

Niðurstöður könnunar á þátttöku í starfsemi Hugarafli og líðan Hugaraflifélaga í samkomubanni.

Hugarafli hefur nú verið starfandi í gegnum fjarfundarbúnað síðan 16.mars og hefur haldið uppi flestum hópum sem eru í venjulegri dagskrá eins og: skipulag vikunnar, aðstandendafundur, bati, Bragabót, bókaklúbbur, Hugaraflifundur, valdefling, raddir sýnir og skynjanir, drekasmiðja, Unghugar og tæknikennsla.

Stakir verkefnahópar hafa líka hist í gegnum fjarfundarbúnað eins og tenglaverkefnið, skjólhúshópur, hlustaðu hópurnir, erlend verkefnavinna, gestalt sjálfsvinna, sjálfstyrkingarnámskeið og fleiri verkefni. Einnig hefur verið í boði einstaklingsstuðningur hjá markþjálfva, iðjupjálfum, sálfræðingi og einstaklingum með reynslu. Nýliðum er boðið upp á kynningu, stuðningsviðtöl og þátttöku í dagskrá. Fjölbreyttum erindum er svarað eins og vegna aukinnar vanlíðunar, bráðaaðstæðna og atvinnumissis. Hugarafli hefur líka boðið upp á opið samtal í beinni útsendingu, heimsókn til Hugaraflifélaga í beinni útsendingu, hlaðvarpsþætti og fréttatilkynningar.

Hér má sjá dæmi um dagskrá Hugarafli í apríl, en vert er að nefna að einstaklingsviðtöl, samtöl við nýliða, starfsmannafundur, og ýmis verkefni eru ekki sýnd hér. Öll þessi dagskrá er í boði fyrir félagi í Hugarafli.

DÆMI UM ÞAÐ SEM VAR Í BOÐI Í APRÍL				
MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MÍÐVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
KL. 10:15-12 SJÁLFSVÍGS- FORVARNAR VEFNAMSKEIÐ	KL. 10-12 HLUSTAÐU VINNUHÓPUR	KL. 10-12 UNGHUGAR	KL. 11-12 TENGLAR FUNDA	KL. 10-11 BÓKAKLÚBBUR
KL. 10-12 GESTALT SJÁLFSVINNA	KL. 13-14 BATI	KL. 10:30-12 GEÐFRÆÐSLA HUGARAFLS	KL. 13-14 VALDEFLING	KL. 11-12 HUGARRO BEINT STREYMI A FACEBOOK
KL. 11-12 TÆKNIKENNSLA	KL. 14-14:30 HEIMSÓKN TIL HUGARAFLSFÉLAGA	KL. 13-14 HUGARAFLSFUNDUR	KL. 14-15:30 SJÁLFS TYR KINGAR NAMSKEIÐ	KL. 13-14 DREKASMIÐJA
KL. 13-14 SKIPULAG VIKUNNAR	KL. 14-16 ERLEND VERKEFNAVINNA	KL. 14:15-15:15 BRAGABÓT	KL. 17:30-19 AÐSTANDENDA- FUNDUR	
	KL. 14:30-15:30 RADDIR, SÝNIR OG SKYNNANIR			

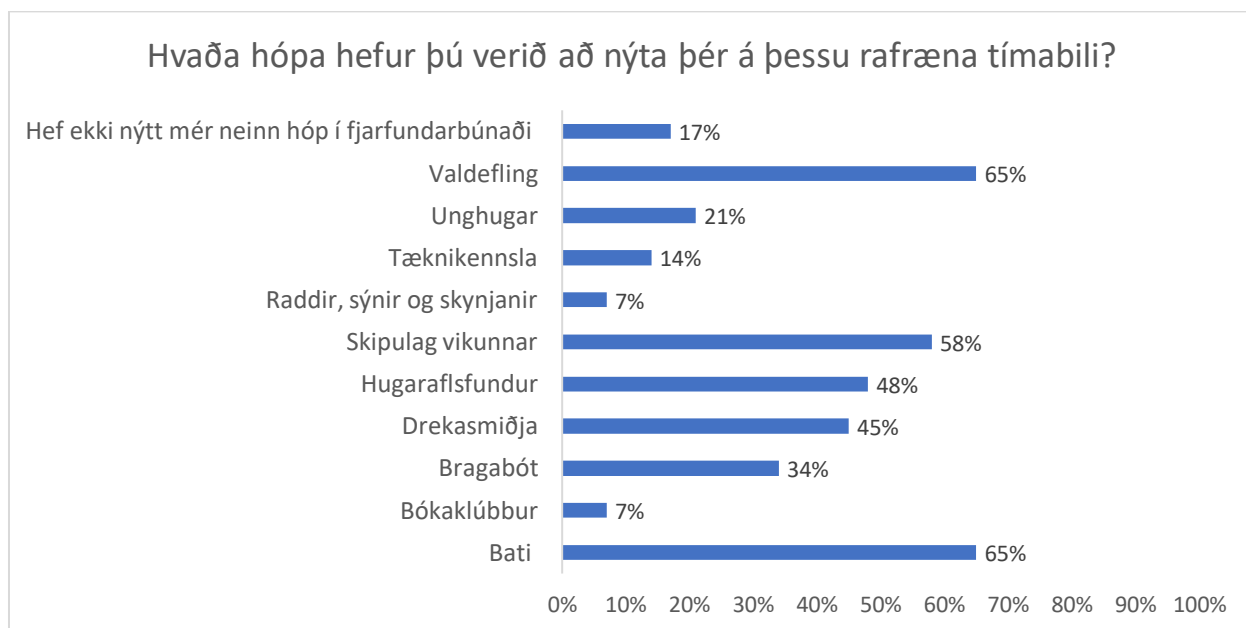
Stundaskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Hópar fara fram í gegnum Zoom fjarfundarbúnað. Starfsmannafundur og einstaklingsstuðningur eru einnig í fullum gangi en eru ekki sýnd hér. Nánari upplýsingar má finna í lokuðum facebook hóp virkra Hugaraflifélaga.

Tenglavekferni Hugarafli

Hugarafli fór af stað með tenglavekferni í upphafi samkomubanns, en í því verkefni býðst Hugaraflifélögum að sækja um að fá einstaklingsstuðning, þá símleiðis eða í gegnum fjarfundarbúnað. Alls eru 11 tenglar sem sjálfboðaliðar í verkefninu og eru þeir í reglulegum samskiptum við þá sem þurfa á auknum einstaklingsstuðning að halda. Nýliðum er velkomið að njóta stuðnings tengils til að kynnast samtökunum og fá aukið utanumhald. Stofnaður var vinnuhópur með það verkefni að ná til Hugaraflifélaga sem hafa ekki nýtt sér rafræna dagskrá Hugarafli, sem vitað er um í einangrun.

Niðurstöður könnunarinnar

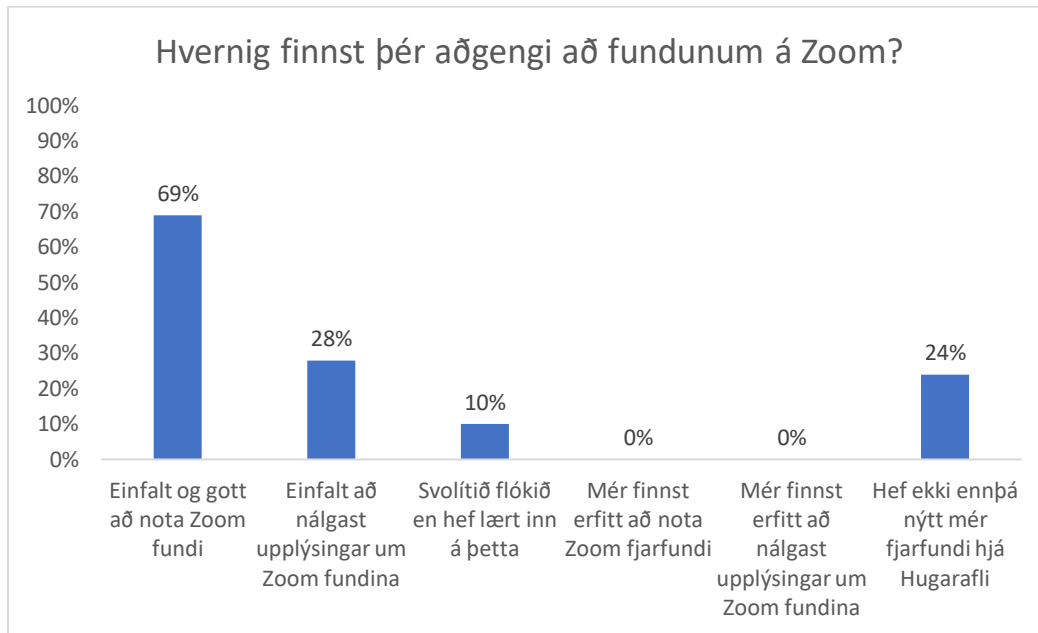
Könnunin var lögð fyrir Hugaraflifélaga í rúma viku í apríl. Spurt var út í hópastarfið, líðan, einangrun, hvernig var að nálgast hópastarfið á netinu og fleira. Alls svöruðu 29 einstaklingar könnuninni.



Mynd 1: Hlutfall Hugaraflifélaga sem hafa nýtt sér rafræna hópastarfið

Á mynd 1 má sjá hlutfall Hugaraflifélaga sem hafa nýtt sér rafræna hópastarfið. Það er áhugavert að sjá að bati og valdefling eru mest nýttu hóparnir, en þeir hópar eru einmitt grunnstoðirnar í hugmyndafræði Hugarafli. Í fjölmennustu hópunum voru mest um 25 manns hverju sinni, en skráðir hafa verið 75 ólíkir einstaklingar sem hafa sótt í hópastarfið hjá Hugarafli á þessu tímabili.

Hugaraflifélagar töluðu um að hóparnir væru að nýtast vel, töldu þetta vera áframhaldandi batavinnu, þeir væru hvetjandi og fræðandi og nýttust í að halda uppi rútinu. Einn Hugaraflifélagi nefndi að það væri „frábært að geta hlustað, fengið fræðslu og geta tekið þátt í þessum tímum heiman frá mér í svona erfiðu ástandi í samfélaginu. Finn bæði stuðning frá því og gefur mér félagsskap“. Annar félagi talaði um að þetta væri „góður stuðningur þegar maður er einn heima“.



Mynd 2: Upplifun Hugarafsfélaga að aðgengi að fjarfundum

Hér má sjá að flestum félögum fannst aðgengi gott að fundunum og einnig einfalt að nálgast upplýsingar um fundina (sjá mynd 2).

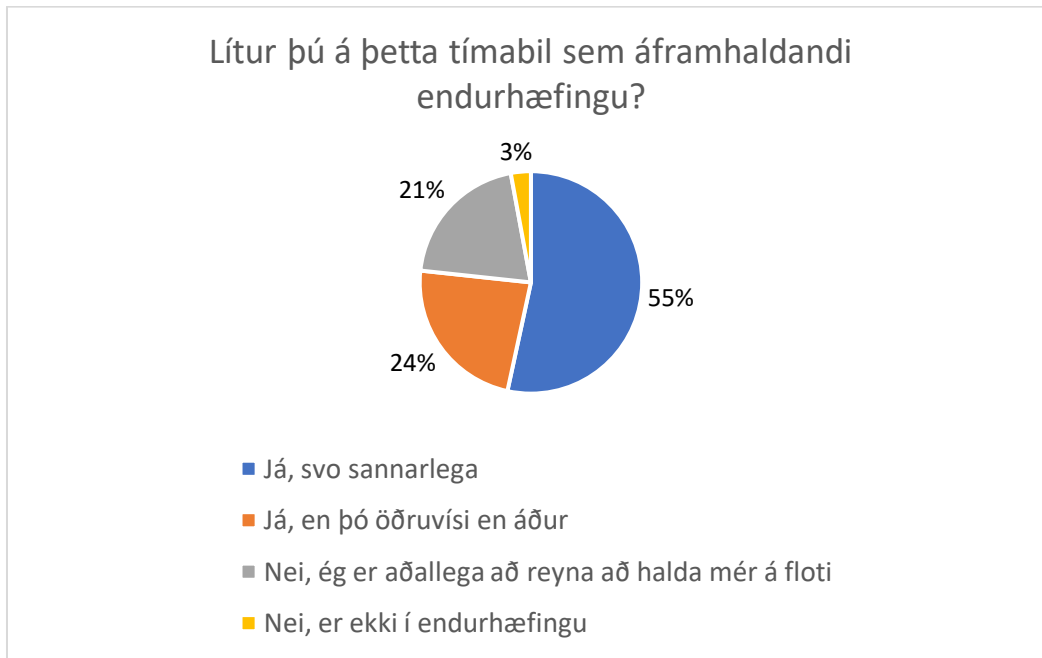
Í upphafi samkomubanns voru gerðar leiðbeiningar fyrir félaga Hugarafli um hvernig skal nota fjarfundaforritið Zoom bæði í tölvu og í síma. Fólk var aðstoðað bæði í gegnum síma og tölvu til þess að tryggja greiðan aðgang að fundunum. Vitað var til þess að nokkrir Hugarafsfélagar höfðu ekki aðgengi að tölvu né síma til að taka þátt, svo félagar tóku saman höndum og útveguðu tæki til afnota.

Aðgengi að fundunum var deilt inn á lokaðri Facebook grúppu Hugarafsfélaga, með skýringum á hópum og slóð að fundinum ásamt lykilorði, sjá mynd 3.

Fimmtudagurinn 16. apríl 2020

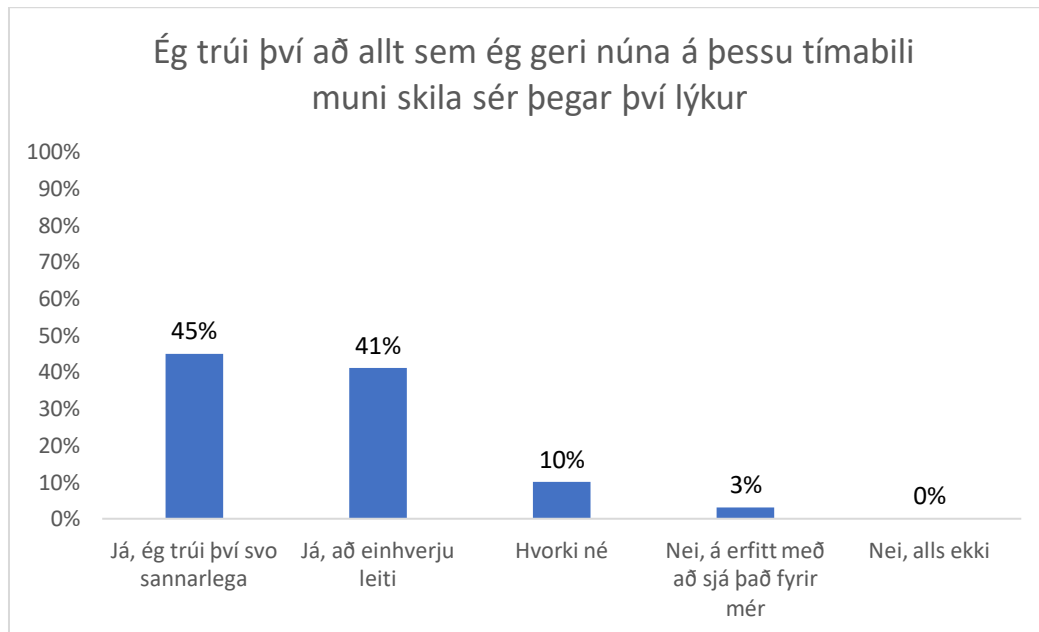
- **9:30-10 Starfsmannafundur á zoom**
- **10-12 Stjórn Hugarafli fundar á zoom**
- **12-12:50 Dumitrita og fulltrúar Unghuga** funda með vænlegum erlendum ungmennasamtökum á zoom
- **13-13:50 Valdefling á zoom - opið öllum**
Join Zoom Meeting: [https://zoom.us/j/94515226402?](https://zoom.us/j/94515226402?pwd=VzAwQ3pldzltUU91Y2llb0kxRFRNQQT09)
pwd=VzAwQ3pldzltUU91Y2llb0kxRFRNQQT09
Meeting ID: 945 1522 6402
Password: 037230
- **14-15 Bragabót á zoom - opið öllum**
Join Zoom Meeting:
[https://zoom.us/j/262462216?](https://zoom.us/j/262462216?pwd=czc4c2U3TVFmeVI4a2tCVDVYSGtUZz09)
pwd=czc4c2U3TVFmeVI4a2tCVDVYSGtUZz09
Meeting ID: 262 462 216
Password: 012699

Mynd 3: Auglýsing fyrir dagskrá Hugarafli 16.apríl



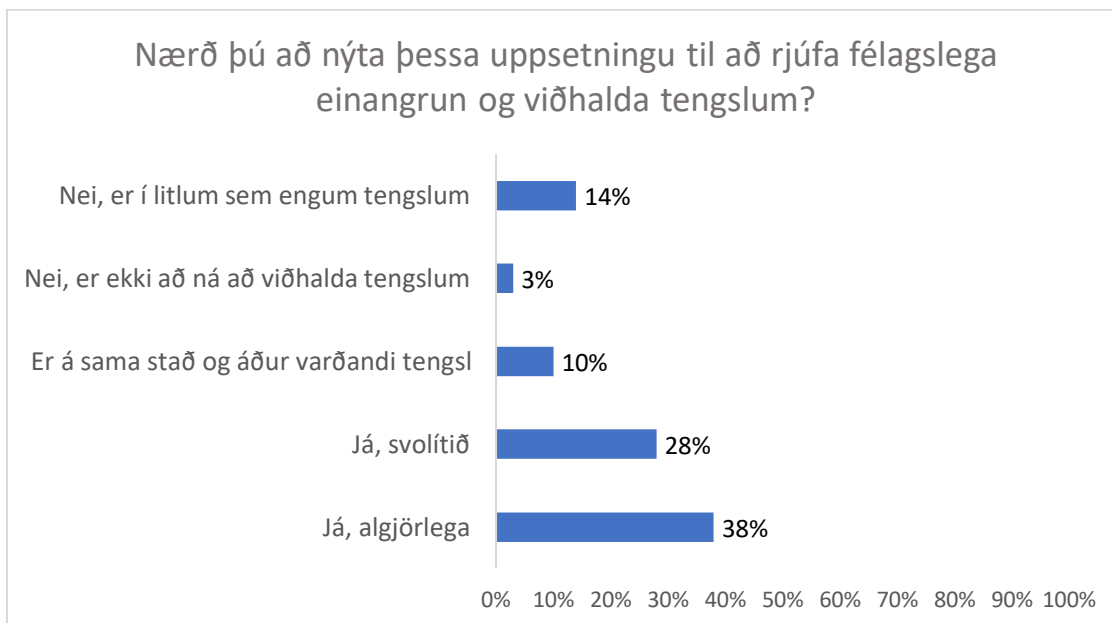
Mynd 4: Hlutfall Hugarafliáfélaga sem líta á þetta tímabil sem áframhaldandi endurhæfingu

Meirihluti félaga lítur á þetta tímabil sem áframhaldandi endurhæfingu með öðru formi en áður (sjá mynd 4). Skipulag endurhæfingar, hópur sem fundar vikulega, hefur haldið sér á rafrænu formi. Þar fer fram batahvetjandi sjálfsvinna, vikan er skipulögð og þátttakendur setja sér markmið. Hópurinn er líka nýttur til þess að halda utan um mætingu þeirra sem eru að nýta sér endurhæfingu í Hugarafli.



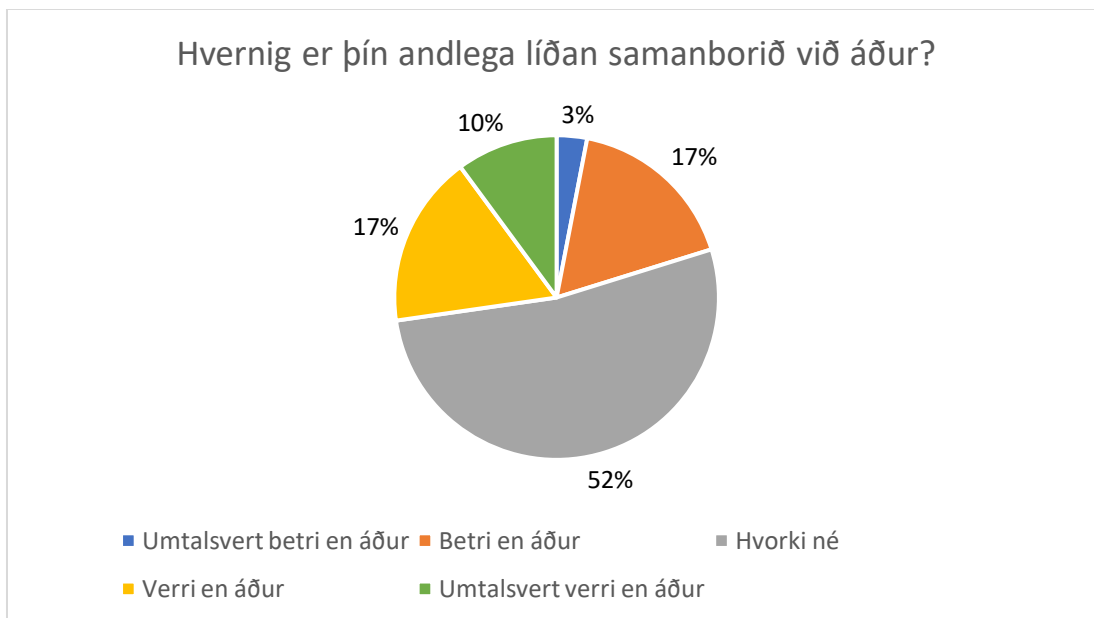
Mynd 5: Hlutfall Hugarafliáfélaga sem trúa því að það sem er gert á þessu tímabili muni skila sér þegar því lýkur

Áhugavert er að sjá að mikill meirihluti trúir því að það sem þau geri núna á þessu tímabili muni skila sér þegar því lýkur og sjá hversu mikilvægt það er að halda áfram endurhæfingunni þrátt fyrir gjörbreytta stöðu í samfélaginu (sjá mynd 5).



Mynd 6: Hlutfall þeirra sem ná að nýta þessa uppsetningu til að rjúfa félagslega einangrun

Á svona tímum er mjög auðvelt að einangra sig, en fólk sem hefur upplifað áföll og það að vera í vanlíðan þekkja mörg hver einangrun svo vel. Það að tilheyra samfélagi eða hóp er mikilvægt fyrir geðheilsuna. Margir Hugarafli hafa upplifað einangrun áður og náð að rjúfa hana með því t.d. að mæta í hópastarf í Hugarafli og fl. Á mynd 6 sjáum við að meirihluti félaga nær að viðhalda tengslum með því að nýta sér rafrænt starf Hugarafli. Í könnuninni kom þó í ljós að helmingur félaga þyrfti á meiri einstaklingsstuðning að halda.



Mynd 7: Andleg líðan Hugarafli félaga samanborið við áður

Á mynd 7 má sjá að meirihluti þeirra Hugarafilsfélaga sem svara könnuninni líður annað hvort betur eða svipað og áður. Rúmlega fjórðungi líður verr en áður. Félagar tilgreindu ýmislegt sem gætu verið ástæður þess, eins og t.d. einmannaleiki, heimilisaðstæður, mikil vanlíðan vegna stöðunnar í samfélaginu, svefn í ólagi og mikil óvissa um framhaldið.

Spurt var hvað félagar sjá fyrir sér að taki við eftir þetta tímabil og hvernig þau séu að undirbúa sig, margir höfðu ekki spáð í það en dæmi um undirbúning er t.d. að undirbúa sig andlega með jákvæði hugarfari og halda áfram öflugri sjálfsvinnu. Sumum kveið fyrir því hvað tæki við og eru jafnvel í óvissuástandi með önnur úrræði sem hafa verið á biðlista hjá í nokkurn tíma.

Einnig var spurt hvort félagar hafi séð svipaða þjónustu líkt og Hugarafli hefur boðið upp á á þessu rafræna tímabili. Helstu svörin voru AA samtökin og þá fundi sem þau samtök halda uppi, en annars var nefnt margsinnis að Hugarafli sé með einstaka þjónustu og aðstöðu til þess að halda starfsemi sem slíkri í rafrænu formi.

Þessi texti er aðallega með niðurstöðum úr könnuninni. Starfsemi Hugarafils hefur verið umtalsvert meiri á tímum samkomubanns og stefnt er að því að gera henni frekari skil í ítarlegri skýrslu sem segir meðal annars frá beinu streymi og opnu samtali við íslensku þjóðina.