



Okkar heimur

HVAÐ ER OKKAR HEIMUR?

- Fyrir börn foreldra með geðrænan vanda
- Var sett á laggirnar vegna skorts á stuðningi og fræðslu
- Fór af stað innan Geðhjálpár í desember 2020 en er nú orðið sjálfstætt úrræði
- Unnið í samstarfi við *OurTime*, góðgerðarsamtök í Bretlandi sem eru leiðandi í starfi fyrir börn foreldra með geðrænan vanda þar í landi



HVAÐ ER Our Time ?

- Bresk góðgerðarsamtök sem hafa verið starfandi í 22 ár
- Talsmenn fyrir börn foreldra með geðrænan vanda og hafa verið að berjast fyrir því að þau séu viðurkennd innan kerfisins
- Hafa þróað inngrip til að styðja við börn og ungmenni sem eiga foreldra með geðrænan vanda byggt á því:
 - Að auka seiglu þeirra
 - Draga úr hættu á að þau prói sjálf með sér geðrænan vanda



Hugmyndafræði þeirra er byggð á aðferðum Dr. Alan Cooklin

HVERS VEGNA ER STUÐNINGUR
MIKILVÆGUR?



68% kvenna og 57% karla sem glíma við geðrænan vanda eru foreldrar



**Eitt af hverjum
fimm börnum**
eiga foreldra með
geðrænan vanda



Réttindi barna sem aðstandendur lög nr. 50/2019

Í júní árið 2019 voru réttindi barna sem aðstandenda tryggð með lögum hér á landi.

Samkvæmt þeim eiga börn rétt á viðeigandi ráðgjöf og stuðningi sem aðstandendur foreldris sem glímur við alvarleg veikindi. Þessar lagabreytingar eru mikil réttarbót fyrir börn og veita þeim sjálfstæðan rétt sem aðstandendur. Með þessu er leitast við að tryggja að fagfólk sé vakandi fyrir því ef veikindi foreldra hafa áhrif á velferð og líðan barna og að markvisst sé unnið innan stofnana samfélagsins að því að kortleggja fjölskyldur og veita þeim aðstoð við hæfi.

Þrátt fyrir þetta hefur lítið gerst í málum þessara barna á Íslandi og enn skortir úrræði til að mæta þörfum þeirra. Okkar heimur er eina úrræðið hér á landi sem starfar í þágu barna sem eiga foreldra með geðrænan vanda.



Börn sem eiga foreldra með
geðrænan vanda eru í **70%**
meiri hættu á að þróa sjálf
með sér vanda hljóti þau
ekki stuðning

40% þeirra þurfa meðferð
fyrir 20 ára













AFLEIÐINGAR ÁFALLA Í ÆSKU

Fjöl margar rannsóknir hafa sýnt fram á að erfiðar upplifanir og áföll í æsku geta haft neikvæð áhrif á heilsu og líf skjör fólks á fullorðinsárum ef ekkert er aðhafst.

Þekktasta og ein sú umfangsmesta rannsókn sem gerð hefur verið á þessu sviði er ACE (Adverse childhood experiences) rannsóknin. ACE er langtímarannsókn sem unnin var af dr. Vincent Felitti og rannsóknarteymi hans í Bandaríkjunum á níunda áratug síðustu aldar og kannaði tengsl milli áfalla í æsku og heilsufarstengdra og félagslegra vandamála á fullorðinsárum.

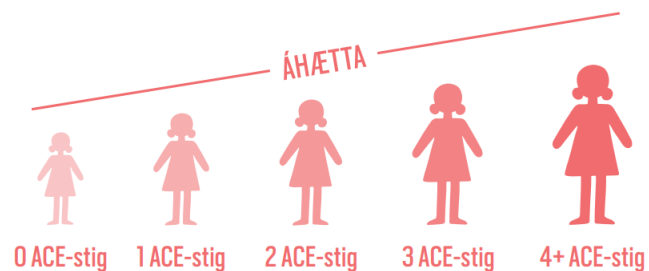
Rannsóknarteymið skilgreindi **10 algengustu áföll** og erfiða reynslu í uppvexti þátttakenda í rannsókninni fram að 18 ára aldri og sýndi fram á sterk tengsl milli fjölda þessara áfalla eða ACE-stiga við andlegan, líkamlegan og félagslegan vanda á fullorðinsárum. Með öðrum orðum þá sýndu rannsakendurnir fram á að fjöldi stiga/áfalla gæfi til kynna vaxandi áhættu á heilsufars- og félagsvanda síðar á ævinni.

MISNOTKUN	VANRÆKSLA	HEIMILISERFIDLEIKAR	
 Líkamleg	 Líkamleg	 Geðræn veikindi	 Fangelsisvistun
 Andleg	 Andleg	 Heimilisofbeldi	 Ofneysla vímuefna og/eða lyfja
 Kynferðisleg		 Skilnaður	



ÉRFIÐ REYNSLA Í UPPVEXTI - ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACE)

Rannsóknir Felitti leiddu í ljós að með hverju ACE-stigi ykist hættan á neikvæðum afleiðingum á heilsu- og líf skjör einstaklinga á fullorðinsárum



Eftir því sem áföllin eru fleiri aukast líkur á andlegum og líkamlegum kvillum. Verði barn fyrir fjórum eða fleiri áföllum aukast líkur m.a. á hjarta og æðasjúkdómum, offitu, langvinnum lungnasjúkdómum, vissum tegundum krabbameina, áhættuhegðun, geðröskunum og ótímabærum dauða.

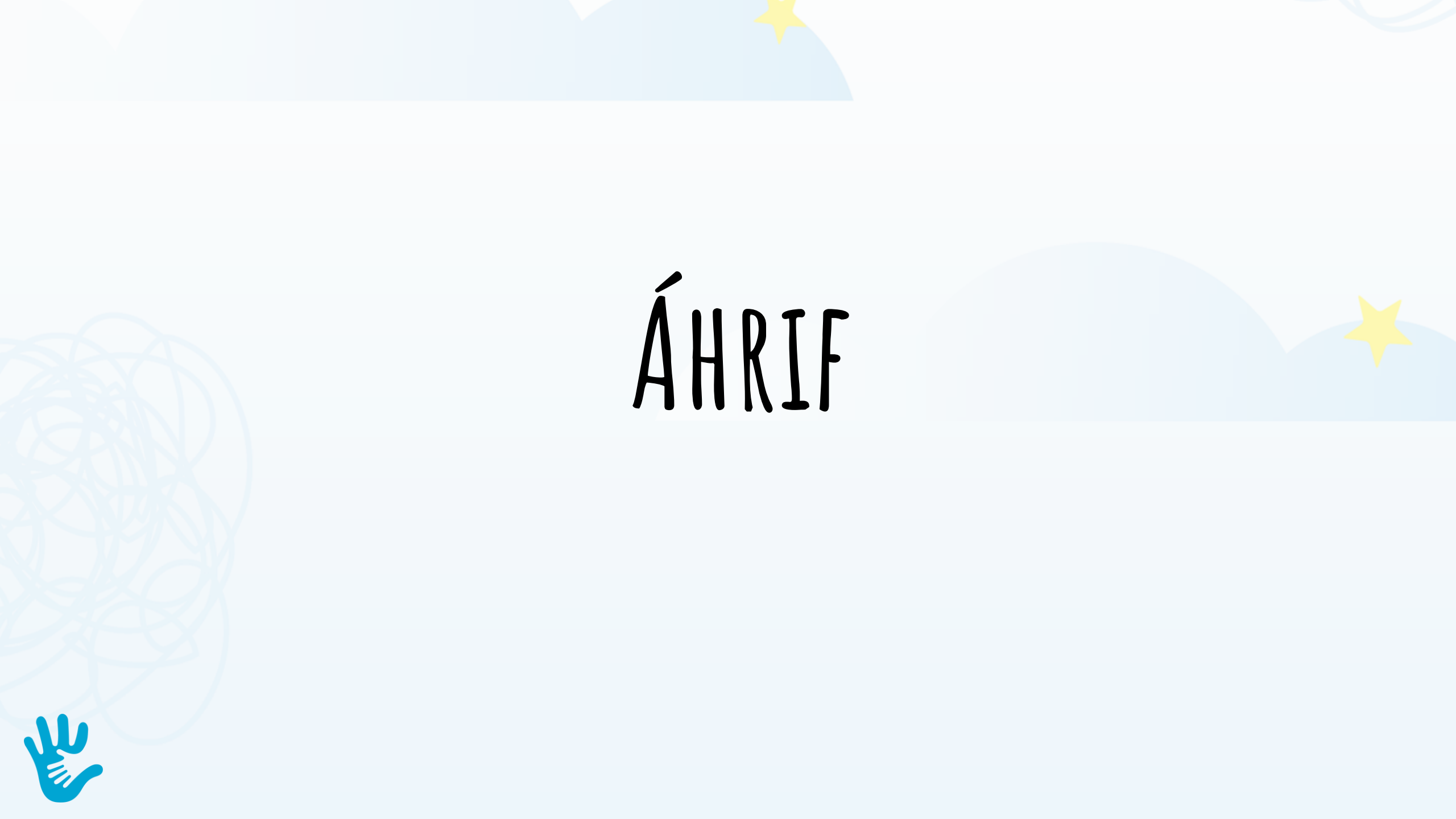
Ef áföllin eru sex eða fleiri eru lífslíkur verulega skertar eða að meðaltali um 20 ár.

Börn foreldra með geðrænan vanda eru í aukinni hættu á að verða fyrir fleiri áföllum svo sem:

- Vanræksla
- Ofbeldi
- Áfengis- og vímuefnavandi foreldris
- Skilnaður foreldra



ÁHRIF



NEIKVÆÐ ÁHRIF



Börn foreldra með geðrænan vanda geta orðið fyrir ýmsum neikvæðum áhrifum í æsku fáir þau ekki viðeigandi stuðning

Hlutverkaskipti (e. parentification)

Barnið verður umönnunaraðili og tekur ábyrgð á foreldrinu, yngri systkinum eða heimilinu.

Ábyrgðartilfinning

Barninu finnst það bera ábyrgð á velferð foreldris.

Sektarkennd og lágt sjálfsálit

Að geta ekki stýrt aðstæðum eða læknað foreldrið. Finnst það sjálft hafa verið valdur þess að foreldrið veiktist.



Áhyggjur og streita

Viðvarandi áhyggjur af foreldri og ótti við inngrip utanaðkomandi aðila sem brjóta upp fjölskylduna. Mikið álag eða ábyrgð.

Fordómar, skömm og félagsleg einangrun

Margar fjölskyldur ræða ekki um vandann og reyna að halda honum leyndum. Aukin hætta á að barnið verði félagslega einangrað, verði fyrir fordómum eða einelti.

Hegðun

Börn bregðast mismunandi við, sum halda sig til hlés á meðan önnur verða uppreisnargjörn.

Námsárangur

Erfiðleikar við einbeitingu eða skert þátttaka.

TENGLI FORELDRI OG BARNI

Veikindi foreldris geta haft áhrif á tengsl við barnið

- Barn upplifir höfnun þegar foreldri dregur sig til baka vegna einkenna sjúkdómsins eða aukaverkana lyfja
- Getur skapast vantraust eða fjarlægð við foreldrið þegar það er ekki fært um að sinna foreldrahlutverkinu og mæta tilfinningalegum þörfum barnsins
- Barnið reynir að viðhalda / skapa nánd við foreldrið með því að samþykkja hegðun þess og jafnvel dragast inn í einkenni veikindana – t.d. ranghugmyndir, kvíða og áráttu- og þráhyggjur
- Óáreiðanleiki í uppeldi og tengslum við foreldrið
- Hætta á vanrækslu eða ofbeldi
- Aðskilnaðarkvíði / höfnun þegar foreldri leggst inn á spítala



FORDÓMAR OG SKÖMM

- **Pögn ríkir** um veikindin innan og utan fjölskyldunnar
- **Skortur á stuðningsneti**
- Barnið **skammast sín** fyrir veikindi foreldris
- **Höfnun** frá jafnöldrum og barnið dregur sig til hlés
- **Félagsleg einangrun og einelti**



VERNDANDI ÞÆTTIR



LÍTIL INNGRIP GETA SKIPT MIKLU MÁLI



VERNDANDI ÞÆTTIR



3 stoðir sem rannsóknir hafa sýnt að hjálpi við að byggja upp seiglu hjá börnum sem eiga foreldra með geðrænan vanda:

1. Þau átti sig á því að þau eru ekki ein í þessari stöðu
2. Þau fái útskýringar á vanda foreldra sinna
3. Þau hafi aðgang að fullorðnum aðila sem þau treysta og geta talað við



AÐ VITA AÐ ÞAU SÉU EKKI EIN

Rannsóknir sýna að börn sem eiga foreldra með geðsjúkdóma upplifa sig oft ein í heiminum og halda jafnvel að veikindi foreldris séu þeim að kenna. Það getur skapað djúpstæða skömm hjá börnum og kemur oft í veg fyrir að þau leiti sér hjálpar. Börn í þessari stöðu eru í verulegri hættu á að einangrast félagslega

Mikilvægt er að börn hafi aðgang að öruggu umhverfi þar sem þau fá tækifæri á að tengjast öðrum börnum í svipaðari stöðu og ræða opniskátt um sín mál án fordóma

Mikilvægt er að:

- **Fullvissa** börn um að geðrænn vandi og geðsjúkdómar eigi sér stað í öðrum fjölskyldum og það sé hluti af lífinu
- **Normalísera** umræðu um geðrænan vanda, svo að börn geti upplifað sig örugg að tala opinskátt um sín mál
- **Rjúfa þögnina** um geðrænan vanda og bjóða upp á öruggt umhverfi þar sem þau fá tækifæri á að fræðast og ræða um stöðu sína og viðra áhyggjur sínar



AÐ FÁ ÚTSKÝRINGAR Á GEÐSJÚKDÓMUM

- Hjálpar börnum að upplifa meiri **stjórn á aðstæðum sínum**
- Kemur í veg fyrir **misskilning og mýtur** um geðrænan vanda
- Kemur í veg fyrir **rugling og sjálfsásakanir**
- **Gefur þeim rödd** og leiðir til að hafa áhrif á aðstæður sínar
- Hjálpar börnum að gera **greinarmun á hugsunum og hegðun foreldris síns sem eru eðlilegar og sem eru birtingamynd vanda þess**



TRAUSTUR FULLORÐINN AÐILI

Hlutlaus fullorðinn aðili sem er fyrir utan fjölskylduna sem getur aðstoðað barnið við að skilja betur aðstæður sínar og hlutverk og fá stuðning í kringum erfiðleikana sem geta fylgt því.

Það getur verið kennari, þjálfari eða annar aðili sem er í nærumhverfi barnsins



Börn og ungmenni hafna oft einstaklingsráðgjöf á fyrstu stigum þar sem það getur ýtt undir þá hugsun hjá barninu að það sjálf sé vandamálið og ótta um að veikjast eins foreldrið



OKKAR STARF



OKKAR STARF

Fjölskyldusmiðjur fyrir börn og foreldra/forsjáraðila

Vefsíða með fræðsluefni fyrir börn: www.okkarheimur.is

Skólaúrræði: tilraunaverkefni í Laugalækjarskóla

Stuðla að **vitundarvakningu**

Samstarf við geðþjónustu Landspítalans: Okkar heimur er með sæti í vinnuhóp sem vinnur að bættri þjónustu við aðstandendur

Eitt af verkefnum okkar þar var framleiðsla á fræðslubæklingum fyrir börn sem eiga foreldra/forsjáraðila sem leggjast inn á geðdeild.



FJÖLSKYLDUSMIÐJUR



OKKAR HEIMUR BÝÐUR UPP Á FJÖLSKYLDUSMIÐJUR FYRIR FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI EÐA FORSJÁRAÐILI GLÍMIR VIÐ GEÐRÆNAN VANDA

Hist er á öruggum stað þar sem fjölskyldur geta komið saman, rætt og fræðst um geðrænan vanda á fordómalausan hátt.

Smiðjurnar eru haldnar einu sinni í mánuði í 2,5 klukkustund í Reykjavík og eru fjölskyldum að kostnaðarlausu.

Hvernig styðja smiðjurnar við fjölskyldur?

Við bjóðum upp á fræðslu sem hjálpar börnum og ungmennum að skilja betur geðrænan vanda. Við bjóðum upp á öruggt rými þar sem við deilum sameiginlegri reynslu með fjölskyldum í svipuðum aðstæðum.

Við ræðum áskoranir, staðalímyndir, fordóma og ótta sem geta fylgt geðrænum vanda.

Teymið sem sér um fjölskyldusmiðjurnar er byggt upp af fagfólki með víðtæka þekkingu og reynslu.

Hvernig fara fjölskyldusmiðjurnar fram?

- Í upphafi er fræðsla og umræða fyrir fjölskyldurnar saman
- Hópurinn skiptist síðan í tvennt þar sem foreldrar fara í umræðuhóp og börn fara í leiksmiðju. Þar er leiklist notuð sem uppbyggilegt tól til að efla sjálfstraust, tengingu og tjáningu barnanna um geðrænan vanda í gegnum sköpun og leiki.



- Fyrir börn og foreldra
- Mánaðarlega eftir skóla í 2,5 klst
- Allt að 10 fjölskyldur
- Fjölskyldum að kostnaðarlausu
- Stuðningur – ekki meðferð
- Langtímastuðningur
- Opin tilvísun
- Þjálfað teymi
- Viðurkennt fræðsluefni og aðferðir frá *Our Time*
- Áhersla á að skapa samfélag



NÁLGUN



3 stoðir sem rannsóknir hafa sýnt að hjálpi við að byggja upp seiglu hjá börnum sem eiga foreldra með geðrænan vanda:

1. Þau átti sig á því að þau eru ekki ein í þessari stöðu
2. Þau fái útskýringar á vanda foreldra sinna
3. Þau hafi aðgang að fullorðnum aðila sem þau treysta og geta talað við



Fjölskyldusmiðjurnar virkja þessa verndandi þætti og hafa rannsóknir á þeim sýnt fram á að þær;

- Auki skilning á geðrænum vanda
- Auki sjálfstraust
- Bæti sambönd á milli foreldra og barna
- Dragi úr hræðslu, skömm og félagslegri einangrun

(Research by Anna Freud Centre for Children and Families)





SKÓLAVERKEFNI



FRÆÐSLA: GRUNNSKÓLAR



Stuðningur í skólakerfinu fyrir börn og ungmenni sem eiga foreldra með geðrænan vanda

Tilraunaverkefni sem felst í nýrri nálgun í skólakerfinu á Íslandi byggt á úrræði *OurTime*

Samstarf við Þýskaland og Spán undir handleiðslu *OurTime*

Styrkt að hluta til af Erasmus+

- **Framkvæmd:** Úrræðið innleitt sem tilraunaverkefni í einum skóla í hverju landi haustið 2022. Í lok árs verður árangur metinn af verkefninu í hverju landi fyrir sig og farið af stað með sambærilegt verkefni í öðrum skóla árið 2023
- **Framtíðarsýn:** Innleiða úrræðið í heild sinni í fleiri skóla á höfuðborgarsvæðinu og síðar á landsbyggðinni



Í TILRAUNAVERKEFNINGU FELST...

Vitundarvakning
fyrir allt starfsfólk
skólans



Teymi myndað
innan skólans sem
leiðir verkefnið



Ítarleg
þjálfun/fræðsla
fyrir teymi



Heildarnálgun:
Vitundarvakning á
meðal nemenda



Kennslustundir frá
Our Time



ÁHERSLUR

- **Heildarnálgun innan skólans**, í stað þess að einblína á ákveðna nemendur
- **Byggja á því sem skólinn er nú þegar að gera**, en ekki bæta við álagi
- Styrkja kennara í að veita stuðning við nemendur, **án þess að þurfa að vera sérfræðingar**
- **Snýst ekki um að laga vandann**, heldur að skapa rými fyrir nemendur til að ræða um stöðu sína við einhvern sem þeir treysta
- **Draga úr fordómum fyrir geðsjúkdómum** og um leið skapa menningu innan skólans þar sem nemendur upplifa öruggt rými til að tjá sig



HVERJIR ERU Á BAK VIÐ OKKAR HEIM? 




TEYMIÐ

Sigríður Gísladóttir
Stofnandi/Framkvæmdastjóri
sigridur@okkarheimur.is

Sigríður sat í stjórn Geðhjálpar frá árinu 2019 til lok ársins 2020 en þá tók hún við stöðu verkefnastjóra í innleiðingu á stuðningi og fræðslu fyrir börn foreldra með geðrænan vanda. Okkar heimur er verkefni sem hún fór af stað með innan Geðhjálpar og stýrir í dag.

Sigríður ólst sjálf upp hjá foreldri með geðrænan vanda og upplifði úrræðaleysið hér á landi og hefur nýtt sína reynslu í mótun verkefnisins. Hún hefur einnig starfað hjá Konukoti, Velferðarsviði Reykjavíkurborgar og situr í stjórn Sátt – samtök um átröskun og tengdar raskanir. Hún hefur haldið ýmis erindi og vakið athygli á stöðu barna sem aðstandenda foreldra sem glíma við geðrænan vanda og er meðal annars fulltrúi í vinnuhóp hjá Landspítalanum þar sem unnið er að bættri þjónustu við aðstandendur.

 **Einnig starfa fimm sjálfbóðaliðar í fjölskyldusmiðjum Okkar heims með fjölbreytta reynslu og menntun.**



Þórunn Edda Sigurjónsdóttir
Félagsráðgjafi
thorunn@okkarheimur.is

Þórunn Edda útskrifaðist frá Háskóla Íslands með BA gráðu í félagsráðgjöf árið 2018 og með MA gráðu til starfsréttinda árið 2020. Í meistaraverkefni sínu rannsakaði hún reynslu og upplifun barna á Íslandi af því að eiga og annast foreldra með alvarlega geðsjúkdóma. Þórunn starfaði sem stuðningsfulltrúi á bráðageðdeild Landspítalans samhliða námi. Frá útskrift hefur hún unnið sem félagsráðgjafi á geðendurhæfingardeild á Landspítalanum og hjá Barnavernd Kópavogs.

Bergdís Júlía Jóhannsdóttir
Leiklistarkennari

Bergdís Júlía er leikkona, leikstjóri og leiklistarkennari og útskrifaðist með B.A gráðu í leiklist frá Rose Bruford College og grunnskólakennara gráðu frá Háskóla Íslands. Bergdís hefur starfað með hinum ýmsu leikhópum og rekur sjálf leikhópinn Spindríft. Hún hefur sýnt bæði hér á landi og á Norðurlöndunum og Bretlandi. Bergdís hefur meðfram listinni síðastliðin 10 ár, kennt börnum leiklist víðsvegar á landinu í grunnskólum, Borgarleikhúsinu, Leynileikhúsinu, Sönglist og haldið allskyns leiklistarnámskeið. Einnig hefur hún kennt fullorðnum leiklist, bæði hér á landi og erlendis. Barnamenning er henni hugleikin og leggur hún mikið upp úr því að nýta leiklistina til sjálfstyrkingar og vellíðunar. Hún tók þátt í innleiðingu Trúðavaktarinnar á Barnaspítala Hringins og hefur starfað sem sjúkrahússtrúður síðustu árin. Bergdís trúir á mátt listarinnar til þess að færa fólk nær sjálfu sér og hvort öðru. Með leikgleðina í fyrirrúmi, er henni er mikilvægt að skapa hvetjandi, öruggt og kærleiksríkt rými þar sem allar raddir fá að heyrast og allir fá frelsi til þess að vera þau sjálf.

STÝRIHÓPUR

Hlutverk stýrihópsins er að veita faglega ráðgjöf varðandi stefnumótun og framþróun verkefnisins



**Skóla- og frístundasvið
Reykjavíkurborgar**

**Velferðarsvið
Reykjavíkurborgar**

Bergið Headspace

Landspítalinn

Geðhjálp



KÆRAR ÞAKKIR

