



Gildi jafningjastuðnings

Sirry Sif Sigurlaugardóttir, félagsráðgjafi MA,
fræðslustjóri Alzheimersamtakanna



Sirry Sif
Sigurlaugardóttir

Stuðningsnet sjúklingafélaganna býður upp á jafningjastuðning fyrir fólk með krónísk sjúkdóma og aðstandendur þeirra. Aðeins stuðningsfulltrúar veita stuðning og til að gerast stuðningsfulltrúi þarf að fara í gegnum gagnreynt, gæðastýrt ferli hjá fagaðila.

Undirrituð hefur tekið þátt í aðlögun og þróun Stuðningsnetsins frá því að sú hugmynd kviknaði að víkka út þann stuðning sem *Kraftur stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur þeirra* hefur boðið félagsmönnum sínum síðustu ár. Gyða Eyjólfsdóttir, sálfræðingur og fyrrverandi starfsmaður Krafts, er höfundur *Handbókar fyrir stuðningsfulltrúa*. Hún lagði drög að því faglega ferli sem liggur að baki stuðningsneti Krafts og var síðar lagð að aðildarfélögum nýja stuðningsnetsins. Margrét Albertsdóttir, félagsráðgjafi á Landakoti, var meðal fagaðila sem aðstoðuðu við uppfærslu handbókarinnar. Stuðningsnet sjúklingafélaganna var stofnað formlega 18. janúar 2018 en undirbúningsvinna hófst haustið 2016.

Félögin sem tilheyra Stuðningsnetinu hafa lagað námsefni og stuðningsferli að ýmsum sjúkdómum og sjúklingahópum. Í upphafi hófu fimm félög viðræður um þróun Stuðningsnetsins en nú eru aðildarfélögin 15, Alzheimersamtökin, Astma- og ofnæmisfélag Íslands, Blindrafélagið, Félag nýrnasjúkra, Gigtarfélag Íslands, Hjartaheill, Hugarfar – Félag fólks með ákomin heilaskaða, Lauf – Félag flogaveikra, MS-félag Íslands, Neistinn – Styrktarfélag hjartveikra barna, Parkinsonsamtökin, Samtök lungnasjúklinga, Samtök sykursjúkra, SÍBS og Tourettesamtökin á Íslandi. Félagsmenn þeirra félaga sem tilheyra Stuðningsnetinu geta gerst stuðningsfulltrúar eða óskað eftir jafningjastuðningi.

Jafningjavinna er skipuleg samvinna fólks sem upplifir að vera á sama báti, eða nokkurn veginn í sömu



aðstæðum, þar sem sjálf samvinnan hefur að markmiði að vera hjálp, stuðningur og leiðsögn. Sýnt hefur verið fram á að jafningjastuðningur getur; bætt andlega líðan, minnkað álag á aðstandendur, auðveldað aðlögun að breyttum aðstæðum, minnkað líkur á þunglyndi, dregið úr depurð, dregið úr félagslegri einangrun, gefið von og eflt hjargráð.

Þó er mikilvægt að hafa í huga að jafningjastuðningur getur ekki komið í stað læknis- eða lyfjameðferðar, meðferðar hjá fagaðila, t.d. félagsráðgjafa eða sjúkraþjálfara, eða ráðið úrslitum í veikindaferli einstaklings. Jafningjastuðningur getur aftur á móti verið dýrmæt viðbót við heilðræna meðferðaráætlun þess sem er að adlagast því að lifa með krónískan sjúkdóm, en aðeins að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Rannsóknir á jafningjastuðningi benda til þess að eigi stuðningurinn að bera tilætlaðan árangur þurfi að vanda til verks. Þeir sem veita stuðning þurfa að fara í gegnum **matsferli** hjá **fagaðila** og **þjálfun** áður en stuðningur hefst, fá **stuðning** og **handleiðslu** meðan stuðningur stendur yfir og reglulega **endurmenntun**.

Með þessari grein vill undirrituð hvetja félagsráðgjafa til að kynna sér möguleikana sem felast í Stuðningsnetinu. Nánari upplýsingar er að finna á www.studningsnet.is.



Frelsi – hvað svo?

Verkefnið Félagsvinir eftir afplánun

*Elísabet Kristjánsdóttir, félagsráðgjafi,
sjálfbodaði í Rauða krossinum í Kópavogi*



Elísabet Kristjánsdóttir

Það fylgir því oft mikið álag að koma aftur út í samfélagið eftir afplánun og upplifa margir bæði kvíða og óvissu þegar þeir losna úr fangelsi. Rannsóknir hafa sýnt að fyrstu mánuðir eftir afplánun geta ráðið úrslitum um það hvort einstaklingar sem nýlega hafa lokið afplánun ná að fóta sig í samfélaginu eða ekki.

Skostaðar voru aðstæður þeirra sem ljúka afplánun á Íslandi og var niðurstaðan sú að það er afskaplega lítil aðstoð í boði þegar komið er aftur út í samfélagið. Þau úrræði sem hjóðast henta ekki öllum og oft reynist erfitt að fá vinnu eða húsnæði. Félagsnetið getur verið fátæklegt og er þessi hópur því í mikilli hættu á að einangrast félagslega og snúa til fyrra lífs, þó svo að viljinn til að bæta líf sitt sé fyrir hendi.

Í september síðastliðnum hóf Rauði krossinn í Kópavogi verkefnið Félagsvinir eftir afplánun. Verkefnið er að norski fyrirmynd, en Rauði krossinn í Noregi hefur starfrækt verkefnið *Nettverk etter soning* í 15 ár með góðum árangri. Markmið verkefnisins er að veita einstaklingum sem hafa lokið afplánun stuðning, auðvelda aðlögun þeirra að samfélaginu, rjúfa félagslega einangrun og fækka endurkomum í fangelsi. Verkefnið er tvíþætt. Boðið er upp á einstaklingsstuðning í formi félagsvinnar og svo er opið hús alla miðvikudaga frá 19–21 í Rauða krossinum í Kópavogi þar sem hægt er að fá upplýsingar og stuðning og jafnvel hitta annað fólk sem hefur sömu reynslu að baki. Þar verður einnig boðið upp á stutt fræðsluerindi og ýmiss konar aðstoð, svo sem við gerð ferilskrár, atvinnuleit, áhugasviðskönnun og fleira sem nýtist við daglegt líf. Leitast er eftir að fá hugmyndir frá þátttakendum við gerð dagskrár á opnu húsi þar sem verkefnið er í stöðugri þróun.

Félagsvinir eru sjálfbodaðir sem þátttakandinn getur leitað til. Þeir aðstoða hann við ýmislegt er snýr að daglegu lífi og þær áskoranir sem taka við þegar



Mynd/afstaða

afplánun lýkur. Félagsvinir geta meðal annars aðstoðað þátttakanda við að setja sér markmið, hvort sem það er í námi eða starfi, til dæmis með því að fara með hann til félagsráðgjafa, náms- og atvinnuráðgjafa, á aðrar stofnanir og svo framvegis og þannig aðstoðað við að byggja brýr á milli kerfa. Einnig aðstoðar félagsvinurinn þátttakanda við að skapa sér nýtt félagsnet, hvort sem það er í gegnum íþróttir eða aðrar tólmstundir, allt eftir óskum þátttakanda.

Hægt er að sækja um félagsvin eða gerast sjálfbodaði í verkefninu með því að hafa samband við Rauða krossinn í Kópavogi, s. 570-4000, eða á kopavogur@redcross.is. Frekari upplýsingar um verkefnið má finna á www.raudikrossinn.is/felagsvinir

Heimasíða Tímarits félagsráðgjafa er www.timaritfelagsradgjafa.is

Skilafrestur ritrýndra greina í næsta tölublað er 15. júní 2019



Um EAPN

EAPN – hvað er það, rétt ein skammstöfunin sem enginn skilur?
Þessi fína skammstöfun stendur í raun fyrir notendasamráð,
valdeflingu og baráttu gegn fátækt

*Vilborg Oddsdóttir,
félagsráðgjafi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar og fulltrúi EAPN á Íslandi*



Vilborg Oddsdóttir

EAPN (European Anti Poverty Network) eru evrópsk samtök sem stofnuð voru árið 1990 og eru mynduð af fjálsamfélags- samtökum sem hafa það meðal markmiða sinna að vinna að málefnum fátækra. EAPN lítur svo á að fátækt og félagsleg einangrun sé brot á grundvallar- mannréttindum því fátækt gerir

fólki ekki kleift að lifa með reisn. Orsakir fátæktar eru flókið samspil margra ólíkra þátta og því þarf að ráðast gegn þeim á breiðum grunni. Fátækt hefur aukist undanfarin ár. Aðhaldsaðgerðir stjórnvalda í Evrópu í kjölfar kreppunnar hafa bitnað hart á þeim sem minnst höfðu fyrir, svo staða þeirra hefur versnað til muna. Það á einnig við hér á Íslandi.

EAPN á Íslandi – samtök gegn fátækt voru stofnuð í nóvember árið 2011 og vorum tekin inn í Evrópu- samtökin þann 17. júní árið eftir á aðalfundi samtak- anna í Lissabon. Hér á landi standa níu samtök að baki EAPN. Þau eru m.a. Samhjálp, Hjálpræðisherinn, ÖBÍ, Félag einstæðra foreldra og Hjálparstarf kirkjunnar. Eins eru hópar á Akureyri og Suðurnesjum.

Starf EAPN í hverju aðildarlandi er tvíþætt. Annars vegar er unnið á heimavelli, bæði með því að reyna að hafa áhrif á stefnu stjórnvalda en ekki síður að stuðla að valdeflingu fólks sem býr við fátækt og þá félagslegu einangrun sem hún orsakar. Hins vegar taka meðlimir þátt í samstarfi aðildarlanda EAPN með það markmið að hafa áhrif á stefnu Evrópusambandsins.

Hér á Íslandi hefur EAPN kosið að beina kröftun- um að þeim sem búa við, eða hafa búið við, fátækt

og/eða félagslega einangrun. Pepp Ísland (People experiencing poverty) er vettvangur fyrir fólk sem á undir högg að sækja í þjóðfélaginu vegna fjárhagsstöðu sinnar. Þar kemur fólk saman til að finna styrk í samstöð- unni, fá tækifæri til að vinna að lausnum á opinberum vettvangi og finna leiðir til valdeflingar fyrir sjálf sig og aðra í sömu stöðu. Eins höfum við lagt áherslu á not- endasamráð, þ.e. að notendur þjónustunnar geti talað beint við þá sem hana veita. Sem dæmi um það má taka að þeir sem eru með framfærslu frá sveitarfélögum séu hafðir með þegar verið er að vinna fjárhagsáætlanir og ef á að gera breytingar á þjónustu. Í dag eru nokkur sveitarfélög og ríki með kynjað bókhalð, og viljum við að einnig sé komið á eins konar samfélagslegu bók- halði, þ.e. að allar stofnanir innan sveitarfélags þurfi að tala saman áður en gjaldskrá er breytt þannig að saman- lögð hækkun innan sveitarfélags fari aldrei yfir ákveðna prósentuhækkun.

EAPN og PEPP hafa verið með fjölmarga morgun- verðarfundir og litlar fræðslustofur. Til dæmis höfum við verið með fund um notendasamráð og matargjafir og tekið þátt í Fundi fólksins og gert úttekt á lágmarks- framfærslu hér á landi. Þar vorum við um leið þátttak- endur í Evrópurannsókn, en þeirri rannsókn fylgjum við eftir og ætlum þá einnig að beina athyglinni að þeim sem eru á lægstu laununum.

Eins og Pepparar segja: „Erum við minnihlutahópur sem þorir ekki að láta í sér heyra? Breytum því – tökum þátt, höfum með því áhrif á umræðu um fátækt á Íslandi og knýjum þannig fram breytingar.“ Beini ég þessum lokaorðum líka til félagsráðgjafa, að taka þátt og láta í ykkur heyra því við erum sérfræðingar.