



Domus Mentis – Geðheilsustöð

*Íris Eik Ólafsdóttir, réttarfélagsráðgjafi og
einn af eigendum Domus Mentis – Geðheilsustöðvar*



Íris Eik Ólafsdóttir

Domus Mentis – Geðheilsustöð býður upp á þverfaglega meðferð fyrir einstaklinga og fjölskyldur. Lögð er áhersla á að bjóða víðtæka þjónustu til að stuðla að bættri líðan og geðheilsu fólks. Hjá okkur starfar þverfaglegur hópur heilbrigðisstarfsfólks sem býr yfir víðtækri þekkingu á geðlækningum, hjúkrun, félagsráðgjöf, fjölskyldumeðferð, iðjuþjálfun, sálmeinafræði og sáttamiðlun. Þverfaglegt samstarf er í öndvegi, þar sem slíkt á við, til að tryggja hverjum og einum sem besta þjónustu.

Alls starfa 25 heilbrigðisstarfsmenn hjá Domus Mentis – Geðheilsustöð og hefur samanlögð starfsreynsla þeirra snertiflöt við nær allar stofnanir sem sinna velferðar- og heilbrigðisþjónustu. Mikil áhersla er lögð á að starfsmenn notist við gagnreyndar aðferðir hverju sinni, fylgi klínískum leiðbeiningum frá embætti landlæknis og leiti sér handleiðslu.

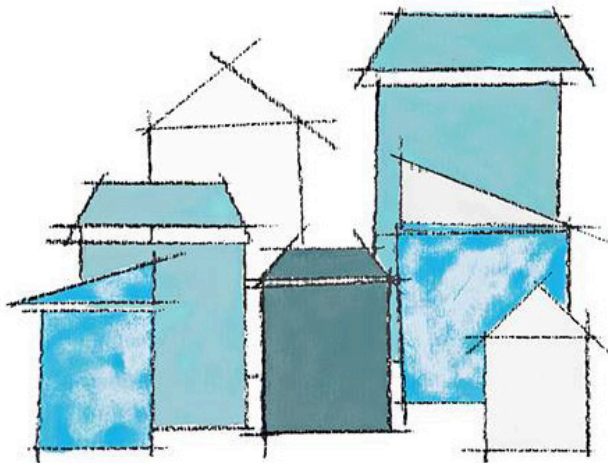
Stöðin starfar eftir leyfi embættis landlæknis og hver fagaðili er með leyfi frá embættinu til að starfrækja heilbrigðisþjónustu. Þverfaglegur eigendahópur er að baki stöðinni og eru eigendur geðlæknir, félagsráðgjafi, hjúkrunar- og kynfræðingur og sálfræðingur.

Þjónusta sem í boði er

Á meðfylgjandi mynd má sjá ýmsa þjónustuþætti sem í boði eru. Við vinnum fyrir einstaklinga, fyrirtæki og stofnanir, sérstaklega barnavernd og félagsþjónustu, þar sem við sinnum þverfaglegri meðferð og stuðningi í einstökum málum. Þetta fer fyrst og fremst fram í formi fjölskyldumeðferðar, fræðslu, handleiðslu starfsmanna og sálfræðiþjónustu. Nýjasta viðbótin er að hjá okkur starfar lögfræðingur sem einnig er sáttamiðlari og hefur komið að flóknum málum sem tengjast barnaverndar-, forsjár-, forræðis- og umgengnismálum auk deilumála innan fjölskyldna. Sú þjónusta hefur gefið góða raun þar sem samhliða sáttamiðlun fer fram fjölskyldumeðferð.

Yfirlit yfir þjónustu Domus Mentis

Börn: Meðferð, stuðningur og þjálfun	Einstaklingsmeðferð	Geðhjúkrun	Geðlækningar	Greiningar
Félagsráðgjöf	Fjölskyldumeðferð	Foreldrastuðningur	Faghandleiðsla: Einstaklings- og hóphandleiðsla Stjórnendaráðgjöf	Iðjuþjálfun
Kynlífráðgjöf	Pararáðgjöf	Möt og greinargerðir	Réttindagæsla	Sálfræðimeðferð



DOMUS MENTIS

Geðheilsustöð

Heilbrigðisstarfsfólk, fagfólk á velferðarsviði og í réttargæslukerfinu sækir handleiðslu til okkar. Reynt er að finna hverju sinni þann fagaðila innan Domus Mentis sem talinn er henta best út frá þekkingu og reynslu.

Ýmiss konar námskeið eru haldin hjá Domus Mentis. Má þar nefna námskeið vegna kvíða, þunglyndis, reiðistjórnunarnámskeið, sjálfstyrkingarnámskeið, nám-

skeið til að efla færni fólks með ADD/ADHD og aðstandendanámskeið fyrir fjölskyldur fólks með geðsjúkdóma eða fíknivanda.

Domus Mentis er til húsa í Þverholti 14, Reykjavík. Sími 5811009. Netfang dmg@dmg.is. Nánari upplýsingar á www.dmg.is

Fjar-félagsráðgjöf: Hugrekki – ráðgjöf og fræðsla

Ingibjörg Þórðardóttir, félagsráðgjafi MA og eigandi Hugrekkis



Ingibjörg Þórðardóttir

Árið 2013 opnaði fyrsta félagsráðgjafarstofan á netinu, *Hugrekki – ráðgjöf og fræðsla*, og hafði þá heimahöfn í Hrísey. Upphaflega var eingöngu hægt að fá þjónustu í gegnum netið en árið 2015 opnaði Hugrekki einnig hefðbundna félagsráðgjafarstofu á Akureyri. Nú er því hægt að fá þjónustu bæði á

staðnum og í fjarþjónustu.

Fjarþjónusta af þessu tagi getur farið fram með þrennum hætti, með viðtali í gegnum vefmyndavél, með spjallforriti og í gegnum tölvupóst. Hugrekki nýtir

sér meðal annars þjónustu Kóru (www.karaconnect.com) við ráðgjöfina en einnig erlendan hugbúnað sem byggist á tölvupóstssamskiptum og spjalli í rauntíma. Algengast er að fólk velji annaðhvort viðtöl með vefmyndavél eða þjónustu með tölvupósti, sem hjá Hugrekki eru kallaðir viðtalspóstar.

Hugrekki er einkarekin félagsráðgjafarstofa sem býður alla almenna félagsráðgjöf við einstaklinga og fjölskyldur – ráðgjöf við einstaklinga, foreldra og/eða pör sem getur snúið að þáttum sem snerta einkalífið á ýmsan hátt, samskiptum, sjálfstyrkingu og öðrum þáttum sem hafa áhrif á líðan og hegðun einstaklinga og fjölskyldna í daglegu lífi.

Sá hluti þjónustunnar sem fram fer í gegnum netið



HUGREKKI

ráðgjöf og fræðsla

getur hentað þeim sérstaklega vel sem eiga erfitt með að fara að heiman, t.d. einstaklingum með fötlun, þeim sem þurfa að fara langt til að sækja þjónustu eða búa í litlu samfélagi og treysta sér ekki til að nýta sér þjónustu í heimabyggð. Einnig getur ráðgjöf með tölvupósti hentað þeim sem eiga erfitt með að nýta sér þjónustu á dagvinnutíma eingöngu eða eru mikið á ferðinni, þar sem tölvupóstar eru ekki bundnir tímasetningum. Hugrekki leitast því við að bjóða þeim þjónustu sem ekki eiga kost á þjónustu í sinni heimabyggð eða treysta sér ekki til þess að fara í ráðgjöf á staðnum, sem og þeim sem frekar kjósa að nýta ráðgjöf með þessum hætti en að fara sjálfir á staðinn.

Á undanförunum árum hefur ýmis þjónusta og ráðgjöf á internetinu aukist til muna. Erlendis hefur þetta meðferðar- og ráðgjafarform verið að ryðja sér til rúms síðasta áratuginn og hefur aðsókn verið mikil. Þá má ekki gleyma því að notkun netsins er almennt að aukast og sérstaklega yngra fólk velur í ríkari mæli að nýta þjónustu sem boðin er á netinu. Það má því leiða að því líkur að þessi vettvangur fyrir meðferðarúrræði og ráðgjöf verði nýttur í meiri mæli í framtíðinni en verið hefur hingað til.

Þegar ráðgjöf eða meðferð fer fram með fjarþjónustu er mikilvægt að gera samning um þjónustuna. Samningurinn myndar ramma um þá þjónustu sem skjólstaðingurinn vill nýta sér. Þar sem fagaðili og skjólstaðingur hittast ekki endilega augliti til auglitis er mikilvægt að það sé skýrt að báðir aðilar hafi skilið þá þætti sem snúa að trúnaði, fyrirkomulagi ráðgjafar, ábyrgð beggja, kostnaði og öðru sem máli skiptir fyrir samvinnuna. Því er samningur milli fagaðilans og skjólstaðingsins forsenda þess að ráðgjöf geti hafist og í raun einnig fyrsta skrefið við að byggja upp gott og traust meðferðarsamband.

Ráðgjöf Hugrekkis byggist á hugmyndum um hjálp til sjálfshjálpar og valdeflingu þar sem byggt er á styrk-

leikum einstaklingsins og hæfni hans til að takast á við eigin aðstæður og erfiðleika. Hlutverk félagsráðgjafans í ferlinu er að vera skjólstaðingnum til stuðnings á meðan hann finnur þær leiðir sem henta honum best til að vinna með erfiðleika sína eða hindranir í lífinu. Ýmsar leiðir eru í boði til að vinna með slíkar hindranir og er það líka hlutverk félagsráðgjafans að benda viðkomandi á þær leiðir. Það er svo einstaklingsins sjálfs að velja þær leiðir sem hann telur henta sér. Til dæmis hefur þolandi ofbeldis lifað af atburði og aðstæður þar sem hann hefur þurft að nota eigin aðferðir til að lifa af og býr þar af leiðandi yfir ýmsum styrkleikum sem hann getur haldið áfram að nýta sér til að vinna með afleiðingar ofbeldisins. Þessir styrkleikar eru skoðaðir. Aðferðir sem hafa verið gagnlegar áður geta stundum verið gagnlegar áfram, en aðrar eru það kannski ekki og er það þá hlutverk félagsráðgjafans að vera einstaklingi til stuðnings og ráðgjafar á meðan hann finnur hvaða leiðir eru heppilegastar.

Stofnandi og eigandi Hugrekkis er Ingibjörg Þórðardóttir, félagsráðgjafi MA. Ingibjörg útskrifaðist með starfsréttindi í félagsráðgjöf frá Háskóla Íslands í júní 2007 og hlaut starfsleyfi heilbrigðisráðherra sem félagsráðgjafi á sama tíma. Ingibjörg lauk námi í rannsóknartengdu meistaranámi (MA) í félagsráðgjöf í júní 2014. Þá hefur Ingibjörg lokið diplómanámi frá Bretlandi í ráðgjöf og meðferð með fjarþjónustu. Hún hefur langa reynslu af því að vinna með þolendum ofbeldis og aðstandendum þeirra og starfaði áður meðal annars bæði í Kvennaathvarfinu og Stígamótum, bæði sem ráðgjafi og fyrirlesari, og hélt námskeið fyrir leiðbeinendur sjálfshjálparhópa. Einnig hefur hún haldið sjálfstyrkingarnámskeið fyrir konur og stúlkur, og að auki haft með höndum ýmiss konar ráðgjöf fyrir einstaklinga og fjölskyldur. Þá hefur hún sótt ýmsar ráðstefnur og námskeið, meðal annars um málefni fjölskyldna, ofbeldi og fleiri þætti sem snúa að félagsráðgjöf.

Lausnin – Fjölskyldu- og áfallamiðstöð

*Theodór Francis Birgisson og Katrín Þorsteinsdóttir,
félagsráðgjafar og aðaleigendur Lausnarinnar*



Katrín Þorsteinsdóttir og Theodór Francis Birgisson

Lausnin – fjölskyldu- og áfallamiðstöð var stofnuð í janúar 2009 og er því að hefja tíunda starfsár sitt. Árið 2011 varð sú breyting á að hjónin Theodór Francis og Katrín Þorsteinsdóttir, sem bæði eru klínískir félagsráðgjafar, bættust í eigendahóp fyrirtækisins og eiga þau nú stærstan hlut Lausnarinnar. Við það breikkaði markhópur fyrirtækisins sem fram að því hafði að mestu sinnt einstaklingum sem glímdu við meðvirkni. Málafni fjölskyldunnar á breiðum grunni varð aðaláherslan en þó var haldið ótrautt áfram með meðvirknisvinnuna.

Hjá Lausninni starfa núna 14 meðferðaraðilar eða þerapistar og er starfsemin í Kópavogi, Selfossi og á Akureyri þar sem nýlega var opnuð starfsstöð. Meðferðaraðilar eru úr breiðum faghópi og hafa allir lokið viðurkenndu háskólanámi í meðferð einstaklinga og fjölskyldna eða eru á lokametrunum við það. Öllum meðferðaraðilum hjá Lausninni er skylt að vera í handleiðslu hjá viðurkenndum meðferðaraðilum öðrum en þeim sem starfa hjá Lausninni. Það er staðföst skoðun



Frá biðstofu Lausnarinnar.



**LAUSNIN FJÖLSKYLDU
OG ÁFALLAMIÐSTÖÐ**

starfsmanna Lausnarinnar að án handleiðslu og eigin meðferðar geti enginn starfað á þessum vettvangi.

Hjá Lausninni eru í boði viðtöl við einstaklinga á öllum aldri og einnig viðtöl við þör og fjölskyldur. Þá er líka hægt að fá símatíma og/eða skype-viðtöl fyrir þá einstaklinga sem komast ekki á stofuna okkar af einhverjum ástæðum. Lausnin heldur fjölda námskeiða á hverju ári og snúast þau öll um að auka lífsgæði einstaklinganna. Fyrstu námskeiðin voru meðvirkninámskeið og eru þau enn í dag vinsælustu námskeiðin. Í boði er þrenns konar námskeið um meðvirkni, örnámskeið sem tekur heilan laugardag eða eitt kvöld, en þeir sem vilja fara dýpra geta farið á fimm daga námskeið í Skálholti, sem er samstarfsverkefni Skálholtsstaðar og Lausnarinnar. Önnur námskeið eru meðal annars samskiptanámskeið, paranámskeið og námskeið um samskipti við aldraða foreldra, svo eitthvað sé nefnt. Einnig er í boði hópastarf og hefur það frá upphafi verið umfangsmikill hluti af starfi Lausnarinnar.

Katrín og Theodór eru enn sem komið er einu félagsráðgjafar Lausnarinnar með starfsréttindi en tveir aðrir eru nú að ljúka því námi. Það er stefna Lausnarinnar að auka hlut félagsráðgjafa í klínísku starfi hérlendis.

Katrín og Theodór taka bæði viðtöl við einstaklinga, Theodór einskorðar sig við fullorðna en Katrín er jafnvíg á alla aldurshópa. Þau vinna bæði út frá kenningum dr. Sue Johnson um tilfinningamiðaða nálgun (e.

Emotion Focused Therapy, EFT) í paravinnu sinni. Kenningin á rætur sínar í húmanískri nálgun og sækir ekki síst innblástur í tengslakenningar Johns Bowlbys. Johnsson, sem fædd er í Bretlandi en fluttist ung til Kanada til að mennta sig, var doktorsnemi hjá dr. Leslie Greenberg sem hafði notað og þróað EFT við einstaklingsmeðferð. Hún bað Greenberg leyfis að fá að prófa þessa aðferð á þörum. Lærimeistarin þróaðist við en samþykkti það að lokum og úr varð verkfæri sem nú er notað um allan heim. EFT er gagnreynd aðferð og hefur verið gerður mikill fjöldi rannsókna á

þessari nálgun. Rannsóknirnar sýna að 70–75% para sem fara í gegnum EFT-meðferð ná fullum bata í þeim vanda sem einkenndi parsambandið og 90% þátttakenda ná verulegum árangri.

Theodór og Katrín eru einnig brautryðjendur við að halda paranámskeið sem stendur heila helgi. Þarið hefur þá sent inn svör við nokkuð ýtarlegum spurningarlista. Í meðferðinni er síðan beitt tilfinningamiðaðri nálgun og leitast við að finna undirliggjandi tilfinningar en ekki aðeins einblínt á yfirborðstilfinningarnar.

Velferð

*Agnes Þorsteinsdóttir og Svanhildur Ólafsdóttir,
félagsráðgjafar og eigendur Velferðar*



Agnes Þorsteinsdóttir og Svanhildur Ólafsdóttir

Á vormánuðum 2016 stofnuðu tveir félagsráðgjafar á Suðurlandi, þær Agnes Þorsteinsdóttir og Svanhildur Ólafsdóttir, fyrirtæki sem býður þjónustu sem snýr að velferð fólks. *Velferð, fræðslu- og velferðarmiðstöð* hefur aðsetur á Selfossi og í Vestmannaeyjum en hefur þjónustað alla landshluta. Markmiðið er að geta boðið faglega og fjölbætta þjónustu.

Svanhildur, annar af stofnendum Velferðar, segir að hugmyndin hafi orðið til yfir kaffibolla við eldhúsborðið. Þar voru rædd ýmis úrræði og þjónusta sem er í boði á höfuðborgarsvæðinu og þjónustunotendur á Suðurlandi þurftu að sækja yfir heiðina. „En af hverju opnum við ekki svona þjónustu ...?“ sagði Agnes og bætti við: „Ég er ekkert að djóka sko!“ Úr varð að

hugmyndavinna, undirbúningur og framkvæmd fóru á fullt skrið, og að lokum var leitað til löggilts endurskoðanda sem aðstoðaði við stofnun fyrirtækisins *Mín Velferð ehf.*

„Fagmenntun félagsráðgjafa spannar ótrúlega vítt svið og í náminu var sífellt verið að tala um að við félagsráðgjafarnir yrðum að taka okkur pláss. Við ákváðum því að taka okkur pláss, settum á okkur fallhlífarnar og stukkum út í óvissuna. Það versta sem gæti gerst væri að dæmið gengi ekki upp. Við yrðum þó alltaf reynslunni ríkari og gætum starfað áfram sem félagsráðgjafar,“ segir Svanhildur.

Á námsferlinum starfaði Agnes sem fangavörður á Litla Hrauni og Sogni, í lengra starfsnáminu lærði hún hjá Örnunni Íri Gunnarsdóttur félagsráðgjafa í Hveragerði og starfaði síðan í barnavernd Árborgar í tæpt ár eftir útskrift. Svanhildur starfaði í barnavernd Árborgar í eitt ár eftir BA-prófið, var nemi hjá Söndru Guðmundsdóttur í Birtu – Starfsendurhæfingu Suðurlands í lengra starfsnáminu og fór svo að vinna þar í framhaldinu. „Við höfum verið duglegar að bæta við þekkingu okkar og menntun eftir að við stofnuðum Velferð,“ segir Svanhildur. Hún hóf nám í fjölskyldumeðferð við Endurmenntun Háskóla Íslands og lýkur því væntanlega í vor. Að auki hefur hún setið ýmis námskeið um meðferðarvinnu með börnum og



fullorðnum. Agnes sótti fagnámskeið í stjúptengslum, lauk námi í sáttameðferð og hefur sótt námskeið um kvíða hjá börnum.

Liðið er rúmlega hálf tveggja ár frá því Velferð tók til starfa og á þessum stutta tíma hefur boltinn rúllað ótrúlega hratt, segja þær Agnes og Svanhildur, sem eru innilega þakklátar fyrir viðtökurnar. Velferð hefur meðal annars boðið sjálfstyrkingarnámskeið fyrir börn, sem hafa verið vel sótt yfir sumartímann, þróað virkniúræði í samvinnu við Vinnumálastofnun og

haldið samskiptanámskeið inni í skólum, sem hafa gefið góðan árangur. Einstaklings-, para- og fjölskylduviðtölum hefur fjölgað mjög og „við finnum að þörfin fyrir aukna þjónustu á þessu svæði er fyrir hendi,“ segir Svanhildur. „Við höfum einnig fengið töluvert af verkefnum frá félagsþjónustunum. Þær óska eftir talsmanni barna, vilja fá fósturúttekt, fjölskyldumeðferð og fjármálaráðgjöf, biðja okkur um tilsjónarverkefni og viðtöl vegna kvíða- og/eða þunglyndiseinkenna, auk beinnar vinnu við barnaverndarmál.“

„Að vera félagsráðgjafi er svo einstaklega gefandi, fjölbreytt og skemmtilegt starf,“ segir Agnes að lokum. „Saga hvers einstaklings þroskar okkur sem fagmenn og minnir okkur sífellt á að mæta einstaklingnum þar sem hann er staddur. Það er tilhlökkunarefni að mæta í vinnuna á hverjum degi því að við vitum aldrei hvað hann ber í skauti sér.“

Velheppnuð kynni af Nyborgarlíkaninu

Júlía Sæmundsdóttir, félagsráðgjafi MA

Með velheppnaðri heimsókn til danska bæjarins Nyborgar hefur félagsþjónustu- og skólafólk á Austurlandi kynnst því nýja líkani samvinnu og jafnræðis í þessum geirum sem við bæinn er kennt. Hópurinn kom aftur reynslunni ríkari – og hyggst halda áfram kynnum og samvinnu við Danina.

Starfsmennirnir sem utan fóru voru úr sex af átta sveitarfélögum á Austurlandi og voru í Nyborg á Fjóni

nokkra daga um miðjan mars. Sveitarfélögin sem áttu fulltrúa í ferðinni voru Fljótsdalshérað, Fljótsdalshreppur, Vopnafjarðarhreppur, Seyðisfjarðarkaupstaður, Borgarfjörður eystri og Djúpavogshreppur. Allir grunn- og leikskólar sveitarfélaganna sem gátu komið því við sendu fulltrúa sína og þeir starfsmenn félagsþjónustunnar sem koma til með að vinna innan nýs teymis á Austurlandi fóru með ásamt félagsmála-



Nyborg heldagsskole, sérskóli fyrir börn með tilfinningalega- og hegðunarlega örðugleika.



Eva Mott leikskólastjóri Taamborg leikskólans tekur á móti íslenska hópnunum.

stjóra og fræðslustjóra. Þá voru með í för tveir skóla- hjúkrunarfræðingar sem verða einnig í teyminu.

Eftir að stjórnendur í Nyborg höfðu farið í heimsókn til Svíþjóðar og kynnt sér „sænska módelið“ var tekið upp nýtt vinnulag í skóla- og félagsþjónustu í Nyborg í ársbyrjun janúar 2016, sem í stórum dráttum er byggt á hugmyndafræði og framkvæmd í Borås í Svíþjóð. Markmiðið var ekki síst að beita markvissri snemmtækri íhlutun með virku samstarfi fagaðila. Heimsókn okkar til Nyborgar hafði að markmiði að skapa sameiginlegan skilning og þekkingu á markmiði og vinnulagi að baki Nyborgar-líkaninu sem hefur þótt gefast einkar vel.



Íslenski hópurinn við Familiehuset.

Heimsóknin var sambland af fyrirlestrum og kynningum auk heimsókna í ýmsar stofnanir sveitarfélagsins. Það var farið í grunn- og leikskóla og einnig sérskóla fyrir börn með tilfinninga- og hegðunarvanda og á starfsstöð hjúkrunar í Nyborg. Einnig var farið í heimsókn í Fjölskylduhúsið (Familiehuset) sem er úrræðasetur fyrir fjölskyldur í vanda, og síðast en ekki síst fékk hópurinn að sitja fund með einu af teyminum sem starfsemin í Nyborg byggist á. Þetta gaf öllum þátttakendum kost á að fá aukna þekkingu á inntaki sænska módelisins og innsýn í útfærslu þess í Nyborg. Ekki var síður mikilvægt að geta hitt kollega á sambærilegri starfsstöð og heyrja þeirra upplifun af því að vinna samkvæmt nýja vinnulaginu.

Heimsóknin var í alla staði mjög vel heppnuð og skildi eftir sig góða viðbótarþekkingu á sænska módelinu auk vináttu- og samstarfstengsla við kollega í Nyborg. Þeir sem tóku þátt í ferðinni eru heillaðir af góðum anda, jákvæðni og samheldni þeirra sem vinna



Hluti íslenska hópsins á fyrirlestri í Birkhoved skólanum.

innan líkansins í Nyborg. Málefni barnsins og fjölskyldunnar eru í brennidepli og öll fagsvið leggja sitt á sameiginlega vogarskál við mat á málum og lausnarleit. Einstakt jafnræði er með fagaðilunum. Öll fagsvið eru jafn-mikilvæg og rétt há og skipta jafn-miklu máli við úrlausn mála. Þessi samvinna og eining skapar sérstakan starfsanda og er frumforsenda góðrar teymisvinnu – sem gerir teymið sterkara en summu þess sem sérfræðingarnir sem mynda það leggja fram hver um sig.

Íslensku gestirnir og dönsku gestgjafarnir hafa ákveðið að deila áfram með sér reynslu og þekkingu og vinna saman að innleiðingu og þróun vinnulagsins í báðum löndum.