

## Um Hugarafl

Hugarafl var stofnað í júní 2003 af notendum í bata sem átt hafa við geðræn vandamál að stríða og iðjuþjálfum með viðtæka reynslu af geðheilbrigðismálum. Hópurinn starfar við miðstöðina Geðheilsa - eftirfylgd/ iðjuþjálfun í Bolholti 4, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis. Hópurinn starfar samkvæmt hugmyndafræði valdeflingar (empowerment) og fer öll vinna fram á jafningjagrundvelli. Meðlimir Hugarafls vilja miðla reynslu sinni af geðheilbrigðiskerfinu með öðrum sem láta sig málefnið varða, hafa áhrif á þjónustu og varpa ljósi á batahvetjandi leiðir. Það hefur sýnt sig að aukin virkni og þátttaka leiðir til þess að fólk nær betri tókum á eigin lífi.

Markmið Hugarafls er að vinna að verkefnum sem bætt geta geðheilbrigðisþjónustu, miðla notendasýn, vinna að verðmætasköpun, skapa hlutverk og vinna gegn fordómum með sýnileika og stuðla að atvinnusköpun með því að þróa þjónustu út frá reynslu notenda.

Hugarafl hefur staðið fyrir notendakönnun á geðsviði Landspítala - Háskólasjúkrahúsi þ.e. "Notandi spyr Notanda", haldið málþing og ráðstefnur. Hugarafl tekur reglulega þátt í kennslu læknanema og iðjuþjálfanema, vinnur við að þróa tenglakerfi, gefur út bæklinga og vinnur að þýðingum á batahvetjandi fræðsluefni fyrir notendur og aðstandendur þeirra, svo dæmi séu gefin.

## Hugarafl

Geðheilsa - Eftirfylgd/Hugarafl

Sími 414 1550

[www.hugarafl.is](http://www.hugarafl.is)

## Hugarafl

## Samherjar



Notendur í bata miðla  
reynslu sinni

## Hvað er Samherji?

*Samherji* er meðlimur í samtökunum *Hugarafli* og notandi geðheilbrigðiskerfisins. *Samherji* er einstaklingur í bata sem vill í verki sýna nýjum notendum samhug og stuðning. Hann miðlar af eigin reynslu, hvernig hann hafi tekist á við veikindin og hvað hafi hjálpað honum í átt til bata.

## Markmið

**Markmiðið er að styðja bataferli notanda geðheilbrigðiskerfisins með því að miðla notendareynslu**

## Hlutverk Samherja

- miðla reynslu af eigin bataferli
- opna umræðu um eigin fordóma og annarra
- vera fyrirmynd
- veita stuðning
- gefa von
- kynna leiðir og úrræði

## Kröfur til notenda

Notandi hefur þörf fyrir og áhuga á að nýta sér þjónustuna.  
Notandi er í tengslum við meðferðaraðila sem hann hefur greiddan aðgang að.  
Notandi hefur kynnt sér skipulag og takmarkanir þjónustunnar.

## Takmarkanir

*Samherji* er ekki meðferðaraðili  
*Samherji* gefur aldrei upp eigið símanúmer  
*Samherji* er ekki liðveitandi

## Skipulag þjónustunnar

Höfuðstöðvar *Samherja* eru hjá Hugarafli, Bolholti 4, sími 4141550.

Notandi sjálfur eða aðstandandi/-meðferðaraðili geta óskað eftir þjónustunni.

Nýr notandi er skráður. ( Nafn, dvalarstaður, símanúmer, aldur, meðferðaraðili, óskir og væntingar.)

*Samherji* fyrir viðkomandi notanda er valinn á vikulegum fundi.

*Samherji* hefur samband við notanda eða þann sem óskar eftir þjónustunni og ákveður framhaldið. *Samherji* hittir notanda í höfuðstöðvum Hugarafils, á LSH, á kaffihúsi eða heima hjá viðkomandi. Gert er ráð fyrir einum og upp í nokkra fundi. Í framhaldi af fundunum getur notandi óskað eftir fylgd í úrræði sem hann vill kynna sér. Þjónustunni lýkur í samráði við notandann.