

HVAÐ BJÓÐA PÍETA SAMTÖKIN UPP Á FYRIR ÞIG?

Meðferð okkar er mótuð af samúð og virðingu fyrir hverjum þeim sem til okkar leitar og áhersla lögð á lausnir og uppbyggingu. Miðað er að því að leysa yfirstandandi krísu með viðkomandi og glæða von um líf sem er þess virði að lifa. Kennnd eru ýmis bjargráð til að fást við erfiðar hugsanir og tilfinningar. Einnig er kennd færni í streitu- og tilfinningastjórnun og samskiptafærni. Fjölskyldum og nánustu aðstandendum þeirra og þeim sem syrgja er boðið upp á stuðning og hópastarf.

Þegar fólk þarf önnur meðferðarúrræði en þau sem við höfum yfir að ráða reynum við að aðstoða með hvert er hægt að leita. Dæmi um það er vímuefnameðferð, geðþjónusta Landspítala eða félagsþjónusta.

Aðstandendur hafa aðgang að sérstökum stuðninghópum.

Allar nánari upplýsingar má finna á www.pieta.is

FYRIR HVERJA ER MEÐFERÐIN?

Okkar markmið er að veita öllum sem á þurfa að halda aðstoð. Þetta geta verið einstaklingar sem hafa meðal annars tíðar hugsanir um að vilja ekki lifa, stunda sjálfsskaða, sjá ekki tilgang með lífinu, leita leiða til að binda endi á líf sitt, hafa misst vonina og/eða líta á sjálfsvíg sem leið út úr vanlíðan.

VILT ÞÚ STYRKJA PÍETA SAMTÖKIN?

Hægt er að styrkja Píeta samtökin með því að fara inn á heimasíðu samtakanna www.pieta.is. Þar er meðal annars hægt að velja mánaðarlega styrki upp á 1.000, 2.000 eða 3.000 kr.

Píeta samtökin eru einnig á AUR. Sláðu inn notendanafnið @pieta og sendu þitt framlag.



Hafðu samband í dag

Síminn er opinn allan sólarhringinn

552 2218

Píeta samtökin

Amtmannsstíg 5a, Reykjavík

Aðalstræti 14, Akureyri

Gamla Kaupfélagshúsið, Húsavík

Vesturafli, Ísafjörður

Tímarpantanir fara fram á opnunartíma milli 09:00–16:00 alla virka daga



Fylgdu okkur á
samfélagsmiðlum

Svanesent ehf. - Vísavæn prentsmíðja



Ráðgjöf, viðtalsmeðferð
og stuðningshópar

Forvarnarsamtök gegn
sjálfsvígum og sjálfsskaða

Það er alltaf von

UM PÍETA SAMTÖKIN

Píetasamtökin sinna forvarnarstarfi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða og styðja við aðstandendur. Til samtakanna geta leitað einstaklingar átján ára og eldri, í sjálfvígshugleiðingum sem vilja fá hjálp og viðtal hjá fagfólki. Einnig býðst aðstandendum stuðningur og hópastarf. Samtökin eru til húsa á Amtmannsstíg 5a, Reykjavík, Aðalstræti 14, Akureyri, Gamla Kaupfélagshúsinu, Húsavík og Vesturafli, Ísafirði. Húsnæðið er fallegur og notalegur vettvangur fyrir þau sem til okkar leita. Starfsemin er rekin að fyrirmynd og eftir hugmyndafræði Pieta House á Írlandi.

HAFÐU SAMBAND

Símanúmer Píeta samtakanna er **552 2218**, en síminn er opinn allan sólarhringinn. Skrifstofa samtakanna er opin milli 09:00–16:00 alla daga, en allar tímabókanir og breytingar fara fram á þeim tíma. Einnig er hægt að senda tölvupóst á pieta@pieta.is til að bóka tíma. Ekki þarf tilvísun frá lækni til að fá tíma hjá Píeta. Það er nauðsynlegt að bóka tíma þar sem samtökin hafa ekki opna móttöku.

FAGFÓLK SÉR UM ÞJÓNUSTUNA

Öll viðtöl eru tekin af fagfólki með mikla reynslu og skilning á flóknum orsökum sjálfvígshugsana og sjálfsskaða.

VÍSBENDINGAR UM SJÁLFSVÍGSHÆTTU

Breytingar á hegðun:

- Að gefa frá sér eigin sínar eða ganga frá fjármálum.
- Einangra sig frá vinum, fjölskyldu og samfélagi.
- Misnotkun áfengis og/eða annara fíkniefna – eða aukin neysla og önnur áhættuhegðun.
- Tal um að vilja ekki lifa lengur.
- Tal um að hann/hún/það sé einskis virði fyrir aðra, að þau séu bara fyrir og/eða að aðrir væru betur settir án þeirra.
- Leita leiða til að taka líf sitt, tala eða skrifa um dauðann.

Breytingar á líðan:

- Yfirþyrmandi hugsanir um sjálfsvíg, svo fátt annað kemst að er alvarleg vísbending um sjálfvígshættu.
- Vonleysi – viðkomandi hefur misst von um að ástandið geti batnað.
- Kæruleysi – er sama um allt.
- Tilgangsleysi – sér ekki tilgang með lífinu.
- Upplifun um að ekki sé leið út úr núverandi ástandi eða aðstæðum.
- Kvíði, þirringur, stuttur þráður, breytingar á svefnvenjum.
- Óstöðugt geðslag, skapsveiflur, hvatvísi.

MARKMIÐ SAMTAKANNA ER AÐ:

- Veita fólki sem er í sjálfvígshugleiðingum meðferð í notalegur og heimilislegu umhverfi.
- Styðja aðstandendur einstaklinga í sjálfvígshættu.
- Veita aðstandendum sem misst hafa ástvin í sjálfsvígstuðning og fræðslu.
- Hvetja til aukinnar þekkingar og vitundar um orsakir og afleiðingar sjálfsvíga.
- Vera vettvangur fyrir fræðslu og umfjöllun um sjálfsvíg og sjálfsskaða.

PÍETA SAMTÖKIN BJÓÐA UPP Á EFTIRFARANDI STUÐNINGSHÓPA

Aðstandendur sem eiga einstakling í sjálfsvígshættu eða sjálfsskaða

Blandaður hópur, hittist síðasta fimmtudag í mánuði á Amtmannsstíg 5a kl: 12:00.

Nánari upplýsingar www.pieta.is/stuðningshópar og 552 2218.

Aðstandendur sem misst hafa í sjálfsvíg

Blandaður hópur, hittist í Reykjavík síðasta mánudag í mánuði á Amtmannsstíg 5a kl: 17:30

Blandaður hópur, hittist í Keflavík þriðja mánudag í mánuði í Keflavíkarkirkju kl: 17:30

Blandaður hópur hittist á Akureyri 2. mánudag í mánuði í húsnæði Kiwanis á Akureyri, Óseyri 6 kl: 17:30

Karlahópur hittist 3. fimmtudag í mánuði í Vídalínskirkju kl: 16:00

Nánari upplýsingar á www.pieta.is/stuðningshópar/ og **552 2218**

Stuðningshópur er vettvangur fyrir stuðning eftir áfall og stuðningur í erfiðum aðstæðum. Það er gott geta hitt einstaklinga sem eru á sama stað í sorg eða úrvinnslu, finna sér jafningjafraeðslu og geta látið gott af sér leiða og læra af öðrum.



Öll þjónusta Píeta samtakanna er þér að kostnaðarlausu.

