



Samstarfsverkefni Rótarýklúbbsins Reykjavík-Austurbær og Píetasamtakanna:

Stuðningur við aðstandendur þeirra sem glíma við sjálfsvígshugsanir eða stunda sjálfskaða

Markmið verkefnisins er að veita stuðning og fræðslu til aðstandenda þeirra sem glíma við sjálfsvígshugsanir eða stunda sjálfskaða, sem gagnast má bæði til forvarna og almenns stuðnings.

Veittur verður faglegur stuðningur, forvarnir og fyrsta hjálp með fræðslu og jafningjastuðningi. Miðað er að því að vera m.a. með „bjargráð“, núvitund, fræðslu um lyf og kynningu á þeim úrræðum sem í boði eru og hvenær skuli nýta þau.

Að frumkvæði Rótarýklúbbsins Reykjavík-Austurbær mun hann ásamt verkefnasjóði Rótarý á Íslandi leggja Píetasamtökunum til eina milljón króna fjárstuðning til verkefnisins.

Tilurð verkefnisins

Áhættu-og verndandi þættir sjálfsvíga þróast yfir langan tíma í lífi einstaklinga. Það er mikilvægt að sjálfsvígforvarnir og aðgerðir til stuðnings aðstandendum taki mið af því. Sjálfsvíg eru samfélagslegt vandamál og þau eru algengari meðal þeirra sem hafa misst nákomna í sjálfsvígi. Mikilvægt er að til séu úrræði fyrir aðstandendur sem byggja á faglegum, áreiðanlegum og samræmdum þáttum þeirra aðila sem koma að þessari mikilvægu þjónustu. Sérstaklega á það við á þessum tímum Covid-19 þegar mikið reynir á sálrænan styrk þeirra sem líða.

Aðstandendur eru oft ráðalausir, óttaslegnir og jafnvel orðnir veikir sjálfir eftir að horfa á ástvin í miklum sálrænum sársauka. Sálræn viðbrögð aðstandenda líkjast helst því að verða fyrir áfalli. Örvinglan, sorg, vonbrigði, afneitun, dofi og aftenging eru t.d. algeng viðbrögð. Einnig erfiðari tilfinningar eins og píringur, reiði, kvíða og sinnuleysi. Aðstandendur þurfa aðstoð við að finna sín mörk, finna hvar ábyrgð þeirra getur legið og hvernig þeir geta best verið til staðar. Flestir fara í gegnum svipað ferli við þessa vinnu en á ólíkum hraða og eru á ólíkum stigum í ferlinu. Þeir þurfa svigrúm og aðstoð við að skoða eigin líðan, læra að biðja um hjálp og hvert skal leita.

Verkátun

1. *Undirbúningur*

Undirbúningshópur skipaður sálfræðingi og félagsráðgjafa hanna og þróa hjálparúrræðið. Aðferðafræðin grundvallast á hugmyndafræði Pieta módelisins. Hefja störf í byrjun janúar 2021.

2. *Hópavinna*

Hópur aðstandenda koma saman á 2ja vikna fresti og er leiddur af Pieta ráðgjafa. Um tveir fundir á mánuði í 8 – 9 mánuði, alls 16 – 18 fundir. Hefjast í lok janúar 2021.

3. *Kynning á starfsemi Píetasamtakanna*

Stjórn Rótarýklúbbsins Reykjavík-Austurbær og verkefnisstjórn samstarfsverkefnisins munu kynna starfsemi Píetasamtakanna innan klúbbsins og á almennum vettvangi, í samráði við framkvæmdastjóra Píetasamtakanna.

Fjárhagsáætlun

Undirbúningur: 100 þús. kr.

Hópavinna: 900 þús. kr.

Samtals: 1.000 þús. kr.