

Píeta samtökin

Ársskýrsla
2023



PIETA

Inngangur	5
<hr/>	
Stjórn	6
Markmið og hugmyndafræði	7
Starfsemi	8
Viðburðir	17
<hr/>	
Lokaorð	20



Inngangur

Píeta samtökin eru frjáls félagasamtök sem sinna forvarnarstarfi gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða, sinna meðferð skjólstaðinga í sjálfsvígshættu og styðja við aðstandendur þeirra og aðstandendur þeirra 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

Á aðalfundi samtakanna 25.5. 2023 voru eftirtaldir kjörnir til tveggja ára en höfðu áður tveir stjórnarmenn verið kjörnir til eins árs. Stjórnarmeðlimir sem kjörnir höfðu verið til tveggja ára á aðalfundi samtakanna 2022 (samkvæmt ákvæðum í nýjum samþykktum frá sama aðalfundi) sátu áfram.

Ása Laufey Sigurðardóttir (til tveggja ára)

Hjálmar Karlsson (til tveggja ára)

Eftirtaldir sátu áfram fram að aðalfundi 2024

Sigríður Björk Þormar, formaður, (kjörin til tveggja árið 2022)

Arna Pálsdóttir, varaformaður, (kjörin til tveggja árið 2022)

Guðlaug Ósk Gísladóttir ritari, (kjörin til tveggja árið 2022)

Varamenn voru kjörnir:

Fyrsti varamaður Kristján Sturluson

Annar varamaður Davíð Þór Jónsson

Sigríður Björk Þormar, fór í veikindaleyfi frá störfum þ. 27. október 2023. Arna Pálsdóttir baðst undan stjórnarstörfum af persónulegum ástæðum þ. 27. október 2023. Kristján Sturluson, varamaður, kom inn í stjórn sem aðalmaður við þessar breytingar. Annar varamaður Davíð Þór Jónsson, átti ekki tæk á því að koma inn sem aðalmaður í stjórn vegna veikindaleyfis hans frá störfum.

Stjórn kaus Hjálmar Karlsson sem formann fram að aðalfundi 2024.

Markmið og hugmyndafræði

Markmið Píeta-samtakanna er:

- Að veita fólki með sjálfsvígshugsanir eða stundar 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

Fastráðnir starfsmenn

Framkvæmdastjóri Kristín Ólafsdóttir var í 100% stöðu og sömuleiðis Eva Ólafsdóttir, félagsráðgjafi. Fagstjóri, Þórunn Finnsdóttir, var í 100% stöðu og Silja Magnúsdóttur, sálfræðingur í 80% stöðu, eða þar til þær létu af störfum á vormánuðum. Gunnhildur Ólafsdóttir, sálfræðingur, tók við stöðu fagstjóra 1. júní. Í upphafi í 20% stöðu vegna annarra starfa, en í 50% stöðu frá 1. september. Ákvörðun var tekin um 100% stöðu fagstjóra frá og með 1. janúar 2024.

Tveir móttökuráðgjafar skiptu með sér 100% stöðu, Steinn Jónsson og Benedikt Þór Guðmundsson. Um miðbik sumars lét Steinn af störfum og í hans stað var ráðin Pálína S Sigurðardóttir í 50% starf. Benedikt Þór sinnti auk þess Píetasímanum í 30% starfi og ýmsum verkefnum tengdum viðburðum, stuðningshópum, samfélagsmiðlum, umsjón húsnæðis og tækja í 20% starfi.

Einar S. Valdimarsson er í hlutastarfi sem fjármálastjóri Píeta samtakanna.

Karen Elsu Bjarnadóttir hóf störf hjá samtökunum 1. júlí, í 50% stöðu sálfræðings á Akureyri og tók þar við störfum Tove Stenberg sálfræðingi. Þjónusta Karenar náði líka til Húsavíkur þegar Píetaskjól var sett á stofn þar.

Ný staða var samþykkt af stjórn, staða markaðs- og kynningarstjóra samtakanna. Einar Hrafn Stefánsson var ráðinn í 100% stöðu og hóf störf 1. ágúst.

Verktakar

Sex fagaðilar sinntu meðferðarstörfum með verktakasamningi við Píeta; einn sálfræðingur, þrír félagsráðgjafar, iðjuþjálfari og læknir. Hjá samtökunum starfa einungis meðferðaraðilar með viðurkennda menntun og opinber starfsleyfi á sviði geðheilbrigðis. Auk þess eru þrír ráðgjafar sem sinna stuðningshópum fyrir aðstandendur

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 allt að 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. Þíeta 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 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 Þíeta er leitast við að aðstoða við að vísa í viðeigandi úrræði eftir þörfum hverju sinni.

Námskeið

Samtökin standa fyrir færnipjálfunarnámskeiði fyrir skjólstæðinga Þíeta sem hafa leitað sér hjálpar vegna sjálfsvígshættu – eða DAM námskeiði. Í færnipjálfuninni er farið í helstu þætti DAM sem eru streitupól, 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 einstaklinga sem eru í sjálfsvígshættu og fjórir hópar fyrir aðstandendur sem hafa misst; þrír blandaðir hópar, í Reykjavík, Keflavík, á Akureyri og karlahópur í Reykjavík.

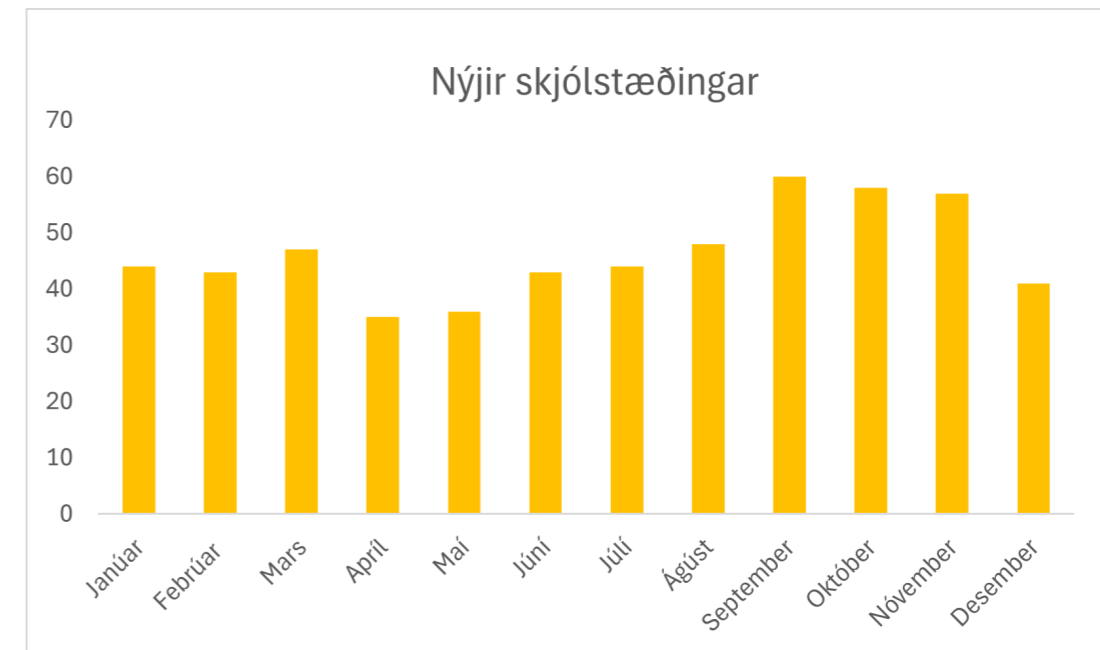
Stjórnendur hópanna eru fagaðilar, ráðgjafar og prestur.

Hóparnir eru opnir og haldnir mánaðarlega.

Tölur

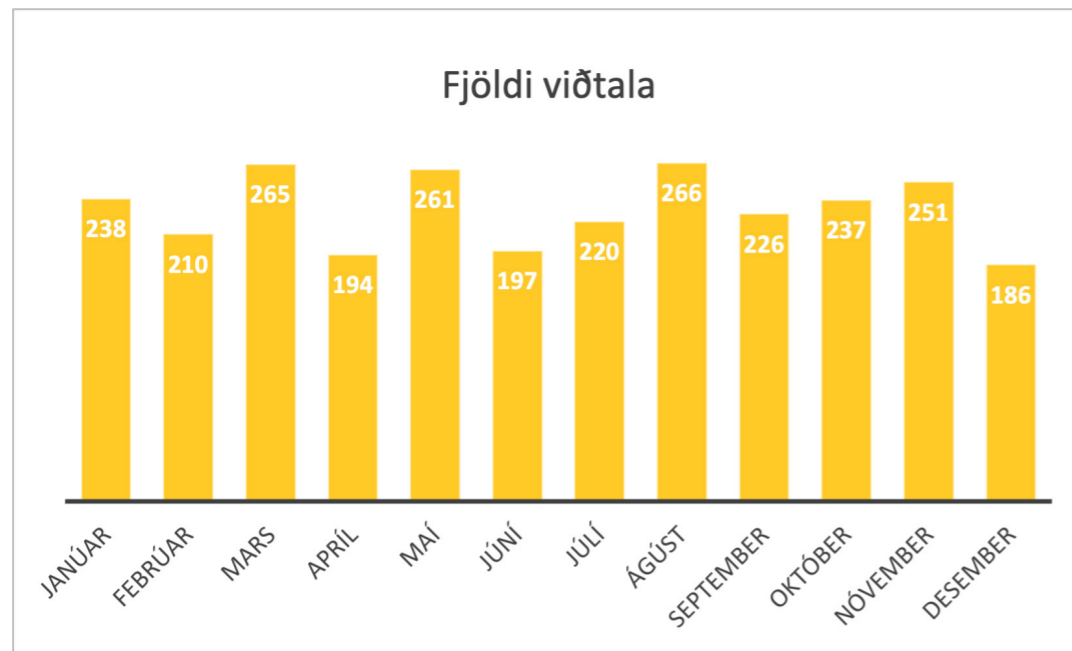
Á árinu sóttu 556 nýir skjólstæðingar þjónustu hjá Þíeta. Af þeim eru 422 skjólstæðingar í vanda, 106 aðstandendur fólks í vanda og 28 aðstandendur sem hafa misst. Þess má geta að í aðstandendaviðtöl koma gjarnan fleiri með en sá sem tímabókunin er skráð á. Tala aðstandenda er því í raun hærrí en tölfræðin segir til um.

Þá er ótalinn allur sá fjöldi sem sótti stuðningshópa samtakanna.



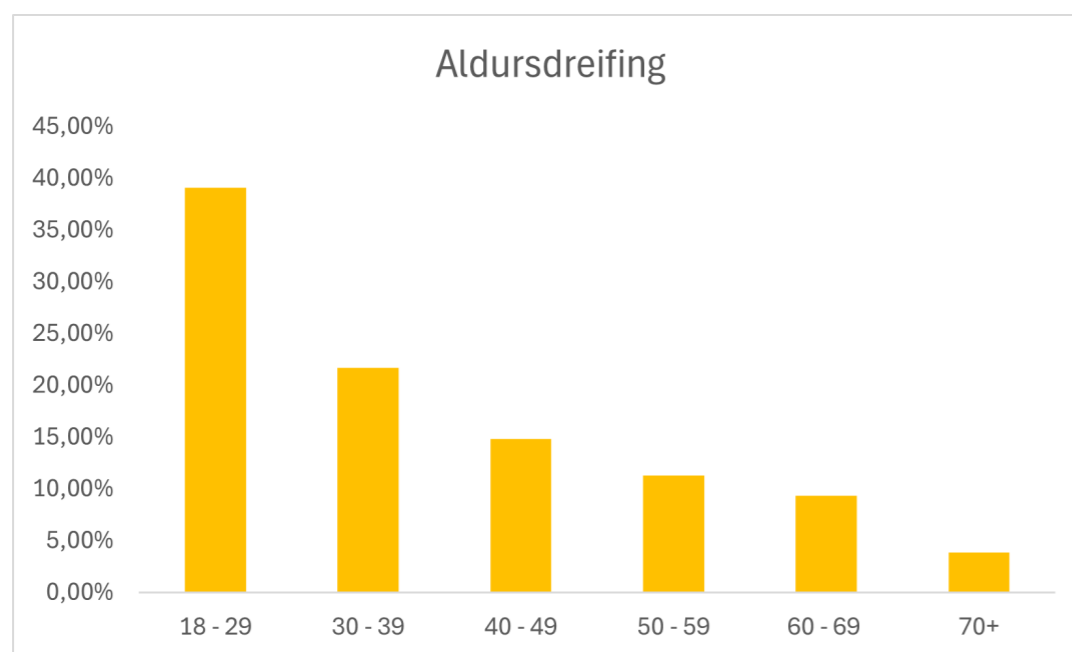
Mynd 1: Fjöld nýrra skjólstæðinga á mánuði hjá Þíeta 2023

Alls voru tekin 2751 viðtöl á árinu 2023. Af þeim voru 2508 viðtöl við skjólstæðinga í vanda, 193 viðtöl við aðstandendur og 50 viðtöl við aðstandendur sem hafa misst úr sjálfsvígi. Meðalfjöldi viðtala á mánuði eru 230 viðtöl.



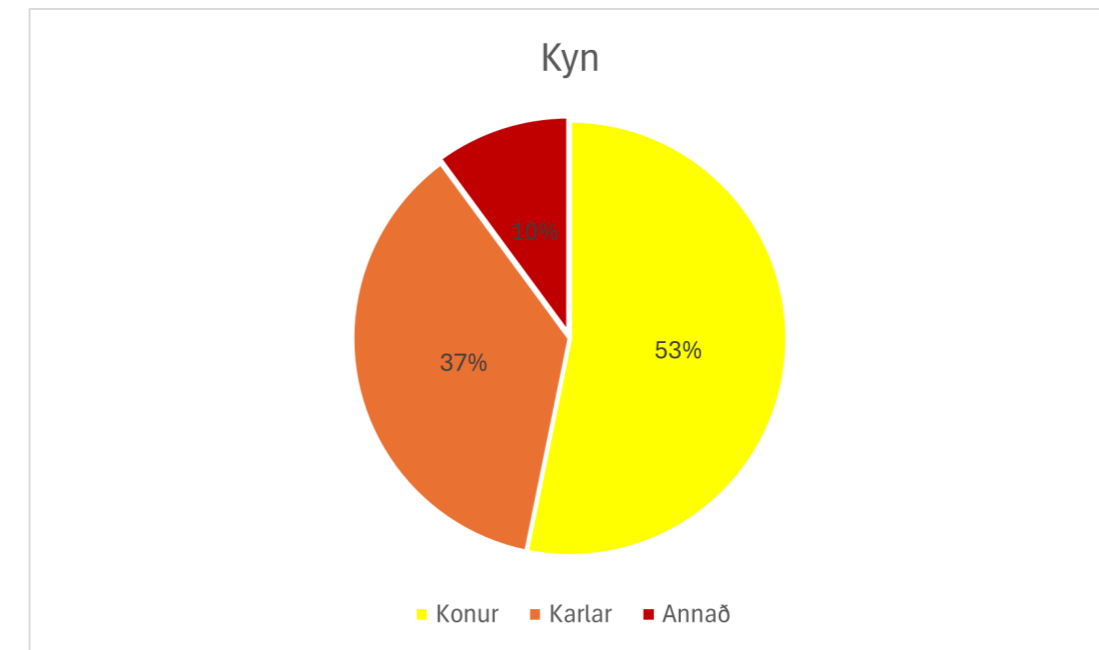
Mynd 2: Fjöldi viðtala eftir mánuðum 2023

Þegar aldursdreifing er skoðuð kemur fram að stærsti einstaka hópur skjólstæðinga árið 2023 voru á aldersbilinu 18-29 ára eða tæp 39%. Skjólstæðingar á aldrinum 30-39 ára voru 22% og því samtals 60% skjólstæðinga yngri en 40 ára. Þetta er sambærilegt og á árinu 2022, en þá voru tæp 62% skjólstæðinga undir 40 ára aldri.



Mynd 3: Aldursdreifing skjólstæðinga 2023

Þegar kynjahlutfall er skoðað má sjá að meirihluti nýrra skjólstæðinga á árinu voru konur, eða tæp 53% og karlar voru 37%. 10% skjólstæðinga eru skráðir annað eða völdu að skrá ekki kyn sitt.



Mynd 4: Kynjaskipting nýrra skjólstæðinga 2023

Píeta síminn

Píeta síminn 552-2218 er ráðgefandi. Síminn er opinn allan sólarhringinn, alla daga ársins. Síminn var settur á laggirnar 1. júlí 2020 og hefur mikilvægi símans sannað sig og símtölum fjölgað milli ára. Heildarfjöldi símtala 2023 var 9744 símtöl þarf af 4753 utan skrifstofutíma.

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 veita virka hlustun og vera til staðar á ráðgefandi hátt. Í einstaka tilfellum leggja mat á sjálfsvígshættu viðmælanda. Ef þörf krefur er leitað aðstoðar 112. Alls 74 einstaklingum voru veitt aðstoð í gegnum 112 á árinu 2023.

Ný starfsemi - Píetaskjól á Húsavík og Ísafirði

Á árinu voru opnuð tvö Píetaskjól, annars vegar á Húsavík, þ.17. ágúst og hins vegar á Ísafirði, þ. 26. október. Tekið er á móti skjólstæðingum á Húsavík einu sinni í viku og á Ísafirði einu sinni á mánuði, auk fjarviðtala þegar þörf er á milli samtala í húsi.

Formlegar opnanir skjólanna voru vel sóttar af fulltrúum sveitarfélaganna og fulltrúum þeirra starfsstétta sem málaflokkinn varðar. Þá sýndu fjölmiðlar þessu framtaki mikinn áhuga. Fyrir var Píeta með aðsetur á Akureyri. Aðsókn skjólstæðinga í þessi skjól hefur sýnt og sannað að full þörf var á þessari þjónustu samtakanna.

Fræðsla og kynningar

Áfram var lögð áhersla á að kynna samtökin og veita fræðslu um sjálfsvíg og sjálfsvígsforvarnir. Það var farið í framhaldsskóla, félagasamtök 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 hugleikið. Fulltrúar Píeta voru í ýmsum viðtölum við fjölmiðla á árinu og virkni á samfélagsmiðlum hefur verið mikil. Unnið var að nýrri heimasíðu á árinu sem fer í loftið í ársbyrjun 2024.

Píetakastið

Hlaðvarpið Píetakastið var sett á laggirnar. Umsjón með því hefur dr. Tómas Kristjánsson sálfræðingur og fjallað er um ýmsar hliðar sjálfsvíga og sjálfsvígsfordóma.

Build verkefnið

BUILD námskeiðið var keyrt þriðja árið í röð í öllum grunnskólum í Hafnarfirði veturinn 2022-2023. Unnið er að frekari þróun verkefnisins með tilliti til dreifingu þess í fleiri sveitarfélög.

Unnið úr tölfræði samtakanna og málþing

Í ársbyrjun barst samtökunum styrkur frá VR að upphæð 6.000.000 ætluðum til úrvinnslu á tölfræðilegum gögnum samtakanna frá stofnun starfseminnar 2018. Samtökin sömdu við Rannsóknir og greiningu að taka verkefnið að sér. Verkefnið sýnir fram á hvaða þjóðfélagshópar það eru sem sækja þjónustu Píeta með tilliti til ýmissa þátta eins og aldurs, áfallasögu, fjárhagsstöðu, tengsla og menntunar.

Í tilefni af útkomu skýrslunnar sem heitir “Skjólstæðingar Píeta” stóðu samtökin fyrir kynningu á niðurstöðum hennar í Iðnó 4. Október. Málþingið var vel sótt og fjölmiðlaumfjöllum umtalsverð. Skýrsluna má finna á heimasíðu Píeta.

Skræða

Skræða er það sjúkraskrárkerfi sem notað er til bóknar 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 tölfræði. Í ársbyrjun 2024 er áætlað að öll svör skjólstæðinga á matslistum verði skráð rafrænt inn af skjólstæðingunum sjálfum og spari því meðferðaraðilum umtalsverða vinnu.

Viðburðir

Á árinu 2023 var fjöldi viðburða sem Píeta samtökin stóðu fyrir og sem einstaklingar, félagasamtök og fyrirtæki stóðu fyrir til styrktar samtökunum. Hér verður aðeins tæpt á nokkrum þeirra.

Söluhagnaður af matreiðslubókinni „Hvað er í matinn, mamma?“ var afhentur af mæðginunum Sigfúsi Helga Kristjánssyni og Kristínu Sigfúsdóttur sem seldu hana til styrktar samtökunum.

Rósa Björk/g00nhunter safnaði veglegum styrki fyrir samtökin með góðgerðarstreymi á streymisveitunni Twitch. Með þessu heiðraði hún minningu bróður síns.

Fósturvísarnir, afsprengi karlakórsins Fóstbræðra, tónleika í Borgarneskirkju þar sem allur aðgangseyrir rann óskiptur til samtakanna.

Stuttmyndin „Hvar ert þú nú?“ eftir Steiní og féлага leit dagsins ljós en hún fjallar um besta vin hans/þeirra sem féll fyrir eigin hendi. Allur ágóði rennur beint til Píeta-samtakanna.

Nemendur og starfsfólk Brúarskóla hlupu 200 kílómetra til styrktar Píeta-samtökunum í Sóllandi, Vesturhlíð.

Í mars komu samtökin að viðburði sem Börkur Reykjalín Brynjarsson utanvegahlaupari stóð að og mættu tæplega 400 manns á hlaupabrautina í Mosfellsbæ og styrktu samtökin.

Metþátta var hjá Píeta samtökunum í Reykjavíkumaraþoninu og hlupu rúmlega 400 einstaklingar fyrir samtökin og söfnuðu áheitum.

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

10. september er alþjóðadagur sjálfsvígsforvarna. Þann dag stóðu samtökin að dagskrá í Garðakirkju og samverustund í Akureyrarkirkju, Hveragerði, Keflavík og Selfossi. Píeta stóð jafnframt fyrir styrktartónleikunum Heyriru gult? Fram komu Gugusar, Kaktus Einarsson, Kvikindi og Systur.

Toyrun mótórhjólasamtök söfnuðu enn eitt árið til stuðnings Píeta, og öfluðu styrkja fyrir samtökin. Toyrun stóðu enn fremur fyrir kótiletudegi í Gulum september þar sem framreiddar voru kótiletur í heilan dag, og allur ágóði rann til Píeta samtakanna.

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

Uppbod.com var opnað og var fyrsta uppboðið til styrktar Píeta-samtökunum. Þetta góðgerðaruppboð var haldið í samstarfi við listamenn og aðra sem lögðu til sköpunarverk sín og áhugaverða hluti til styrktar samtökunum.

Auk þess voru ýmis sem lögðu hart að sér í hlaupum og hjólasprettum fyrir Píeta, m.a. Rúnar Símonarson se hjólaði 1200 kílómetra á tveimur sólarhringum. Rúnar hjólaði til minningar um systur sína.

Þá studdu menntaskólanemar Píeta með góðgerðarvikum, eða MR og Mennskólinn á Egilsstöðum.

Vetrarsólstöðuganga Píeta-samtakanna var haldin á dimmasta kvöldi ársins þann 22. desember. Eliza Reid, forsetafrú og verndari samtakanna, Bjarni Karlsson prestur og Edda Björgvinsdóttir ávörpuðu hópinn. Elín Hall flutti lög fyrir gesti. Ljósberar Píeta héldu einnig Vetrarsólstöðugöngu við vitann á Svalbarðsströnd, en göngunni á Ísafirði þurfti að fresta vegna veðurs.

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 að stóðu fyrir stuðningnum. Við viljum sömuleiðis þakka okkar frábæra hópi ljósbera og sjálfboðaliða sem gera starfið okkar að verleika.

Lokaorð

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 sjálfsvígshugsanir. Við viljum trúa því að við eigum mikilvægan þátt í að þetta fólk nær að vekja hjá sér von velji lífið. 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 fólki 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.

