

Batasetur Suðurlands Geðræktarmiðstöð

Skeiða- og Gnúpverjahreppur	
Bnr. 00	K/S 26.4.17
Ábm.	Svfr.
Afgr.	() Bréf () St.
Lvm.	Trm.

20.apríl 2017

Sveitarfélagið Skeiða og Gnúpverjahreppur

Sem forstöðukona Geðræktarmiðstöðvarinnar Bataseturs Suðurlands, langar mig til þess að kynna fyrir ykkur það mikilvæga starf sem þar fer fram.

Hugmyndin að því að stofna virknimiðstöð á Suðurlandi fyrir fólk með geðraskanir kom þegar ég starfaði hjá Hugarafli og Geðheilsu eftirfylgd undir stjórn Auðar Axeldóttur iðjubjálfa og frumkvöðuls. Ég vissi að það vantaði stað á Suðurlandi þar sem fólk gat komið og hitta aðra í svipaðri stöðu, unnið í bata sínum og valdeflst í gegnum ýmis verkefni sem snúa að því að efla sjálfan sig og auka færni sína. Einnig er hlutverk Bataseturs að draga úr félagslegri einangrun. Batasetur starfar á svipaðan hátt og Hugarafli í Reykjavík, Björgin í Reykjanesbæ og Grófin á Akureyri.

Batasetrið hóf göngu sína í september 2015 á Selfossi, í upphafi starfaði það einungis á föstudögum frá 9:00 -16:00 og fóru móttökurnar fram úr björtustu vonum. Á árinu 2016 var farið að óska eftir meiri opnun og því var miðvikudögum frá 10:00- 15:00, bætt við og eru þeir nýttir til listmálunar og hefur listmálunin mikið meðferðar gildi þar sem einstaklingar geta tjáð tilfinningar sínar í gegnum litina.

Í mars síðastliðnum var þriðja deginum bætt við, mánudögum frá 11-15:30 og er sá dagur nýttur til námskeiðahalds, Batasetursfólki að kostnaðarlausu. Einnig eru aðstandendafundir nýlunda hjá Batasetrinu, á miðvikudögum frá 20:00-21:30. Á þessum stutta tíma hefur aðsóknin verið mjög góð og greinilegt að mikil þörf er á stuðningi við aðstandendur geðsjúkra. Einnig var haldið samskiptanámskeið þar sem Theodór hjá Lausninni ræddi samskipti í parasamböndum.

Batasetur Suðurland er frábrugðið annarri þjónustu að því leyti að einstaklingurinn fær tækifæri og aðstoð við að vinna á veikindum sínum með valdeflingu og bata sem aðalþætti. Einstaklingar sem hafa sótt miðstöðina hafa snúið aftur til vinnu, í nám og lokið námi. Sú vinna sem fer fram er öll miðuð að því að notandanum líði eins vel og mögulegt er miðað verið núverandi ástand.

Hlutverk mitt í Batasetrinu er að styðja við, hvetja og vera til staðar, þar sem ég hef gengið í gegnum reynsluna af því að vera með geðsjúkdóm þá finnst fólkinu mínu svo gott að tala við mig því að þau þurfa ekki að byrja á því að útskýra líðanina. Ég útbý verkefni fyrir hvern föstudag og miðast þau við að styrkja fólkið til sjálfshjálpar einnig fer ég með þeim í gegnum markmiðasetningu og skipulag. Ég held einnig námskeið sem heitir Bataáætlun, Áætlun til bata og betra lífs, sem eru átta skipti tveir tímar í senn, Batasetursfólk fær öll námskeið þeim að kostnaðarlausu.

Það er mikill heiður að fá að vera hluti af því ferli sem notendur fara í gegnum til þess að ná bata, þrátt fyrir að notandinn geri vinnuna að miklu leyti sjálfur þá er nauðsynlegt að hafa stuðning frá einhverjum sem skilur hvað hann er að ganga í gegnum.

Hópurinn sem sækir Batasetrið er afar fjölbreyttur, á öllum aldri og mismunandi statti í lífinu, en öll stefna þau að bata, þ.e. að láta sér líða vel eins og aðstæður leyfa hverju sinni og valdeflast með því að taka þátt í starfsemi Bataseturs. Notendur Batasetursins koma víða af á suðurlandi, í hverri viku eru um það bil 30- 40 komur og notendum fjölgar stöðugt.

Batasetur Suðurlands Geðræktarmiðstöð

Hugmyndafræði Bataseturs byggir á valdeflingu og bata, að einstaklingur geti elft sjálfan sig í gegnum verkefni og þátttöku í uppbyggingu starfseminar og náð bata á jafningja grundvelli af hvaða toga sem veikindin eru.

Samkvæmt landlæknisembættinu veikjast um 20% einstaklinga á hverjum tíma af geðröskun af einhverju tagi á suðurlandi eða rúm 25 þúsund og auðvelt er að reikna út hversu margir eru í ykkar sveitarfélagi miðað við íbúafjölda þjáist af geðröskun á hverjum tíma.

Virknimiðstöð eins og Batasetur Suðurlands hefur þau áhrif að það dregur úr innlögnum einstaklinga með geðraskanir, lyfjataka er minni og ýmis þjónusta sem annars þyrfti að sækja á höfuðborgina er í heimabyggð og ferðakostnaður er mun minni. Kostnaður við innlög á sjúkrahús er frá 250 þúsund á dag.

Samkvæmt tölum Hagstofunnar um íbúafjölda í des 2016 eru 594 íbúi í Skeiða og Gnúpverjahreppi og sé miðað við að 20% íbúa þjáist af geðröskun á einhverjum tíma þá eru það **119** einstaklingar. Batasetur Suðurlands óskar eftir stuðningi sem nemur 500 – 1000 krónum á einstakling eða **59.000.- til 119.000.-**

Ef frekari upplýsinga er óskað er velkomið að hafa samband og fá kynningu á starfseminni. Með óskum um góðar undirtektir.

Jóna Heiðdís Guðmundsdóttir forstöðukona Bataseturs Suðurlands

Geðræktarmiðstöðin Batasetur Suðurlands

Áshlíð

845 Flúðir

Email: batasetrid@gmail.com

www.batasetrid.com

Sími: 8930292

Kt 481215-2340

Reiknr:0152 25 010770

Áttu við þunglyndi, kvíða eða önnur geðræn vandamál að stríða?

Finnst þér erfitt að tala um veikindin þín?

Vantar þig einhvern til að tala við?

Einhvern sem skilur hvað þú ert að ganga í gegnum?

Ertu mikið ein/n?

Viltu vinna að því að öðlast meiri bata?

Í **Batasetri Suðurlands** er hópur ólíks fólks með sama markmið:

Að láta sér líða betur.

Vertu velkomin/n



Batasetur

Suðurlands

Geðræktarmiðstöð



Geðræktarmiðstöðin

Batasetur Suðurlands

S: 893 0292/Jóna

www.facebook.com/batasetur

batasetrid@gmail.com

www.batasetrid.com

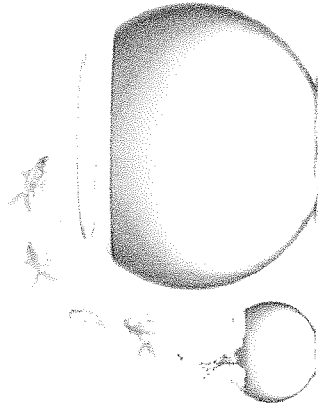
Hvað gerum við?

Við vinnum hér á jafningjagrunni, eftir hugmyndafræði Valdeflingar og Bata.

Batasetrið er vettvangur einstaklinga sem hafa þjáðst af geðröskun í lengri eða skemmri tíma, af hvaða tagi sem hún er og er öllum velkomið að koma og taka þátt í starfsemi þess.

Mikið er lagt upp úr að allt sem sagt er innan Bataseturs sé bundið trúnaði svo að öllum líði vel með að tjá sig.

Sú dagskrá sem er í boði í Bata - setri er féiögum þess að kostnaðarlausu.



Starfsemin

Meðvirkniumræða

Slökun í hádegi

Bataumræða/verkefni

Hvað getur þú gert til að láta þér líða betur?

Jóga/slökun/hreyfing

Skapandi iðja

Jafningstuðningur

Trúnaður er algjört

skilyrði fyrir þátttöku í

Batasetri Suðurlands

Birt með fyrirvara um breytingar

Opnunartímar:

Mánudagar 11:00-15:00

Miðvikudagar 10:00 -15:00

Kaffi Líf (við hliðina á Neftó)

Föstudagar 9:00-16:00

að Skólavöllum 1 (á móti Sundhöll Selfoss)

Notendum Bataseturs er í

sjálfsveld sett hversu mikinn þátt þeir taka í starfseminni, stundum er gott að geta hlustað en í annan tíma finnur maður þörf fyrir að fá að tjá sig.

Einnig er það val hvort að

viðkomandi taki þátt í

verkefnavinnu þar sem unnið er

markvisst af ákveðnum

markmiðum.