



Sigrún Harpa Sigurðardóttir, félagsráðgjafi MA

Skref í rétta átt: Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar

Starfsendurhæfing Hafnarfjarðar er ein elsta starfsendurhæfingarstöðin á Íslandi, en hún var stofnuð árið 2008. Hlutverk Starfsendurhæfingar Hafnarfjarðar er að sinna starfsendurhæfingu fólks sem hefur af einhverjum ástæðum þurft að hverfa af vinnumarkaði um

talsverðan tíma eða hefur ekki náð þar fótfestu, vill aftur öðlast virkni á vinnumarkaði en þarf heildstæða ráðgjöf og stuðning við að bæta stöðu sína til þess að komast aftur til vinnu.

Þátttakendur Starfsendurhæfingar Hafnarfjarðar hafa sýnt mikla þraut-

seigju og dugnað síðustu misseri. Hópur þátttakenda tók þátt í Mottumars-hlaupi Krabbameinsfélagsins 19. mars síðastliðinn og í Píeta-hlaupinu sem var haldið 22. mars. Þessi tvö hlaup eru mikilvægir viðburðir sem stuðla að aukinni vitund um krabba-





Fyrir mörg þeirra snerist þetta ekki einungis um hlaupin sjálf heldur var þetta stórt skref í því að efla sjálfstraust og trú á eigin getu

mein annars vegar og geðheilsu og sjálfsvígsforvarnir hins vegar. Þátttaka í hlaupunum var hvorki skylda fyrir þátttakendur Starfsendurhæfingar Hafnarfjarðar né þáttur í dagskrá hennar og var því algjörlega valfrjáls. Starfsfólk Starfsendurhæfingar Hafnarfjarðar auglýsti Mottumarshlaupið þannig að þátttakendur vissu vel af því, hvatti fólk til að mæta og stofnunin borgaði skráningargjald fyrir alla þátttakendur sem vildu skrá sig. Þátttakan í Píeta-hlaupinu var svo meira hugmynd þátttakenda sjálfra, en Starfsendurhæfingin hvatti þó fólk til að mæta og hlaupa og styrkti Píeta-samtökin í þeirra nafni.

Margir þátttakendur Starfsendurhæfingarinnar eiga sögu um vanvirkni og er stór þáttur í endurhæfingu þeirra að ná upp virkni á ný. Valfrjáls þátttaka þeirra í hlaupunum tveimur er því aðdúnarverð. Fyrir mörg þeirra snerist þetta ekki einungis um hlaupin sjálf heldur var þetta stórt skref í því að efla sjálfstraust og trú á eigin getu. Það að ljúka hlaupunum eða jafnvel bara það að taka þátt minnti þátttakendur á að þeir eru færir um að takast á við erfið verkefni, bæði líkamlega og andlega. Starfsendurhæfing snýst líka að miklu leyti um að bæta líkamlega og andlega hæfni og auka sjálfstraust þátttakenda. Með þátttöku í bæði Mottu-marshlaupinu og Píeta-hlaupinu fengu þátttakendur að upplifa þann kraft sem fæst með því að takast á við og yfirstíga erfiðleika, sem er mjög mikilvægt veganesti í endurhæfingu og byggir upp sterkar innri stöðir.

Á starfsþjálfunartímabili mínu í mars 2025 ræddi ég við þrjá af þeim þátt-

takendum sem tóku þátt í hlaupunum og töluðu þeir allir um að það hefði verið persónulegur sigur fyrir sig að hafa tekið þátt þar sem allir höfðu átt sögu um vanvirkni. Einn þátttakandi sagði að með þátttöku sinni í hlaupunum báðum hefði hann fyllst stolti vegna þess að honum fannst hann hafa látið gott af sér leiða með þátttöku sinni. Tveir þátttakendur hrósuðu Starfsendurhæfingu Hafnarfjarðar sérstaklega fyrir að hafa hvatt þá til að taka þátt í hlaupunum tveimur og hafa þannig styrkt Krabbameinsfélagið og Píeta-samtökin fyrir þeirra hönd. Þátttakendur töluðu um að hvor tveggja samtökin skiptu þá miklu máli þar sem þeir þekktu fólk sem hefði nýtt sér þjónustu þeirra og hafði því þátttaka þeirra í hlaupunum persónulega merkingu. Allir þrír töldu að þátttakan í hlaupunum hefði hjálpað þeim í endurhæfingunni og einn sagði að þátttakan hefði hjálpað sér mikið andlega. Það ríkti mikil gleði hjá hópnum sem tók þátt í Mottumarshlaupinu og vakti það athygli annarra hlaupara og skipuleggjenda hlaupsins. Framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins sendi sérstakt bréf til að þakka hinum góða og fjölmenna hópi fyrir þátttökuna. Það er því ljóst að þátttakendur Starfsendurhæfingar Hafnarfjarðar sýndu mikla þrautseigju, hugrekki og gáfu gott fordæmi með þátttöku sinni í bæði Mottu-marshlaupinu og Píeta-hlaupinu. Um leið öðluðust þeir aukið sjálfstraust og seiglu, sem hjálpar þeim að takast á við erfiðleika í lífinu. Það eina sem þarf að gera er að setja annan fótinn fram fyrir hinn og halda áfram.