



Grófin Geðrækt

Ársskýrsla 2023

Efnisyfirlit

Ávarp stjórnarformanns.....	3
Stjórn Grófarinnar 2023-2024.....	5
Mannaflí.....	6
Um Grófina Geðrækt.....	6
Þróun Grófarstarfsins og tölulegar upplýsingar.....	7
Unnið að markmiðum Grófarinnar Geðræktar.....	9
Markmið 1. Að veita fólki tækifæri á hlutverkum til sjálfsefningar, aukinnar virkni og bættra lífsgæða.....	9
Hópastarf og fræðsla fyrir þátttakendur.....	9
Unghugastarfið.....	10
Vinnutengd markmið þátttakenda.....	11
Markmið 2. Að vinna að forvörnum og draga úr fordómum gagnvart fólki með geðraskanir	12
Geðfræðsla í grunnskólum á Eyjafjarðarsvæðinu.....	12
Lausa skrifan.....	13
Vefmiðlar og greinaskrif.....	14
Markmið 3. Að miðla þekkingu og reynslu af bata og bataferli til geðræktar.....	14
IPS – Intentional Peer Support.....	14
Fræðslufyrirlestrar og viðburðir í Grófinni.....	15
Grófin 10 ára – hátíðardagskrá og afmælisviðburðir.....	15
Markmið 4. Að efla samvinnu milli allra þeirra sem vinna að geðheilbrigðismálum og efla batamiðaða þjónustu.....	16
Rekstur Grófarinnar.....	16
Opinberir styrkir.....	16
Styrkur frá Virk og Norðurorku.....	17
Ýmsir styrkir og aðild.....	17
Úr ársreikningi Grófarinnar.....	17
Lokaorð.....	18
Lög Grófarinnar (mars 2021).....	19

Ávarp stjórnarformanns

Kæru vinir Grófarinnar geðræktar!

Í október 2023 fagnaði Grófin 10 ára afmæli sínu sem kórónuð var með afmælisveislu í Lionssalnum á Skipagötu og kunnum við þeim sem stóðu að veislunni og þeim sem að mættu og samföggnuðu okkur bestu þakkir fyrir frábæran dag. Hópastarfið okkar var í blóma og margir viðburðir voru haldnir á tímabilinu og unnið var af fullum þunga í átt að því að ná fram markmiðum Grófarinnar.

Mikið og gott starf hefur verið unnið í Grófinni undanfarið árið undir styrkri stjórn Pálínu framkvæmdastjóra, en við í fráfalandi stjórn Grófarinnar kunnum henni og öðrum starfsmönnum Grófarinnar, þeim Sonju, Friðrik, Huldu, Önnu, Elínu og Agnesi, bestu þakkir fyrir afbragðsgott starf í þágu Grófarinnar á undanfögnu kjörtímabili. Mikið hefur mætt á þeim undanfarna mánuði við að halda uppi háu þjónustustigi og hinu öflugra starfi sem þau hafa haldið uppi.

Kjörtímabili stjórnar Grófarinnar 2023-24 lýkur núna innan skamms, en það hófst í mars 2023 á síðasta aðalfundi, þar sem við vorum kjörin í stjórn Lilja, Elín, Emma, Sonja, Sólrún, Brynjólfur, Gréta, Fjörtnir, og ég sjálfur, og kann ég þeim öllum bestu þakkir fyrir samstarfið. Við erum komin saman í dag til að gera upp starfið á kjörtímabili okkar sem og að gera upp reikninga Grófarinnar fyrir starfsárið 2023.

Við í stjórn Grófarinnar lögðum af stað full af bjartsýni og baráttuþreki inn í kjörtímabilið í fyrra. Við vissum þó að framundan yrði viðburðaríkt kjörtímabil þar sem að húsnæðismál Grófarinnar var stóra baráttumálið sem enn er óútkljáð, en eins og margir vita þá er núverandi húsnæði Grófarinnar í ófullnægjandi ástandi og nauðsynlegt er að huga til framtíðar hvað það varðar. Stjórn Grófarinnar sem nú er að fara frá er að stórum hluta skipuð einstaklingum, að mér meðtöldum, sem höfum verið að kljást við eigin áskoranir í geðheilbrigði. Fljótlega þegar kom inn í veturinn sem nú er að líða var ljóst að við værum nokkur, að mér meðtöldum, sem höfðum minna eldsneyti á tanknum til að halda áfram á fullu baráttuþreki en við upphaflega héldum, og er það að hluta til ástæðan fyrir því að í dag fara fram miklar mannbreytingar í stjórn Grófarinnar.

Rekstur Grófarinnar á starfsárinu 2023 gekk mjög vel eins og sjá má í ársreikningi. Munar þar mikið til um gott aðhald í rekstri, aukna styrki og sérstaklega góða ávöxtun handbærs fjár á bankareikningum. En við skulum þó fara varlega í að hrósa happi. Enn er eftir að leysa húsnæðismál Grófarinnar og eins geta dunið á áföll sem hafa óútséðar afleiðingar fyrir rekstur Grófarinnar, jafnvel þegar á starfsárinu 2024. Því er nauðsynlegt að gleyma því ekki að þó að Grófin sé með góða sjóði, þá eru þessir góðu sjóðir mikilvægir til framtíðar til að treysta stoðir Grófarinnar svo samtökin geti vaxið og dafnað til framtíðar. Mikilvægt er því að halda uppbyggingunni áfram svo Grófin muni lifa sem lengst og halda sínu frábæra starfi áfram.

Ég settist í stjórn Grófarinnar vorið 2022, þá sem varaformaður Grófarinnar. Á síðasta ári ákvað ég svo að taka slaginn og var kjörinn til stjórnarformennsku í stjórn Grófarinnar. Ég hef lengi glímt við geðrænan vanda, og árin 2018-2020 voru mér sérstaklega erfið, af ástæðum sem ég fer ekki nánar út í hér. Ég var gjörsamlega á botninum eftir þetta tímabil sérstaklega, og þá var mér bent á starf Grófarinnar, ég fór að sækja fundi Grófarinnar árið 2020 og var duglegur að sækja fundi hennar í um 2 ár eftir það. Sá hópur sem ég sótti mest í var Umhyggjuhópur Grófarinnar, ég fann fyrir batnandi líðan. Örlögin höguðu því einnig þannig að ég kynntist konu á fundi sumarið 2020 í umhyggjuhópnum, við urðum góðir vinir í framhaldinu, féllum fyrir hvoru öðru, hófum sambúð, trúlofuðumst, og núna síðasta sumar, giftumst við. Það má segja að Grófin hafi hjálpað mér mikið í mínu lífi, og jafnvel á þann hátt sem ég sá ekki fyrir.

En ég fann hins vegar í vetur fyrir því að eins viljugur og ég er til að láta gott af mér leiða, þá fann ég það í störfum mínum í stjórn Grófarinnar samhliða öðrum starfsskyldum sem ég hafði að gegna á öðrum stöðum, að ég er ekki Superman með endalusa orku, ég hef lært það að það eru takmörk fyrir því hvað ég get tekið mikið út af tanknum, og tók ég þá ákvörðun í vetur, sérstaklega eftir að ég lenti í andlegum brotsjó, að leyfa öðrum að taka við keflinu og leiða starf Grófarinnar inn í framtíðina. Kann ég Friðrik og Brynjólfi sérstakar þakkir fyrir að hjálpa mér að klára kjörtímabilið.

Ég óska verðandi stjórn Grófarinnar innilega til hamingju og velfarnaðar í störfum sínum fyrir Grófina, og kveð sjálfur stjórn Grófarinnar, með söknuði, en einnig þakklæti.

Akureyri, 11. apríl 2024

Sigurjón Þórsson

Stjórn Grófarinnar 2023-2024

Stjórn Grófarinnar, kosin á aðalfundi í mars 2023

- Sigurjón Þórsson, formaður og tengiliður gjaldkera
- Lilja Jónsdóttir, varaformaður
- Elín Ósk Arnarsdóttir, ritari
- Emma Agneta Björgvinsdóttir, meðstjórnandi
- Sonja Rún Sigríðardóttir, meðstjórnandi

Varamenn

- Sólrún Óladóttir
- Brynjólfur Ingvarsson
- Gréta Baldvinsdóttir
- Fjörnir Helgi Sævarsson
- Anna Sjöfn Jónasdóttir, er gjaldkeri (utan stjórnar)

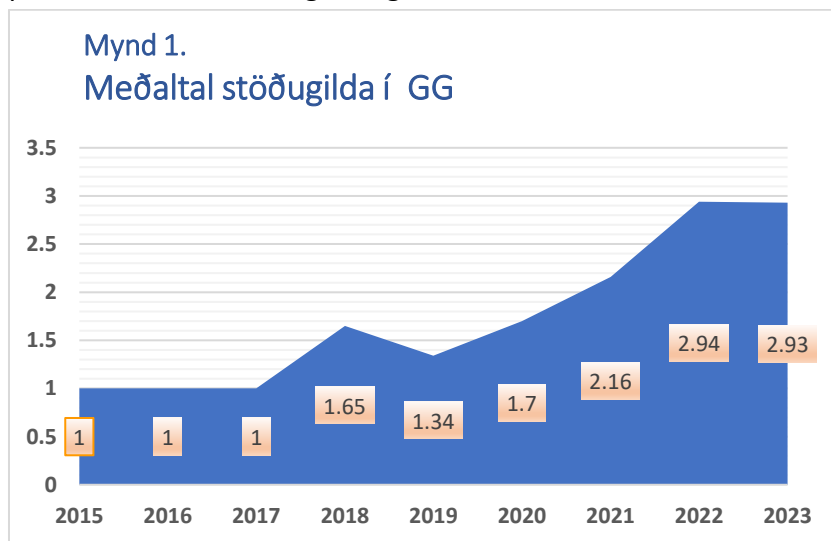


Frá vinstri, fremri röð: Gréta, Lilja, Elín
Aftari röð: Sonja, Sigurjón, Brynjólfur, Emma
Á myndina vantar Sólrúnu og Fjörni.

Mannafli

Í lok árs taldi launað starfsfólk Grófarinnar 5 manns (sjá upptalningu fyrir neðan mynd 1). Að meðaltali voru stöðugildin **2,93** sem er svipað og í fyrra. Á mynd 1 má sjá þróun stöðugilda í Grófinni frá árinu 2015 til ársins 2023. Stöðugildum hefur fjölgað mest gegnum ráðningar á vinnusamninga sem hluta af endurhæfingarferli og er það í takt við niðurstöður stefnumótunar 2017 og 2020 með það að markmiði að gefa fólki sem sækir Grófina enn fjölbreyttari tækifæri á hlutverkum eftir markmiðum hvers og eins.

Fjórir starfsmenn voru allt árið 2023 í sama starfshlutfalli en hjá öðrum hafa samningar verið tímabundnir og prósentu misjöfn eftir tímabilum. Agnes Ýr fór til annarra starfa sem iðjuþjálfari haustið 2023 en megnið af árinu voru 5 manns á ráðningasamningi við Grófina. Í upphafi árs 2024 voru ráðnir til viðbótar 2 aðilar á vinnusamninga og eru stöðugildin þá orðin í heildina 3, þar af 5 á vinnusamningum og hafa aldrei verið fleiri.



Pálína Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri og iðjuþjálfari	= 100% staða
Sonja Rún Sigríðardóttir, BA sál. verkefnastj unghuga og kynningamála	= 75 % staða
Friðrik Einarsson, jafningjaráðgjafi, samningur VMST	= 33,33% staða
Hulda Berglind Árnadóttir, kennari/jafningjaráðgjafi, samningur VMST	= 45% staða
Anna Sjöfn Jónasdóttir, löggildur bókarari, samningur VMST	= 20% staða
Agnes Ýr Aðalsteinsdóttir, iðjuþjálfari, samningur VMST	= 50 % staða

Um Grófina Geðrækt

Grófin Geðrækt 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 notendastýrt, þ.e. meirihluti stjórnarmanna eru eða hafa verið þátttakendur í Grófinni Geðrækt og félagsmenn í

samtökunum. Grófin er einnig vettvangur fyrir aðstandendur og annað áhugafólk um geðrækt og geðheilbrigði.

Tilgangur Grófarinnar er að efla geðheilsu með geðrækt og draga úr fordómum gagnvart fólki með vanda af geðrænum toga. Það gert með rekstri geðræktarinnar, þar sem sköpuð eru tækifæri til batavinnu á jafningjagrundvelli gegnum hópastarf og veittur er vettvangur fyrir þau sem vilja vinna að geðræktarmálum í samfélaginu hér norðan heiða.

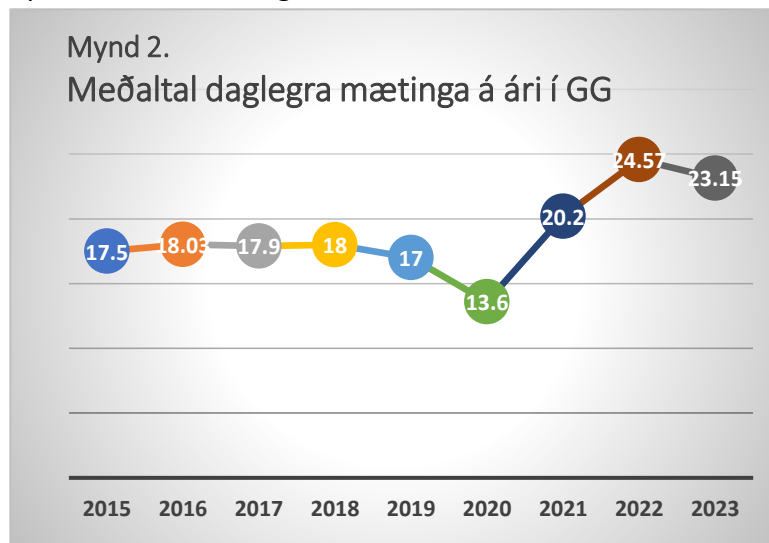
Í Grófinni er unnið með hugmyndafræði valdeflingar (empowerment), batanálgun (recovery) og jafningjanálgun (peer to peer) við að skapa gott batasamfélag þar sem vonin er leiðarljós starfsseminnar með eftirfarandi 4 markmiðum:

- Grófin Geðrækt veiti fólki tækifæri á hlutverkum til sjálfsefningar, aukinnar virkni og bættra lífsgæða.
- Grófin Geðrækt dragi úr fordómum og vinni að forvörnum.
- Grófin Geðrækt miðli þekkingu og reynslu af bata og bataferli til geðræktar.
- Grófin Geðrækt efli samvinnu við þau sem vinna að geðheilbrigðismálum og efli batamiðaða þjónustu.

Um hugmyndafræðina sem leiðir starfið má lesa á www.grofinak.is

Þróun Grófarstarfsins og tölulegar upplýsingar

Grófin var opin þátttakendum flesta virka daga ársins, utan júlímánaðar þar sem lokað var í 2 vikur vegna sumarfría. Opnunartími var lengst af 10:00-16:00 mánudaga til fimmtudaga og 10:00 -15:00 á föstudögum. Einnig var áfram hópastarf á dagskrá utan formlegs opnunartíma, 3-4 daga vikunnar, ásamt viðburðum sem voru um helgar eða kvöld.

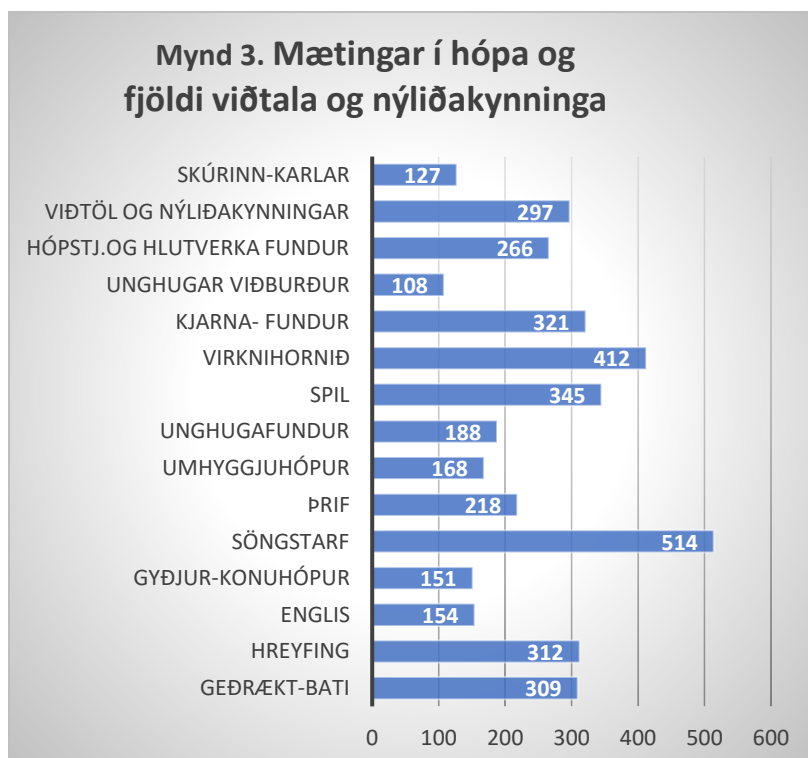


Heimsóknir voru **5115** en það er svipað og árið á undan og eru þessi ár þau aðsóknarmestu í rekstrarsögu Grófarinnar. Meðaltalstölur daglegra mætinga má sjá á mynd 2. Þær tölur hafa verið nýttar til að teikna upp mynd af af þróun hvað nýtingu Grófarinnar varðar en þessar tölur hafa hafa verið reiknaðar saman allt frá árinu 2015. Meðaltal mætinga á mánuði var **452** og meðaltal daglegra heimsókna þá **23,15** þá **237 virka daga** sem opið var í Grófinni Geðrækt. Fjöldi

lokuðum facebookhópi þátttakenda í Grófinni hélst á svipuðu róli þó nýjir kæmu og aðrir færu og eru er þetta er ritað 175 (mars 2024).

Þegar tekin er saman fjöldi þeirra sem rita nafn sitt í gestabók Grófarinnar árið 2023 þá eru þau **361**. Þar af má auðveldlega telja 140 nöfn sem nýtt hafa Grófina reglulega allt árið eða um nokkurra vikna skeið amk. Oftast eru á bilinu **80-120 virkir í hverjum mánuði** og fer fjöldinn svolítið eftir árstíma. Gestabók Grófarinnar liggur frammi við innanginn og er fólk beðið að rita nafn sitt þar þegar það kemur í Grófina. Vinna er nú í gangi við að yfirfara þann lista sem til er yfir formlega skráða Grófarfélaga og félaga í lokaða facebookhópnum. Þessi þessi listi sýnir þó ekki alla þá sem nýta Grófina þar sem töluvert af fólki kemur til að taka þátt í einhverju í Grófarstarfinu án þess að skrá sig formlega sem Grófarfélaga. Það er til að mynda fólk sem óskar eftir stuðningsamtölum eða upplýsingasamtölum en einnig fólk sem kemur vikulega í hópastarf t.d. frá göngudeild Sak og á viðburði. Dæmi um slíka dagskrárliði eru: Virknihorn, kínaskák, sönghópur og Líkamsræktin í Eflingu.

Nýting hópastarfs var góð en þar eru skráðar alls **4781** mætingar sem þýðir að **91 %** mætttra nýta sér hópastarf af einhverju tagi. Það er sannarlega í takt við það að Grófin sé fyrst og fremst staður þar sem fram fer hópastarf jafninga. Einnig sýnir það að það sem hér fer fram veitir margvísleg tækifæri innan Grófarinnar til að vinna í bataferlinu þar sem hópar eru fjölbreyttir. Alls voru 28 dagskrárliðir í gangi á árinu og yfirlit gert yfir þátttöku í þeim öllum. Á mynd 3 má sjá heildarfjölda mætinga í 15 þessara dagskrárliða og þjónustu sem var í boði allt árið. Skráning í allt hópastarf hefur gefið okkur góða innsýn inn í hvernig hópar þróast og hvaða hópar stækka hraðar en aðrir og hverjir bætast við svo eitthvað sé nefnt. Nýliðasamtöl og stuðningsviðtöl sem voru pöntuð fyrirfram voru skráð alls 197. Mörg stuðningsviðtöl eru síðan veitt, mislöng eftir þörfum eðli málsins samkvæmt og ekki skráð sérstaklega.



Lögð var áhersla á tækifæri í starfsseminni, stöðugleika og fjölbreytta dagskrárliði sem hafa verið í höndum sjálfboðaliða, jafningjaráðgjafa á vinnusamningum og fagaðila. Einnig hefur samstarf við úrræði með tengda starfssemi lukkast vel og skilað sér í betri nýtingu Grófarinnar. Geðræktar sem vettvangs fyrir fólk í bataferli.

Unnið að markmiðum Grófarinnar Geðræktar

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 þar sem dagskrá er rýnd reglulega og uppfærð í samræmi við óskir þátttakenda í Grófinni. Þátttakendum býðst að koma með nýja dagskrárliði, tillögur að viðburðum og öðru sem unnið var að í sameiningu í upphaf vorannar, í upphafi sumars og í upphafi haustsins. Einnig var gert sérstakt desemberuppbrot. Alls voru því 4 dagskrártímabil þetta starfsár.

Starf Grófarinnar gefur fjölmörg og mismunandi tækifæri þar sem sumir nýta Grófina sem samveru, aðrir vinnustað í starfsendurhæfingu, namar í starfsnám 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 bættem lífsgæðum sem felast í svo mörgu og mismunandi hlutverkum.

Markmið 1. Að veita fólki tækifæri á hlutverkum til sjálfseflingar, aukinnar virkni og bættra lífsgæða

Að þessu markmiði er unnið gegnum dagskrá og samveruviðburði að stæstu leyti en einnig einstaklingsamtöl er varða líðan og markmið þátttakenda.

Hópastarf og fræðsla fyrir þátttakendur

Grófarfólk átti þess kost að taka þátt í ýmsu starfi tengdu ýmsum viðburðum og hópastarfi. Dagskrárliðir á dagskrá Grófarinnar á síðastliðnu ári voru alls 28 auk stakra viðburða í formi fræðslu, kynninga og félagslegrar samveru. Á eftirfarandi mynd má sjá 2 dæmi um vikudagskrár og hluta þessara dagskrárliða. Gróft má segja að þeir skiptist í geðræktarhópa

DAGSKRÁ GRÓFARINNAR GILDIR FRÁ 4. SEPTEMBER					DAGSKRÁ GRÓFARINNAR GILDIR 11. APRÍL - 16. JÚNÍ				
MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR	MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
10.30-11.30 SJÁLFSRÆKT	10.00-11.00 VIKURÍF	11.00-12.00 LÍKAMSRÆKT Í EFLINGU	10.30-12.00 VIRKNIHORNID	10.15-12.00 KÍNASKÁK- ÖNNUR SPIL	10.00-10.30 MORGUNVERK	10.00-10.30 MORGUNVERK	10.00-10.30 MORGUNVERK	10.00-10.30 MORGUNVERK	10.00-10.30 MORGUNVERK
13.00-13.45 GYÐJURNAR - KONUHÓPUR	13.00-14.00 GEDRÆKT - BATI	13.00-14.00 UMHYGGJUHÓPUR	13.00-13.45 KJARNAFUNDUR	13.00-14.00 HLJÓÐBÓK & LITASLÖKUN	10.15-10.45 VIRKNISLÖKUN	10.00-11.00 VIKURÍF	11.00-11.30 GÖNGUTÚR	10.30-12.00 VIRKNIHORNID	10.30-12.00 KÍNASKÁK- ÖNNUR SPIL
13.00-13.45 SKÚRINN - KARLAHÓPUR	14.00-15.00 TEYGJUR & SLÖKUN	14.00-15.00 GEDHVÖRF - JAFNINGJASTUÐNINGUR	14.00-15.00 VERKEFNAHÓPUR	13.00-14.00 GÖNGUTÚR	11.00-12.00 FJÖLBREYTT HREYFING	11.00-11.45 GYÐJURNAR - KONUHÓPUR	11.00-12.00 SPÆNSKA	11.00-11.30 GÖNGUTÚR	13.00-14.00 GEDRÆKT II
14.00-14.45 GÖNGUTÚR		15.00-16.00* ÚT FYRIR RAMMANN		14.00-15.00* ÚT FYRIR RAMMANN	13.00-14.00 LESHÓPUR	11.00-11.45 SKÚRINN - KARLAHÓPUR	13.00-14.00 UMHYGGJUHÓPUR	13.00-13.45 KJARNAFUNDUR	14.00-15.00 LÍKAMSRÆKT Í EFLINGU
15.00-16.00 TÓNLISTAR- HÓPUR		16.00-17.00 UNGHUGA- FUNDUR		14.00-15.00* ÚT FYRIR RAMMANN		13.00-14.00 GEDRÆKT I	14.00-15.00* ÚT FYRIR RAMMANN	16.00-17.30 UNGHUGA- FUNDUR	
16.15-17.00 ENGLISH TALK CIRCLE	19.00* SPILAKVÖLD/ GAME NIGHT	20.00-22.00 KÖR FYRIR ALLA	19.00* VIÐBURÐUR UNGHUGA	15.00-16.00 TÓNLISTARHÓPUR	16.15-17.00 ENGLISH TALK CIRCLE	15.00-16.00 TÓNLISTARHÓPUR	16.00-17.30 UNGHUGA- FUNDUR	16.00-17.30 UNGHUGA- FUNDUR	19.00* VIÐBURÐUR UNGHUGA
				16.00-17.30 UNGHUGA- FUNDUR		19.00* SPILAKVÖLD/ GAME NIGHT	20.00-22.00 KÖR FYRIR ALLA		

(appelsínugulir), virknihópa (bláir og ljósgulir) og hópa utan opnunartíma (ljósgulir). Lýsingar á dagskrárliðum má sjá inn á <https://www.grofinak.is/dagskrarlidir>

Unghugastarfið

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. Fyrri hluta ársins fór starfið fram tvisvar sinnum í viku, þar sem annars vegar voru fundir á miðvikudögum og viðburðir á fimmtudögum hins vegar. Undir lok árs var hins vegar ákveðið að hafa viðburði aðra hverja viku. Fókusinn breytist eftir þátttakendum en mest hefur verið unnið með að rjúfa félagslega einangrun þátttakenda og reynt að leggja grunn fyrir því að þátttakendur kynnist vel.

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 en var stofnaður á ný árið 2021 í þeirri mynd sem hann er í dag.

Hópurinn lagði í sína eigin fjáröflun á árinu, en hann hefur eigin fjárhag til umráða fyrir starfið sem nýst hefur til að geta boðið fólki upp á þátttöku í viðburðum endurgjaldslaust. Á vormánuðum var haldið bingó í sal Lionsklúbbsins Hængs sem þeir lánuðu Unghugum endurgjaldslaust. Þar söfnuðust rúmar 300.000 krónur sem hafa nýst hópnum vel til að skipuleggja starfið sitt, en meðal annars var haldinn árlegur vorfögnuður fyrir hluta ágóðans. Í þetta skiptið var farið í Kjarnaskóg og grillað, farið í leiki, og var deginum slútt með því að fara saman út að borða.

Unghugar hafa sína eigin aðstöðu innan Grófarinnar þar sem fundir eru haldnir vikulega. 43 meðlimir eru skráðir í hópinn en á hverjum tíma eru 6-12 virkir meðlimir. Þátttakendur eru ýmist á endurhæfingu, örorku, í vinnu eða í framhaldsskóla, eða eru í



Efri röð frá vinstri: Þórhallur, Alfreð, Fjörnir, Sonja, Marianna, Lilja og Valgerður
Neðri röð frá vinstri: Thelma og Elín Ósk

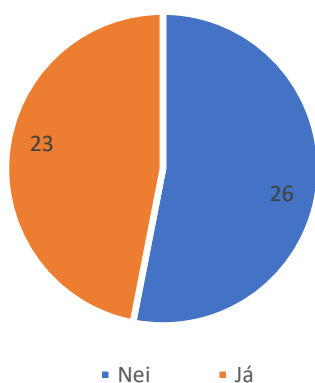
einhverri blöndu af þessum þáttum. Það má því með sanni segja að hópurinn er fjölbreyttur. Þátttaka í Unghugum hefur, eins og flestum hópum, gengið í bylgjum en hefur þó myndast tryggur kjarni í starfsseminni. Heildarmæting á fundi yfir árið voru 188 og 108 á viðburði. Um 45 fundir voru haldnir árið 2023 og mættu um 4-6 í hvert skipti. Vert er þó að nefna að fundir voru haldir sama hve margir mættu, svo lengi sem að minnsta kosti einn þátttakandi var á staðnum.

Sonja Rún Sigríðardóttir ritaði

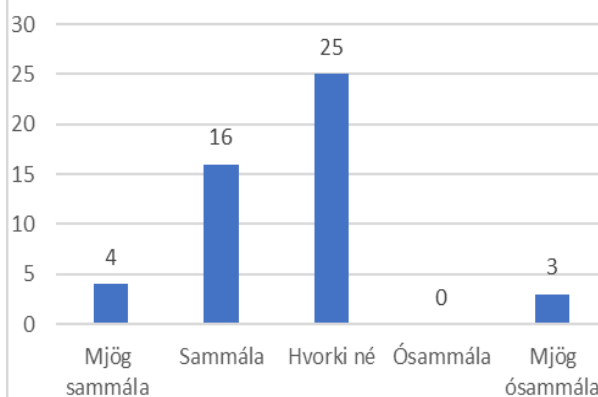
Vinnutengd markmið þátttakenda

Í ljósi þess að oft er erfitt fyrir fólk að fá tækifæri til að starfa í hlutastörfum eða komast á vinnusamning á hinum almenna vinnumarkaði er mikilvægt að hægt sé að vinna sjálfboðavinnu í Grófinni, bæði óformlega og formlega eftir því sem fólk kys. Grófin hefur áfram veitt fólk tækifæri á sjálfboðaliðsstarfi gegnum formlega samninga, bæði gegnum Starfsendurhæfingu Norðurlands en líka ráðgjafa Grófarinnar. Á árinu voru alls fjórir einstaklingar með slíka samninga og lögð voru drög að fjölgun á haustdögum fyrir komandi ár. Margir hafa líka unnið sjálfboðavinnu gegnum dagskrárliði eða viðburði og umsjónarvaktir í Grófinni og að sjálfsgöðu byggir starfið á þeim ekki síður en þeim sem hafa hér fasta viðveru gegnum ráðningasamninga. Þetta má glöggt sjá í niðurstöðum þátttakendakönnunar sem gerð var í mars 2023. Þá voru Grófarfélagar spurðir hvort þeir hafi unnið sjálfboðavinnu í Grófinni. Svöruðu 47% þeirra einstaklinga sem svöruðu könnuninni því játandi. Hinn hlutinn eða 51% hafa þá nýtt sér Grófina gegnum dagskrárliði eða stuðningsamtöl og ráðgjöf.

Hefur þú sinnt sjálfboðavinnu í Grófinni?



Þátttaka í Grófarstarfinu hefur undirbúið og aðstoðað mig við að komast aftur út á vinnumarkað.



Fjörutíu prósent svarenda sögðust vera **sammála eða mjög sammál** þegar spurt var hvort þátttaka í Grófarstarfinu hafi aðstoðað þá við að komast aftur út á vinnumarkað. Er litið var á bakgrunnssupplýsingar varðandi framfærslu fólks kemur má sjá að 64% þeirra sem svöruðu spurningunni með hvorki né voru á örorkulífeyri. Því má leiða líkum á að mörg hafi líklega ekki verið að undirbúa sig undir að komast aftur út á vinnumarkaðinn á þeim tímapunkti sem könnunin var lögð fyrir heldur hafi verið önnur batamiðuð markmið í forgrunni hjá þeim. Þess ber að geta að ekki er sérstakur atvinnumiðaður dagskrárliður í Grófinni og hefur ekki verið, heldur hefur verið leitast við að veita þeim tækifæri sem eftir því leita að nýta Grófina á starfstengdan hátt. Á árinu var þó unnið að því að stofna slíkan hóp í samstarfi við Vinnuálastofnun og er stefnt á að hann byrji í janúar 2024. Grófarfélagar geta einnig komið með þá hugmynd að stofna og móta slíkan hóp, opinn öllum, ef áhugi er fyrir hendi.

Markmið 2. Að vinna að forvörnum og draga úr fordómum gagnvart fólki með geðraskanir

Ýmislegt hefur verið gert í gegnum tíðina til að vinna að þessu markmiði. Dropinn holar steininn og Grófarfélögum hefur verið hugleikið að leggja sín lóð á vogarskálarnar við forvarnir enda afar mikilvægur þáttur í glímunni við fordómanna. Fræðsla til ungs fólks hefur verið í öndvegi í þeim málum ásamt auðvitað ýmsum fyrirlestrum, kynningum og fræðsluskrifum.

Geðfræðsla í grunnskólum á Eyjafjarðarsvæðinu

Geðfræðsla hefur verið hluti af starfsemi Grófarinnar síðan árið 2014 með smávegis hléi vegna óviðráðanlega aðstæðna, þ.e.a.s. heimsfaraldurs. Um er að ræða verkefni þar sem teymi úr hóp Grófarfélaga fara í 9. bekki grunnskóla Akureyrar og deila persónulegri reynslu sinni af geðrænum vanda.

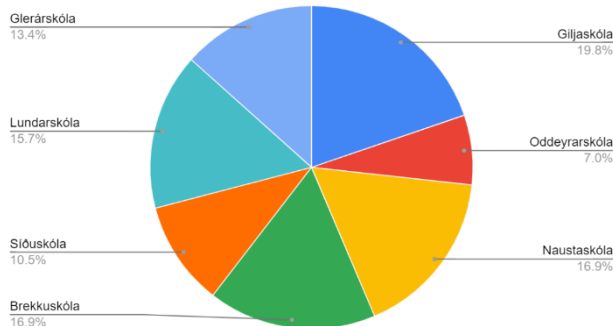
Síðasta haust var uppsetningu fræðslunnar breytt aðeins og var hluti helmingur hennar þá almenn fræðsla um geðheilbrigði og geðrækt en hinn hluti reynsla einstaklings af andlegri vanlíðan, bataferli og bjargráðum. Farið var í alla sjö grunnskóla Akureyrar með alls 11 fræðslur en einnig fréttu skólar í nágrenni Akureyrar af verkefninu og var farið í grunnskólana á Hrafnagili, Þelamörk, Grenivík og Svalbarðseyri að auki. Fimm einstaklingar fóru í grunnskóla þetta árið, en það voru þau Agnes Ýr, Helgi Már, Elín Ósk, Sonja Rún og Sigurður. Í teyminu var einnig Pálína, iðjubjálfi sem fór með í fræðslurnar flestar en Elína Ósk og Pálína höfðu umsjón með verkefninu.

Til að meta gæði og gildi fræðslunnar var könnun lögð fyrir nemendur í skólum Akureyrar í lok kynningarinnar. Var það gert til að teymið fengi svörun eftir fræðslurnar m.a. til að sjá hvar nemendur stæðu varðandi málefnið og hvort þeir myndu leita sér hjálpar ef á þyrfti að halda. Könnunin var þannig sett upp að nemendur skrifuðu sinn skóla og svöruðu svo hversu sammála eða ósammála þeir væru þremur staðhæfingum. Staðhæfingarnar voru:

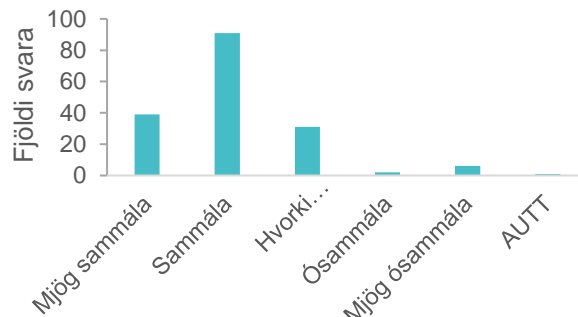
- *Eftir fræðsluna veit ég meira um geðheilsu, geðrænar áskoranir og geðrækt*
- *Ég veit hvar ég get fengið hjálp ef mér líður illa*
- *Ég myndi leita mér aðstoðar ef mér líður mjög illa*

Í heildina svöruðu 172 nemendur könnuninni sem var á likert-kvarða og svöruðu þeir alla jafna öllum staðhæfingunum. Samkvæmt könnuninni bar fræðslan ágætis árangur en rúmlega 75% voru sammála eða mjög sammála staðhæfingunni um að vita meira um geðheilsu, geðrænar áskoranir og geðrækt eftir fræðsluna. Svipað hlutfall sagðist vera sammála eða mjög sammála staðhæfingu tvö en um 53% voru sammála þeirri staðhæfingu að þeir myndu leita sér hjálpar ef þeim liði illa. 33 einstaklingar merktu við ósammála eða mjög ósammála, við þeirri spurninguna eða rétt tæp 20%. Enn fremur voru það 47 nemendur sem sögðust vera hvorki ósammála né sammála staðhæfingunni og líklegt þykir að þeir nemendur viti einfaldlega ekki hvort þau myndu leita sér hjálpar fyrr en á reynir. Myndrænar niðurstöður má sjá á blaðsíðu 13.

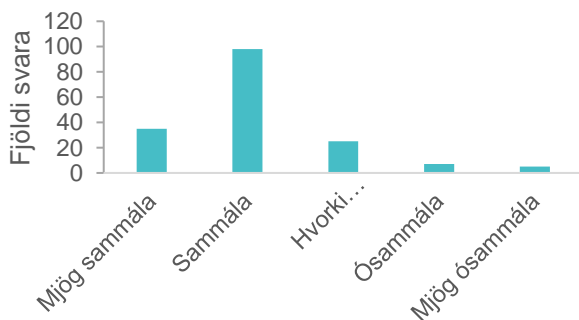
Í hvaða skóla ertu?



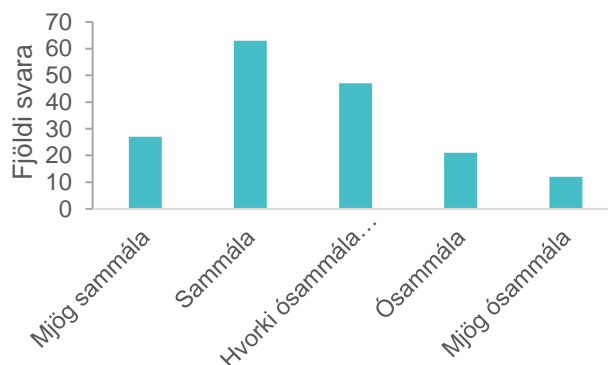
Eftir fræðsluna veit ég meira um geðheilsu, geðrænar áskoranir og geðrækt.



Ég veit hvar ég get fengið hjálp ef mér líður illa



Ég myndi leita mér aðstoðar ef mér líður mjög illa



Von geðfræðsluteymisins er að fræðslan geti verið

ákveðin forvörn en líka hvatning til að leita sér hjálpar ef á þarf að halda. Það er einstaklega gefandi að taka þátt í þessu starfi, gefa af sér og mögulega eiga þátt í að einstaklingar leiti sér hjálpar fyrr en síðar. Sótt var um styrk til Lýðheilssusjóðs fyrir fræðslu og handleiðslu til teymismeðlima og fékk verkefnið styrk fyrir tveimur slíkum en Heilsu-og sálfræðipjónustan sá um þá tíma.

Lausa skrúfan

Á árinu var sett af stað vinna við vitundarvakningarverkefni sem jafnframt mun verða fjáröflunarátak fyrir Grófina. Í framtíðinni mun Lausa skrúfan vonandi öðlast sjálfstætt líf og geta styrkt önnur valdeflandi geðræktarverkefni á Norðurlandi. Sótt var um styrk fyrir undirbúningsvinnu verkefnisins til Styrktarsjóð geðheilbrigðis og fékk verkefnið úthlutað 3,5 milljónum króna úr sjóðnum. Teymi Grófarfólks vann að því að gera tímalínu og ræða hugmyndir tengdar verkefninu en stefnt er að því að 10. október 2024 fari í loftið síðan www.lausaskrufan.is þar sem verður að finna allar upplýsingar um verkefnið sjálft og hvernig hægt er að styrkja það. Teymið réði Maríu Björk Ingvarsdóttur sem verkefnastjóra og Gunnar Konráðsson til að klippa stuttmynd um Grófina og verkefnið Lausu skrúfuna og samfélagsmiðlamyndbönd. Það efni verður nýtt til að kynna Grófina og verkefnið sjálft en það

er von Grófarfélagi að verkefnið skapi umræðu um geðheilsu og geðrækt og verði vegvísir um hvað sé í boði á landsbyggðinni í þeim efnum. Verkefnið er eitt verkefna í Grófinni sem falla undir valdeflandi verkefni sem standa til boða í bataferli. Í desember voru tölur í Grófinni og vinnsla verkefnisins mun svo halda áfram á komandi ári.

Vefmiðlar og greinaskrif

Enn hafa bæst við upplýsingar og efni inn á heimasíðu Grófarinnar – www.grofinak.is – en meðal annars hefur verið reynt að efla bloggfitusinn. Nokkrar greinar sem skrifaðar voru af þátttakendum Grófarinnar birtust á síðunni ásamt því að lagst var í að setja inn greinar sem annað hvort varða Grófina eða hafa verið skrifaðar af þátttakendum og birtar annars staðar. Einkum má þar nefna umfjallanir í blöðum og viðtöl tengd 10 ára afmæli Grófarinnar. Einnig komst Grófin í umfjöllun blaða í sumari vegna húsnæðisvanda sem enn er í sama farvegi þrátt fyrir endurteknar tilraunir til að leysa úr þeim vanda. Haldið var áfram að þróa ensku útgáfu heimasíðunnar til að auka aðgengi allra að upplýsingum um Grófina sem og að dreifa bæklingum um Grófina á fjölmarga staði á Akureyri.

Markmið 3. Að miðla þekkingu og reynslu af bata og bataferli til geðræktar

Í öllu innra starfi Grófarinnar er unnið að þessu markmiði og er hópastarfið hjartað í því starfi en einni eru einstaklingssamtölin milli fólks afar dýrmæt. Að miðla reynslu af bata og bataferli er afar persónulegt og ekki sjálfgefið að fólk sé til í að segja frá út á við. Hér í Grófinni eru þó allmargir sem hafa liðsinnt því verkefni og gert vel, bæði gegnum blaðaskrif, fræðslufundi, útvarps- og sjóvarpsviðtöl og til gesta sem hingað koma. Í Grófarstarfinu er leitast við að styrkja fólk til þess að veita jafningastuðning og miðla af reynslunni. Hið fyrrnefnda var m.a. gert með því að taka þátt í IPS, jafningjanámskeiði.

IPS – Intentional Peer Support

Í nóvember fóru sex Grófarfélagar og einn starfsmaður á göngudeild geðdeildar á sjúkrahúsinu á Akureyri á námskeið í Intentional Peer Support. Þar af voru fjórir starfsmenn Grófarinnar og tveir þátttakendur sem nú eru vottaðir IPS jafningjar. Námskeiðið sneri að ákveðinni nálgun að jafningjastarfssemi sem leggur áherslu á sambönd jafningja með heiðarleg og opin samskipti að leiðarljósi. Námskeiðið var haldi af Traustum Kjarna, félagasamtökum frá Reykjavík sem sérhæfa sig í að halda slík námskeið, og var þetta fyrsta slíka námskeiðið utan höfuðborgarsvæðisins. Grófin lánaði aðstöðu sína og var skert starfsemi á meðan á því stóð. Einnig styrkti Grófin þá þátttakendur sem ekki áttu fullan rétt hjá stéttar- eða bæjarfélagi á fræðslustyrkjum.

Verkefni IPS eru fjögur; Tenging (e. connection), þar sem lögð er áhersla á að skapa tengsl á milli einstaklinga, heimssýn (e. worldview), þar sem opnað er á heimssýn þeirra sem tala saman, og gagnkvæmni (e. mutuality), en með því er fundinn sameiginlegur grundvöllur fyrir samskiptunum. Fjórða verkefnið er síðan að fara fram á við (e. moving towards). Með því er átt við að færa sig frá þeim vandamálum sem geta verið til staðar og að því sem einstaklingarnir vilja og langa til. Saman mynda þessir þættir ákveðna uppskrift af samtölum.

Samkvæmt þeim sem hafa tekið námskeiðið hefur það gagnast þeim vel í samskiptum bæði innan Grófarinnar sem og utan, þar sem helst er nefnt sú hæfni að geta opnað heimssýn viðkomandi einstaklinga og þannig dýpkað samskiptin enn frekar. Starfsmenn Grófarinnar hafa prufað sig áram með að nota þetta form í samskiptum við þau sem biðja um persónuleg viðtöl og hefur það gagnast vel. Síðan námskeiðinu lauk hafa þátttakendur þess verið að hittast 1-2 í mánuði til þess að fara yfir efnið og vinna saman að því að dýpka skilninginn enn fremur og halda því á lofti sem þau lærðu á námskeiðinu sjálfu.

Fræðslufyrirlestrar og viðburðir í Grófinni

Grófin hélt fjölmargar kynningar fyrir utanaðkomandi og má þar nefna, Starfsendurhæfingu Norðurlands, Virkið, Vinnumálastofnun, Einingu- iðju, Virk, HSN og Sak- Akureyri, iðju- og hjúkrunarnema frá Háskólanum á Akureyri og velferðarsviði Akureyrarbæjar, Rótarý klúbbinn og starfsfólk Starfsendurhæfingar Austurlands. Ýmsir skipulagðir viðburðir voru haldnir og má þar nefna: Fræðslu Heilsu-og næringarráðgjafa, fræðslu um Björg-bjargráð og frá Traustum kjarna kom fræðsla um innihald IPS námskeiðs fyrir jafningja. Í Grófinni var einnig haldið kínaskákmót, dekurdagur, öskudagsmóttaka, skógarbaðaferð, Grófargrill, útileikjadagur ofl tengt sumaruppbroti, kaffihúsaferðir, sundferð, íslabb, hlaupahjólaferð og vöflubakstur svo eitthvað sé nefnt.

Grófin 10 ára – hátíðardagskrá og afmælisviðburðir

Þann 10. október 2023 fagnaði Grófin 10 ára starfsafmæli frá stofnun samtakanna Grófin Geðrækt. Grófarfélagar unnu margir að skipulagninu afmælisviku og þeim 5 viðburðum sem sú vika innihélt en boðið var uppá einn viðburð á degi hverjum.

Vikan hófst á opnum pop-up viðburði á Amtsbókasafninu á Akureyri sem haldinn var í samstarfi við bókasafnið. Viðburðurinn var auglýstur á facebook og innihélt örkynningu um starf, markmið og gildi Grófarinnar ásamt því að greint var frá *þema afmælisvikunnar* sem var; *Innri og ytri fordómar gagnvart andlegum veikindum*. Gestum bauðst svo að „spyrja reynslubolta“ og voru það nokkrir Grófarfélagar sem sátu fyrir svörum varðandi sína reynslu af andlegum veikindum og bataferlinu.

Á þriðjudeginum var formlegt afmælisboð Grófarinnar sem var haldið í Ánni, sal Lions klúbbsins Hængs en þeir lánu salinn endurgjaldslaust. Ýmsum velunnurum og samferðafólki var boðið til veislu sem margir þáðu boðið og héldu smá tölu í tilefni dagsins. Má þar nefna fulltrúa Geðhjálpar, bæjarstjórnann á Akureyri, formann velferðarráðs Akureyrarbæjar og fulltrúa úr bæjarstjórn úr röðum VG sem einnig talaði sem aðstandandi. Einnig tóku til máls Grófarfélagar úr röðum stofnenda og stjórnarmeðlima og starfsfólk Lautarinnar-athvarfs færði Grófinni veitingar á veisluborðið í tilefni dagsins. Tónlistaratatriði Gísla Magnússonar Grófarfélaga og Sigurðar Ingimarssonar trúbadors og veisluföng glöddu viðstadda svo úr varð hin besta stund þrátt fyrir leiðindaveður þennan dag.

Á miðvikudeginum var opið hús í Grófinni, kaffi og meðlæti. Fólki var boðið að kíkja á staðinn og ræða við þá Grófarfélaga sem stóðu vaktina þann dag.

Á fimmtudeginum voru styrktartónleikar á Verksmiðjunni. Þeir voru skipulagðir af Ingu Maríu Ellertsdóttur, Grófarfélagi og tengilið hennar, Gústa úr hljómsveitinni Hælsæri en hann var hljóðmaður tónleikanna. Fram komu nokkrar góðar hljómsveitir sem allar gáfu vinnu sína og þakkar Grófin framlagið kærlega.

Föstudaginn 13.okt var svo lokahóf afmælisviku og var það fyrir Grófarfélagi. Dominos gaf pizzur í partýið og Musterisriddarar lánuðu hús sitt í Hlíðarbæ endurgjaldslaust fyrir viðburðinn. Trúbador spilaði, fólk dansaði og gerði sér glaðan dag.

Markmið 4. Að efla samvinnu við aðila sem vinna að geðheilbrigðismálum og efla batamiðaða þjónustu

Á árinu var Grófin áfram í samstarfi við ýmsa aðila hér á Akureyrarsvæðinu sem vinna að geðheilbrigðismálum og bættum hag fólks. Stór hluti af því er að kynna starfsemi Grófarinnar fyrir fólki sem gæti nýtt sér starfið og fá þessa aðila til að sjá hag í virku samstarfi.

Í lok árs urðu tímamót í starfi Grófarinnar þegar undirritaður var fyrsti samstarfssamningurinn milli Akureyrarbæjar og Grófarinnar til eins árs gegnum velferðarsviðið sem er tengiliður samningsins. Þeim samning er ætlað að styrkja Grófina í rekstri geðræktar og framfylgd markmiða sinna og getur velferðarsvið óskað eftir aðstoð fyrir skjólstæðinga sína sem eru í markhópi Grófarinnar Geðræktar. Haldnir verða 2 samstarfsfundir á samningsárinu samkvæmt samningnum.

Á árinu var áfram virk og góð samvinna við Göngu- og legudeild geðdeildar SAK, Starfsendurhæfingu Norðurlands, Vinnumálastofnun, Virkið ungmennahús, grunnskólana á Eyjafjaðarsvæðinu og Virk. Samstarf við Sak fólst áfram í að þeirra skjólstæðingar komu í Grófina á fimmtudögum þegar virknihornið er í gangi og hefur það lukkast mjög vel. Út frá því samstarfi hefur einnig orðið til annar fastur dagskrárliður í Grófinni, kínaskák á föstudögum. Sama hóp bauðst einnig þátttaka í líkamsræktartímum í Eflingu sjúkráþjálfun um tíma, undir stjórn Hannesar sjúkráþjálfara. Samstarf við hina var að mestu fólgið í vinnutengingum, fræðslufyrirlesturum og kynningum sem Grófin hélt.

Grófin fékk til sín aðila í sjálfbóðaliðastarfsprufur frá atvinnuhópi Starfsendurhæfingar Norðurlands og einnig voru hér 3ja árs nemar í iðjuþjálfun frá Háskólanum á Akureyri sem luku 40 stunda vettvangsnámi í Bs námshluta. Einnig var töluvert um að fólk sem er í Virk kæmi og nýtti Grófina samhliða þeirri sjálfsuppbýgginu sem það sinnir á þar.

Geðverndarfélag Akureyrar heldur áfram sinni góðu tengingu við Grófina Geðrækt og leigir aðstöðu til sinna funda og fyrir sín gögn í Grófinni og sitja þar m.a. nokkrir Grófarfélagar.

Rekstur Grófarinnar

Opinberir styrkir

Rekstur Grófarinnar byggir áfram að stærstu leyti á fjármagni frá ríkisaðilum en þar eru stærstir þjónustusamingur við Félags- og vinnumarkaðsráðuneyti, alls 15 milljónir á ári til og

með árinu 2024 og við Vinnumálastofnun á Akureyri upp á 9 milljónir á ári, til árs í senn, síðast endurnýjaður í lok árs 2023 fyrir árið 2024.

Leitað var áfram eftir þjónustusamningi frá Akureyrarbæ á árinu og á haustdögum var svo undirritaður fyrrnefndur samstarfssamningur upp á 2,5 milljónir króna fyrir árið 2024. Ekki fengust sérstakir styrkir eða aðstoð til að bæta húsakost Grófarinnar en sú staða er því óbreytt, bæði vegna skorts á leiguhúsnæði sem er í þeirri stærð sem þarf en einnig vegna þess að ekki hefur fengist sú aukning á fjármagni sem þarf til að skuldbinda sig um lengri tíma til leigu á því húsnæði sem býðst enda marfalt dýrara en núverandi húsnæði.

Styrkur frá Virk og Norðurorku

Virk starfsendurhæfingarsjóður hefur úthlutað Grófinni virknistuðningi síðustu fimm ár og sækir Grófin árlega um þann styrk. Styrkurinn er mikilvægur liður í að efla virknistarfið og er nú 3,5 milljónir á ári. Leitað var eftir því við Virk að Grófin gæti sótt um að gerast þjónustuaðili, þá með ákveðin námskeið í huga en í ljós koma að Virk getur ekki veitt sama aðila styrk til opins úrræðis, eins og Grófin er, en um leið þjónustuaðilasamning. Norðurorka endurnýjaði þriggja ára samning um bakhjarlastyrk sem gildir fyrir árin 2022-2024 upp á 500 þúsund á ári. Það er Grófinni afar mikilvægt að finna til þess að fyrirtæki í nærumhverfinu séu til í að styðja við reksturinn með formlegum bakhjarlasamningum.

Ýmsir styrkir og aðild

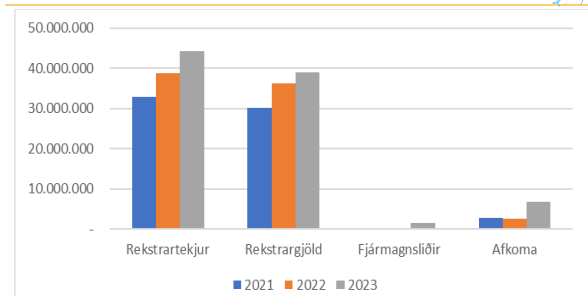
Grófin fékk nokkra peningastyrki frá ýmsum aðilum, bæði einstaklingum og félögum en nokkrir þeirra voru tengdir 10 ára afmæli Grófarinnar þann 10. október. Þar má nefna peningastyrki, m.a. frá sjóðnum „Þú getur“ upp á eina milljón króna og gjöf frá Geðverndarfélagi Akureyrar upp á eina milljón. Einnig styrktu Atnorth, Lionsklúbburinn Hængur og Oddfellow klúbburinn Grófina með veglegum fjárstyrkjum og velferðarsvið Akureyrarbæjar veitti styrk úr velferðarsjóði upp á 2,5 milljónir króna. Ýmsir aðrir styrktu starfið bæði með beinum fjárstyrkum og ýmsu öðru ss. tækjabúnaði, vörum, þjónustu og vinnu og kunnum við þeim öllum bestu þakkir. Slík aðstoð er gulls ígildi.

Grófin Geðrækt endurnýjaði skráningu á almannaheillaskrá skattsins og er því á meðal þeirra sem einstaklingar og fyrirtæki geta styrkt að ákveðnu marki árlega og fengið í staðin afslátt af skattstofni. Einnig ákvað stjórn Grófarinnar að samtökin skyldu ganga í Almannaheill, samtök þriðja geirans og gekk sú umsókn í gegn á árinu.

Úr ársreikningi Grófarinnar

Upplýsingar um rekstur Grófarinnar eru fengnar úr ársreikningi 2023 sem unninn var af Hagþjónustunni. Hér má sjá niðurstöður rekstrarreikninga síðustu þriggja ára:

Niðurstaða rekstrarreiknings



Eins og áætlað var á síðasta ári var umfang starfsemi Grófarinnar svipað árinu áður en rekstrarafkoman var jákvæð um rétt tæpar 5,4 milljónir þetta árið. Fleiri bættust við hópinn á vinnusamninga sem gerir Grófinni kleift að styðja við fólk í endurhæfingu til vinnu en um leið að fá þeirra ómetanlega batareynslu inn í starfið. Vinnumálastofnun (VMST)

endurgreiðir hluta launa þeirra sem eru á vinnusamningum sem eykur enn á kosti slíkra ráðninga fyrir rekstur Grófarinnar. Á árinu var að auki lagður grunnur að hópastarfi fyrir VMST sem ætlað er fólk sem er í svokölluðu IPS úrræði innan VMST. Stæstu kostnaðarliðir voru launagjöld en þau voru rúmlega $\frac{3}{4}$ rekstrargjalda á móti öðrum rekstrarkostnaði. Í öðrum rekstrarkostnaði vegur rekstur húsnæðis mest, eða tæpar 4 milljónir. Beinn virknistuðningur var um 760 þúsund á árinu en með honum fær fólk sem hingað sækir ýmislegt án endurgjalds. Inn í það er koma árlegir viðburðir í Grófinni sem og ýmislegt efni, tæki og búnaður til að vinna með í virkni hér innanhúss.

Lokaorð

Starf Grófarinnar hefur áfram að blómstrað þetta árið, með fjölbreyttum og stórum þátttakendahópi sem leiðir af sér að áfram þarf að vinna að því að fá styrktaraðila eða þjónustusamninga til að mæta þörfinni og áskorunum tengd húsnæðismálum Grófarinnar. Það má segja að skóinn kreppi helst hér í Grófinni hvað varðar einstaklingsráðgjöf fagaðila, bæði tengt endurhæfingarferli og samvinnu við önnur úrræði þá og þegar þarf meira en 1-2 samtöl fyrir einstaklinga. Það er mikilvægt að leggja vinnu í að halda vel utan um verkefni sem rata á okkar borð, grípa tækifæri sem gefast til að efla okkur en um leið að vera meðvituð um að við höfum ekki mörg stöðugildi úr að spila. Oft eru Grófarfélagar stórhuga og langar að gera svo margt fleira til að hafa áhrif á samfélagið og kerfið sem við búum við til að mynda. En enda þótt frábært væri að geta gert meira og veitt meiri ókeypis fagaðstoð er Grófinn fyrst og fremst staður sem stofnaður var í þeim tilgangi að vera opin, ókeypis, biðlistalaus fyrir þau sem vilja nýta sér jafningjastuðning gegnum hópastarf. Í Grófinni felast ýmisskonar tækifæri til sjálfvinnu og uppbyggilegs starfs. Sýnt er að fólk nýtir sér Grófarstarfið á fjölbreyttan máta, bæði í bataferli endurhæfingar, til að verða virkur, bæta geðheilsu og auka lífsgæði almennt og til að vinna að vinnutengdum markmiðum eins og lesa má um í niðurstöðum fyrrnefndrar þáttökukönnunar

(https://www.grofinak.is/_files/ugd/fb3d7a_1f662c2690c44b7b83d51fa1514b4be3.pdf).

Í starfinu er stuðningur í ýmsu formi lykilatriði. Einnig er ljóst að starfsemin styður við önnur úrræði í okkar samfélagi bæði vinnutengd og heilsutengd og getur á ögurstundu verið það sem hjálpar einstaklingi í gegnum erfiðleika ekki bara vegna þess sem þar býðst heldur líka

vegna þess að þar er opið samfélag jafningja og fagaðila þar sem ekki þarf að panta tíma. Slíkt úrræði er samfélagsbætandi ekki síður en fjárhagslega hagkvæmt enda eru fá úrræði hér norðan heiða sem kosta jafnlítið og Grófin Geðrækt en sinna jafnmörgum einstaklingum á ári hverju.

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

Vefsíða: <https://www.grofinak.is/>

Fésbók: Grófin Geðrækt

Instagram: Grofinak

Ritstjóri: Pálína Sigrún Halldórsdóttir

palina.grofin@outlook.com

Ritstjórn: Stjórn Grófarinnar og Kjarnafundur Grófarinnar

Ársreikningur: Kristinn Ketilsson, Hagþjónustunni

[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 mættra 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