

19. MARS 2016



HUG-
REKKI

MANN-
VIRÐING

SAM-
HYGD

ÁRSSKÝRSLA GEDHJÁLPAR
2015

Landssamtökin Geðhjálpar eru frjáls félagasamtök fólks með geðrænan vanda, aðstandenda þeirra, fagfólks og áhugafólks um bættan hag fólks með geðraskanir og geðfötlun. Markmið samtakanna er að stuðla að umbótum í geðheilbrigðisþjónustu og vinna að bættum hag fólks með geðrænan vanda, barna og fullorðinna, og aðstandenda þeirra.

Stofnfundur Geðhjálpar var haldinn þann 9. október árið 1979. Samtökin eiga því 37 ára starfsafmæli á árinu. Um starfsemina fer samkvæmt lögum Geðhjálpar, t.a.m. um árlegan aðalfund, hlutverk stjórnar og framkvæmdastjóra. Félagar í Geðhjálpar eru 1.689 talsins, 546 hefðbundir félagar og 1.143 styrktarfélagar með full félagaréttindi.

Aðalfundur Geðhjálpar var haldinn samkvæmt hefðbundinni aðalfundardagskrá þann 21. mars 2015. Í samræmi við lagabreytingu um fjölgun stjórnarmanna úr sex í átta skipuðu eftirfarandi átta aðalmenn (auk formanns) aðalstjórn félagsins eftir fundinn. Fjórir fulltrúar voru kosnir í varastjórn.

Aðalstjórn Geðhjálpar skipuðu eftir fundinn:

-) Hrannar Jónsson (formaður)
-) Sveinn Rúnar Hauksson (varaformaður)
-) Halldóra Pálsdóttir (gjaldkeri).
-) Bergþór G. Böðvarsson.
-) Einar Kvaran
-) Jón Tryggvi Sveinsson
-) Maggý Hrönn Hermannsdóttir
-) Róbert Lagerman
-) Sigrún Heiða Birgisdóttir
-) Sylviane Lecoultre

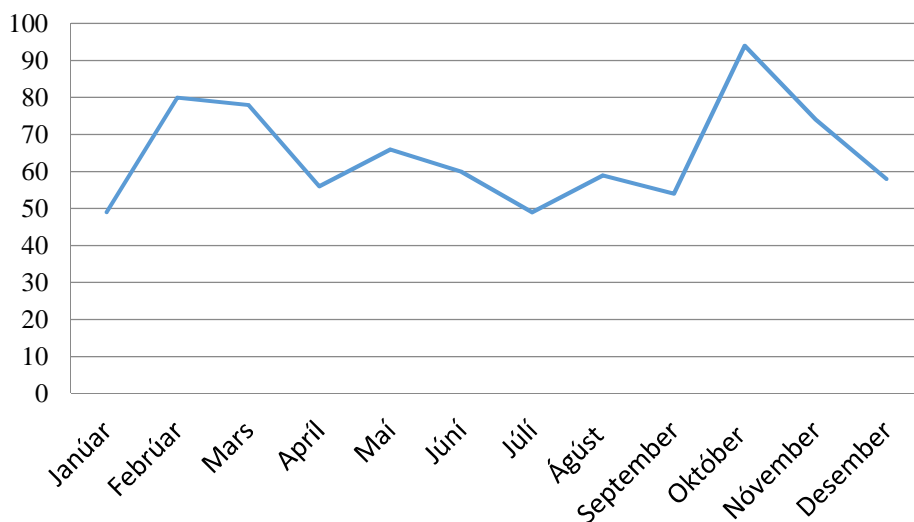
Varastjórn skipuðu eftir fundinn:

-) Þórður Ingbórsson
-) Auðna Ýrr Oddsdóttir
-) Jón Tryggvi Sveinsson
-) Védís Drafnardóttir

Geðhjálp rak öfluga starfsemi á fjórum meginviðum á árinu. Sviðin eru **ráðgjöf, hagsmunagæsla, þekkingaruppbygging** og síðast en ekki síst **innra starf**. Hér verður gerð frekari grein fyrir starfseminni innan hvers meginviðs.

RÁÐGJÖF

Ráðgjafi Geðhjálpar sinnti 777 erindum eða um 102 (13%) fleiri heldur en árið á undan árið 2015. Fjöldi erinda sveiflaðist nokkuð eftir mánuðum á árinu. Flest voru erindin í febrúar og mars og svo aftur í október. Metfjöldi erinda barst til Geðhjálpar í október eða 94 til samanburðar við 65 viðtöl að meðaltali í mánuði. Fjöldi erinda í október er talinn tengjast forvarnarverkefninu Útmeð'a gegn sjálfsvígum ungra karla.



Af 777 erindum komu 63% frá notendum til samanburðar við 70% árið á undan. Alls bárust 34% erinda frá aðstandendum, 2% frá notendum/aðstandendum og 1% frá vinnuveitendum og öðrum aðilum. Hlutfallslega fleiri erindum eða 31% fleiri var svarað í viðtölum heldur en árið á undan. Alls var 528 erindum svarað í viðtölum, 10 í gegnum Skype-símtöl, 177 í gegnum síma og 62 í gegnum tölvupóst.

Að baki viðtalanna voru 268 einstaklingar, 62% konur og 38% karlar, og kom hver einstaklingur að meðaltali í tvö viðtöl. Algengar ástæður erindanna voru kvíði, þunglyndi, geðhvörf, ADHD, félagsfælni, fíkn og einangrun. Alls höfðu 35% notenda reynslu af einelti. Þeir áttu flestallir sameiginlegt að glíma við þunglyndi og/eða kvíða.

Af hópnum voru flestir eða 63% búsettir í Reykjavík, talsvert færri eða 20% á höfuðborgarsvæðinu utan Reykjavíkur, 10% af landsbyggðinni og ekki er vitað um búsetu 7%. Aðeins þrír eða innan við 1% bjuggu erlendis.

Ráðgjöf á vegum Geðhjálpar er frí og stendur öllum almenningi til boða á almennum skrifstofutíma.

HAGSMUNAGÆSLA

Um 11% erinda til ráðgjafa sneru að hagsmunagæslu á árinu 2015. Afgreiðsla erindanna fólst í því að veita einstaklingum aðstoð við að leita réttar síns gagnvart opinberum aðilum, einka- og félagageiranum. Erindin voru talsvert ólík í eðli sínu og tímafreakari í afgreiðslu en almenn erindi.

Almenn hagsmunagæsla fólst, m.a. í þátttöku í stefnumótun á vegum hins opinbera, umsögnum um lagafrumvörp, heimsóknum og þátttöku í opinberri umræðu. Geðhjálp hélt áfram þátttöku sinni í vinnu við endurskoðun lögræðislaga og sendi bæði innanríkisráðuneyti og allsherjarnefnd Alþingis umsagnir um frumvarp til breytinga á fyrri lögum. Formaður, varaformaður og framkvæmdastjóri sóttu fund allsherjarnefndar Alþingis í tengslum við vinnslu frumvarpsins á þingi.

Geðhjálp átti fulltrúa í öllum fimm vinnuhópum stýrihóps um mótun geðheilbrigðisstefnu og aðgerðaráætlunar á vegum heilbrigðisráðherra innan velferðarráðuneytisins veturinn 2014 til 2015. Stjórn Geðhjálpar sendi ráðuneytinu ítarlega umsögn um drög að tillögu ráðherra um þingsályktun um efnið þann 31. ágúst 2015. Með sama hætti sendi stjórnin Alþingi umsögn um tillögu til þingsályktunar um aðgerðaráætlun um geðheilbrigðisþjónustu við börn, unglinga og fjölskyldur þeirra veturinn 2014 til 2015. Umsögninni var fylgt eftir á fundi formanns og framkvæmdastjóra með velferðarnefnd Alþingis.

Fulltrúar Geðhjálpar heimsóttu félög og stofnanir og beittu sér með ýmsum öðrum hætti fyrir bættri þjónustu og réttindum einstaklinga með geðsjúkdóma. Geðhjálp tók m.a. þátt í opinberri umræðu um aukna geðlyfjanotkun, geðheilbrigðisþjónustu við fanga og geðheilbrigðisþjónustu við börn og ungmenni, einkum með tvíþættan vanda. Geðhjálp barðist fyrir auknu framlagi til menntunarræða fyrir fólk með geðfötlun í gegnum þjónustusamning Mennta- og menningarmálaráðuneytisins við Fjölmennt.

Framkvæmdastjóri Geðhjálpar tók þátt í stefnumótun í því skyni að byggja upp fræðslu- og batasetur í Vin, athvarfi fyrir geðfatlaða við Hverfisgötu, að beiðni Reykjavíkurborgar. Framkvæmdastjóri og ráðgjafi veittu ráðgjöf og komu að stefnumótun á svið velferðarþjónustu á vegum Reykjavíkurborgar. Formaður og framkvæmdastjóri tóku m.a. þátt í umræðu um verkfall geðlækna og geðsviðs Landspítalans svo dæmi séu nefnd.

ÞEKINGARUPPBYGGING

Ríkur þáttur í starfsemi Geðhjálpar felst í þekkingaruppbyggingu, þ.e. miðlun þekkingar til notenda, aðstandenda, fagfólks og alls almennings. Á því sviði bar hæst útgáfu Geðhjálpar á bókinni *Ég átti svartan hund* eftir Ástralann Matthew Johnston í maí. Í bókinni er einkennum þunglyndis og árangursríkum leiðum til að halda því í skefjum lýst með myndrænum hætti og tilvísun til samanburðar Winstons Churchills á því að draga á eftir sér svartan hund. Bókin var gefin út í 2.000 eintökum og eitt eintak gefið hverjum einasta grunnskóla, framhaldsskóla og heilsugæslustöð á landinu öllu.

Efnt var til málþings og útgáfuteitis í tilefni af útgáfu *Ég átti svartan hund* á Hótel Reykjavík Natura 6. maí. Heiðursgestur á málþinginu var Matthew Johnstone, höfundur bókarinnar. Hátt í 300 manns sóttu velheppnað málþing og notaði fjölmennur hópur tækifærið til að festa kaup á bókinni og fá hana áritaða hjá höfundinum. Hægt er að nálgast upptöku frá málþinginu á heimasíðu Geðhjálp www.gedhjalp.is.

Efnt var til annars fundar með Matthew Johnstone á Kex Hostel þann 9. maí. Þar fjallaði Johnstone um nýjustu bók sína *The Big Little Book of Resilience*. Annað fjölmennt málþing undir yfirskriftinni *Öðruvísi líf* fyrir/um aðstandendur var haldið á Grand Hótel þann 14. maí. Málþingið hlaut mikila athygli fjölmiðla og almennings – einkum erindi aðstandenda.

Annað viðamikið verkefni á sviði vitundarvakningar fólst í forvarnarverkefni Geðhjálp og Hjálparsíma Rauða krossins undir merkjum Útmeð'a fyrrihluta sumars. Með yfirskrift vitundarvakningarinnar voru ungir karlmenn hvattir til að setja erfiðar tilfinningar sínar í orð í því skyni að varna því að lenda í tilfinningalegu öngstræti.

Tólf manna hlaupahópur hljóp hringinn í kringum landið til þess að safna fyrir forvarnarmyndbandi í tengslum við átakið í sumarbyrjun. Myndbandið og heimasíða með góðum ráðum til ungra karla fóru í loftið á alþjóðlegum degi sjálfsvígsforvarna þann 10. september. Eftir að verkefninu var hleypt af stokkunum fjölgaði símtölum og netspjalli um eigið sjálfsvíg eða annarra til Hjálparsíma Rauða krossins um 33% og erinda til Geðhjálp um 15%.

Útmeð'a myndbandinu hefur verið dreift 15.000 sinnum á facebook. Myndbandið hlaut tilnefningar til Íslensku vefverðlaunanna og Íslensku auglýsingaverðlaunanna á árinu 2016. Geðhjálp og Hjálparsíminn stefna að því að halda verkefninu áfram á líðandi ári.

Geðhjálp hefur miðlað fræðslu og upplýsingum til notenda, aðstandenda, fagfólks og almennings eftir öðrum fjöldbreyttum leiðum á árinu.

- Geðhjálp hélt fjölda fræðslufyrirlestra í skólum, vinnustöðum, kirkjum og öðrum opinberum stofnunum á árinu.
- Geðhjálp opnaði nýja heimasíðu samtakanna í maí. Þar er hægt að nálgast viðamikið fræðsluefni auk upplýsinga um starfsemi félagsins. Jafnframt er hægt að nálgast upplýsingar um helstu viðburði og fréttir af geðheilbrigðismálum á facebook-síðu samtakanna <https://www.facebook.com/Landssamtokin.Gedhjalp?fref=ts>.
- Efnt var til opins fundar samráðsvettvangs úrræða á geðheilbrigðissviðinu undir yfirskriftinni **Geðheilbrigðisstefna í mótun** þann 20. nóvember. Á fundinum fjallaði Guðrún Sigurjónsdóttir, staðgengill skrifstofustjóra í velferðarráðuneytinu, um fyrirbyggjandi drög að þingsályktunartillögu um geðheilbrigðisstefnu. Um 50 manns sóttu fundinn.

- Geðhjálp gaf út Geðhjálparblaðið með Fréttablaðinu þann 9. október 2015. Þema blaðsins sneri að stuðningi við aðstandendur og einkunnarorðum Alþjóða geðheilbrigðisdagsins 10. október *Virðing í verki* árið 2015.
- Geðhjálp bauð upp á beina útsendingu frá málþinginu *More Harm Than Good* um aukna geðlyfjanotkun á Vesturlöndum þann 18. september næstkomandi. Alls komu um 30 manns í húsakynni Geðhjálpar til að fylgjast með útsendingunni á meðan á henni stóð. Útsending stöðvaðist vegna tæknilegra ágalla af hálfu málþingshaldara áður en málþinginu lauk.
- Geðhjálp tók ásamt nokkrum öðrum félagasamtökum þátt í átaki undir yfirskriftinni *Stattu með taugakerfinu* í því skyni að gera rannsóknir á taugakerfinu að einu af þróunarmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna á yfirstandandi ári <http://taugakerfid.is/project/anna-gunnhildur-olafsdottir/>

INNRA STARF

Eftir að Geðhjálp hætti beinni þjónustu við notendur hafa samtökin lagt áherslu á að skrifstofa þess sé ætíð opin gestum – *Open door policy*. Með sama hætti hefur verið lögð áhersla á að halda góðum tengslum við notendur og aðstandendur með því að efna til reglulegra fræðslu og skemmtiviðburða.

- Efnt var til **opins húss** á Þorláksmessu með jólastemmningu og jólakvikmynd á stórum skjá. Gestum var boðið upp á léttar veitingar í anda jólanna og allir voru leystir út með jólagjöf.
- Efnt var til fyrirlesturs undir yfirskriftinni **Geðið okkar allra** þann 3. desember. Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar, fjallaði um geðheilbrigði og geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi í víðu samhengi við góðar undirtektir fundargesta.
- Efnt var til **fræðslufundar um nýsamþykkt lögræðislög** þann 3. nóvember. Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, mannréttindalögfræðingur fjallaði um breytingar frá fyrri lögum og tengsl laganna við Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og aðra mannréttindasamninga. Alls sótt um 50 manns fundinn.
- Efnt var til **innflutnings- og afmælisteitis** í nýjum húsakynnum Geðhjálpar við Borgartún 30 þann 9. október síðastliðinn. Hátt í 100 félagar og gestir þeirra sóttu hófið. Þar fjallaði Þórhallur Þórhallsson, uppistandari, um líf sitt með kvíða og þunglyndi og Svavar Knútur Kristinsson, trúbador, söng nokkur lög og lék undir á gítar.
- Efnt var til **móttöku** fyrir hlaupara á vegum Geðhjálpar í Reykjavíkumaraþoninu þann 4. september 2015. Formaður Geðhjálpar kynnti félagið og þakkaði hlaupurunum fyrir framlag þeirra til samtakanna.

- Efnt var til **grillveislu** í tilefni af því að Útmeð'á hópurinn lauk fimm sólarhringa hringhlaupi sínu um landið þann 5. júlí 2015. Fulltrúar Geðhjálpar og Hjálparsíma Rauða krossins afhentu hlaupurunum viðurkenningu og buðu upp á veitingar fyrir hlauparana og gesti.
- Efnt var til **opinnar hlaupaæfingar** með Útmeð'á hlaupahópnum frá húsakynnum Rauða krossins við Efstaleiti þann 27. júní 2015. Hópurinn safnaði fé til að fjármagna gagnvirkt forvarnarmyndband í tengslum við sjálfsvíg ungra karla. Geðhjálpar og Hjálparsími Rauða krossins standa að forvarnarátakinu ásamt hlaupahópnum.
- Efnt var til samstarfs við Finnboga Jónsson og Árna Kristjánsson um uppsetningu leiksýningarinnar **Þú kemst þinn veg** upp úr ævi Garðars Sölva Helgasonar í upphafi ársins 2015. Garðar Sölvi hefur lifað með geðklofa um áratuga skeið. Félögum í Geðhjálpar var boðið á ókeypis sýningu á verkinu í Norræna húsinu.
- Efnt var til **Bingókvölds** þann 21. janúar. Hátt í 40 manns tóku þátt í bingóinu og lögðu sitt af mörkum til rífandi stemmningar um kvöldið.
- Efnt var til **aðalfundar** Geðhjálpar í nýjum húsakynnum félagsins við Borgartún 30 þann 21. mars 2015. Hrannar Jónsson var endurkjörinn formaður félagsins til tveggja ára á fundinum. Að auki eiga 8 aðalfulltrúar og 4 varafulltrúar sæti í stjórninni.

Síðast en ekki síst hýsir Geðhjálpar starfsemi fjögurra, sjálfstæðra sjálfshjálparhópa utan skrifstofutíma í húsakynnum sínum í Borgartúni 30, þ.e. geðhvarfahóps, félagsfælni- og kvíðahóps, Tilveruhóps og sjálfshjálparhóps fyrir innflytjendur. Að auki gengst Geðhjálpar fyrir starfsemi Geðhjálparkórs.

FJÁRHAGUR

Rekstrartekjur Geðhjálpar voru 55.646.155 kr. á árinu. Framlög frá ríki og Reykjavíkurborg námu samtals 21.500.000 kr. Aðrar tekjur voru 34.146.155 kr. eða samtals 24.405.145 kr. hærrí en árið á undan. Þar ber hæst 12.026.433 kr. framlag styrktarfélaganna í gegnum styrktarfélagasöfnun Miðlunar og 11.370.812 kr. söfnunarfé vegna forvarnarverkefnisins Útmeð'á. Hagnaður af starfseminni var 1.740.283 kr. fyrir afskriftir á árinu 2015. Eftir afskriftir í tengslum við húsnæðis kaup varð 760.200 kr. tap á starfseminni eins og fram kemur í framlögðum ársreikningi.

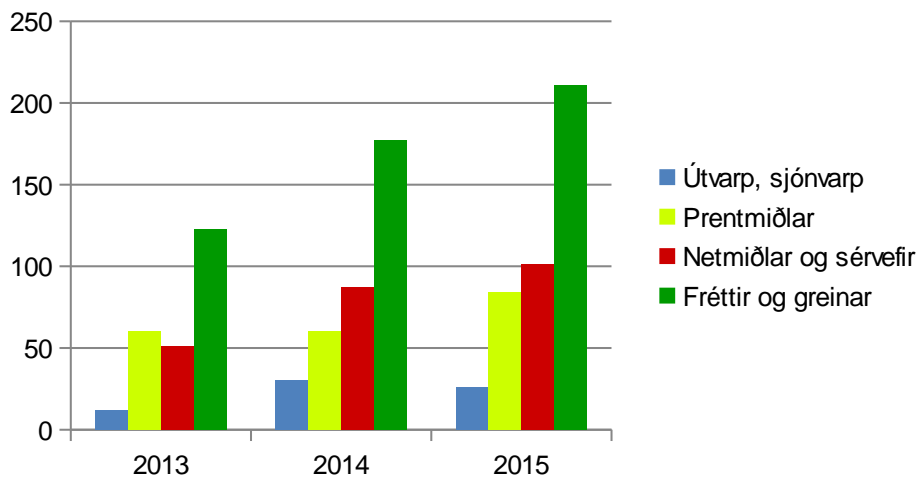
Ef tekið er mið af því að Geðhjálpar hefur náð þeim áfanga að festa kaup á framtíðarhúsnæði og búa svo um hnútana með útleigu að samtökin bera nánast engan kostnað af húsnæðinu er óhætt að segja að bjart sé yfir fjárhag félagsins. Ofan á framlög hins opinbera bættist ríflega 12 milljón króna styrktarfé frá styrktarfélagum Geðhjálpar eins og áður er getið á árinu. Sú upphæð muni hækka ennfrekar á líðandi ári. Þessir fjármunir munu svo sannarlega bæta byr í segl Geðhjálpar fyrir baráttuna framundan.

FRAMTÍÐIN

Starfsemi Geðhjálpar hefur ekki aðeins vaxið fiskur um hrygg heldur hefur félögum fjölgað frá ári til árs á allra síðustu árum. Eftir að hafist var handa við styrktarfélagasöfnun fjölgaði félögum úr 440 í 1.337 frá árinu 2013 til ársins 2014. Nú eru félagar í Geðhjálp orðnir hátt í 1.700 talsins, notendur, aðstandendur, fagfólk og aðrir áhugasamir um geðheilbrigði.

Helsta áskorun Geðhjálpar felst í því að virkja þennan breiða félagahóp til athafna fyrir samtökin. Einn liður í því er að bjóða reglulega upp á stærri málþing og minni viðburði í húsakynnum Geðhjálpar í Borgartúni 30. Með sama hætti hafa félagar verið hvattir til að taka þátt í reglulegri starfsemi sjálfshjálparhópa undir þaki Geðhjálpar. Ekki alls fyrir löngu var nýjum sjálfshjálparhópi fyrir innflytjendur hleypt af stokkunum og stofnaður var svokallaður Geðhjálparkór við góðar undirtektir í haustbyrjun. Undirbúningur er hafinn að stofnun fimmta sjálfshjálparhópsins fyrir aðstandendur barna með geðraskanir.

Öflugri hagsmunagæsla, fjölgun viðburða, erinda og viðtala, hefur valdið því að sýnileiki Geðhjálpar í fjölmiðlum og þar með meðal almennings hefur farið vaxandi. Könnun Creditinfo leiðir í ljós að umfjöllun í tengslum við starfsemi Geðhjálpar jókst úr 123 árið 2013, í 177 árið 2014 og 211 árið 2015, sbr. meðfylgjandi línurit með sundurliðum eftir eðli miðla.



Í samræmi við aukna umfjöllun hefur Geðhjálp færst upp um sæti hvað varðar sýnileika í sínum geira, þ.e. þriðja geiranum. Samtökin færðust úr sæti 487 árið 2013, í sæti 381 árið 2014 og sæti 301 á árinu 2015 svo dæmi sé tekin um þróunina á allra síðustu árum.

Með hliðsjón af ofansögðu er Geðhjálp ekkert að vandbúnaði að halda áfram af krafti að vinna að helstu stefnumiðum sínum, þ.e. að bæta þjónustu og réttindi geðfatlaðra og aðstandenda þeirra ásamt því að vinna að fræðslu og því að útrýma fordómum í samfélaginu. Ekki er heldur skortur á verkefnum í nánustu framtíð. Geðhjálp hyggst beita sér með öflugri hætti á sviði réttindabaráttu á næstu misserum, m.a. með opnun réttindagáttar með helstu lögum og

sáttmálum á heimasíðu samtakanna. Með sama hætti standa samtökin frammi fyrir áskorunum á sviði þjónustu-, mennta-, atvinnu- og búsetumála svo dæmi séu nefnd.

Haldið verður áfram að vinna að forvörnum á sviði sjálfsvíga meðal ungs fólks með því að bæta heimasíðu Útmeð'a, fræða fræðara í framhaldsskólum og framleiða nýtt myndband með áherslu á ungar stúlkur og sjálf skaða. Síðast en ekki síst stendur til að efla alþjóðastarf Geðhjálpar bæði með alþjóðlegum málþingum og þátttöku samtakanna í starfsemi erlendra samtaka á sama sviði.

Fyrir hönd Geðhjálpar,
Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri.

