



Dvöl *a t h v a r f*
fimm ára starfsafmæli 10. október 2003

Velkomin í Dvöl

Kópavogsdeild Rauða kross Íslands, Kópavogsbær og Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra á Reykjanesi standa að rekstri Dvalar með það að markmiði að rjúfa félagslega einangrun gesta. Mikilvægt er að draga úr fordómum og auka lífsgæði. Starfið í Dvöl miðar að því, meðal annars með því að efla sjálfstæði og virkni gestanna.



Garðveisla 2002



Kennari og leiðbeinandi (mála á steina) 2002



Frumkvöðlar kvennahópsins 1999

Efnisyfirlit

Upplýsingar um Dvöl.....	4
Dagskrá Dvalar.....	7
Viðtal við gest.....	7
Innra starf.....	8
Starfsfólk.....	10
Framtíðarsýn.....	11
Sjálfboðaliðar Rauða krossins.....	11
Starf sjálfboðaliða.....	13
Niðurstöður úr viðhorfskönnun.....	14
Tölulegar upplýsingar.....	15

Ársskýrsla Dvalar 2003

Gefin út í október 2003 á fimm ára afmæli athvarfsins.

Umsjón:

Sigríður Hrönn Bjarnadóttir

Umbrot og uppsetning:

Ólafur Jón Jónsson

Ljósmyndir:

Kristján Maack
Barna- og fjölskylduljósmyndir
Starfsfólk og gestir í Dvöl

Prentun:

Svansprent

Inngangur

Athvarfið Dvöl hefur verið starfrækt í 5 ár. Upphaflegt markmið með starfsemi Dvalar var að rjúfa félagslega einangrun og hindra endurinnlagnir á geðdeildir. Er það mat mitt að það hafi tekist en því til stuðnings verð ég að nota huglægt mat og reynslu mína eftir 20 ára starf við meðferð og endurhæfingu geðsjúkra. Hægt er að rökstyðja þetta með því að benda á að 32 einstaklingar sem hafa sótt athvarfið frá upphafi búa við betri kjör í dag en áður. Margir þeirra eru farnir út á atvinnumarkaðinn, hluti í nám og enn aðrir lýsa betra andlegu jafnvægi og líðan.



2000 | Farið út að borða.

Jöfn aðsókn í athvarfið segir sína sögu og ekki síður niðurstaða þjónustukönnunar sem nýverið var gerð í athvarfinu. Þar kemur fram að gestir Dvalar eru mjög ánægðir með þjónustuna og margir telja að með tilkomu athvarfsins hafi orðið gerbreyting á lífi þeirra. Margir tala um minni einmanaleika, minni kvíða og þunglyndi og segja það mjög mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni og vera á ný orðinn virkur í lífinu. Stöðug þróun er á starfsemi Dvalar og er starfið í sífelldri endurskoðun starfsfólks og gesta.

Æ algengara er að gestir biðji um og fái stuðning og hvatningu til að halda á ný mið og má þar nefna atvinnu eða skóla. Jafnframt er að færast í vöxt að aðstandendur njóti stuðnings starfsfólks og forstöðumanns. Frá upphafi hefur það verið eitt af markmiðunum með starfsemi athvarfsins að hvetja gesti til að leita að heppilegum leiðum til að byggja upp sjálfa sig og finna það jákvæða í fari sínu, þrátt fyrir oft og tíðum langvinnan sjúkdóm. Það er því mikilvægt þegar verið er að skoða þjónustuna að horfa á hvern einstakling fyrir sig og þau lífsgæði sem þjónustan getur veitt honum. Til að ná þessum markmiðum hafa starfsfólk og sjálfbodaliðar unnið óeigingjarnt starf og af mikilli hugsjón.



2000 | Listasýning Dvalar í Digraneskirkju.

*Sigríður Hrönn Bjarnadóttir,
hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður Dvalar*

Upplýsingar um Dvöl

Stofnun Dvalar , húsnæði og umhverfi

Athvarfið Dvöl var opnað formlega 10. október 1998 að frumkvæði Kópavogsdeildar Rauða kross Íslands. Fyrirmynd að rekstri athvarfsins var athvarfið Vin í Reykjavík sem rekið er í samræmi við grundvallar markmið Rauða krossins um mannúð, hlutleysi og óhlutdrægni. Undanfari að opnun athvarfsins voru athuganir á högum geðsjúkra í Kópavogi sem sýndu að mikil þörf var á viðbótarúrræðum fyrir þennan hóp. Reynsla af rekstri Dvalar hefur verið mjög góð og enginn vafi á því að þörf var á þjónustunni.

Lítið, vinalegt hús í Reynihvammi 43 varð fyrir valinu fyrir starfseminna. Íbúðarhúsið er 150 fermetrar, með útigeymslu og þvotta- og baðaðstöðu. Aðstaða er til listsköpunar og námskeiðahalds, hvíldar- og tölvuherbergi, háaloft með viðbótar hvíldaraðstöðu, stofa, borðstofa, eldhús, skrifstofa og fallegur sólskáli.

Bað- og þvottaaðstaða er töluvert notuð og er aukning á því að gestir noti þessa aðstöðu. Gestir hafa aðgengi að tölvu með nettengingu og geta fengið aðstoð starfsfólks við tölvunotkun. Heitur matur er seldur á kostnaðarverði í hádeginu og ákveðinn hópur gesta notar þá þjónustu. Gestir og starfsfólk sjá um að elda saman og fá þeir gestir sem elda frían mat. Umhverfi Dvalar er friðsælt og skógi vaxið sem gefur gestum tækifæri til útivistar og gönguferða. Hefur það færst í vöxt að gestir fari í gönguferðir eða njóti umhverfisins með því að sitja á sólpallinum.

Margir gesta Dvalar eru á bílum og aðrir taka strætisvagna. Dvöl er ekki vel staðsett með tilliti til almenningsgangna sem sýnir sig best í því að margir þurfa að taka tvo strætisvagna til að komast í athvarfið. Það hefur samt haft meira vægi að staðurinn er friðsæll og umhverfið fallegt.

Rekstraraðilar og markmið

Kópavogsdeild Rauða kross Íslands, Kópavogsbær og Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra á Reykjanesi standa að rekstri Dvalar með það markmið að rjúfa félagslega einangrun, draga úr forðómum og auka lífsgæði þeirra einstaklinga sem sækja athvarfið.

Kópavogsbær á húsnæðið og greiðir fyrir stöðu starfsmanns í eldhúsi og þrifum í 50% starfi. Einnig greiðir Kópavogsbær fasteignagjöld, hita, rafmagn og umhirðu lóðar ásamt viðhaldi á húsnæðinu. Svæðisskrifstofan greiðir fyrir tvo starfsmenn, einn í 70% starfi og annan í 80% starfi.

Kópavogsdeild Rauða kross Íslands greiðir laun forstöðumanns og fjármagnar allan rekstur Dvalar sem er innkaup á matvælum og hreinlætisvörum, skrifstofurekstur, endurnýjun á húsbúnaði, viðhald á tölvum, efni til listsköpunar, námskeiðahald og kostnaður við aðra félagslega virkni.



1998 | Formleg opnun Dvalar 9. október.
Sigríður forstöðumaður tekur á mótí gjöfum.

Þessi skipting á rekstri Dvalar hefur gengið vel og hafa samstarfsaðilar átt góð samskipti þar sem oft hefur þurft að sameinast um greiðslur á verkefnum sem ekki falla beint undir skiptingu á fjárhagsramma. Má þar nefna útgáfu bæklinga, afmæli athvarfsins og ýmislegt fleira.

Verkefnastjórn

Frá upphafi hefur verið starfandi verkefnastjórn sem hefur það hlutverk að vera tengiliður forstöðumanns við rekstraraðila athvarfsins, ásamt því að veita honum

faglegan stuðning og ráðgjöf við rekstur. Verkefnastjórnin hittist einu sinni í mánuði yfir vetrartímann.

Í verkefnastjórn sitja ásamt forstöðumanni Dvalar:

Björn Guðmundsson, heilsugæslulæknir

- Kópavogsdeild Rauða kross Íslands

Guðlaug Ósk Gísladóttir, yfirfélagsráðgjafi

- Félagsþjónusta Kópavogsbæjar

Gunnar Klængur Gunnarsson, sviðsstjóri fullorðinssviðs

- Svæðisskrifstofu málefna fatlaðra á Reykjanesi

Helstu samstarfsaðilar:

- Félagsþjónusta Kópavogsbæjar
- Rauði kross Íslands
- Athvörfin Vin á Hverfisgötu og Laut á Akureyri
- Heimahjúkrun Heilsugæslu Kópavogs
- Fjölmennt, fullorðinsfræðsla fatlaðra
- Klúbburinn Geysir
- Öryrkjabandalag Íslands
- Geðhjálp
- Fangelsismálastofnun (samfélagsþjónusta)
- Landspítali Háskólasjúkrahús
- AUS (alþjóða ungmennaskipti)
- Örvi (starfsþjálfunarstaður fyrir fatlaða)

Upplýsingar um Dvöl, frh.

Athvarfið hefur einnig notið aðstoðar og fyrirgreiðslu hjá ýmsum félagasamtökum og fyrirtækjum. Ber þar einna helst að nefna Byko, Málningu hf, Nettó, Nóatún og ýmsar fleiri verslanir og fyrirtæki sem hafa styrkt athvarfið í formi gjafa eða niðurgreiðslu á vörum.

Kiwanisklúbburinn Eldey í Kópavogi hefur þrjú ár í röð veitt starfsemi Dvalar styrk sem notaður hefur verið m.a. til að greiða niður tölvunámskeið fyrir gesti athvarfsins, til kaupa á tölvubúnaði og ýmislegt fleira. **Öryrkjabandalag Íslands** hefur árlega veitt styrk til ferðalaga, **deildir Rauða kross Íslands** veittu athvarfinu myndarlegan styrk í maí 2003 sem verður settur í ferðasjóð athvarfsins. **Félagsmálaráðuneytið** og **heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið** hafa einnig veitt athvarfinu styrk sem gerði gestum kleift að sækja nokkur námskeið í myndlist hjá listmeðferðafræðingi og kaupa efni til listsköpunar. Frá **Alþjóða ungmennaskiptum (AUS)** hafa komið fjórir skiptinemar til starfa í Dvöl. Þeir voru frá Spáni, Þýskalandi og Svíþjóð og vann hver og einn í athvarfinu í eitt ár. Einnig kom skiptinemi frá Ghana í þrjá mánuði sumarið 2001. Þessir skiptinemar hafa reynst athvarfinu vel, ekki síst hvað varðar tengsl við gesti athvarfsins sem höfðu ákaflega gaman af því að kynna ungmennum frá öðrum löndum. Samtökin AUS sáu um að útvega skiptinemunum fjölskyldu til að búa hjá og vasapening.

Fjölmennt býður þeim einstaklingum sem eiga við geðræn vandamál að stríða upp á endurmenntun og hafa fjölmargir gestir Dvalar notað þetta tækifæri. Forstöðumaður Dvalar fylgdi gestum eftir með því að koma af stað stuðningshópi þeirra sem fóru í Fjölmennt og er gaman að geta þess að tveir af gestum Dvalar fóru að kenna í Fjölmennt.

Dvöl hefur haft gott samstarf við Fangelsismálastofnun og tekið á mót 28 samfélagsþjónum í **samfélagsþjónustu**. Samfélagsþjónarnir hafa sinnt ýmsum störfum í Dvöl og má þar nefna viðhald á húsnæði innanhúss sem utan, þrifum, eldamennsku, hönnun á uppsetningu bókhalds og uppsetningu á skýrslum og kynningarefni. Margir þessara einstaklinga hafa tengst starfi Dvalar enn frekar með því að gerast sjálfbóðaliðar.



2000 | AUS stúlkurnar
Anna María og Marta.

Dagskráin í Dvöl

Hefðbundin vikuleg dagskrá í Dvöl lítur þannig út:

	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmud.	Föstud.	Laugard.
10:15				Kyrrðarstund - hugleiðsla		Opið
11:30	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	Hádegismatur	13-16
12:30	Gönguhópur - útivist	Planfundur - kl. 12.10	Kvennahópur		Húsfundur	
13:00	Spilahópur	Myndband		Námskeið - föndur		(Yfir veturinn)
14:00			Nudd/ slökun		Kaffi / samverustund	

Hádegismatur kostar 250 krónur, morgunverðarsnarl 50 krónur og kaffi og meðlæti á föstudögum kostar 50 krónur.

Daglegur matarkostnaður getur hæst farið í 300 krónur yfir daginn (ef gestur er bæði í hádegismat og kaffi).

* *Nudd og slökun: umsjón Guðrún Sveinsdóttir sjálfboðaliði og hjúkrunarfræðingur.*

Prestur frá Digraneskirkju kemur einu sinni í mánuði, á föstudögum.

Viðtal við gest

Eftirfarandi er viðtal sem tímaritið Fólki og fréttir, sem gefið er út í Kópavogi, tók við einn fastagest í Dvöl. Birtist það hér með góðfúslegu leyfi.

Fólki og fréttir hittu Önnu að máli, konu sem kemur daglega [í Dvöl] og segir hún að ef þessi staður væri ekki til í dag þá væri hún inni á geðdeild.



Anna.

„Ég veiktist fyrir mörgum árum og missti alla mína vini og kunningja, en það var stór hópur. Ég hékk allan daginn niðri á Hvítabandi og hafði ekkert fyrir stafni, starði út í loftið. Ég frétti af Dvöl fljótlega eftir að starfsemin byrjaði hér og hef ég komið nánast á hverjum degi síðan. Hjá Dvöl hef ég hlutverk, hjálpa í eldhúsinu og svara í símann. Í dag hef ég náð mér ótrúlega og get sinnt mínum fjármálum og fleiru og ég hef félagsskap sem ég hafði ekki áður. Mestu máli skipti að einangrun mín var rofin. Starfsfólkið hjálpar mér í tölvunni og er ég í sambandi við ættingja og annað fólk á netinu. Önnur áhugamál eru útsaumur og eins þrjóna ég mikið,“ sagði Anna að lokum og bætti við að ef hún mætir ekki Dvöl á morgnana einhverra hluta vegna þá er hringt í hana „því vinir mínir vilja hafa mig með í félagsskapnum.“

Innra starf og uppbygging

Starf Dvalar hefur verið að þróast í þessi fimm ár frá opnun athvarfsins. Við uppbyggingu á innra starfi athvarfsins hefur ávallt verið skoðað hverjar eru þarfir gestanna. Frá byrjun hefur það verið að breytast hvað er mikilvægt að leggja áherslu á og má nefna að í dag sækja athvarfið fleiri konur en karlar og fleiri en áður eru í þörf fyrir einstaklingsstuðning. Einnig hefur það verið að aukast að aðstandendur komi að starfsemi athvarfsins á einn eða annan hátt. Má þar nefna að einn af aðstandendum hefur haldið námskeið fyrir gesti í steinamálun og páskafondri og margir aðstandendur staldra við til að fá sér kaffi og spjalla við gesti og starfsfólk.

Til að veita gestunum sem besta grunnþjónustu er boðið upp á heitan mat í hádeginu og gestir geta notað þvotta-, bað- og hvíldaraðstöðu. Fyrir þá sem vilja einungis taka þátt í félagslegum athöfnum er gerð dagskrá fyrir veturinn og síðan fyrir sumarið. Boðið hefur verið upp á ýmiss konar námskeið og má þar nefna námskeið í myndlist, tölvu, páska- og jólaföndri, stílgreiningu og litavali, förðun, skyndihjálp, hláturnámskeið og námskeið í sjálfstyrkingu og slökun. Haldin voru þrjú námskeið í myndlist, hvert námskeið var í átta vikur í senn og tölvunámskeiðinu var skipt í þrjá hluta, sex vikur hver hluti. Í tengslum við myndlistanámskeiðið hafa gestir haldið nokkrar sýningar í Digraneskirkju jafnframt því að taka þátt í sýningum með athvarfinu Vin sem haldnar voru meðal annars í Ráðhúsinu og sjálfbodamiðstöð RKÍ á Hverfisgötu. Gestir hafa einnig séð sjálfir um að halda námskeið og má þar nefna námskeið í jóla-kortagerð og jólaföndri.

Gestir og starfsfólk hafa sótt saman málþing um geðheilbrigðismál og keypt hefur verið inn fræðsla fyrir gesti um geðsjúkdóma og einnig hafa verið fengnir inn gestir til að fjalla um geðheilbrigðismál. Má þar nefna gesti frá Öryrkjabandalaginu, Geðhjálp og fleirum. Farið hefur verið í kynningarferðir til samstarfsaðila. Gestir og starfsfólk Dvalar hafa einnig tekið þátt í að undirbúa dagskrá fyrir alþjóða geðheilbrigðisdaginn, 10. október.



2000 | Myndlistarkennsla.

Áhersla hefur verið lögð á að lesa saman og fræðast um leiðir til sjálfshjálpar og hefur kvennahópurinn að mestu séð um þessa fræðslu. *Kvennahópurinn* var stofnaður til að veita konum stuðning og fræðslu. Hópurinn hefur síðan þróast út í að halda utan um að finna efni til sjálfstyrkingar og afþreyingar fyrir gesti athvarfsins.

Vinsælt hefur verið að fara saman út að borða og í ferðalög. *Kyrrðarstund og hugleiðsla* er orðinn fastur liður einu sinni



í viku. Þar er horft á það jákvæða í einstaklingnum og þátttakendur hvattir til að setja sér jákvæð og raunhæf markmið.

Yfir sumarmánuðina er farið í nokkrar stuttar ferðir og er árleg vorferð Dvalar orðin fastur liður í starfsemi athvarfsins. Undirbúningur að þeirri ferð stendur yfir frá vormánuðum og sótt er um styrki til að standa straum af þeirri ferð. Ferðalangar hafa fengið frábærar móttökur deilda Rauða krossins úti á landi. Rauði kross Íslands hefur einnig boðið gestum Vinjar og Dvalar í dagsferðir í tilefni af afmæli

2000 | Suðureyjaferð (frá Stykkishólmi).

stofnanda RKÍ, Henry Dunant. Einnig hafa athvörfin farið í sameiginlega ferð til að styrkja samvinnu þeirra.

Hvað varðar aðra dagskrárliði þá hefur helgaropnun verið mjög vinsæl, en sjálfboðaliðar sjá um að hafa opið á laugardögum frá kl. 13:00-16:00. Prestar Digraneskirkju koma í heimsókn í athvarfið einu sinni í mánuði. Sr. Gunnar Sigurjónsson kom fyrst í febrúar 1999 og sr. Magnús Björn Björnsson í september 2000. Skiptast þeir á að koma í athvarfið og eru komur þeirra ávallt vinsælar meðal gestanna. Gönguferðir eru orðnar fastur liður í dagskránni og eru fleiri farnir að taka þátt í þeim sem tengist mjög þeirri áherslu að finna hjálparleiðir til að bæta heilsuna.

Aðrir liðir, vinsælir og fastir í starfsemi athvarfsins eru afmæli Dvalar, adventuhátíð, hátíðarmatur (jól og páskar), þrettándagleði o.fl. Þótt flestir gesta Dvalar eigi fjölskyldu sem þeir dvelja með yfir hátíðirnar, þá er þeim mikilvægt að koma saman í athvarfinu og eiga góðar stundir saman.

Starfsfólk

Í Dvöl starfa nú:

Sigríður H. Bjarnadóttir, *forstöðumaður, hóf störf 20. apríl 1998*

Sigurbjörg Lundholm, *hóf störf 7. september 1998*

Þórunn Selma Þórðardóttir, *hóf störf 1. október 1998*

Gunnar Hallberg Gunnarsson, *hóf störf 5. maí 2003*

Haraldur Hermannsson starfaði sem sérhæfður starfsmaður, frá 7. febrúar 2000 til 1. febrúar 2003.

Starfsfólk Dvalar hefur fengið handleiðslu hjá sálfræðingi einu sinni í mánuði yfir vetrartímann. Jóhann Thoroddsen sálfræðingur sá um handleiðsluna frá febrúar 1999, en Ragnar Andrésen sálfræðingur tók við í september 2001. Hefur það skipt starfsfólkið miklu máli að fá stuðning utanaðkomandi aðila til að styrkja sig og efla í starfi. Forstöðumaður athvarfsins hefur einnig fengið handleiðslu einu sinni í mánuði hjá Guðlaugu Magnúsdóttur félagsráðgjafa og fjölskyldufræðingi.

Starfsfólk athvarfsins hefur einnig sótt reglulega málþing, ráðstefnur og farið í vettvangsferðir til að auka þekkingu og efla fagvitund. Starfsmannafundir eru haldnir einu sinni í viku. Forstöðumaður hefur sótt ráðstefnur erlendis með stuðningi Kópavogsdeildar Rauða krossins.

Starfsfólk hefur ásamt sjálfbóðaliðum fengið fræðslu einu sinni í mánuði fyrstu árin. Hefur forstöðumaður ásamt Eyrúnu Jónatansdóttur séð um þessa fræðslu eða fengið til þess utanaðkomandi aðila. Má þarna nefna fræðslu um geðklofa, þunglyndi, geðhvörf, kvíða, persónuleikaraskanir, meðvirkni, samskipti og umönnun við geðsjúka, athafnir daglegs lífs (ADL), almenna skyndihjálp og sálræna skyndihjálp.

Starfsfólk athvarfa Rauða krossins og rekstraraðilar hafa hist tvisvar á ári til að auka samvinnu athvarfanna, efla fagvitund og þroska í starfi. Á þessum fundum hefur starfsfólkið fengið sameiginlega fræðslu.

Í tímavinnu og við afleysingar

Halldór M. Christensen (1998)

Unnur Ása Jónsdóttir (1999)

Dagrún E. Ólafsdóttir (1999)

Kristjana Jónatansdóttir (1999)

Aðalheiður Elva Jónsdóttir (1999)

Þórunn Maggý Mýrdal (2000)

Dagrún Briem (2000)

Hafdís Karlsdóttir (2001-2003)

Jóhanna Bjarnason (2003)



2003 | Starfsfólk Dvalar.

Framtíðarsýn

Helstu verkefni framundan og framtíðarsýn um þróun athvarfsins:

Stuðningsteymi við geðfatlaða

Fjöldmargir af nýjum gestum Dvalar eiga við þunglyndi og kvíða að stríða. Eiga þessir einstaklingar oft erfitt með að koma í Dvöl að eigin frumkvæði og þyrftu til þess stuðning. Þessir einstaklingar koma margir hverjir í fyrsta skipti í Dvöl í fylgd meðferðaraðila, en hafa síðan engin úrræði til að hjálpa sér við að stíga fyrstu skrefin. Stuðningsteymi í tengslum við Dvöl gæti verið úrræði til að aðstoða þessa einstaklinga í ákveðinn tíma. Það væri þannig útfært að þessari þjónustu sinntu sjálfbóðaliðar undir handleiðslu forstöðumanns sem tæki við beiðnum um hverjir þyrftu á þessari þjónustu að halda. Sjálfbóðaliðanir væru á vegum sjálfbóðamiðstöðvar Kópavogss- deildar Rauða kross Íslands. Hver gestur fengi stuðning sjálfbóðaliða einu sinni í viku í ákveðinn tíma til að komast í athvarfið.



2000 | Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn
haldinn hátíðlegur í Dvöl.

Geðþjónustuteymi

Þörf er á aukinni samvinnu á milli þeirra aðila sem vinna að geðheilbrigðismálum utan stofnana og þeirra fagaðila sem vinna á geðdeildum LSH. Markmiðið er að auka gæði þeirrar þjónustu sem geðsjúkir eiga rétt á. Mörgum þykir að eftir útskrift af geðdeild sé skortur á eftirfylgni og eftirmeðferð. Með aukinni samvinnu þessara aðila væri hægt að auka þekkingu allra aðila og skilgreina betur þau vandamál sem eru fyrir hendi. Markmið Dvalar er að koma á fót geðþjónustuteymi sem hittist reglulega til að ræða mál geðsjúkra. Í þessu teymi sæti forstöðumaður Dvalar, fulltrúar frá geðdeildum LSH, félagssviði Kópavogs, heilsugæslu Kópavogs og Svæðis- skrifstofu málefna fatlaðra á Reykjanesi. Vinna teymisins yrði miðuð við þetta þjónustusvæði.

Sjálfbóðaliðar Rauða krossins

Í byrjun árs 1999 var hafist handa við að leita að sjálfbóðaliðum. Um það sá forstöðumaður ásamt Rúnu Hilmarsdóttur sem hafði unnið sem sjálfbóðaliði fyrir RKÍ í fjöldamörg ár. Töluverðan tíma tók að byggja upp sjálfbóðaliðahóp Dvalar og voru farnar ýmsar leiðir til að fá fólk til starfa. Auglýst var í bæjarblöðum Kópavogs, Morgunblaðinu, farið með auglýsingar

Sjálfbóðaliðar Rauða krossins, frh.

í menntaskóla, HÍ og í verslanir. Haft var samband við sjálfbóðamiðstöð RKÍ og sjúkravini sem er starfandi hópur sjálfbóðaliða Rauða krossins í Kópavogi. Nokkrir einstaklingar höfðu samband við athvarfið að eigin frumkvæði og höfðu þá frétt af starfseminni. Einnig hafa samfélagsþjónar gerst sjálfbóðaliðar. Smám saman byggðist upp góður hópur sjálfbóðaliða og ætla má að meirihluti þeirra sem eru starfandi í dag hafi komið inn fyrstu tvö árin. Þessi hópur er mjög samhentur og hefur það sameiginlega markmið að vilja láta gott af sér leiða til að bæta líðan gesta. Mikilvægt er að halda vel utan um þennan hópur með reglulegri fræðslu og handleiðslu. Hópurinn hefur notið handleiðslu forstöðumanns og Eyrúnar Jónatansdóttur félagsráðgjafa sem einnig er sjálfbóðaliði. Sjálfbóðaliðar og starfsfólk fengu fræðslu mánaðarlega yfir vetrartímam fyrstu þrjú árin. Einnig hefur verið reynt að umbuna sjálfbóðaliðum með smávægilegum gjöfum og öðrum glaðningi. Á aðalfundi RKÍ 23. maí 2003 voru sjálfbóðaliðar Dvalar tilnefndir sem sjálfbóðaliðar ársins ásamt sjálfbóðaliðum í Laut og Vin.

Frá upphafi hafa 29 sjálfbóðaliðar starfað í Dvöl. Af þessum hópi eru í dag starfandi 16 sjálfbóðaliðar. Starf þeirra skiptist þannig niður að tíu manna hópur sér um starfið um helgar með því að hafa opið á laugardögum kl. 13:00-16:00 yfir vetrartímam. Tveir sjálfbóðaliðar mæta á laugardögum og taka á móti gestum með kaffi, meðlæti og spjalli. Tveir af þessum tíu manna hópi sjá um að koma inn ef um veikindi er að ræða eða með fræðslu og stuðning. Starfsmaður athvarfsins ásamt sjálfbóðaliða sjá um skipulagningu og önnur mál sem tengjast sjálfbóðaliðahópnum.

Í miðri viku koma sex sjálfbóðaliðar að starfi Dvalar, tveir af þeim sjá m.a. um kvannahópinn, einn kemur inn til aðstoðar við aðra afþreyingu og í tvo má hringja þegar starfsfólk fer t.d. á fundi, ráðstefnur og fleira. Einn sjálfbóðaliðanna býður gestum sex til tíu vikna meðferð í nudd og slökun þeim að kostnaðarlausu.

Vinna sjálfbóðaliðanna verður seint metin til fjár og hefur gagnast starfsemi athvarfsins sérlega vel. Sjúkravinir hafa líka komið að starfsemi athvarfsins og eru ávallt til reiðu þegar á þarf að halda.

Samstarf Kópavogsdeildar Rauða krossins og MK

Mikilvægt er að kynna starfsemi Dvalar sem víðast og verður hún kynnt fyrir nemum í sálfræði í Menntaskólanum í Kópavogi haustið 2003. Nemarnir munu síðan koma í starfskynningu í Dvöl í 5 skipti, 1 ½ tíma í senn.



2003 | Sjálfbóðaliðar Dvalar fengu viðurkenningu á aðalfundi RKÍ í Kópavogi.

*Framlag sjálfbóðaliða
Dvalar árið 2002
nam 701 klukkustund.*

Starf sjálfboðaliða



*Greinarbófundur,
Rína H. Hilmarsdóttir
situr í stjórn Kópavogs-
deildar Rauða kross Íslands.*

Á laugardögum er opið í Dvöl kl. 13:00-16:00 og sjá þá sjálfboðaliðar Kópavogsdeildar Rauða krossins um að halda athvarfinu opnu. Sjálfboðastarf í Dvöl hefur, á þeim fimm árum sem athvarfið hefur verið opið, vaxið og dafnað. Í upphafi var opið annað hvern laugardag en með fjölgun sjálfboðaliða var hægt að hafa opið alla laugardaga frá september til júní ár hvert. Í dag telur hópur sjálfboðaliða á laugardögum um tíu manns en auk þeirra koma sjálfboðaliðar inn í starfið á virkum dögum. Sjálfboðaliðarnir eru á öllum aldri og með margvíslegan bakgrunn. Engin ákveðin reynsla er nauðsynleg til að vinna sem sjálfboðaliði, þar skiptir áhugi á samveru við annað fólk meira máli.



*2001 | Sjálfboðaliðar og gestir
halda grillveislu.*

Kynni mín af Rauða krossinum hófust fyrir u.þ.b. tíu árum síðan. Á þeim tíma hef ég fengist við fjölmörg skemmtileg verkefni innan hreyfingarinnar m.a. setið vaktir hjá Vinalínu Rauða krossins, unnið með Ungmennahreyfingunni og nú undanfarin fimm ár sem sjálfboðaliði í Dvöl. Starf mitt sem sjálfboðaliði í athvarfinu felst í því að mæta einn laugardag á u.þ.b. fimm vikna fresti. Tveir sjálfboðaliðar eru á vakt í einu og sjáum við m.a. um kaffi, spjöllum við gestina en fyrst og veitum við fólki andlegan félagsskap. Starfið hefur fært mér aukna innsýn í margbreytileika mannlífsins, gefið mér aðra sýn á lífið og umfram allt aukinn þroska sem nýttist mér í lífinu. Eftir laugardagsopnun í Dvöl fer ég heim full af gleði og þakklæti og finn að þessi stutti tími sem ég hef gefið gestunum í Dvöl hefur gefið mér enn meira en þeim. Þeir eru þakklátir og ánægðir með daginn og ég finn að þeir kunna að meta störf okkar. Það er það sem nærir mann og fær mann til að halda áfram.

Sjálfboðaliðum Kópavogsdeildar Rauða kross Íslands gefst kostur á að sækja fjölbreytt námskeið á vegum deildarinnar sér að kostnaðarlausu. Nýir sjálfboðaliðar eru ávallt velkomnir að slást í hópinn.

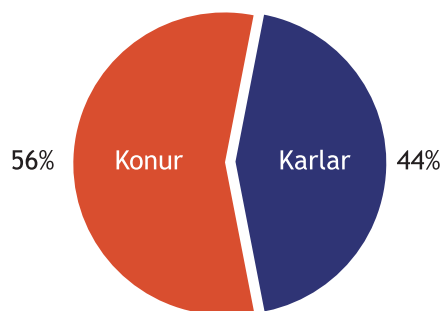


1999 | Með kveðju frá gestum Dvalar.

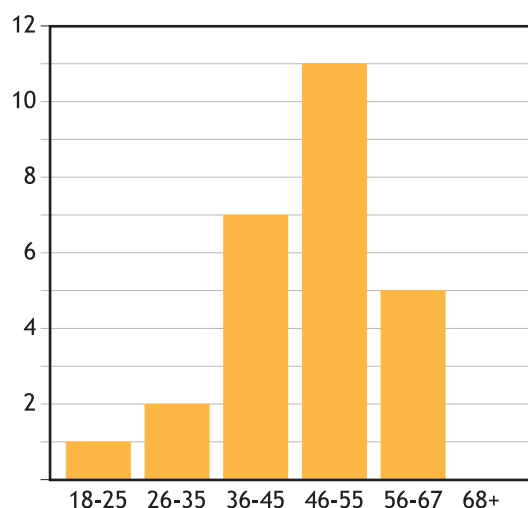
Viðhorfskönnun vegna þjónustu Dvalar

Könnunin var framkvæmd í mars og apríl árið 2003 og voru þátttakendur gestir á Dvöl. Markmið með könnuninni var að skoða hvernig þjónusta athvarfsins nýtist gestum. Úrtakið var 34 og af þeim svöruðu 27 eða 79,4%. Þegar þátttakendum var skipt upp eftir kyni kom í ljós að 12 karlar svöruðu og 15 konur. Elsti þátttakandinn var fæddur 1938 og sá yngsti 1980. Flestir þátttakenda voru þó fæddir á bilinu 1947-1967. Eftirfarandi er grafísk útfærsla á niðurstöðum nokkurra spurninga.

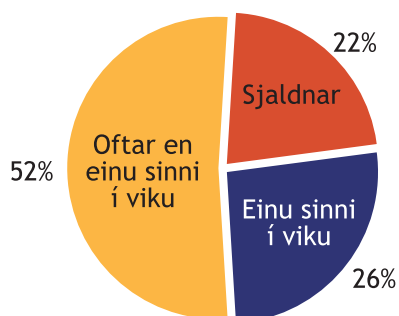
Skipting milli kynja (svarendur):



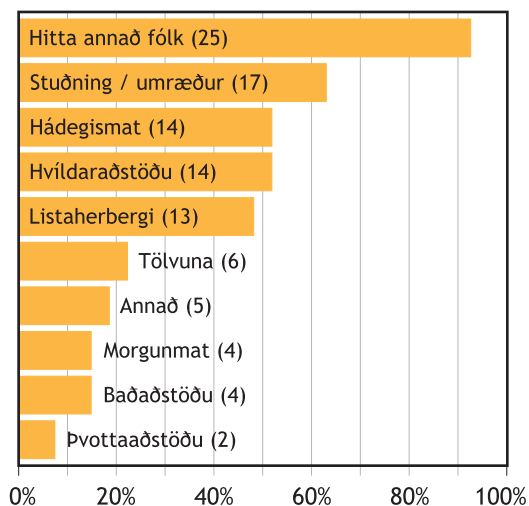
Aldursskipting (svarendur):



Hve oft nýtir þú þér þjónustu Dvalar?

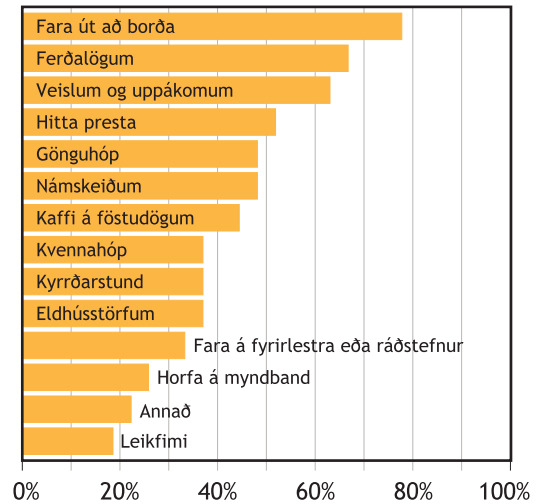
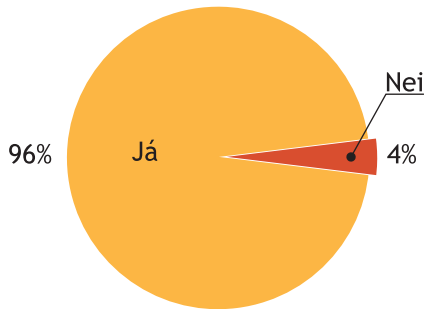


Hvað nýtir þú þér í þjónustunni?



Ertu ánægð(ur) með þjónustuna í Dvöl?

Ég hef mestan áhuga á að taka þátt í:



Tölulegar upplýsingar

Úttekt á gestakomum í Dvöl á tímabilinu október 1998 til september 2003:

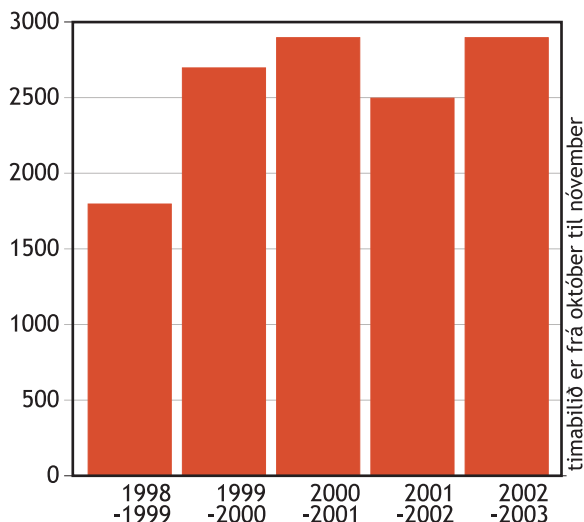
Meðalaldur: 30-50 ára.

Algengasti sjúkdómurinn: Geðklofi, þunglyndi/kvíðaraskanir.

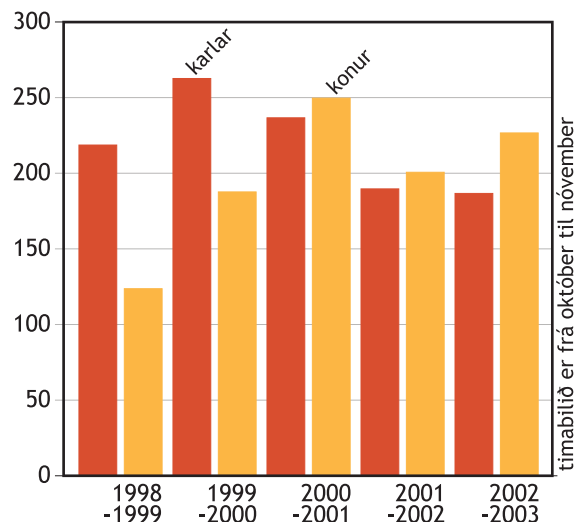
Fjöldi einstakra gesta í hverjum mánuði: 42 (meðaltal 5 ára)

Í **september 2003** eru **32** einstaklingar, sem komu í afhvarfið í fyrsta skipti á árunum 1998-2000, enn í tengslum við Dvöl.

Gestakomur



Fjöldi einstaklinga á bak við gestakomur





Hömmun: Helga Pálsdóttir

Dvöl, athvarf

Reynihvammi 43, Kópavogi
Sími **554 1260** | Fax **554 7274**
dvol@li.is
www.redcross.is/dvol



Kópavogsbær
Félagsþjónustan
Fannborg 4
sími 570 1400



Rauði kross Íslands
Kópavogsdeild

Hamraborg 11
sími 554 6626



Svæðisskrifstofa
Reykjaness

Digranesvegi 5
sími 525 0900