



# Grófin Geðrækt

Ársskýrsla 2021

## Efnisyfirlit

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ávarp Ingu Maríu Ellertsdóttur, formanns Grófarinnar Geðræktar .....         | 3  |
| Stjórn Grófarinnar og starfsfólk .....                                       | 4  |
| Um Grófina Geðrækt.....                                                      | 5  |
| Þróun Grófarstarfsins .....                                                  | 6  |
| Tölulegar upplýsingar .....                                                  | 6  |
| Viðspyrna við Covidáhrifum.....                                              | 7  |
| Innri starfssemi á árinu .....                                               | 8  |
| Hópastarf og fræðsla fyrir þátttakendur .....                                | 8  |
| Kynnisferð til Reykjavíkur .....                                             | 9  |
| Unghugar Grófarinnar .....                                                   | 11 |
| Virknihornið .....                                                           | 12 |
| Hlúðu að sjálfri þér – konuhópur .....                                       | 12 |
| Hreyfing og slökun.....                                                      | 12 |
| Spilakvöld í Gróf og enskumælandi umhyggjuhópur .....                        | 12 |
| Söngstund og Grautarspjall .....                                             | 12 |
| Jólauppbrotsmánuður .....                                                    | 12 |
| Unnið að forvörnum og dregið úr fordómum gagnvart fólki með geðraskanir..... | 13 |
| Geðfræðsla í skólum.....                                                     | 13 |
| Vefmiðlar og Greinaskrif .....                                               | 13 |
| Fjölmiðlar og kynningar.....                                                 | 13 |
| Samstarf.....                                                                | 14 |
| Samvinna geðheilsuúrræða .....                                               | 14 |
| NordPlus.....                                                                | 15 |
| Vettvangsnám í Grófinni .....                                                | 15 |
| Erasmus .....                                                                | 16 |
| Rekstur Grófarinnar.....                                                     | 16 |
| Þjónustusamningur við félagsmálaráðuneyti .....                              | 16 |
| Þjónustusamningur við Vinnumálastofnun .....                                 | 17 |
| Styrkur frá Virk og Norðurorku .....                                         | 17 |
| Ýmsir styrkir .....                                                          | 17 |
| Úr ársreikningi Grófarinnar.....                                             | 18 |
| Lög Grófarinnar (mars 2021) .....                                            | 20 |

## Ávarp Ingu Maríu Ellertsdóttur, formanns Grófarinnar Geðræktar

Um þessar mundir eru 5 ár síðan ég steig fyrst fæti hingað inn í Grófina og það er óhætt að segja að margt hafi tekið stakkaskiptum síðan þá. Síðastliðið árið var þó mikið umbreytingarár eins og mörg ykkar hafið væntanlega tekið eftir og skemmtilega viðburðaríkt. Við fengum marga góða gesti til okkar, náðum tímamótasamning við ríkisstjórnina og brölluðum ýmislegt, allt frá húllumhæ í Hofi til hópferðar í höfuðborgina. Covid hélt áfram að leika daglegt líf okkar grátt og hefur Grófin þurft að svara kalli um aukið óöryggi, aukinn kvíða og aukna einangrun fólks. Ég er virkilega hreykin af mínu fólki í Grófinni. Við höfum staðið af okkur storminn undanfarin 2 ár og mætt hverri áskoruninni á fætur annarri með kreppta hnefa, brjóstið þanið og von í hjarta. Það má nefnilega ekki gleyma því að þó að Covid-19 sé fyrst og fremst öndunarfærasjúkdómur að þá hefur það líka haft gríðarlega áhrif á geðheilsu fólks, hvort sem það fékk veiru-fjandann eður ei! Ég upplifði þetta sjálf á eigin skinni aukinn kvíða og einangrun og ég vil segja við ykkur öll að ég er einstaklega þakklát fyrir það að þið eruð öll ennþá hér. Við erum vissulega öll orðin þreytt en við erum þó ennþá hér. Takk fyrir að þrauka.

Við mætum í Grófina af misjöfnum ástæðum. Allir hafa sínar ástæður og koma á sínum forsendum. Allir hafa eitthvað að vinna með og vinna úr. Ég fór að spá í því hvaða merkingu Grófin hefur fyrir mig og það fyrsta sem kom upp var; Grófin er eins og plástur á heilann minn. Í 5 ár er ég búin að koma hingað af og til til þess að fá plástur á heilann. Þannig finnst mér Grófin vera og þannig virkar hún fyrir mig. Ég set plástur á hælana á mér svo ég fái ekki hælssæri af nýju skónum. Ég set plástur á sárið þegar ég sker mig í puttann svo að blóðið sullist ekki í matinn. Ég set andlegan plástur á heilann til að neikvæðu hugsanirnar mínar sullist ekki um allt. Svo ég fái ekki sár á heilann af nýjum hlutum sem ég óttast og þarf að venjast. Og ég er einstaklega þakklát fyrir þennan plástur og andlegu skyndihjálpa sem Grófin bíður uppá.

Fyrir ári síðan bauð ég mig fram í stjórn Grófarinnar í fyrsta sinn og ákvað, þrátt fyrir allar efasemdarraddir í eigin haus, að bjóða mig fram í formannsembættið. Ég hef lært svo mikið um Grófina og fólkið í henni á þessu ári. Stærsti lærdómurinn hefur þó verið að fá smjörþefinn af allri vinnunni “bakvið tjöldin” og hversu umfangsmikil hún er. Allt sem fer í að reka Grófina frá degi til dags og allt untanumhaldið. Það hafa verið mikil forréttindi að vinna með og læra af fólkinu hérna og mér finnst ég eiginlega bara vera rétt að byrja að skilja þetta allt saman. Ég hlakka mikið til að takast á við annað ár í stjórn með nýju og gömlu fólki, bæði reynsluboltum og nýgræðingum.

Við fráfaramandi stjórn vil ég segja; Kærar þakkir fyrir samstarfið! Kærar þakkir fyrir stuðning og skilning við mín fyrstu skref, fyrir að sitja langa fundi og fyrir að koma með innlegg, hugmyndir, tengsl og sterkar skoðanir inn í stjórnina. Við höldum áfram veginn, framundan er spennandi ár.

## Stjórn Grófarinnar og starfsfólk

Aðalstjórn kosin á aðalfundi í mars 2021

- Inga María Ellertsdóttir, formaður
- Friðrik Einarsson, varaformaður (sitjandi formaður frá 1.1.2021 til 21.3.2021 í fjarveru Ingu Maríu)
- Sonja Rún Magnúsdóttir, ritari
- Katla Hildardóttir, meðstjórnandi
- Fjörnir Sævarsson, meðstjórnandi

Varamenn

- Sólrún Óladóttir
- Brynjólfur Ingvarsson.
- Sigurður Gísli Gunnlaugsson
- Júlíus Blómkvist
- Anna Sjöfn Jónasdóttir, gjaldkeri (utan stjórnar)



Frá vinstri, fremri röð: Brynjólfur, Friðrik, Sólrún, Inga María.

Aftari röð: Katla, Júlíus, Sonja, Fjörnir. Á myndina vantar Sigurð Gísla.

**Pálína Sigrún Halldórsdóttir, iðjubjálfi og framkvæmdastjóri:** Pálína var í 100% starfshlutfalli og er enn.

**Friðrik Einarsson, jafningjaráðgjafi:** Friðrik var í 33% starfshlutfalli allt árið, gegnum vinnusamning öryrkja hjá VMST og heldur því áfram 2022.

**Sonja Rún Magnúsdóttir, jafningjaráðgjafi og verkefnastjóri Unghuga:** Starfshlutfall Sonju var 30% 1. 1. til 31.5. en var þá hækkað upp í 50 % til 31.8. Þann 1. 9 var Sonja ráðin í 75% starf til áramóta. Hún er nú frá 1.1.2022 í 100% stöðu sem Verkefnastjóri unghuga og kynningamála Grófarinnar út júní 2022. Sonja útskrifaðist með BA gráðu í sálfræði frá Háskólanum á Akureyri í júní 2021.

**Júlíus Blómkvist, upplýsingafulltrúi kynninga- og tæknimála:** Júlíus var í 40% starfshlutfalli til maíloka 2021 eða þar til hann var ráðinn til annarra starfa utan Grófarinnar.

**Anna Sjöfn Jónasdóttir, löggildur bókarí:** Anna var ráðin á 20% vinnusamning öryrkja gegnum VMST í apríl 2021 og sinnir nú starfi gjaldkera Grófarinnar utan stjórnar og ýmsum skrifstofutengdum störfum ss. skráningu á þátttöku og úrvinnslu gagna.

**Hulda Berglind Árnadóttir, listgreinakennari:** Gerður var stigvaxandi sjálfboðaliðasamningur (30-50% starfshlutfall) við Huldu gegnum Virk og Starfsendurhæfingu Norðurlands í apríl 2021 sem hluti af endurhæfingaráætlun hennar. Sá samningur var í gildi út september. Þann 1. október 2021 var Hulda Berglind ráðin í 40% starfshlutfall gegnum vinnusamning VMST og er sú ráðning áfram tengd áætlun endurhæfingarlífeyris. Hulda er umsjónaraðili Virknihorns og sinnir ýmsum störfum í innra starfi Grófarinnar sem og jafningjaráðgjöf.

## Um Grófina Geðrækt

Grófin Geðrækt (áður geðverndarmiðstöð) á Akureyri var stofnuð þann 10. október 2013 og er rekin af samnefndum frjálsum félagasamtökum. Grófin er geðræktarstaður fyrir fólk 18 ára og eldri, sem hefur upplifað geðræna erfiðleika og vill vinna að bata með jafningjum í samvinnu við fagfólk Grófarinnar og reynda notendur. Engar tilvísanir þarf til að stunda Grófina og er þátttaka gjaldfrjáls. Grófin hefur þá sérstöðu að vera eina úrræðið á Norðurlandi eystra sem er að hluta til notendastýrt, sem þýðir að stjórn Grófarinnar er skipuð bæði notendum geðheilbrigðiskerfisins auk fagfólks. Þessi skipan mála er í takt við mannréttindasjónarmið, þ.e. „ekkert um okkur án okkar“ og tryggir að sjónarmið notenda séu virt. Grófin er einnig vettvangur fyrir aðstandendur og annað áhugafólk um geðrækt og geðheilbrigði. Húsakostur býður upp á að hægt sé að vera með viðburði svo sem fræðslu, menningarviðburði og sjálfshjálparhópa.

Tilgangur Grófarinnar er að efla geðheilsu og draga úr fordómum gagnvart fólki með vanda af geðrænum toga. Í Grófinni er unnið með hugmyndafræði valdeflingar (empowerment), batanálgun (recovery) og jafningjanálgun (peer to peer) til að skapa gott batasamfélag þar sem vonin er leiðarljós starfsseminnar með eftirfarandi markmiðum:

- Grófin vill veita fólki tækifæri á hlutverkum til sjálfseflingar, aukinnar virkni og bættra lífsgæða gegnum ýmiss konar virkni, hópastarf og fræðslu.

- Grófin vill draga úr fordómum og vinna að forvörnum gegnum geðfræðslu í nærsamfélaginu og á vefmiðlum.
- Grófin vill miðla þekkingu og reynslu af bata og bataferli til geðræktar gegnum innra starf staðarins.
- Grófin vill efla samvinnu milli allra þeirra sem vinna að geðheilbrigðismálum og efla batamiðaða þjónustu.

Um hugmyndafræðina sem leiðir starfið má lesa á [www.grofinak.is](http://www.grofinak.is)

## Þróun Grófarstarfsins

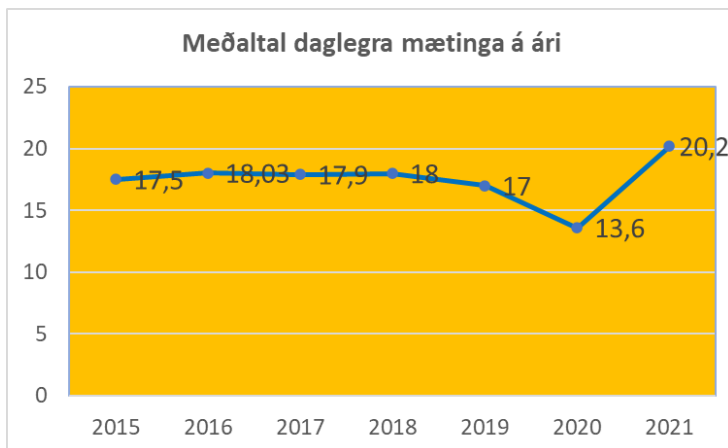
### Tölulegar upplýsingar

Grófin var opin þátttakendum flesta virka daga ársins frá 10-16, í alls 228 daga á árinu. Fyrstu tvær vikur ársins leyfðu fjöldatakmarkanir 10 manns í rými og mæting eftir því. Einnig var lokað í 5 daga fyrir páska vegna 10 manna takmarkana og coviduppgangs í samfélaginu. Ekki varð frekari röskun á starfi á árinu og sérlega góð mæting var í Grófina, á vor- og haustönn. Sumarfrí var hálfur mánuður í júlí þar sem lokað var í Grófinni en hinar tvær vikurnar var skert opnun.

Heimsóknir voru 4626 talsins sem er 84% aukning frá 2020. Meðaltal daglegra heimsókna var 20,2 ef frá er talinn júlí og er það um 50% aukning frá síðasta ári er covid kom og setti mark sitt á starfsemi hér eins og annarsstaðar. Þátttakendum í notendahópi okkar á facebook fjölgaði þó í covid upp í 112 og í lok árs 2021 var fjöldinn 169 sem er líka um 50% aukning. Það er þó rétt að geta þess að ekki allir sem koma í Grófina skrá sig í notendahópinn á facebook síðunni. Tölurnar eru fengnar upp úr gestabók Grófarinnar og því ekki vísta að allir sem koma í Grófina hafi skráð sig.

Covidfjöldatakmarkanir takmörkuðu starfið aðeins í janúar 2021 en upp úr miðjum mánuði rýmkuðust takmarkanir úr 10 upp í 20. Fram að því hafði verið takmörkun á aðgengi í Grófina, 10 manns að hámarki og engir nýliðar teknir inn. Þegar þetta er ritað eru 141 skráðir í notendahóp Grófarinnar en um 70-80 hafa verið virkir þátttakendur á fjölmennustu tímabilum ársins. Í byrjun árs 2021 fórum við að skrá fjölda í hópastarfinu öllu og er það skráð í þar til gert excelskjal. Með þessu móti getum við skoðað þróunina í hópastarfinu almennt og einstaka hópum næstu árin sem nýtist við rýningu starfsins. Í hópastarf árið 2021 eru skráðar 3430 komur sem þýðir að 75% þeirra sem komu í Grófina 2021 nýttu sér hópastarf af einhverju tagi. Það þýkir okkur ánægjuleg þróun og í takt við markmiðið að veita fólki sem flest mismunandi tækifæri innan Grófarinnar til að vinna í bataferlinu. Skráningin gefur okkur líka innsýn inn í hvernig hópur þróast og hvaða hópar stækka hraðar en aðrir o.s.fv.

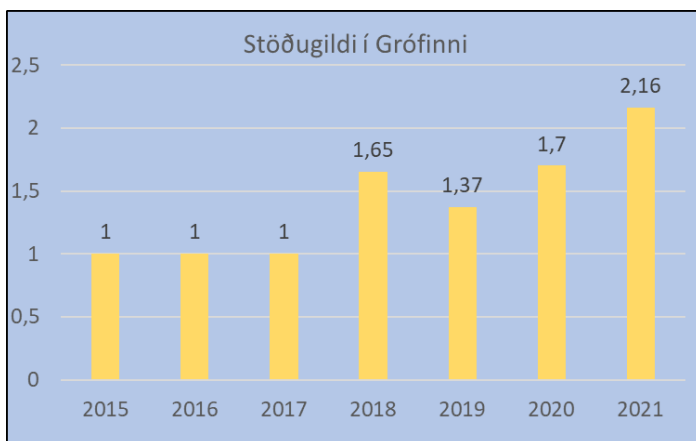
Þegar litið er yfir farinn veg í tölulegu samhengi er ekki auðvelt að bera saman heildarfjölda heimsókna og hópastarfsþátttöku þar sem skráningar upp úr gestabók eru mismikið unnar og kannski ekki beytt sömu aðferð við útreikninga meðaltals til að mynda. Þó má finna meðaltalstölur daglegra mætinga sem gefa okkur einhverja mynd af þróun þess.



**Mynd 1. Þróun meðaltalsmætingar**

Myndin sýnir glögg covidlægdina sem skall á okkur 2020 en einnig hve vel hefur tekist að rétta úr kútnum árið 2021 þegar skráðar eru 4626 heimsóknir í Grófina og er meðaltal daglegra heimsókna

þar 20,2. Til samanburðar er meðaltal ársins næsthæsta meðaltalsmæting í Grófina 18,4 á dag. Árið 2019 fór aðeins að dala í mætingu en komur í Gróf það ár voru 3606, eða 17,3 á dag. Á síðari hluta þess starfsárs var frekar falið að í hópi þeirra er störfuðu í Grófinni að staðaldri en þegar rýnt er í söguna má sjá að Grófin er hvað öflugust þegar stöðugleiki í umsjón dagskrárliða er til staðar yfir lengri tímabil. Umsjón sjálfboðaliða, jafningjaráðgjafa á vinnusamningum og fagaðila hefur verið blönduð gegnum árin og enda þótt stöðugildi sé einungis eitt fyrstu árin var umsjón margra dagskrárliða í höndum sjálfboðaliða en nokkir þeirra voru svo ráðnir á vinnusamning árið 2018-2021. Á mynd 2 má sjá þróun stöðugilda í Grófinni frá árinu 2015.



**Mynd 2. Meðaltal stöðugilda yfir ár hvert, frá 2015 - 2021**

Í skýrslu stjórnar frá 2019 kemur fram að ekki hafi gefist nægur tími í kynningamál en meiri tími hafi farið í að finna leiðir til að fjármagna starfsemina og ýmis innanhússmál sem upp komu. Árið 2019 var í fyrsta

sinn farið í það ferli að sækja um styrk til félagsmálaráðuneytisins og fékk Grófin þá úthlutað af aukafjárlögum ársins. Með því vöru lögð drög að frekari vinnu ársins 2021 í að ná nógildandi þriggja ára langtímasamningi við félagsmálaráðuneytið. Þá um leið var kominn traustari grunnur fyrir Grófarstarfið að byggja á og m.a. hægt að ráða fólk til lengri tíma.

### Viðspyrna við Covidáhrifum

Það var ljóst að viðspyrnu var þörf bæði til að geta sinnt rekstrartengdum málum en einnig vegna áhrifa covid á líðan fólks. Síðla árs 2020 í annarri covid bylgjunni gerðum við notendakönnun en niðurstöður hennar er að finna í ársskýrslu ársins 2020. Unnið var út frá niðurstöðum hennar í starfinu ásamt því að hafa til hliðsjónar niðurstöður úr stefnumótavinnu frá árinu 2017 þar sem fram kom að vilji fólks væri að bæta mönnun innan Grófarinnar með því að ráða jafningjafræðara og fá inn meiri faglega þjónustu. Á liðnu ári voru 6 manns á ráðningasamningum í Grófini í 2,16 stöðugildum. Þeir aðilar voru allir nema 1

í hlutastörfum og þrír störfuðu hluta úr ári og þrír voru ráðnir gegnum vinnusamninga Vinnumálastofnunar. Einnig eru fjölmargir sjálfboðaliðar í ýmsum verkefnum innan Grófarinnar en án þeirra myndi starfið ekki ná að blómstra og þeirra framlag er jafnframt hornsteinninn í því að ná að koma ýmsum verkefnum í framkvæmd og auka fjölbreytni hópatarfs.

Á árinu voru haldnir nokkrir starfsdagar þar sem starfið var rýnt og upplýsingar úr þeirri vinnu og samantektum kjarnafunda voru nýttar til að efla starfið. Öllum Grófarfélögum var velkomið að taka þátt í þróun starfsins bæði gegnum auglýsta starfsdaga sem og kjarnafund. Allan þann tíma sem covid hefur verið yfirvofandi hefur það sýnt sig að Grófarsamfélagið, tengingin við aðra og daglega spjallið er lykilþáttur þáttur í starfsemi Grófarinnar en jafnframt að aukið virknistarf innan Grófarinnar eykur við fjölbreytileika starfseminnar. Slíkt val skiptir einstaklinga miklu máli í bataferli þeirra og getur hjálpað mikið við að koma fólki af stað aftur eftir bakslag. Þannig nýta fleiri sér ákveðna hópa gegnum samstarf við önnur úrræði og er það vel. Við tókum þá stefnu að auka við dagskrárliði í dagskrá, efla kynningarmálin og í takt við það fjölga starfsfólki með mismunandi þekkingu. Við nýttum okkur einnig tengingar við HA og HSN m.a. til að fá fjölbreytt verkefni inn í Grófina og til að fá starfskrafta sem umsjónarmenn dagskrárliða inn í starfið sem fengu þá vettvang fyrir sína skjólstæðinga. Stöðugleiki í dagskrá sem rýnd er reglulega er uppfærð í samræmi við óskir þátttakenda í Grófinni er svo annar lykilþáttur. Þátttakendum býðst að koma með nýja dagskrárliði, tillögur að viðburðum og öðru sem unnið er að í sameiningu á 6-8 vikna fresti á uppbrotsdögum yfir veturinn. Starf Grófarinnar gefur fjölmörg og mismunandi tækifæri þar sem sumir nýta Grófina sem samveru, aðrir vinnustað í starfsendurhæfingu og enn aðrir mæta í dagskrárliði sem þátt í sínu bataferli ásamt öðru sem þeir stunda. Afar margir nýta Grófina líka til að brjótast úr félagslegri einangrun og veikindum, hitta annað fólk í svipuðum sporum og æfa sig í að takast á við mismunandi aðstæður ásamt því að fræðast um fjölbreyttar bataleiðir og taka næstu skref í átt að bættum lífsgæðum sem felast í svo mörgu og mismunandi hlutverkum.

### Innri starfssemi á árinu

Á árinu var áfram unnið samkvæmt markmiðum og plani frá starfsdögum í október 2020 og dagskráin stækkaði er leið á árið í takt við fjölda þeirra sem lögðu hönd á plóg við dagskrárliði og viðburði. Hún var yfirfarin þrisvar sinnum yfir árið og desember var tekinn sem uppbrotsmánuður með jólaþema þar sem meiri áhersla var lögð á ýmis konar virkni og uppákomur í starfinu.

### Hópastarf og fræðsla fyrir þátttakendur

Grófarfólk átti þess kost að taka þátt í ýmsu starfi á árinu. Ýmislegt var undirbúið en þurfti að fresta en sumt hafðist að lokum að framkvæma. Reynt var að halda viðburði utan Grófar eins og tækifæri gáfust til. Til að mynda náðist að halda hefðbunda grillveislu sem var í stærri kantinum í sumar en hún fór fram í Skjaldarvík í húsnæði og lóð Hlíðaskóla og þangað mættu um 50 manns. Einnig var haldið upp á tvöfalt afmæli Grófarinnar í Hofi í samstarfi við Barr kaffihús sem gaf 10% af ágóða sölu kaffiveitinga sinna til Grófarinnar. Veislan var vegleg en

sama dag stóðu aðilar frá Grófinni fyrir viðburðinum Geðveik messa í Akureyrarkirkju og styrktarspinning í World Class við Strandgötu í samstarfi við World Class.

## Afmæli Grófarinnar í Hofi 10.10.2021



- Lista- og handverksýning kaffiboð

mennskt bókasafn



Hópurinn studdi Ingu Maríu Ellertsdóttur og grillaði á eftir er hún hafði hlaupið til styrktar Grófinni í sumar í Reykjavíkumaraþoni þar sem Inga safnaði á annað hundrað þúsund sem rann óskipt til Grófarinnar.

### Kynnisferð til Reykjavíkur

Grófinni bauðst tækifæri til að vera með erindi á Fundi Fólksins (áður LÝSA) í byrjun september. Lýðræðishátíðin hefur verið haldin á Akureyri um árabíl og Grófin tekið þátt, en í þetta skiptið fór hún fram í Háskóla Íslands bæði í Norræna húsinu og Grósku. Við ákváðum að nýta tækifærið og gera úr þessu fræðslu- og kynnisferð þar sem markmiðið var að kynna okkur sambærileg úrræði og þau sem byggja á sömu hugmyndafræði og við. Úrræðin sem við heimsóttum voru ýmist frjáls félagasamtök, ríkisrekin úrræði eða úrræði rekin af sveitarfélagi. Notendum Grófarinnar bauðst að koma með og vorum við alls 12 sem fórum í ferðina suður. Til viðbótar var Erna Sigmundsdóttir, iðjuþjálfari frá HSN með í för en Erna hefur verið í samstarfi við Grófina með tvo dagskrárliði í vetur. Við leigðum tvo bíla undir föruneysið og gistum saman á Hotel Cabin.

Ferðin tók fjóra daga sem við nýttum vel, en við heimsóttum alls sex úrræði á tveimur dögum bæði á Höfuðborgarsvæðinu og utan þess. Vegna mikils áhuga hópsins á mismunandi úrræðum skiptum við okkur í tvo hópa til að komast yfir allt það sem við vildum sjá, en allir fengu tækifæri á að skoða fjögur úrræði. Við skoðuðum Batamiðstöðina á Kleppsspítala, Björgina á Suðurnesjum, Hlutverkasetur, Geðhjálp, Bergið Headspace og Hugarafl. Öll tóku þau vel á móti okkur og fengum við ýmist kynningar eða óformlegra spjall þar sem við gátum spurt þau spjörunum úr.

Á síðasta deginum fórum við á Fund Fólksins þar sem við vorum viðstödd opnunarhátíðina í Norræna húsinu áður en við héldum yfir í Grósku þar sem Sigurður Gísli og Sonja fóru með

erindi sem velti upp spurningunni „Hvað getur þriðji geirinn gert fyrir ungt fólk?“

Viðburðinum var streymt í beinni og heppnaðist það vel. Á milli atriða á fundinum var sýnt kynningarmyndband úr Grófinni sem gert var sérstaklega fyrir ferðina. Einnig bauðst Sonju að fara í útvarpsviðtal á Rás 1 þar sem hún ræddi þróun geðheilsu ungs fólks og hélt umræðuefni erindisins á lofti.

Eftir fundinn héldum við heim á leið, en næstu dagar og vikur fóru í úrvinnslu á því sem við kynntumst og lærðum. Málefnið var sérstaklega tekið fyrir á stefnumótunardögum Grófarinnar sem fóru fram seint í september. Kostir og gallar hvers úrræði fyrir sig voru ræddir en einnig hvað gæti nýst okkur hér í Grófinni. Sem dæmi má nefna að við breyttum sniðinu á vinnslu dagskrár, tókum upp litaslökun í umsjón Huldu Berglindar og fengum hugmyndir að ýmsum verkefnum sem sum hver eru í deigluinni fyrir næstu misseri og ný tækifæri urðu til.

| Mánudagur                                               | Þriðjudagur                                                | Miðvikudagur                                                | Fimmtudagur                                              | Föstudagur                                              |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                            |                                                             |                                                          |                                                         |
|                                                         |                                                            |                                                             | 11:00 - 11:30<br>Hreyfing<br>Göngutúr og léttar teygjur  | 11:00 - 11:30<br>Hreyfing<br>Göngutúr og léttar teygjur |
| 11:00 - 11:30<br>Hreyfing<br>Göngutúr og léttar teygjur | 11:00<br>Hlúðu að sjálfri þér<br>Konuhópur                 | 11:30-12:00<br>Hreyfing<br>Göngutúr og léttar teygjur       | 11:00 - 12:00<br>Virknihornið                            |                                                         |
| 13:00 - 13:45<br>Geðrækt - Bati<br>Recovery             | 13:00 - 13:45<br>Sjálfsfelling - valdefling<br>Empowerment | 13:00 - 13:45<br>Umhyggjuhópur                              | 13:00 - 13:45<br>Kjarnafundur Grófar                     |                                                         |
|                                                         | 14:00-14:20<br>Söngstund Garðars<br>Gítarundirspil         |                                                             |                                                          |                                                         |
|                                                         | 14:30 (Grófin lokuð)<br>Þríf<br>Ópið þáttakendum þrifa     | 17:00 - 18:30<br>Unghugafundur<br>Umhyggja og sjálfsfelling | Viðburður Unghuga<br>Tímasetning ákveðin á fundi Unghuga |                                                         |
| 16:15<br>English talk circle<br>Outside opening hours   |                                                            | 19:00 - 22:00<br>Spilakvöld<br>Annán hvern miðvikudag       |                                                          |                                                         |

Mynd 3. Dagskrá Grófarinnar frá 1. september til - desember 2021

| Mánudagur                                               | Þriðjudagur                                            | Miðvikudagur                                                | Fimmtudagur                                        | Föstudagur                                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 10:30 - 11:00<br>Skipulagsfundur                        |                                                        |                                                             | 10:00<br>Morgunspjall<br>Grautur Rósu og gestir    | 10:00 - 11:00<br>Hreyfing m/HSN<br>Æfingar í Boganum |
| 11:00 - 11:30<br>Hreyfing<br>Göngutúr og léttar teygjur | 10:30 - 12:00<br>Hlúðu að sjálfri þér<br>Konuhópur     | 11:00 - 11:30<br>Hreyfing<br>Göngutúr og léttar teygjur     | 10:30 - 12:00<br>Virknihornið<br>Með Huldu og Ernu |                                                      |
| 11:30 - 12:00<br>Söngstund Garðars<br>Gítarundirspil    |                                                        |                                                             |                                                    |                                                      |
| 13:00 - 14:00<br>Litaslökun                             | 13:00 - 14:00<br>Geðrækt I<br>Fræðsla/umræður          | 13:00 - 14:00<br>Umhyggjuhópur                              | 13:00 - 14:00<br>Kjarnafundur Grófar               | 13:00 - 14:00<br>Geðrækt II<br>Léttar umræður        |
| 14:00 - 15:00<br>Spilastund<br>Létt spil og spjall      | Þrífadagur<br>Allir hjálpast að, tekklisti á tússtóflu |                                                             |                                                    |                                                      |
| 16:15<br>English talk circle<br>Outside opening hours   |                                                        | 17:00 - 18:30<br>Unghugafundur<br>Umhyggja og sjálfsfelling |                                                    |                                                      |
|                                                         | 19:00 - 22:00<br>Spilakvöld*                           | 20:00 - 22:00<br>Kór fyrir alla**<br>Gítarundirspil         | Viðburður Unghuga***                               |                                                      |

Mynd 4. Vikudagskrá Grófarinnar jan-apríl 2022.

## Unghugar Grófarinnar

Unghugar Grófarinnar eru félagsskapur fólks sem vill hitta aðra á svipuðu reki og mynda jákvæð uppbyggileg tengsl sín á milli, en verkefni hópsins miða sérstaklega að ungu fólki á aldursbilinu 18-30 ára. Stuðningshópurinn er einkum ætlaður ungu fólki sem glímt hefur við andlegar áskoranir, er félagslega einangrað eða óvirkt í samfélaginu. Unghugahópurinn er opinn einstaklingum á hvaða stað sem er í bataferlinu, og fer starfssemin fram á jafningjagrundvelli. Starfið fer fram tvisvar sinnum í viku og samanstendur annars vegar af umhyggju- og sjálfsvinnufundum og hins vegar skemmtilegum viðburðum. Með þátttöku í Unghugastarfinu fær fólk tilgang og tækifæri sem skipta það máli, myndar tengsl við jafningja og getur tekið að sér hlutverk innan Unghuga Grófarinnar. Grófin skapar umgjörð utan um starfið, stuðning og hvatningu til verkefnisins en Unghugar eru hluti af Grófinni sem slíkri og hafa aðgang að öllu sem þar er í boði á dagskrá Grófarinnar.

Unghugar Grófarinnar voru upphaflega stofnaðir árið 2014 og hafa verið til í mörgum myndum síðan þá. Eftir að Unghugar lögðust niður 2019 varð til tómarúm í geðheilbrigðisúrræðum fyrir ungt fólk á Akureyri og var ákveðið árið 2020 að ráða inn manneskju til að koma félagsskapnum aftur á fót. Sonja Rún Magnúsdóttir varð verkefnastjóri Unghuga í október 2020 með Júlíus Blómkvist Friðriksson sér til aðstoðar. Unghugar fengu styrk frá Lýðheilsusjóð fyrir verkefninu sem meðal annars hefur farið í viðburðahald og endurbætur á Unghugaherberginu (áður Hornherbergið). Vegna aðstæðna í samfélaginu var þó ekki hægt að bjóða upp á fundi fyrr en undir lok janúar 2021. Fyrsti fundurinn var haldinn 20. janúar og hafa þeir verið í hverri viku síðan.

Fyrsta ár Unghuga í nýrri mynd hefur verið ansi viðburðarríkt. COVID bauð ekki upp á marga möguleika í viðburðarhaldi en reynt var þó að hafa þá eins fjölbreytta og möguleiki var á. Hluti af Unghugastarfinu eru vikulegir viðburðir þar sem meðlimir hittast á félagslegum forsendum. Unghugar héltu opna viðburði um það bil einu sinni í mánuði þar sem öllum meðlimum Grófarinnar var velkomið að mæta og taka þátt. Til að mynda kom María Pálsdóttir og bauð okkur upp á leiklistartíma, hjúkrunarfræðinemi stóð fyrir skyndihjálparnámskeiði fyrir okkur, við fengum uppistandara í heimsókn og við spiluðum líka vist. Lokuðu viðburðirnir voru einnig fjörugir, en til dæmis kenndi einn Unghugi okkur tæknina við Acryl pour, við spiluðum heilan helling, fórum saman á kaffihús, héldum pálínuboð og litlu-jól og svo mætti lengi telja. Það sem stóð þó upp úr var sumarferðin okkar í júní. Við sameinuðumst í tvo bíla og byrjuðum daginn í Daladýrð þaðan sem við brunuðum í Mývatnssveit. Við fengum að grilla okkur hádegismat á einhverju túni og áttum svo notalega stund í aðstöðu Voga ferðapjónustu. Næst var haldið í Geosea á Húsavík og við enduðum daginn á því að fara út að borða þar líka. Ferðin heppnaðist ótrúlega vel og allir voru ánægðir, þrátt fyrir mýmergð. Þátttaka í Unghugum hefur gengið í bylgjum en meðalmæting á fundi yfir árið var sex.

Sonja Rún Magnúsdóttir

### Virknihornið

Virknihornið fór af stað í janúar 2021 í umsjón Eddu Heiðarsdóttur og gaf það strax góða raun að bjóða upp á leiðsögn við ýmis verkefni eftir áhugasviði hvers og eins. Í mars dró Edda sig í hlé og Erna Sigmundsdóttir, iðjuþjálfari hjá HSN, og Hulda Berglind Árnadóttir listgreinakennari tóku við keflinu. Virknihornið þróaðist sem hluti af samstarfsverkefni við HSN sem tilboð fyrir fólk sem þar er í þjónustu líka. Í dag er virknihornið einn fjölmennasti hópur Grófarinnar. Virknihornið sækja bæði skjólstæðingar SAK göngu- og legudeildar sem hluta af tilboði í sinni meðferð, skjólstæðingar HSN geðheilsuteymis og auðvitað Grófarfélagar. Með tengingum sem þessum skapast mikilvægur félagslegur vettvangur fyrir fólk sem er að glíma við svipaða hluti.

### Hlúðu að sjálfri þér – konuhópur

Hópurinn fór af stað í lok janúar og hefur starfað á þriðjudögum síðan, fyrir utan þess að hlé var tekið í júlí og desemberuppbroti. Markmiðið hópsins voru að konur tengdust hver annarri, styrktu sjálfa sig og aðrar, fengju fræðslu um áhugaefni sitt og umfram allt gerðu skemmtilega hluti saman. Hópurinn hlaut það lýsandi nafn: Hlúðu að sjálfri þér. Í kringum þennan hóp myndaðist gott samstarf milli tveggja fagaðila í Geðteymi HSN, þeim Júlíu Brynjólfssdóttur, hjúkrunarfræðingi, og Ernu Sigmundsdóttur, iðjuþjálfara, en þær ásamt Pálínu úr Grófinni halda utan um hópinn. Í hann eru nú skráðar 39 konur en mætingar voru alls 328 skráðar yfir árið, í alls 9 mánuði.

### Hreyfing og slökun

Líkamsræktarhópur í Eflingu hefur því miður ekki verið í boði vegna covidreglna þar en hreyfing er þó fastur liður í dagskránni í formi göngutúra úti við. Á fyrri hluta ársins var í boði jóga nidra og tímar í Yogahofinu sem svo færðust út í góða veðrið í sumar. Við gerð síðustu dagskrár bættist í liðsáukann er samstarf við HSN geðheilsuteymi hófst um göngu, styrktaræfingar og teygjur í Boganum á föstudögum.

### Spilakvöld í Gróf og enskumælandi umhyggjuhópur

Spilaklúbbur Grófarfólks var á dagskrá u.þ.b. annað hvert miðvikudagskvöld og er enn inni á dagskrá, nú á þriðjudagskvöldum. Spilaklúbburinn leggur áherslu á fjölmenningu og að bæði íslensku og enskumælandi fólk geti tekið þátt. Umhyggjuhópur fyrir þá sem kjósa að tjá sig á ensku var einnig starfandi allt árið og hefur hann fest sig í sessi undanfarin ár. Það er dýrmætt að geta boðið fólk sem ekki hefur náð tökum á íslenskunni að kynna Grófarstarfinu með þessu móti.

### Söngstund og Grautarspjall

Þetta tvennt er dæmi um nýja dagskrárliði er voru í boði á liðnu ári þar sem þátttakendur í Gróf taka að sér umsjón dagskrárliðar tímabundið, 1 lotu í senn og mæltist það vel fyrir.

### Jólauppbrotsmánuður

Í Grófinni var unnin sérstök desemberuppbrotsdagskrá sem innibær ýmisslegt. Til dæmis var haldinn dekurdagur þar sem m.a. var boðið upp á nudd frá nuddnemum, fræðslu Ragnheiðar

Sveinsdóttur, sjúkrapjálfa um langvinna verki, hópefli, hreyfingu og slökun með Gerði. Einnig var slegið í bakstur, tvær jólasöngstundir undir stjórn gítarleikara Kórs fyrir alla, bíókvöld, pizzahádegi í boði Dominos, sögustund frá Eddu og Brynjólfi, jólaljósaganga, jólaþrif, föndur og skreyting í Grófinni en inn í þetta fléttuðust einnig umhyggjufundir og nýliðakynningar. Því miður gat ekki orðið af Litlu-jólunum annað árið í röð sökum coviduppgangs í samfélaginu.

## Unnið að forvörnum og dregið úr fordómum gagnvart fólki með geðraskanir

### Geðfræðsla í skólum

Geðfræðsluteymi Grófarinnar hefur undanfarin ár sinnt fræðslu í 8. eða 9. bekkjum grunnskóla Akureyrarbæjar sem og Menntaskólanum á Akureyri. Stefnt var á að Grófin héldi slíka fræðslu á vorönn 2021 einnig en vegna covid var fallið frá öllu slíku í grunnskólunum. Teyminu tókst þó að fara í Menntaskólann á Akureyri í mars og apríl með 16 fræðslufyrirlestra fyrir nemendur á fyrsta ári. Það voru Inga María Ellertsdóttir og Júlíus Blómkvist sem sáu um það.

Í hverri fræðslu deildu erindrekar persónulegri reynslu sinni af geðrænum vanda og bataferli og þeim leiðum og bjargráðum sem nýta mættu til að bregðast við andlegri vanlíðan. Nemendum var einnig bent á hvar mætti leita stuðnings í umhverfinu og svöruðu þau líka nafnlausum spurningum frá áheyrendum.

### Vefmiðlar og greinaskrif

Enn höfum við unnið markvisst að því að efla viðveru okkar á vefmiðlum, þá sérstaklega á samfélagsmiðlum. Á haustdögum fékk Grófin gott tilboð frá fyrirtækinu Alda Karen Ráðgjöf ehf í umsjón Silju Bjarkar Björnsdóttur og Öldu Karenar Hjaltalín. Gerðu þær úttekt á samfélagsmiðlum Grófarinnar og gerðu úrbætur á instagram-reikning. Keyptur var af þeim þjónustu- og ráðgjafapakki sem innihélt m.a. uppsetningu á samfélagsmiðlaáætlun, *brand kit*, sniðmát fyrir pósta og 180 pósta fyrir bæði Facebook og Instagram. Einnig fengum við góða ráðgjöf og aðgang að upplýsingapakka með leiðbeiningum um áhrifaríka notkun samfélagsmiðla.

Áfram var haldið að bæta vefsíðuna okkar, en sem dæmi má nefna að klárað var að þýða heimasíðuna yfir á ensku. Einnig var settur inn blogg-fítus þar sem starfsfólk og notendur Grófarinnar hafa verið að skrifa inn greinar og reynslusögur í fræðslu- og vitundavakningarskyni. Auk ofantalinna atriða var gert stutt kynningarmyndband um Grófina þar sem notendur gegna lykilhlutverki og má finna bæði á Youtube og vefsíðu Grófarinnar.

### Fjölmiðlar og kynningar

Á árinu birti Grófin grein í Geðhjálparblaðinu þar sem sjónum er beint að ungu fólki og var greinin að hluta byggð á sama umfjöllunarefni og tekið var fyrir á Fundi fólksins í Reykjavík í september. Nánar tiltekið fjallaði erindið um aðkomu þriðja geirans að geðheilbrigðismálum ungs fólks. Aðilar frá Grófinni fóru í tvö útvarpsviðtöl, tvö sjónvarpsviðtöl og héldu kynningar þegar tími vannst til fyrir ýmsa aðila og má þar nefna: Forsetafrúna Elizu Reid,

Rótarýklúbbinn, forsvarsmenna frambjóðenda til Alþingiskosninga, ásamt því að fara á staði eins og Starfsendurhæfingu Norðurlands og í Vinnuskólann með kynningu.



## Heimsókn Elizu Reid forsetafrúar í júní '21

### Samstarf

Á árinu var Grófin í samstarfi við ýmsa aðila í samfélaginu sem vinna að geðheilbrigðismálum og bættum hag fólks. Stór hluti af því er að kynna starfsemi Grófar fyrir fólki sem gæti nýtt sér starfið og má þar nefna geðheilsuteymi HSN, Göngu- og legudeild geðdeildar SAK, Háskólann á Akureyri, Starfsendurhæfingu Norðurlands, Píeta, Vinnumálastofnun og Virkið ungmennahús.

ADHD samtökin voru með nokkra fræðsluviðburði í Grófinni í fyrra og býðst að halda því áfram á komandi ári. Enn fremur var ákveðið að bjóða Kór fyrir alla að hafa æfingar í Grófinni á næsta ári. Kór fyrir alla er sönghópur sem Anna og Hermann stýra en öllum er velkomnið að koma og syngja með og Grófarfélagar þurfa ekki að greiða mánaðargjald. Kórinn hefur 2x hlotið samfélagsstyrki til starfsins. Geðverndarfélag Akureyrar hefur einnig aðsetur í Grófinni og heldur sína fundi þar.

### Samvinna geðheilsuúrræða

Eitt markmiðið Grófarinnar er að efla samvinnu milli þeirra sem vinna að geðheilsu í samfélaginu okkar. Síðan 2020 hefur verið virkt samstarf við Geðheilsuteymi HSN, Starfsendurhæfingu Norðurlands og Háskólann á Akureyri. Áfram hefur verið haldið tengingu við Hugarafl, Hlutverkasetur, Bataskóla Íslands, Geðhjálpi, Vinnumálastofnun, Yogahofið og Virkið ungmennahús. Meðal annars fóru 12 aðilar frá Grófinni í áðurnefnda kynnisferð til Reykjavíkur þar sem við heimsóttum sex staði er starfa við geðmál. Geðheilsuteymi HSN og Grófarinnar sem og sjálfbærniastarfsprufur fyrir þátttakendur í atvinnuhópi Starfsendurhæfingar Norðurlands hafa verið lykilatriði í að mynda brú yfir í Grófina sem og að kynna tækifærin sem liggja í Grófarstarfinu. Með breytingum á göngu- og legudeild SAK sem gerðar hafa verið undanfarið hefur SAK bæst í þennan góða hóp með því að setja þátttöku í Grófarstarfi á dagskrá sem valkost á fimmtudögum.

## Starfsdagur með Bataskólanum 12.3.2021



Ákvörðun stjórnar um að fá aðila frá STN og HA í stjórn 2020-2021 var einnig hluti af því að ná þessu markmiði Grófarinnar og má segja að vel hafi tekist til í ýmsum verkefnum sem ratað hafa inn á borð Grófarinnar í kjölfarið.

### NordPlus

Grófin tók þátt í samnorrænu NordPlus verkefni iðjupjálfadeildar HA á haustdögum 2021 en það fjallaði meðal annars um samfélagsleg verkefni sem gefa fólki tækifæri á iðjutengdum aðstæðum eða verkefnum (Occupation-based perspective of social inclusion) og mættu 28 nemendur, í fræðslu og vinnusmiðju í Grófinni sem fram fór á ensku þar sem flestir þeirra voru erlendir og komu frá norður-og baltic löndunum. Kynnisferð Grófarinnar er gott dæmi um verkefni tengtum umfjöllunarefni NordPlus verkefnisins.

## Dæmi um opið samfélagslegt verkefni: Kynnisferð og ráðstefna í Reykjavík



- Tilgangur ferðarinnar:
  - Kynna okkurstarfsemi 6 mismunandi geórræða í heimsóknum – flest opin
  - Erindi á ráðstefnu og kynningarmyndband
- Allir gátu óskað eftir að fara með gegn staðfestingargjaldi og því að taka þátt í úrvinnslu ferðagagna og upplifunar af ferðinni á starfsdögum Grófarinnar í október.
- Við kynntum það sem við sáum á starfsdögum fyrir Grófarfélögum og nýttum í okkar starfsemi það sem þátttakendur töldu að virkaði vel hér.
- 12 manns tóku þátt
- Ferðin tók 4 daga og stóð frá 31.8-3.9.



### Vettvangsnám í Grófinni

Grófin fékk alls 5 hjúkrunarnema á árinu í 40 stunda samfélagsþjónustu hvern og 3 iðjupjálfanema í stutt vettvangsnám. Einn hjúkrunarnemanna bauð Grófarfólki upp á skyndihjálparnámskeið í lok vettvangsnámsins. Samþykkt var að fá iðjupjálfanema á 4. ári í

355 klst vettvangsnám í Grófina í lok janúar 2022 en iðjuþjálfadeildin óskaði eftir því að Grófin tæki nema. Það er einkar ánægjulegt að nemendur í Háskólanum á Akureyri fái tækifæri til að spreyta sig í samfélagsþjónustu í þriðja geiranum ekki síður en heilbrigðisþjónustunni. Grófarfólk samþykkti einnig samstarf við Eyþór Gunnarsson nema á meistarastigi en hans rannsókn er um reynslu einstaklinga með alvarlegan geðrænana vanda af fordómum innan heilbrigðisþjónustu á Íslandi.

## Erasmus

Í samstarfi við Hugarafi gafst Grófinni í fyrsta sinn kostur á að taka þátt í Erasmus verkefni er miðar að gerð efnis um að efla tilfinningalega seiglu ungs fólks gegnum samvinnu og ýmiskonar verkefni. Sonja Rún verkefnastjóri unghuga var valin í það verkefni og fékk hún í framhaldinu boð um að fara til Rúmeníu í mars 2022 til að halda slíkt námskeið. Ennfremur var Grófinni boðið að senda tvo fulltrúa á námskeiði og fara tveir unghugar Grófarinnar í það á vormánuðum 2021. Það er von okkar að efnið reynist hjáplegt og geti nýst Grófarfólki í bataferlinu í framtíðinni, þá ekki sýst unga fólkinu okkar en þegar er farið að nýta það í hópastarfi Grófarinnar.

## Rekstur Grófarinnar

### Þjónustusamningur við félagsmálaráðuneyti

Í september 2021 var í fyrsta sinn gerður þriggja ára þjónustusamningur við félagsmálaráðuneytið. Þáverandi ráðherra, Ásmundur Einar Daðason kom í heimsókn í Grófina þar sem hann fékk kynningu á starfinu, hvernig það hefði þróast og hvaða áskoranir væru framundan í rekstrinum. Samningurinn hljóðaði upp á 15 milljóna fjárframlag á ári og nær til og með ársins 2023. Fram að því hafði Grófin fengið styrk af aukafjárögum tvö ár í röð. Samningurinn hljóðar upp á tímabundið framlag til reksturs til að standa straum af kostnaði við að reka Grófina geðrækt og vinna að yfirlýstum markmiðum félagsins. Af þessu tilefni sagði Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra eftirfarandi : „Grófin hefur unnið afskaplega mikilvægt starf fyrir einstaklinga sem glíma við geðraskanir og aðstandendur þeirra. Ég hef fengið að kynnast starfinu nokkuð vel undanfarin ár og samtökin hafa staðið að mikilvægri samfélagfræðslu og forvörnum sem hafa aukið skilning og minnkað fordóma gagnvart þeim einstaklingum sem glíma við geðraskanir. Þessi samningur gerir samtökunum kleift að efla starfið enn frekar og skjóta styrkari stoðum undir starfsemina.“ Ljóst er að slíkur samningur gerir Grófinni kleift að hugsa lengra fram í tímann, efla starfið og vera til staðar í samfélaginu okkar og fyrir það erum við þakklát. Samningurinn markar tímamót og stuðlar að auknum stöðugleika og jafnvægi milli landsbyggðarinnar og höfuðborgarsvæðisins hvað varðar aðgengi að opnum, gjaldfrjálsum og batamiðuðum þjónustuúrræðum á geðheilbrigðissviði.

## Gerir langtímasamning við Grófina á sviði geðræktar

Markmiðið með samningnum er að styrkja starfsemi Grófarinnar og skjótaskyrtari stöðum undir starfsemi. Grófin vinnur fjölbreytt starf og mun samningurinn gera samtökunum kleift að efla starfsemi og standa straum af kostnaði við fjölbreytt verkefni.

Inga María Ellertsdóttir, tjónnaformaður Grófarinnar, Páll Iná Sigurún, Halldórs dóttir frá málvæðingastjórn Grófarinnar og Ásmundur Einar Daðarson, stjórnsýslingur barnamála, höfðu skrifað undir samninginn.



## Þjónustusamningur við Vinnumálastofnun

Grófin hefur verið með þjónustusamning við Vinnumálastofnun til árs og síðast tveggja ára í senn frá árinu 2015 en fékk fyrst þriggja ára þjónustusamning fyrir 2021-2023. Með samningnum er einstaklingum gert kleift að nýta Grófina til sjálfsefningar, aukinnar virkni og betri lífsgæða en einnig sem undirbúning fyrir atvinnuleit. Á árinu var endurnýjaður einn vinnusamningur og tveir aðrir bættust við þannig að nú eru samtals þrír einstaklingar með atvinnu gegnum vinnusamninga Vinnumálastofnunar hjá Grófinni.

## Styrkur frá Virk og Norðurorku

Virk starfsendurhæfingarsjóður hefur úthlutað Grófinni virknistuðningi síðustu fjögur ár og sækir Grófin árlega um þann styrk. Styrkurinn er mikilvægur liður í að efla virknistarfið. Grófin hefur síðastliðin þrjú ár fengið bakhjarlastyrk frá Norðurorku og hefur stjórn Norðurorku þegar samþykkt að gera nýjan þriggja ára samning sem gildir þá fyrir árin 2022-2024 og er það einkar ánægjulegt. Það er Grófinni afar mikilvægt að finna til þess að fyrirtæki í nærumhverfinu séu til í að styðja við starfsemi.

## Ýmsir styrkir

Grófin fékk líka allnokkra peningastyrki frá ýmsum aðilum: Legatsjóður Jóns Sigurðssonar hefur styrkt Grófina síðustu ár og í ár rennur styrkurinn, ein milljón króna, í að efla hreyfingu. Geðverndarfélag Akureyrar styrkti Grófina um tryggingafé fyrir leigu að upphæð 520.000 þúsund krónur í maí í framhaldi af því að þann 1. apríl var leigusamningurinn við Reiti vegna húsnæðis Grófarinnar í Hafnarstræti 95 færður yfir á kennitölu Grófarinnar geðræktar með viðauka við fyrri samning. Inga María Ellertsdóttir hljóp í Íslandsbankahlaupinu til styrktar Grófinni síðastliðið sumar og hélt spinningtíma til styrktar Grófinni þar sem safnaðist vel á annaðhundrað þúsund. Ragnheiður Sveinsdóttir, sjúkraþjálfari gaf Grófinni fræðslustund.

Ýmsar gjafir fékk Grófin einnig á árinu í formi hluta. Til að mynda saumavél frá kvenfélögum í Eyjafirði, hrærivél frá Stjörnusól, dagsbirtulampa frá SBN-flutningum, skjávarpa og sodastrem tæki frá Elko. Auk þessa hefur Grófin fengið gjafir frá aðilum hér í bæ í formi áhalda og efna fyrir starfseminu og peningastyrki einnig frá einstaklingum. Alla styrki þökkum við fyrir af heilum hug.

### Úr ársreikningi Grófarinnar

Upplýsingar um rekstur Grófarinnar eru fengnar úr ársreikningi 2021 sem unninn var af Hagþjónustunni og sjá má aðaltölur á mynd 4.

### Rekstrarreikningur

|                                                |    | Skýr.            | 2021             | 2020 |
|------------------------------------------------|----|------------------|------------------|------|
| <b>010 Rekstrartekjur:</b>                     |    |                  |                  |      |
| 110 Framlög og styrkir .....                   | 2  | 32.932.905       | 29.274.063       |      |
| 1990 Rekstrartekjur alls                       |    | 32.932.905       | 29.274.063       |      |
| <b>200 Rekstrargjöld:</b>                      |    |                  |                  |      |
| 300 Laun og launatengd gjöld .....             | 8  | 23.508.807       | 15.888.903       |      |
| 400 Annar rekstrarkostnaður .....              | 9  | 6.688.554        | 7.027.365        |      |
| 5949 Rekstrargjöld alls                        |    | 30.197.361       | 22.916.268       |      |
| 595 Afkoma (tap) án fjármagnsliða .....        |    | 2.735.544        | 6.357.795        |      |
| <b>600 Fjármunatekjur og (fjármagnsgjöld):</b> |    |                  |                  |      |
| 610 Vaxtatekjur og verðbætur .....             | 11 | 39.427           | 26.969           |      |
| 620 Vaxtagjöld og verðbætur .....              | 12 | ( 35.601 )       | ( 65.935 )       |      |
| 6580                                           |    | 3.826            | ( 38.966 )       |      |
| 659 Afkoma (tap) af reglulegri starfsemi ..... |    | 2.739.370        | 6.318.829        |      |
| <b>696 Afkoma (tap) ársins .....</b>           |    | <b>2.739.370</b> | <b>6.318.829</b> |      |

### Mynd 5: Úr ársreikningi Grófarinnar fyrir árið 2021.

Tekjur Grófarinnar voru alls 32.932.905 þúsund krónur en það kostaði 30.197.361 krónur reka Grófina árið 2021. Því var afkoma ársins tæpar 3 milljónir. Stærsti kostnaðarliðurinn var launakostnaður starfsmanna, um 23.5 milljónir en meðaltal stöðugilda yfir árið var 2,16 en hafði verið 1,70 árið 2020. Þess má geta að frá apríl 2021 var fjöldi starfsmanna fimm það sem eftir var árs og er enn. Þar af eru þrír á vinnusamningum gegnum Vinnumálastofnun. Annar rekstur sem liggur í húsnæðiskostnaði, áhöldum og tækjum, skrifstofukostnaði, bókhaldi, tryggingum og starfstengdum kostnaði á borð við virknistuðning við þátttakendur var rétt tæpar 7 milljónir.

Eins og áætlað var á síðasta ári var umfang starfsemi Grófarinnar árið 2021 meira en áður. Unghugastarfið var þróað áfram af Sonju Rún sem útskrifaðist með BA gráðu í sálfræði í júní 2021 og var því ráðinn sem fagaðili inn í starfið. Einnig var settur enn meiri kraftur í kynningamálin. Virknistarf var aukið í samstarfi við HSN og var Hulda Berglind listgreinakennari ráðin gegnum vinnusamning til að taka við af Eddu Heiðarsdóttur sem kom

Því af stað snemma árs 2021. Anna Sjöfn Jónasdóttir var einnig ráðin gegnum vinnusamning í skrifstofustörf ss. bókhald og talnavinnslu. Það sem skráð er virknistuðningur í bókhaldi okkar tengist virknistarfi staðarins og er keypt til þess að fólk geti unnið ýmislegt á staðnum eða tekið þátt í viðburðum án endurgjalds.

Starf Grófarinnar vex með auknum fjölda þátttakenda og þarf því að halda áfram að vinna að því að fá styrktaraðila eða þjónustusamninga til að mæta aukinni þörf. Það er því mikilvægt að leggja vinnu í að halda vel utan um verkefni sem rata á okkar borð, grípa tækifæri sem gefast til að efla okkur, gera gæðakannanir og skrá niður það sem máli skiptir sem nota má til að tryggja að Grófin geti haldið áfram að bjóða fólki upp á tækifæri til sjálfvinnu og uppbyggilegs starfs á jafningjagrunni. Grófin er og verður áfram mikilvægur partur af samfélaginu hér Norðanlands og verður áfram opin, gjaldfrjáls, batamiðuð og lýðræðisleg.

### **Grófin Geðrækt**

Hafnarstræti 95, 4. hæð, 600 Akureyri

Sími: 462-3400

Netfang: [grofin@outlook.com](mailto:grofin@outlook.com)

Vefsíða: <https://www.grofinak.is/>

Fésbók: Grófin Geðrækt

Instagram: Grofinak

Ritstjóri: Pálína Sigrún Halldórsdóttir

[palina.grofin@outlook.com](mailto:palina.grofin@outlook.com)

Ritstjórn: Stjórn Grófarinnar og Kjarnafundur Grófarinnar

Ársreikningur: Kristinn Ketilsson, Hagþjónustunni

Forsíða: Merki Grófarinnar eftir Job van Linden van den Heuvell

## Lög Grófarinnar (mars 2021)

### Samþykktir

#### 1.gr.

Félagið heitir **Grófin Geðrækt**

#### 2. gr.

Heimili félagsins og varnarþing er að **Hafnarstræti 95, 600 Akureyri**

#### 3. gr.

Tilgangur félagsins er að vinna að bættri geðheilsu félagsmanna og aðstandenda þeirra. Enn fremur að stuðla að bættri geðheilsu í samfélaginu sem heild. Til grundvallar skal leggja hugmyndafræði valdeflingar og batamódelið.

#### 4. gr.

Tilgangi sínum hyggst félagið ná með rekstri Grófarinnar geðræktar, sem vettvangs fyrir fræðslu og hópastarf fyrir notendur, aðstandendur, fagfólk og áhugafólk um bætta geðheilsu. Starfsemi Grófarinnar miðar einnig að því vinna að forvörnum og minnka fordóma. Enn fremur að skapa vettvang fyrir alla þá sem vilja vinna að geðverndarmálum á jafningjagrunni, hvort sem þeir kallast notendur geðheilbrigðisþjónustunnar, fagfólk, aðstandendur eða áhugafólk.

#### 5. gr.

Félagsaðild. Allir sem vilja vinna að markmiðum félagsins geta gengið í það.

#### 6. gr.

Starfstímabil félagsins er almanaksárið. Á aðalfundi skal stjórn gera upp árangur liðins árs. Á aðalfundi hafa þeir félagsmenn atkvæðisrétt sem gengið hafa í félagið fyrir lok síðasta almanaksárs.

#### 7. gr.

Aðalfund skal halda eigi síðar en í **mars** ár hvert og skal boða til hans með að minnst tveggja vikna fyrirvara með sannanlegum hætti. Aðalfundur er löglegur, sé rétt til hans boðað. Einfaldur meirihluti mætttra félagsmanna ræður úrslitum mála. Dagskrá aðalfundar skal vera sem hér segir:

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara
2. Skýrsla stjórnar lögð fram
3. Reikningar lagðir fram til samþykktar

4. Lagabreytingar
5. Ákvörðun félagsgjalds
6. Kosning stjórnar og tveggja skoðunarmanna reikninga.
7. Önnur mál

#### **8.gr.**

Stjórn félagsins skal skipuð 5 aðalmönnum og 4 varamönnum sem allir eru skipaðir eða kosnir til eins árs í senn, á aðalfundi félagsins. Stjórnin skiptir með sér verkum. Stjórn félagsins fer með málefni félagsins milli aðalfunda. Formaður boðar til funda. Undirritun þriggja stjórnarmanna skuldbindur félagið.

#### **9.gr.**

Félagið skal fjármagna sig með fjárframlögum og styrkjum sem sótt eru til opinberra aðila, fyrirtækja, frjálsra félagasamtaka og einstaklinga í nafni Grófarinnar Geðræktar.

#### **10. gr.**

Rekstrarafgangi af starfsemi félagsins skal varið til að efla starfsemi Grófarinnar geðræktar og til hagsbóta fyrir notendur.

#### **11. gr.**

Ákvörðun um slit félagsins skal taka á aðalfundi með auknum meirihluta (2/3) atkvæða og renna eignir þess til Geðverndarfélags Akureyrar.

Lögin með breytingum á 1. og 8. grein voru samþykkt á aðalfundi 24.3.2021. Lög þessi voru upphaflega samþykkt á stofnfundi.

Dagsetning: 21. janúar 2016

*Hér koma undirritanir stofnenda / stjórnarmanna, nöfn og kennitölur*

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Brynjólfur Ingvarsson      | 271041-3069 |
| 2. Jón Þór Aðalsteinsson      | 020267-3999 |
| 3. Hjördís Frímann            | 130854-2654 |
| 4. Kristján Helgason          | 151263-3569 |
| 5. Soffía Tryggvadóttir       | 090548-3529 |
| 6. Magnús Gíslason            | 191146-2399 |
| 7. Eymundur Eymundsson        | 060867-3809 |
| 8. Viktor Stefán Björnsson    | 040893-4169 |
| 9. Hrafn Gunnar Hreiðarsson   | 180688-3159 |
| 10. Trausti Traustason        | 130357-2889 |
| 11. Gréta Baldvinsdóttir      | 200888-3599 |
| 12. Pétur Heiðar Snæbjörnsson | 041084-2949 |
| 13. Laufey Björg Gísladóttir  | 081157-6939 |
| 14. Valdís Eyja Pálsdóttir    | 251068-5269 |
| 15. Friðrik Einarsson         | 190765-3859 |

