2 - Fjöldi nýrra skjólstæðinga skipt eftir ári.	7
Mynd 3 - Aldursskipting skjólstæðinga árið 2022.	7
Mynd 4 - Kynjaskipting nýrra skjólstæðinga árið 2022.	8

Píeta samtökin 2022

Píeta samtökin eru frjáls félagasamtök sem sinna forvarnarstarfi gegn sjálfsvígum og sjálfskaða og styðja við aðstandendur einstaklinga í sjálfsvígshættu og einstaklinga sem hafa tekið eigið líf. Píeta samtökin starfa eftir hugmyndafræði samnefndra samtaka á Írlandi. Þau njóta styrkja almennings á Íslandi og eru því í eigu þjóðarinnar og háð henni varðandi rekstrarfé. Við upplifum mikinn hlýhug frá þjóðinni og erum þakklát fyrir ótrúlegan velvilja og stuðning sem samtökunum er sýndur frá einstaklingum, samtökum og fyrirtækjum.

Verndari samtakanna er Eliza Reid forsetafrú.

Stjórn Píeta samtakanna

Á aðalfundi samtakanna 31. maí 2022 var sitjandi stjórn endurkjörin, samkvæmt ákvæðum í nýjum samþykktum frá sama aðalfundi:

Sigríður Björk Þormar formaður (til tveggja ára)

Arna Pálsdóttir (til tveggja ára)

Guðlaug Ósk Gísladóttir (til tveggja ára)

Kristján Sturluson (til eins árs)

Ása Laufey Sigurðardóttir (til eins árs) – Ása Laufey kom í stað Davíðs Þórs Jónssonar sem kaus að hætta reglulegum stjórnarstörfum, en samþykkti að bjóða sig fram sem annar varamaður.

Varamenn voru kjörnir:

Fyrsti varamaður Hjálmar Karlsson

Annar varamaður Davíð Þór Jónsson

Húsnæði Píeta samtakanna

Starfsemi samtakanna flutti um set í júní að Amtmansstíg 5a, Reykjavík. Fram til þessa voru samtökin til húsa á Baldursgötu 7 í Reykjavík. Það húsnæði og leiga voru í boði Ölmur leigufélags. Það var orðið þröngt um þjónustuna sem hefur vaxið hratt og strax í upphafi árs var sett í forgang að leita leiða til að fá stærra húsnæði. Í tilefni af 100 ára afmæli Oddfellowstúkunnar Hallveigar ákváðu bræður stúkunnar að styrkja samtökin með því að vinna að því að finna nýtt húsnæði fyrir starf samtakanna. Í samvinnu við formann og framkvæmdastjóra, varð fyrir valinu einbýli á þremur hæðum við Amtmansstíg. Mikil þörf var á endurgerð húsnæðisins og stóðu meðlimir Hallveigar að umfangsmiklum framkvæmdum, og gerðu húsnæðið þannig úr garði að samtökin gátu flutt inn í júní. Starfsemi Píeta á Akureyri er enn staðsett í heimilislegu og fallegu húsnæði við Aðalstræti 14. Húsnæðinu er deilt með félagasamtökunum Aflinu og Bjarmahlíð.

Markmið og hugmyndafræði Píeta samtakanna:

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 hafa það á stefnuskrá sinni 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. Frá upphafi hefur verið á stefnuskránni að opna útibú Píeta í öllum landsfjórðungum

Öll vinna með einstaklinga sem til samtakanna leita er mótuð af samúð, skilningi og virðingu fyrir hverjum og einum. Áhersla 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. Kennd eru ýmis þjargráð til að fást við erfiðar tilfinningar ásamt streitu- og tilfinningastjórnun og samskiptafærni.

Starfsemi Píeta samtakanna 2022

Fastráðnir starfsmenn

Framkvæmdastjóri 100% staða. Kristín Ólafsdóttir tók við störfum framkvæmdastjóra 1. febrúar, en áður hafði alnafna hennar gengt starfi framkvæmdastjóra (lét af störfum sem framkvæmdastjóri í byrjun október 2021).

Fagstjóri er 100% staða. Starfinu gengdi Þórunn Finnsdóttir sálfræðingur.

Tveir nýir fagaðilar, í föstu starfi, hófu störf árið 2022. Silja Magnúsdóttir, þ. 1.6 í 80% stöðu og Eva Ólafsdóttir félagsráðgjafi hóf störf þ. 1. september í 100% stöðu. Auk þeirra starfaði Guðbjörn Lárus Guðmundsson sálfræðingur í 100% stöðu. Alls voru því meðferðaraðilar, að frátöldum fagstjóra, í tveimur stöðugildum og einn í 80% stöðu hjá Píeta í Reykjavík. Með aukningu á fastráðnum stöðugildum í meðferðarstarfi Píeta, fækkaði keyptum tímum hjá verktökum og með það að markmiði að skapasterkara faglegt samfélag starfsmanna innan húss.

Forstöðumaður Píeta á Akureyri í 80% stöðu, Birgir Örn Steinarsson sálfræðingur, lét af störfum um miðbik ársins, og var í hans stað ráðin Tove Rebecka Stenberg, sálfræðingur, þ. 1 september í 50% stöðu.

Tveir móttökuráðgjafar skiptu með sér stöðunni; Steinn Jónsson og Benedikt Þór Guðmundsson frá haustinu. Benedikt Þór sinnir auk þess píetasímanum í 30% stöðu og ýmsum verkefnum tengdum viðburðum, samfélagsmiðlum, umsjón húsnæðis og tækja í 20% starfi.

Verktakar

Í lok árs eru 5 fagaðilar sem sinna meðferðarstörfum með verktakasamning við Píeta; þrír félagsráðgjafar, iðjubjálfi og læknir. Hjá samtökunum starfa einungis meðferðaraðilar með viðurkennda menntun og opinber starfsleyfi á sviði sálfræði eða geðheilbrigðis. Auk þess eru þrír ráðgjafar sem sinna stuðningi við aðstandendur og/eða syrgjendur með verktakasamningi við Píeta.

Þjónustan

Þeir sem leita til samtakanna eru einstaklingar sem eru að kljást við sjálfsskaða og sjálfsvígshugsanir og/eða aðstandendur þeirra. Meðferðaraðilar sinna fyrst og fremst einstaklingsviðtölum. Einstaklingum á landsbyggðinni er boðið upp á fjarviðtöl. Almenna reglan er allt að 15 viðtöl fyrir einstaklinga í sjálfsvígshættu og 5 viðtöl fyrir aðstandendur en hverttilfellið metið fyrir sig. Biðlisti er bannorð hjá samtökunum, sem leggja áherslu á að fólk fái þjónustuna þegar það þarf á henni að halda. Fólk fær þjónustu innan fátíðra daga eftir að það leitar til samtakanna. Píeta samtökin gefa sig ekki út fyrir að veita bráðaþjónustu, en þau bregðast við fólki sem er í bráðakrísu og reynir að veita þeim viðtöl innan þriggja daga ef ekki samdægurs. Í fyrsta viðtali er gert sjálfsvígsmat og 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 finna málinu annan farveg.

Það eru starfandi fjórir stuðningshópar fyrir aðstandendur. Einn fyrir aðstandendur einstaklinga sem eru í sjálfsvígshættu og þrír hópar fyrir syrgjendur; þrír blandaðir hópar, í Reykjavík, Keflavík og á Akureyri, og karlahópur í Rvk. Stjórnendur hópanna eru ráðgjafar og prestur. Hóparnir eru opnir og haldnir mánaðarlega.

Auk þess er starfræktur aðstandendahópur hjá Píeta í Reykjavík.

Námskeið

Samtökin stóðu fyrir færniþjálfunnámskeði fyrir skjóstaðinga Píeta sem hafa leitað sér hjálpar vegna sjálfsvígshættu – eða DAM námskeiði.

DAM er gagnreynd sálfræðimeðferð sem hefur reynst vel fyrir fólk sem er í aukinni sjálfsvígshættu og mælt hefur verið með fyrir þennan hóp. Í færniþjálfuninni er farið í helstu þætti DAM sem er streituþol, samskiptafærni og tilfinningastjórnun með áherslu á núvítundaræfingar í hverjum tíma. Markmiðið er að auka viðnámsþrótt og bjargráð til að takast á við lífið.

Píetasíminn

Píetasíminn er neyðar og þjónustusími Píeta samtakanna, opinn allan sólarhringinn, alla daga ársins.

Þessi þjónusta var sett á laggirnar 1. Júlí 2020 og hefur mikilvægi símans sannað sig og símtölum fjölgað milli ára. Meðalfjöldi símtala á vakt 2021 var 7,6 . Heildarfjöldi símtala 2022 var 3.450 eða 9,1 á vakt.

Síminn er mannaður af verktökum sem fá væga þóknun fyrir störf sín. Á hverjum tíma eru um 5-7 sem sinna þessu verkefni.

Hlutverk verktaka er að mestu að veita virka hlustun og vera til staðar fyrir fólk sem líður á við vanlíðan að stríða. Í tilfellum sem við á þarf sjálfbóðaliði að geta lagt mat á sjálfsvígshættu viðmælanda. Ef þörf krefur hringir sjálfbóðaliði í 112 til aðstoðar fólks í mikilli hættu. 64 einstaklingar voru tengdir við 112 á árinu.

Vakthafandi sjálfbóðaliði býður einstaklingum sem hringja inn að haft verði samband við þá daginn eftir til að bjóða þeim tíma. Það er mikilvægt að fólk finni að mál þeirra sé komið í farveg og finnur það yfirleitt fyrir miklum létti þegar það veit að hringt verði í það til að bjóða þeim tíma hjá fagaðila.

Umsjónamanneskja símans er í 30% stöðu, hún sér um mönnun símans, vaktaskipulag, þjálfun sjálfbóðaliða, utanumhald skráninga, fundi með sjálfbóðaliðum, þróun verkferla, eftirfylgd mála auk þess að vera ætíð á bakvakt ef upp kemur sú staða að sjálfbóðaliðar geta ekki tekið sína vakt en einnig vaktahafandi sjálfbóðaliða til halds og trausts.

Þíeta Akureyri

55 einstaklingar sóttu þjónustu á Akureyri á árinu og komu þeir víðs vegar að frá Norðurlandi.

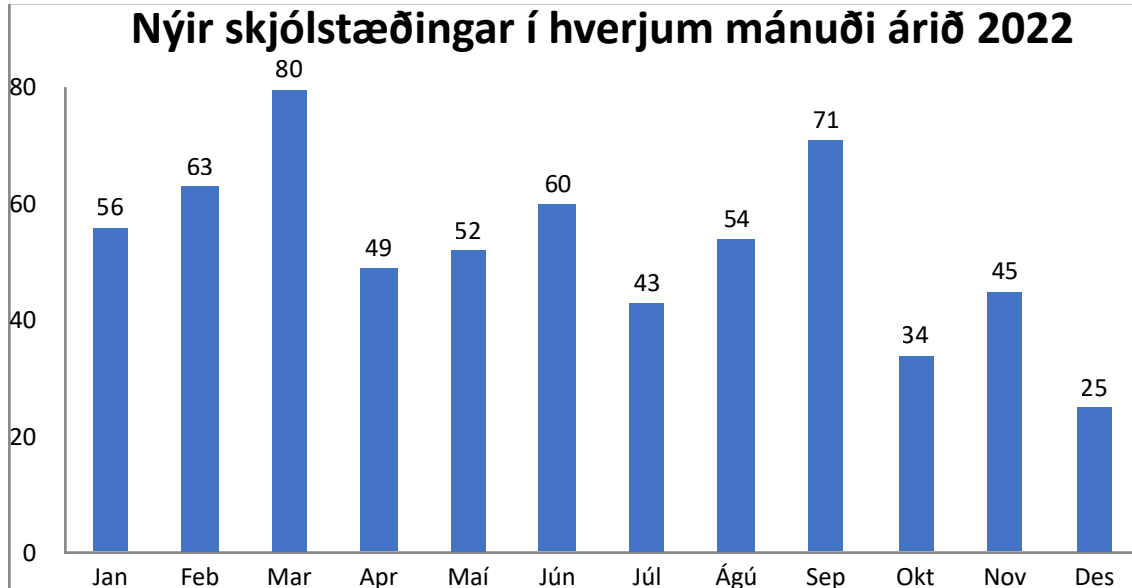
Sigríður Ásta Hauksdóttir, hafði umsjón með stuðningsviðtölum við aðstandendur og stýrir syrgjendahópi. Kiwanis klúbburinn Kaldbakur leggur til frítt húsnæði fyrir hópinn. Forstöðumaður gaf fjölda kynninga á starfseminni hjá hinum ýmsu félagasamtökum. Styrkir til starfseminnar komu m.a. frá Lions á Akureyri.

Ljósberar, sjálfbóðaliðar á Akureyri, hafa lagt sitt að mörkum að venju. Þau stóðu fyrir glæsilegum viðburðum, bæði fyrir vorgöngunni Úr myrkrinu í ljósið og Vetrarsólstoðugöngunni auk afmælis Pítahússins 10 júlí. Styrktaraðilar sem komu að þessum viðburðum voru fjölmargir.

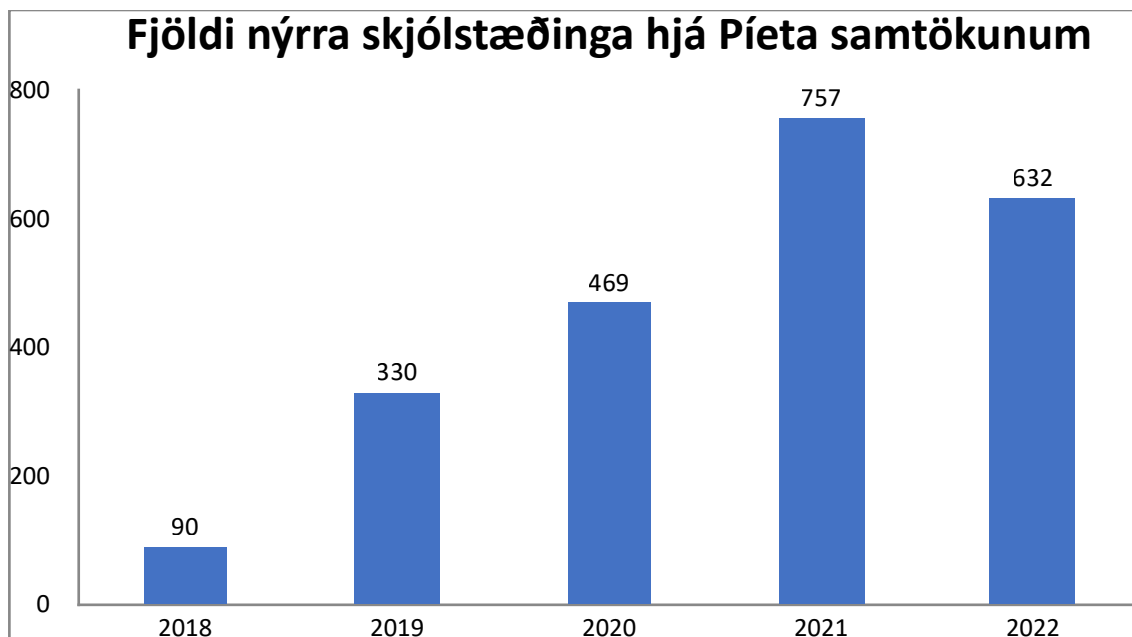
Við þökkum Ljósberum og styrktaraðilum innilega fyrir veittan stuðning.

Tölur

Á árinu sóttu 632 nýir einstaklingar þjónustu hjá Píeta. Skipting á milli mánaða kemur fram á súlurritinu hér fyrir neðan (mynd 1). Ólíkt síðustu árum, þá varð ekki aukning á fjölda skjólstæðinga árið 2022 miðað við árið á undan (mynd 2).



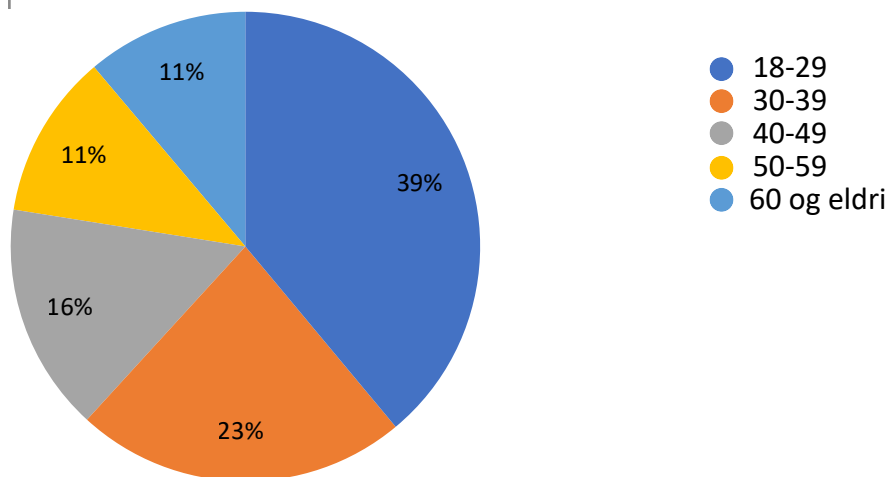
Mynd 1 - Nýir skjólstæðingar í hverjum mánuði árið 2022.



Mynd 2 - Fjöldi nýrra skjólstæðinga skipt eftir ári.

Þegar aldursdreifing er skoðuð (mynd 3) kemur fram að flestir þjónustuþegar árið 2022 voru á aldursbilinu 18-29 ára eða um 39%. Þjónustuþegar á aldrinum 30-39 ára voru um 23%, og þar með voru um 62% nýrra skjólstæðinga árið 2022 undir 40 ára aldri. Aldursskipting skjólstæðinga hefur því lítið breyst frá því í fyrra, en þá voru tæp 65% skjólstæðinga undir undir 40 ára aldri.

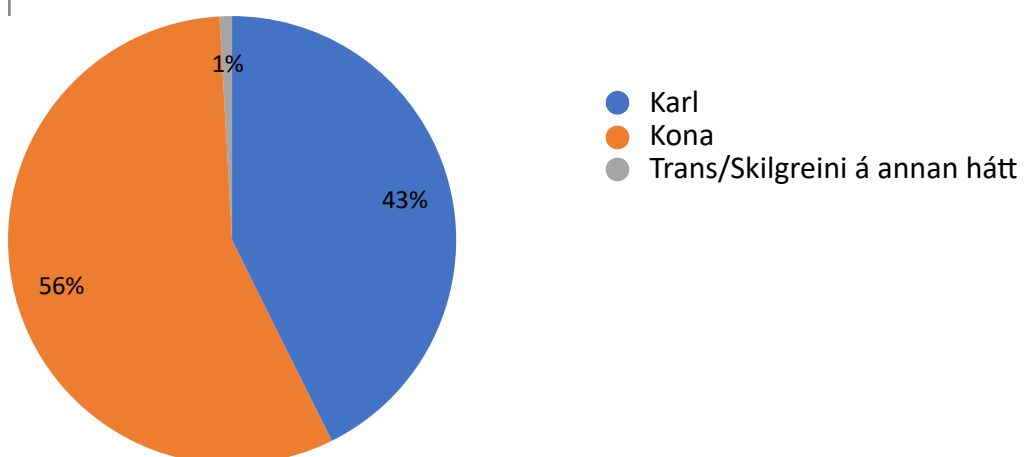
Aldursskipting nýrra skjólstæðinga árið 2022



Mynd 3 - Aldursskipting skjólstæðinga árið 2022.

Þegar kynjahlutfall er skoðað (mynd 4) má sjá að meirihluti nýrra skjólstæðinga á árinu voru konur, eða tæp 56% og karlar voru tæp 43%. Um það bil 1% skjólstæðinga skilgreindu sig sem trans eða annað. Þetta er nánast sama kynjaskipting og mátti sjá árið 2021 en þá voru konur einnig 56% og karlar 43,5%.

Kynjahlutföll nýrra skjólstæðinga árið 2022



Mynd 4 - Kynjaskipting nýrra skjólstæðinga árið 2022.

Það er ljóst þegar þessar tölur eru skoðaðar að Píeta samtökin eru að mæta mikilli þörf fyrir þjónustu við fólk í sjálfsvígsvanda og fjölskyldur þeirra.

Fræðsla og kynningar

Áfram var lögð áhersla á að kynna samtökin og veita fræðslu um sjálfsvíg og sjálfsvígsvarnir. Það var farið í framhaldsskóla og fyrirtæki. Við höfum fengið töluvert af heimsóknum frá nemendum í framhaldsskólum, sem eru að gera skólaverkefni sem tengjast sjálfsvígum og leita sér ráðgjafar svo þetta efni virðist þeim hagleikið.

Fulltrúar Píeta voru í ýmsum fjölmiðlasamtölum á árinu og stofnaður var Tik Tok reikningur á árinu til viðbótar við Facebook og Instagram. Virkni á samfélagsmiðlum hefur verið mikil.

Unnið var að nýrri heimasíðu á árinu sem er nánast að öllu leyti tilbúin til þess að fara í loftið.

Nýtt skjólstæðingaskrákerfi

Samtökin fóru í umfangsmikla vinnu hvað varðar að tryggja enn frekar öryggi skráninga og annarra verkferla hjá samtökunum með stuðningi Bjarna Júlíussonar tölvunarfræðings og öryggisráðgjafa. Samtökin fluttu allar sínar skráningar í nýtt kerfi, Skræðu, þar sem öll samskipti við skjólstæðinga eru skráð ásamt bókunarkerfi. Töluvert hefur reynt á starfsmenn í þessu ferli, áður en við náðum í höfn, þar sem sérþarfir samtakanna eru að mörgu leyti frábrugnar hefðbundum skráningum Skræðu.

Ýmsir viðburðir og fjáröflun

Heimsfaraldurinn hafði óneitanlega áhrif á ýmsa fasta viðburði hjá Píeta en þrátt fyrir takmarkanir tókst að halda/ taka þátt í ýmsum viðburðum sem einstaklingar og fyrirtæki stóðu fyrir og samtökin voru hluti af. Það kemur fjöldi beiðna í hverjum mánuði og góður meðbyr með samtökunum þegar kemur að fjáröflun:

- Í maí stóðu samtökin að viðburði sem tengdist göngunni Úr myrkrinu í ljósið, en sú ganga hefur verið farin í minningu þeirra sem hafa fallið fyrir eigin hendi og sem hvatning til þeirra sem glíma við sjálfsvígshugsanir að gefast ekki upp heldur þiggja hjálp og velja lífið. Í þetta sinn var fólk hvatt til að halda sinn eigin viðburð og hvetja aðra til að taka þátt. Þátttakan varð vonum framar og bárust samtökunum skilaboð og myndir frá öllum landshlutum.
- Píeta samtökin tóku þátt í Reykjavíkumaraþoninu og hlupu rúmlega 300 einstaklingar fyrir samtökin og söfnuðu áheitum. Góð tenging náðist við hlauparana og fengu allir hlaupaból að gjöf frá samtökunum.

- Toyrun mótorhjólasamtök, hjóluðu kringum landið enn og aftur til stuðnings Píeta, og öfluðu örláttra styrkja fyrir samtökin. Toyrun stóðu enn fremur fyrir kótiletudag, þar sem framreiddar voru kótiletur heilan dag, og allur ágóði rann til Píeta samtakanna.
- 10. september er alþjóðadagur sjálfsvígsforvarna. Píeta samtökin sameinuðust með öðrum forvarnarsamtökum að dagskrá í Dómkirkjunni í Reykjavík og samverustund í Akureyrarkirkju, Hveragerði, Keflavík og Selfossi.
- Vetrarsólstöðugangan var haldin 21. desember með góðri þátttöku. Sr Bjarni Karlsson leiddi gönguna. Gangan er innihaldsrík samverustund á dimmasta kvöldi ársins og haldin í minningu þeirra sem látist hafa fyrir eigin hendi. Forseti Íslands Hr. Guðni Th. Jóhannesson og Willum Þór Þórsson háttvirtur Heilbrigðisráðherra voru sérstakir gestir og fluttu stutt ávörp.

Við viljum þakka öllum þeim sem stóðu fyrir viðburðum árið 2022 og öfluðu fjár fyrir samtökin, og sérstakar þakkir til allra sjálfboðaliða.

Build verkefnið

BUILD námskeiðið var keyrt í öllum grunnskólum í Hafnarfirði veturinn 2021-2022 með góðum árangri þar sem seigla jókst marktækt að meðaltali í hópi 300 nemenda. Nemendur upplifðu aukna trú á því að hlutir munu almennt enda vel (8,2% aukning), töldu sig betur í stakk búinn við að takast á við erfiðar tilfinningar (10,6% aukning), töldu meiri líkur á því að takast það sem þau tóku sér fyrir hendi (9,8% aukning), töldu sig í auknum mæli geta tekið sínar eigin ákvarðanir (6,3% aukning), töldu sig betur í stakk búinn að takast á við áskoranir (8,2% aukning) og töldu sig þurfa minni tíma til að jafna sig eftir að eitthvað slæmt gerðist (8,2% aukning). Þar að auki jókst sjálfstæði nemenda um 4%, félagsleg tengsl um 4%, bjartari framtíðarsýn um 5% og trú á eigin getu að geta jafnað sig eftir erfiða lífsreynslu um 6%.

Það sem ýtir einna helst undir þessi áhrif er ekki námsefnið sjálft heldur það hvernig þjálfarar setja það fram og hvernig andrúmsloft myndast í þessum tímum. Markmiðið er ekki að kenna námsefnið með beinni kennslu heldur að skapa pláss fyrir umræðu í kringum ákveðin viðfangsefni og veita nemendum tækifæri til að láta skoðanir sínar og reynslu í ljós í öruggu umhverfi. Þjálfarar eru þannig ekki hafnir yfir nemendur í þessum tímum heldur eiga þeir að keppast á við að reyna sýna gagnkvæma virðingu á jafningjargrundvelli.

Yfirlýsing Píeta samtakanna

“Ég vil vera til staðar fyrir alla sem líður illa og leita til mín. Ég ætla ekki að standa aðgerðarlaus hjá ef mig grunar að einhver nálægt mér glími við vanlíðan og gera mitt besta til að aðstoða, án þess þó að

ganga of nærri mér eða viðkomandi – en hvetja hann/ hana/það til að leita aðstoðar sérfræðinga ef þurfa þykir. Enginn ætti að burðast einn með sársaukann”.

Samtökin eru stolt af þeirri vinnu sem fram fer með þeim einstaklingum sem til þeirra leita. Við teljum okkur vera mikilvæg bjargráð fyrir fólk sem upplifir vonleysi og tilgangsleysi og er að hugsa um að taka eigið líf. Við viljum trúa því að við eigum mikilvægan þátt í að þetta fólk nær að vekja hjá sér von og velji lífið í stað dauðans. Þessi upplifun veitir okkur styrk og trú á það að við erum að sinna mikilvægu og oft lífsnauðsynlegu starfi. Það er gefandi og gleður að fá að fylgja einstaklingi úr myrkrinu í ljósið, það eykur löngun til að gera betur og efla samtökin enn fremur. Við erum stolt af og þakklát öllum þeim einstaklingum sem hafa veitt okkur styrk til starfseminnar og sýna þannig að þeir telja starf okkar mikilvægt í þágu þjóðarinnar.

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 ráðgjafaráð. Megi þessi samtök eflast og vaxa á komandi árum.

Takk fyrir.