

MEÐFERÐ PÍETA SAMTAKANNA

Meðferð Píeta byggir á Dialektískri atferlismeðferð (DAM) sem hefur reynst árangursrík við þessum vanda. Meðferðin byggir á viðurkenningu á reynslu fólks ásamt því að kenna hjálpleg bjargráð til að takast á við erfiðar hugsanir og tilfinningar að baki sjálfsvígshugsunum. Meðferð Píeta er mótuð af samkennd og virðingu fyrir öllum með áherslu á lausnir og uppbyggingu.

Markmið okkar er að hjálpa skjólstæðingum að finna aftur von og tilgang. Allar nánari upplýsingar má finna á heimasíðu Píeta: www.pieta.is

FYRIR HVERJA ER MEÐFERÐIN?

Meðferðin er fyrir fólk með sjálfsvígshugsanir/ í sjálfsvígshættu og/eða sjálfsskaða. Markmið Píeta er að vera öruggt skjól þar sem hægt er að fá hjálp. Við viljum að fólk viti að það er alltaf von, sama hversu dimmt það kann að virðast og að það er alltaf hjálp að fá.

STUÐNINGSHÓPAR PÍETA

Píeta samtökin bjóða upp á opna stuðningshópa fyrir aðstandendur sem hafa misst í sjálfsvígum. Auk þess bjóða samtökin upp á stuðningshóp fyrir aðstandendur fólks með sjálfsvígshugsanir eða sjálfsskaða.

Stuðningshópar Píeta samtakanna eru undir handleiðslu fagaðila ásamt því að fela í sér jafningjastuðning. Það getur verið ómetanlegt í sorg og erfiðum aðstæðum að deila sameiginlegri reynslu og úrvinnslu. Í stuðningsríku umhverfi felst styrkur og von.

Nánari upplýsingar

www.pieta.is/stuðningshopar
og í síma **552 2218** eða pieta@pieta.is

Ertu með
sjálfsvígshugsanir?

Hafðu
samband
núna!

☎ **552-2218**

Hjálparsími Píeta er opinn
allan sólahringinn



PÍETA
SAMTÖKIN

Tímamantanir fara fram á
opnunartíma milli 09:00–15:00
alla virka daga.



pieta@pieta.is



www.pieta.is



PÍETA
SAMTÖKIN

„það er
ALLTAF
von“

- Forvörn gegn sjálfsvígum
- Meðferð og stuðningur
- Hjálparsími 552-2218

PIETA SAMTÖKIN

Pietasamtökin veita gagnreynda meðferð fyrir fólk með sjálfsvígshugsanir og sjálfsskaða og veita jafnframt stuðning fyrir aðstandendur þeirra sem og aðstandendur sem hafa misst í sjálfsvígi. Þá sinna samtökin einnig fræðslu og forvarnarstarfi.

Þjónusta samtakanna er fyrir fólk átján ára og eldra og er opin fyrir allt landið. Boðið er upp á einstaklingsviðtöl sem og hópastarf. Samtökin eru til húsa á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri, Ísafirði og Reyðarfirði. Lögð er áhersla á að bjóða upp á hlýlegt og styðjandi rými þar sem hægt er að fá hjálp með stuttum biðtíma. Einnig er boðið upp á fjarviðtöl fyrir þau sem þess þurfa. Starfsemin er rekin að fyrirmynd Pieta House á Írlandi.

STUÐNINGUR FYRIR AÐSTANDENDUR

Samtökin bjóða upp á stuðning fyrir aðstandendur fólks með sjálfsvígshugsanir og fyrir aðstandendur sem hafa misst í sjálfsvígi. Stuðningur er bæði í formi viðtala og hópastarfs. Samtökin bjóða upp á opna stuðningshópa. Sjá nánari upplýsingar á www.pieta.is/stuðningshopar/

VILT ÞÚ STYRKJA PIETA?

Hægt er að gerast styrktaraðili Pieta á heimasíðu samtakanna. Við bendum einnig á reikningsnúmer Pieta fyrir frjáls framlög: **Rkn. 0301-26-041041, Kt: 410416-0690** og **AUR** með notendanafninu **@pieta**



Öll þjónusta Pieta samtakanna er gjaldfrjál.

VÍSSENDINGAR UM SJÁLFSVÍGSHÆTTU

Viðvörðunarkerki um sjálfsvígshættu geta verið falin eða ekki sýnileg öðrum.

Breytingar á hegðun:

- Að gefa frá sér eigin sínar, ganga frá fjármálum eða kveðja fólk.
- Einangra sig frá vinum, fjölskyldu og samfélagi.
- Áhugaleysi – missa áhugann á því sem áður vakti áhuga.
- Misnotkun áfengis og/eða annarra vímuefna eða önnur áhættuhegðun.
- Tal um að vilja ekki lifa lengur, tal eða skrif um dauðann..
- Tal um að vera einskis virði eða byrði fyrir aðra og/eða að aðrir séu betur settir án þeirra.
- Leita leiða til að taka líf sitt.
- Í sumum tilvikum má sjá óvæntan léttleika eða breytingu á atorku.

Breytingar á líðan:

- Yfirþyrmandi hugsanir um sjálfsvíg er alvarleg vísbending um sjálfsvígshættu.
- Vonleysi – viðkomandi hefur misst von um að ástandið geti batnað.
- Kæruleysi – að vera sama um allt.
- Tilgangsleysi – sér ekki tilgang með lífinu.
- Upplifun um að ekki sé leið út úr núverandi ástandi eða aðstæðum.
- Kvíði, pirringur, stuttur þráður, breytingar á svefnvenjum eða persónulegri umhírðu.
- Óstöðugt geðslag, skapsveiflur, hvatvísi.
- Í sumum tilvikum upplifir fólk létti.

MARKMIÐ SAMTAKANNA:

- Veita fólki með sjálfsvígshugsanir og/eða sjálfsskaða meðferð í hlýlegu og styðjandi umhverfi.
- Veita aðstandendum fólks með sjálfsvígshugsanir/sjálfsskaða stuðning.
- Veita aðstandendum sem misst hafa í sjálfsvígi stuðning.
- Hvetja til aukinnar þekkingar og skilnings á orsökum og afleiðingum sjálfsvíga.
- Vera vettvangur fyrir fræðslu og forvarnir gegn sjálfsvígum og sjálfsskaða.

HAFÐU SAMBAND

Hjálparsími Pieta samtakanna er **552 2218**, en síminn er opinn allan sólarhringinn, allt árið um kring. Markmið hjálparsímans er að veita virka hlustun og ráð.

Skrifstofa samtakanna er opin milli **09:00–15:00** alla virka daga, en allar tímabókanir fara fram á þeim tíma. Einnig er hægt að senda tölvupóst á **pieta@pieta.is** til að bóka tíma. Ekki þarf tilvísun til að bóka tíma heldur geta öll sem þess þurfa haft samband og bókað viðtal hjá fagaðila samtakanna.

Öll viðtöl eru tekin af fagfólki með þekkingu og skilning á sjálfsvígshugsunum og sjálfsskaða. Fagaðilar Pieta eru með starfsleyfi landlæknis á sviði geðheilbrigðis.

☎ 552-2218

Hjálparsími Pieta er opinn allan sólahringinn