

Ársskýrsla 2021



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Stofnaðilar	3
Fjármögnun	3
Stjórn Birtu	3
Starfsmannahald	4
Samstarf og samstarfsaðilar Birtu	5
Endurhæfingin og þjónustuleiðir.....	6
Endurhæfingarleiðir	6
Stök úrræði.....	6
Virknilína fyrir Vinnumálastofnun	7
Yfirlit yfir starfið á árinu 2021.....	7
Tölulegar upplýsingar.....	7
Fjöldi einstaklinga í þjónustu.....	7
Kynjaskipting þátttakenda.....	9
Aldursdreifing og meðalaldur þátttakenda	9
Búseta þátttakenda	10
Nám samhliða starfsendurhæfingu.....	10
Vinnutenging samhliða starfsendurhæfingu og vinnutengd samstarfsverkefni.....	11
Námskeið og fræðsla	14
Hreyfing	15
Annað:	15
Fagaðilar sem sinna fræðslu eða öðrum verkefnum fyrir Birtu í verktöku:	16
Einstaklingsmiðuð úrræði.....	16
Mat á árangri og lengd endurhæfingar	17
Staða þátttakenda við þjónustulok	17
Lengd endurhæfingar	18
Próun á fjölda þátttakenda á árunum 2014-2021.....	19
Lokaorð.....	19

Inngangur

Í eftirfarandi skýrslu verður gerð grein fyrir starfsemi Birtu Starfsendurhæfingar Suðurlands á tólfta starfsári stofnunarinnar, árinu 2021.

Stofnaðilar

Birta, starfsendurhæfing á Suðurlandi, er sjálfseignarstofnun sem stofnuð var þann 19. maí 2009. Stofnaðilar Birtu eru; Samtök sunnlenskra sveitarfélaga, Sveitarfélagið Árborg, Hveragerðisbær, Rangárþing ytra, Sveitarfélagið Ölfus, Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Heilsustofnun NLFÍ, Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra á Suðurlandi, Vinnumálastofnun á Suðurlandi, Fjölbautaskóli Suðurlands, Fræðslunet Suðurlands, Stéttarfélagið Báran, Verkalýðsfélag Suðurlands, Verkalýðsfélagið FOSS, Verslunarmannafélag Suðurlands, Félag iðn- og tæknigreina, Festa lífeyrissjóður, Lífeyrissjóður Rangæinga og Árnesingadeild Rauða Kross Íslands.

Fjármögnun

Aðal fjármögnun Birtu Starfsendurhæfingar er í gegnum samning við Virk starfsendurhæfingarsjóð. Núgildandi samningur var endurnýjaður í júní 2021 og gildir frá 1. júní 2021 – 31. maí 2024. Birta fær fast framlag mánaðarlega sem á að tryggja að starfsemin geti verið til staðar á svæðinu og svo er greitt aukalega fyrir hvert pláss í endurhæfingu. Rekstrartekjur ársins 2021 voru 67.884.120 kr., rekstrarkostnaður var 64.670.056 kr. Rekstrarniðurstaða ársins var því jákvæð um 3.212.273 kr. Rekstrartekjur ársins 2021 voru eingöngu frá Virk. Til frádráttar launakostnaði ársins 2021 voru greiðslur frá Vinnumálastofnun vegna vinnusamnings og samnings vegna vinnustaðabjálfunar.

Stjórn Birtu

Stjórn Birtu er kjörin á ársfundi og er skipuð fimm fulltrúum stofnfélaga og fimm til vara. Þrír stjórnarmenn eru kjörnir til tveggja ára og tveir til eins árs. Engar breytingar urðu á stjórn á ársfundinum 2021.

Formaður:

Svava Jónsdóttir, forstöðumaður Vinnumálastofnunar.

Varamaður: Arna Ír Gunnarsdóttir, félagsráðgjafi hjá Árnesþingi.

Ritari og varaformaður:

Sigurlín Guðný Ingvarsdóttir, Festa lífeyrissjóður.

Varamaður: Þröstur Sigurðsson, Lífeyrissjóði Rangæinga.

Meðstjórnendur:

Sólveig Dröfn Andrésdóttir, Heilsustofnun NLFÍ.

Varamaður: Árný Erla Bjarnadóttir, FOSS stéttarfélagi.

Gils Einarsson, VR.

Varamaður: Þór Hreinsson, Bárinni stéttarfélagi.

Eyjólfur Sturlaugsson, Fræðsluneti Suðurlands

Varamaður: Svava Davíðsdóttir, félagsmálastjóri Rangárþings eystra.

Skoðunarmenn eru: Þór Hreinsson og Árný Erla Bjarnadóttir.

Árný Erla Bjarnadóttir kom inn í stjórn í lok ársins 2020 í fjarveru Sólveigar Drafnar Andrésdóttur vegna fæðingarorlofs.

[Starfsmannahald](#)

Starfsmenn Birtu á árinu 2021 voru:

- Sandra Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi með viðbótarmenntun í mannauðsstjórnun, gegndi starfi forstöðumanns og ráðgjafa í 100% starfshlutfalli.
- Elísabet Kristjánsdóttir, íþróttá- og heilsufræðingur, gegndi starfi verkefnastjóra og ráðgjafa í 80% starfshlutfalli.
- Margrét Brynja Guðmundsdóttir, sálfræðingur, í 100% starfshlutfalli. Brynja var í fæðingarorlofi frá mars 2021 – mars 2022.
- Thelma Lind Guðmundsdóttir, BS í sálfræði og framhaldsnemi í heilbrigðisvísindum með áherslu á geðheilbrigðisfræði og starfsendurhæfingu við Háskólann á Akureyri í stöðu ráðgjafa í 60% starfshlutfalli frá 1. janúar 2020 - 31. júlí 2021.
- Petrína Freyja Sigurðardóttir, framhaldsnemi í heilbrigðisvísindum með áherslu á starfsendurhæfingu við Háskólann á Akureyri í stöðu ráðgjafa frá 1. febrúar til 30. september í 100% starfshlutfalli.
- Eydís Helga Garðarsdóttir, iðjupjálfi, tók að sér verkefni fyrir Birtu í maímánuði í afleysingum.
- Inga Berglind Jónsdóttir, kennslufræði B.E.d, hóf störf 1. júní 2021 í starfi þjónustustjóra.
- Margrét Anna Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi MA, hóf störf hjá Birtu í stöðu félagsráðgjafa í október 2022.

Nemar hjá Birtu á starfsárinu:

- Berglind Magnúsdóttir MA nemi í félagsráðgjöf í starfsnámi á 5. ári á tímabilinu 25. janúar – 30. apríl 2021.

Nám, námskeið, kynningar, ráðstefnur og málþing sem starfsfólk sótti á starfsárinu:

- Brynja og Elísabet luku námi í markþjálfun hjá Profectus þann 9. janúar 2021.
- Sandra sótti 7 klst. námskeið hjá Herman Mönnink á vegum Félagsráðgjafafélagsins um áfalla- og sorgarvinnu sem haldið var dagana 12., 19. apríl og 10. maí.
- Sandra og Brynja tóku munnlegt bjargráðameistarapróf (e. skills masters exam) hjá Dr. Julie Brown höfundi Skill System kerfisins (Bjargráðakerfið Björg) 26. apríl 2021.
- Elísabet, Inga Berglind og Margrét Anna tóku allar réttindi sem bjargráðabjálfar í bjargráðakerfinu Björgu í október 2021.

Heimsóknir til Birtu til kynningar á starfseminni á árinu 2021

- Engar heimsóknir voru til Birtu á árinu 2021 vegna Covid takmarkana.

Samstarf og samstarfsaðilar Birtu

Helstu samstarfsaðilar Birtu eru ráðgjafar VIRK á Suðurlandi, sérfræðingar Virk í Reykjavík, Fræðslunet Suðurlands, náms- og starfsráðgjafar við Fjölbautaskóla Suðurlands, ráðgjafar hjá Vinnumálastofnun, ráðgjafar hjá sveitarfélögum á Suðurlandi, heimilislæknar, geðræktarkúbburinn Strókur, geðheilsuteymi HSU, Rauði krossinn Árnesingadeild og fyrirtæki/stofnanir á Suðurlandi sem hafa tekið á móti einstaklingum í vinnuprófanir. Birta tekur þátt í ýmsum samstarfsverkefnum við aðrar stofnanir og félagasamtök. Á árinu 2021 var minna um slíkt samstarf vegna Covid-19 sjúkdómsins og áhrifa hans á samfélagið en þó var farið af stað með nýtt verkefni sumarið 2021 í samvinnu við Alviðru - fræðslusetur Landverndar. Eldhúshópar hjá Birtu voru ekki í gangi. Samstarfsverkefni við Rauða krossinn vegna stelpu- og strákahópa var takmarkað. Markmiðið með hópunum er að skapa vettvang fyrir ungt fólk til að kynna nýjum áhugamálum og rjúfa félagslega einangrun. Strákahópur hefur ekki verið starfandi um tíma en stelpuhópur var í boði þegar það var hægt út frá samkomutakmörkunum. Þegar hóparnir eru í boði eru þeir inni á stundatöflu Birtu og eru þátttakendur hvattir til að mæta í hópana, auka þannig virkni sína og fá mætingu fyrir það. Þá hefur einnig verið samstarfsverkefni við geðræktarklúbbinn Strók og Batasetur Suðurlands sl. ár en þeim býðst að vera með í vatnsleikfimi hjá Birtu sem er einu sinni í viku. Hefur það mælst vel fyrir og verið vel sótt. Vegna samkomutakmarkana var þó ekki hægt að bjóða upp á það nema hluta úr ári. Gott samstarf er einnig við aðrar starfsendurhæfingarstöðvar á landinu sem starfa eftir sömu hugmyndafræði og Birta. Á árinu 2021 hittust forstöðumenn á tveggja daga fundi í Keflavík í maí. Ekki var haldinn fundur með öllu starfsfólki

á árinu vegna áhrifa Covid-19. Í tengslum við endurnýjun þjónustusamnings við Virk voru haldnir nokkrir fundir þar sem farið var vel yfir samstarfið hingað til og áherslur á næsta samningstímabili. Í október 2021 var umfjöllun um starfsendurhæfingu hjá starfsendurhæfingarstöðvum sem eru aðilar að BYR samtökum starfsendurhæfingarstöðva, í tengslum við umfjöllun um endurhæfingu í Fréttablaðinu. Þann 4. nóvember bauð Virk úrræðaaðilum, þar á meðal starfsendurhæfingarstöðvum, á fræðsludaga sem haldnir voru í húsakynnum Virk. Á fræðsludögunum var fjallað um þróun IPS og UNG-19 verkefnið kynnt. Einnig voru erindi um; einstaklinga með fíknisögu, sálfræðimeðferð í starfsendurhæfingu og langvinna verki í starfsendurhæfingu. Þá voru kynningar á starfsemi starfsendurhæfingarstöðva. Í lokin var hópavinna þar sem horft var til framtíðar í atvinnutengdri starfsendurhæfingu.

Endurhæfingin og þjónustuleiðir

Hjá Birtu fer fram einstaklingsmiðuð þverfagleg starfsendurhæfing þar sem unnið er á heildrænan hátt með heilsubrest einstaklinga þar sem markmiðið er endurkoma á vinnumarkað. Einnig er boðið upp á virkniúrræði, bæði virknilínur og stök námskeið. Einstaklingsmiðuð þverfagleg starfsendurhæfing er skipulögð í samvinnu við þátttakanda út frá leiðbeinandi endurhæfingaráætlun frá Virk. Algengt er að nýir þátttakendur hafi farið í mat í upphafi starfsendurhæfingar hjá Virk. Þá hefur einstaklingur farið í viðtal til læknis þar sem farið er yfir heilsubrest viðkomandi og sögu. Einstaklingar svara einnig skimunarlistum í upphafi endurhæfingar og ef einstaklingur hefur farið í mat hjá Virk koma niðurstöðurnar fram þar. Greinargóðar upplýsingar fylgja því oft með einstaklingi við upphaf endurhæfingar og leiðbeiningar um skipulag endurhæfingar.

Endurhæfingarleiðir

Tvær leiðir eru í boði í heildstæðri endurhæfingu hjá Birtu skv. gildandi þjónustusamningi við VIRK; matslína og endurhæfingarlína. Matslína er stutt úrræði þar sem markmiðið er að meta hvort raunhæft sé að hefja endurhæfingu. Algengt er að þantaðir séu 1-2 mánuðir á matslínu. Þátttakendur á matslínu mæta í 12-15 tíma virkni á viku sem felur í sér hópaúrræði á vegum Birtu og stuðning frá ráðgjafa. Endurhæfingarlína er hugsuð sem lengra úrræði en þantaðir eru að hámarki 6 mánuðir á hana í senn. Þátttakendur mæta í 15-20 tíma virkni á viku sem felur í sér hópaúrræði, einstaklingsmiðuð úrræði auk þess sem þátttakendur geta stundað nám eða vinnutengingu samhliða endurhæfingunni. Í lok endurhæfingar geta einstaklingar fengið eftirfylgd í allt að 3 mánuði. Eftirfylgd felur alla jafna í sér eitt viðtal hjá ráðgjafa í mánuði og stuðning/eftirfylgd þess á milli í síma eða tölvupósti. Einnig er oft verið að fylgja eftir vinnusamningum.

Stök úrræði

Önnur úrræði sem eru í boði hjá Birtu eru; hreyfing með stuðningi íþrótta- og heilsufræðings og vatnsleikfimi. Hreyfingin fer fram í World Class tvisvar sinnum í viku. Vatnsleikfimi er einu sinni í viku.

Stök námskeið sem hafa verið í boði eru; ADHD námskeið í samstarfi við ADHD samtökin, PEERS félagsfærninámskeið og Björgin – bjargráð í tilfinningastjórnun en ráðgjafar Birtu hafa réttindi til að kenna þau námskeið.

[Virknilína fyrir Vinnumálastofnun](#)

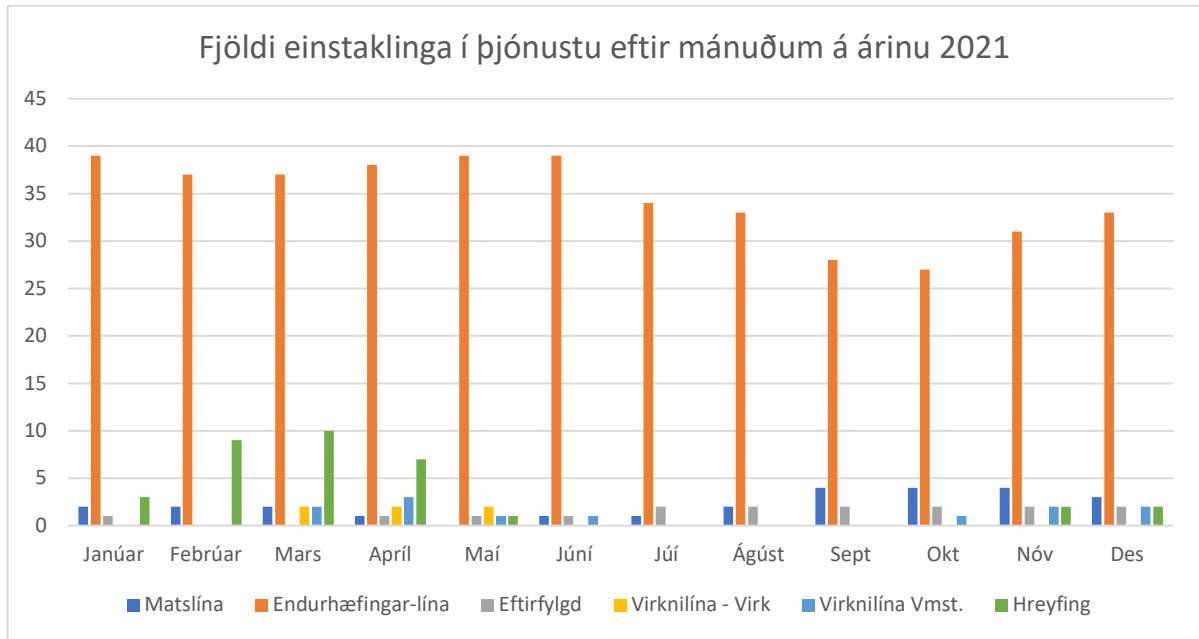
Virknilínan var þróuð í samvinnu við Vinnumálastofnun og var fyrst í boði á árinu 2020. Eftir Covid-19 faraldurinn hefur hún einnig verið í boði sem fjarúrræði til íbúa í Vestmannaeyjum. Virknilínan inniheldur grunnstarf Birtu, þ.e. þau námskeið sem eru skipulögð af ráðgjöfum Birtu, þátttakendum býðst einnig að taka þátt í göngum, Yoga nídra og vatnsleikfimi. Þátttakendum er einnig boðið á önnur námskeið ef það eru laus pláss. Á árinu 2021 komu sjö einstaklingar á virknilínu, þar af fimm frá Vinnumálastofnun og tveir frá Virk. Þrjú einstaklingar frá Vinnumálastofnun voru í tvær lotur (12 vikur) en tveir í eina lotu (6 vikur). Einn einstaklingur kom inn í heildstæða starfsendurhæfingu að lokinni þátttöku á virknilínu en aðrir voru komnir með starf á eða við lok tímabilsins. Tveir einstaklingar búsettir í Vestmannaeyjum nýttu sér virknilínu og voru báðir í 12 vikur. Þátttakendur búsettir í Vestmannaeyjum mæta í stéttarfélagshúsið, þar sem ráðgjafi Virk í Vestmannaeyjum er staðsett og taka þátt í fjartímum þar. Þeir eru svo í öðrum úrræðum í Vestmannaeyjum eins og t.d. hreyfingu og einstaklingsviðtölum hjá sálfræðingi eða öðrum fagaðila.

[Yfirlit yfir starfið á árinu 2021](#)

[Tölulegar upplýsingar.](#)

[Fjöldi einstaklinga í þjónustu](#)

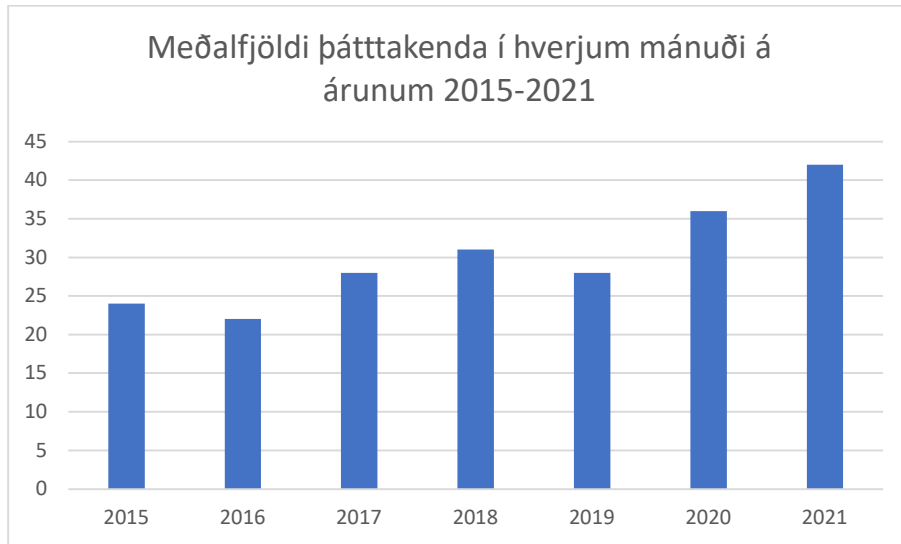
Á árinu 2021 voru alls 90 einstaklingar í þjónustu hjá Birtu. Í heildstæðri endurhæfingu á vegum Virk voru 71 einstaklingar. Í hreyfiúrræðum fyrir Virk voru 12 einstaklingar, allir voru þeir í líkamspjálfun í World Class. Enginn þátttakandi var í vatnsleikfimi enda var hún stopult í boði út af áhrifum Covid. Á virknilínu fyrir Vinnumálastofnum voru 5 einstaklingar og á virknilínu fyrir Virk voru 2 einstaklingar. Þjónustunotendum fækkaði um 29 milli árána 2020 og 2021, úr 119 í 90 þjónustunotendur, sem gerir fækkun upp á 24%. Fækkunin er í hreyfiúrræðum og á virknilínu, jafn margir einstaklingar voru í heildstæðri starfsendurhæfingu á árinu 2021 og 2020. Fjöldi þátttakenda á árinu 2021 er sambærilegur því sem var árið 2019. Á mynd 1 má sjá súlurit sem sýnir fjölda einstaklinga í þjónustu í hverjum mánuði á árinu 2021.



Mynd 1. Fjöldi einstaklinga þjónustu hjá Birtu á árinu 2021.

Að meðaltali voru 42 einstaklingar í þjónustu hjá Birtu í hverjum mánuði á árinu 2021. Þátttakendum í þjónustu fjölgaði töluvert í upphafi ársins 2021 en fækkaði svo yfir sumarið og fram á haust. Þátttakendum fór aftur að fjölga í nóvember 2021.

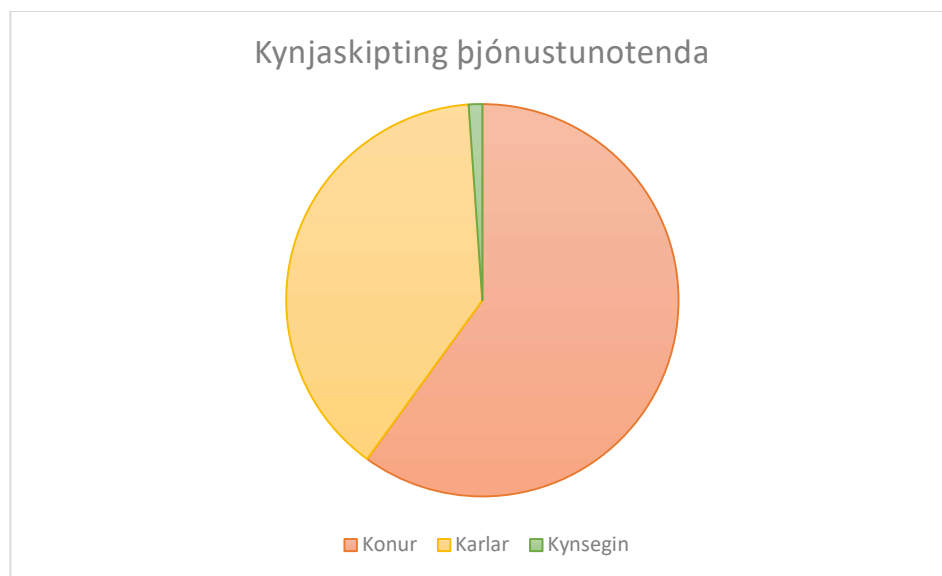
Til gaman má sjá á myndinni hér fyrir neðan meðalfjölda þátttakenda í hverjum mánuði á árunum 2015-2021. Eins og sjá má hefur meðalfjöldi þátttakenda í hverjum mánuði alla jafna farið vaxandi, utan áruna 2016 og 2019. Sjá nánar á mynd 2.



Mynd 2. Meðalfjöldi þátttakenda í hverjum mánuði á árunum 2015-2021.

Kynjaskipting þátttakenda

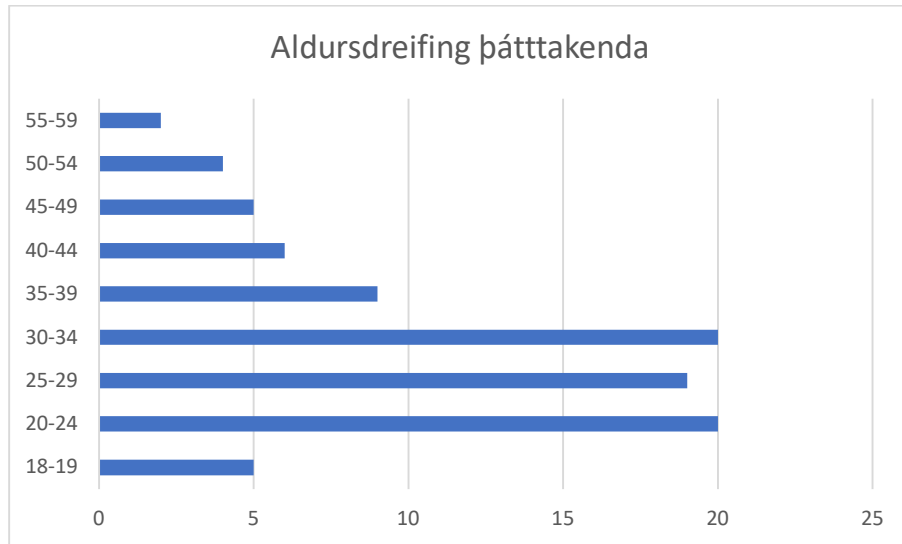
Af 90 þjónustunotendum voru 54 konur, 35 karlar og einn kynsegin einstaklingur. Konur voru í meirihluta þátttakenda í úrræðum hjá Birtu, eða 60% þátttakenda. Í líkamsræktarúrræði í World Class voru níu konur og þrjú karlar. Á virknilínunum voru fleiri karlar, eða fimm karlar og tvær konur. Á mynd 3 má sjá hvernig kynjahlutfallið skiptist.



Mynd 3. Kynjaskipting þjónustunotenda á árinu 2021.

Aldursdreifing og meðalaldur þátttakenda

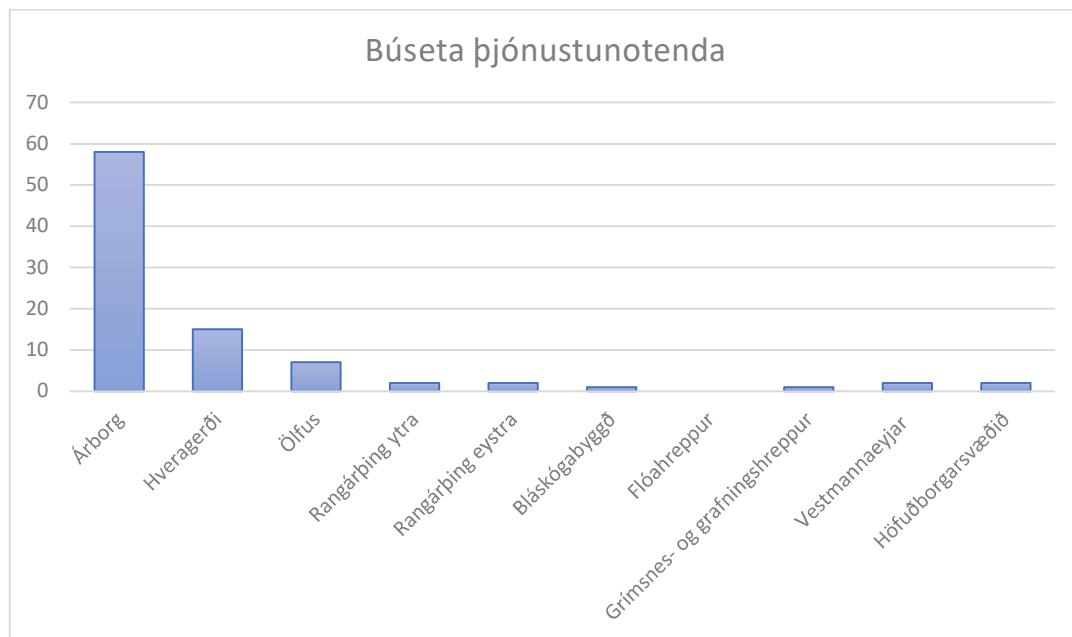
Þjónustunotendur hjá Birtu á árinu 2021 voru á aldrinum 18-54 ára. Flestir þjónustunotendur voru á aldrinum 20-34 ára eða 66% þátttakenda. Meðalaldur þátttakenda í heildstæðri endurhæfingu var 31 árs, á virknilínu 24 ára og í hreyfiúrræðum 37 ára. Aldursdreifingu þjónustunotenda hjá Birtu má sjá nánar á mynd 4.



Mynd 4. Aldursdreifing þjónustunotenda á árinu 2021.

Búseta þátttakenda

Flestir þjónustunotendur Birtu á árinu 2021 búa í Sveitarfélaginu Árborg eða 64% þátttakenda. Næst flestir búa í Hveragerði, eða 17% þátttakenda, og þar á eftir í Ölfusi, eða 8%. Á mynd 5 má sjá nánar hvernig búseta þátttakenda dreifist um Suðurland.

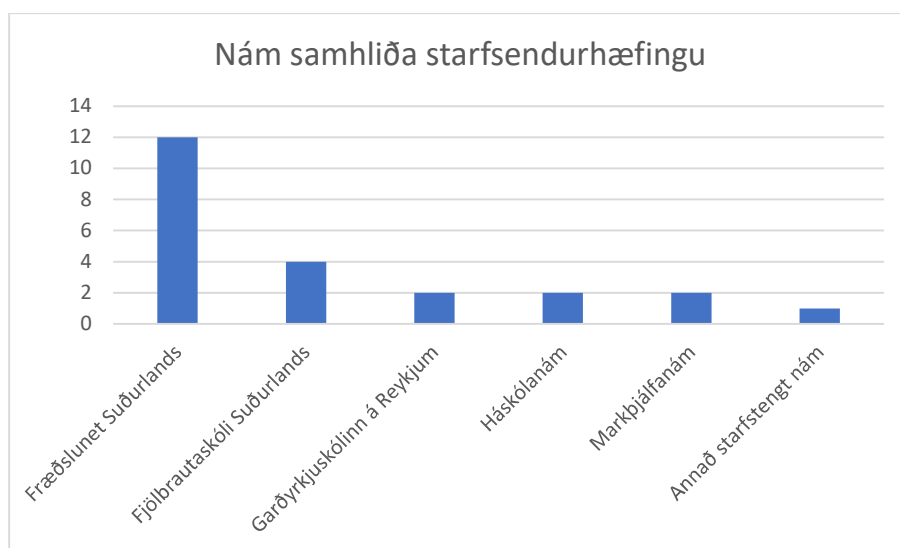


Mynd 5. Búseta þjónustunotenda á árinu 2021.

Nám samhliða starfsendurhæfingu

Þátttakendur í endurhæfingu geta stundað nám samhliða endurhæfingu. Miðað er við að hámarki hálft nám skv. reglum Tryggingastofnunar ef fólk er með endurhæfingarlífeyri en það getur þó verið

stigvaxandi ef fólk er lengi í endurhæfingu. Birta styrkir sumt nám og er þá greitt allt að 80% af námsgjöldum. Almennt stunda flestir nám hjá Fræðsluneti Suðurlands og við Fjölbrautaskóla Suðurlands. Á árinu 2021 stunduðu 21 einstaklingar nám samhliða starfsendurhæfingu eða tæp 30% þátttakenda. Flestir stunduðu nám hjá Fræðsluneti Suðurlands eða tólf einstaklingar, þar af tíu í menntastöðum og tveir í brúarnámi. Fjórir stunduðu nám við Fjölbrautaskóla Suðurlands. Tveir stunduðu nám við Garðyrkjukólann á Reykjum. Tveir voru í háskólanámi, tveir fóru í markþjálfanám og einn í annað starfstengt nám. Til viðbótar má geta þess að tíu einstaklingar luku raunfærnimati í almennri starfshæfni sem boðið var upp á hjá Fræðslunetinu á árinu 2021. Sjá má nánar yfirlit yfir nám þátttakenda á árinu 2021 á mynd 6.



Mynd 6. Yfirlit yfir nám sem þátttakendur stunduðu á árinu 2021.

[Vinnutenging samhliða starfsendurhæfingu og vinnutengd samstarfsverkefni](#)

Markmiðið með endurhæfingu hjá Birtu er að endurhæfa þátttakendur til þátttöku á vinnumarkaði. Margir sem koma í endurhæfingu hjá Birtu hafa litla vinnusögu og margir hafa verið lengi frá vinnumarkaði vegna félagslegra aðstæðna eða heilsubrestra. Hjá Birtu reynum við að mæta fólki þar sem það er stöðugt og þegar komið er að því að tengja viðkomandi við vinnumarkaðinn skoðum við með einstaklingnum hvaða leið henti best út frá aðstæðum viðkomandi. Þær leiðir sem eru í boði í tengslum við vinnutengingu eru; vinnuprúfur, hlutastarf eða starf í gegnum vinnusamning. Í flestum tilvikum eru einstaklingar ekki með ráðningarsamband þegar þeir koma í endurhæfingu hjá Birtu og því yfirlitt verið að skoða nýtt starf eða starfsvettvang með viðkomandi. Ef fólk hefur ekki verið lengi á vinnumarkaði eða hefur litla vinnusögu getur vinnuprúfa verið gott fyrsta skref. Markmiðið með vinnuprúfu er að einstaklingur fái tækifæri til að koma rólega inn á vinnumarkaðinn og að ekki sé sett

of mikil ábyrgð eða lagðar skyldur á einstaklinginn sem viðkomandi ræður ekki við. Vinnuprufa getur verið tækifæri til að máta sig í ákveðnu starfi eða vinnustað. Byrjað er rólega og er vinnuprufan skipulögð þannig að viðvera á vinnustaðnum er stigvaxandi. Vinnuprufa er ólaunað starf og er viðkomandi tryggður undir launþegatryggingu hjá Birtu. Ef einstaklingar eru tilbúnir til að fara út á vinnumarkaðinn í hlutastarf fá þeir aðstoð við það. Markmiðið er að einstaklingur sé komin í allt að 65% starf í lok endurhæfingar áður en viðkomandi útskrifast í fullt starf. Möguleiki er á að gera vinnusamning í gegnum Vinnumálastofnun en þá fá atvinnurekendur greiðslu upp í laun og launatengd gjöld frá Vinnumálastofnun.

Reglulega eru í boði vinnutengd námskeið hjá Birtu og eins eru námskeiðin *Efling í starf* og *Færni störf og áhugasvið* í samstarfi við Fræðslunetið í boði á bæði vor- og haustönn. Á námskeiðunum hjá Birtu er m.a. farið í vinnustaðaheimsóknir. Eftir að Covid-19 heimsfaraldurinn skall á var gert hlé á heimsóknunum á vinnustaði.

Á árinu 2021 var byrjað með tvö ný vinnutengd samstarfsverkefni. Annars vegar við Alviðru – Fræðslusetur Landverndar og hins vegar við Háskólafélag Suðurlands sem er leigutaki hússins sem starfsemi Birtu er í (Fjölheimar). Markmið verkefnanna er að styðja við einstaklinga sem eru í starfsendurhæfingu hjá Birtu og veita einstaklingum þjálfun við ýmis vinnutengd verkefni. Verkefnið styður þannig við endurkomu einstaklinga á vinnumarkað. Verkefnið á Alviðru var sett upp á tímabilinu 24. maí – 25. júní 2021 en var síðan framlengt fram í byrjun október. Þátttakendur mættu tvo hálfu daga í viku og unnu ýmis verkefni í samstarfi við starfsmann Landverndar sem hefur aðsetur á Alviðru. Verkefnið voru t.d. málningarvinna, aðstoða við grenndargarða, taka niður girðingar, sláttur, kantskurður, klippa úr göngustígum. Auk þess voru ýmis verkefni sem var hægt að gera inni ef veðrið var leiðinlegt og einnig var aðstoðað við að taka á móti hópum. Þátttakendur fengu tækifæri til að öðlast fjölbreytta reynslu við ýmis verk, bæði innan og utan dyra. Einnig við að taka á móti hópum sem koma í heimsókn til Alviðru. Þátttakendur komust í nálægð við náttúruna en á Alviðru er mikið dýralíf og hestar í hagabeit. Þátttakendum gafst kostur á að fá afnot af grenndargarði og rækta sjálf grænmeti, fara í fjallgöngur, skoða dýralíf o.m.fl.

Verkefnið sem er í samstarfi við Háskólafélag Suðurlands var sett upp til 12 vikna í senn og byrjaði 1. október 2021. Einn þátttakandi sinnti verkefninu og var viðkomandi einn dag í viku í ýmsum verkefnum sem unnin voru í samráði við starfsmann Háskólafélagsins. Helstu verkefni voru að þrifa glugga að innan sem utan, hreinsa utanhúss, þrifa húsgögn, færa til eða ganga frá húsgögnum í geymslu. Viðgerðir á húsgögnum, skipta um ljósaperur, fara með rusl á sorpstöð og önnur tilfallandi verkefni.

Auk ofangreindra verkefna komst á samstarf við Konubókasafn á Eyrarbakka um skráningu á bókum sem berast til safnsins inn í gagnagrunn. Vegna Covid-19 dróst upphaf verkefnisins fram til ársbyrjunar 2022. Þátttaka í vinnutengdum verkefnum veitir þátttakendum fjölbreytta reynslu við ýmis vinnutengd verkefni. Við lok þátttöku í vinnutengdum verkefnum geta þátttakendur fengið meðmæli og geta einnig tilgreint starfið á ferilskrá sinni.

Á árinu 2021 voru alls 22 einstaklingar í vinnutengingu samhliða starfsendurhæfingu hjá Birtu. Þrátt fyrir áhrif Covid-19 faraldursins gekk vel að aðstoða þjónustunotendur við vinnutengingu. Sumir voru í vinnuþrófun, aðrir voru í hlutastarfi samhliða starfsendurhæfingu og nokkrir fóru á vinnusamning. Sjö fengu áframhaldandi starf á vinnustaðnum eða héldu áfram í starfi sem þau höfðu verið í (voru með vinnusamband í upphafi endurhæfingar). Þeir vinnustaðir sem einstaklingar fóru í vinnutengingu til á árinu 2021 voru eftirtaldir:

Hjá Birtu:

- Stuðningur á PEERS námskeiði
- Samstarfsverkefni við Alviðru (2)
- Samstarfsverkefni við Háskólafélag Suðurlands

Hjá sveitarfélaginu Árborg:

- Leikskólinn Hulduheimar
- Þjónustuúrræði fyrir börn í Vallholti
- Auðlindin virkniúrræði
- Sunnulækjarskóli - sérdeild
- Vallaskóli mótuneyti
- VISS (2)

Hveragerðisbær:

- Leikskólinn Óskalund (2)
- Umhverfiseild

Ölfus:

- VISS í Þorlákshöfn

Ríkið:

- Lögreglan
- Dvalarheimilið Lundur á Hellu

Á almennum markaði:

- Nytjamarkaðurinn
- Byko
- Skálinn Stokkseyri
- Aðstoða verktaka í byggingaiðnaði
- Eldhúsið
- Fícus gróðurhús í Hveragerði
- Garðyrkjustöðin Kjarr
- Húðflúrun
- Reiðskóli Oddnýjar Láru
- Íþróttafélagið Hamar – þjálfun.

Námskeið og fræðsla

Það er markmið hjá Birtu Starfsendurhæfingu að bjóða á hverjum tíma upp á fjölbreytt námskeið, úrræði og fræðslu sem er í senn fræðandi, uppbyggjandi, áhugahvetjandi og líka skemmtileg. Námskeiðin eru ýmist skipulögð af ráðgjöfum Birtu eða í samstarfi við Fræðslunet Suðurlands. Ráðgjafar Birtu sinna allir kennslu að einhverju leyti en Birta á einnig í góðu samstarfi við fjölda fagaðila sem taka að sér að vera með fræðslu og námskeið fyrir þátttakendur í endurhæfingu hjá Birtu.

Námskeið fyrir alla:

- Bætt andleg líðan með sálfræðingi – komið er inn á ýmsa þætti sem tengjast bættri andlegri líðan, t.d. skapstjórnun, frestunaráráttu, fullkomnunararáttu, ákvarðanatöku og vandamálalausn, sjálfsálit, bakslagsvarnir, jákvæða sálfræði, skipulag, virkni og rútínu.
- Sjálfsefning með félagsráðgjafa – komið inn á ýmsa þætti sem tengjast sjálfsefningu, m.a. samskipti og sjálfsmýnd, meðvirkni, markmiðasetningu, fjölskyldutengsl, parsambandið, streitu og álag, núvitund, áföll og úrvinnsla þeirra.
- Lífsstílstengd fræðsla um ýmislegt tengt heilsu eins og t.d. hreyfingu, mataræði, svefn, jafnvægi í lífinu, einfaldara líf o.fl.

Lokaðir hópar:

- Björgin bjargráð í tilfinningastjórnun.
- HAM við kvíða.
- HAM við félagskvíða.
- MBCT - Núvitundarmiðuð hugræn meðferð við þunglyndi.
- Næringarstuðningshópur með næringarfræðingi.
- Heilsumarkþjálfunarhópur með heilsumarkþjálfara.
- Eldhúshópar, bæði sjálfstæðir (sem þátttakendur skipuleggja og sjá mikið um sjálfir) og með næringarfræðingi eða öðrum leiðbeinanda.
- Vinnumarkaðstengd námskeið
- Fimmtudagsgengið, hópur fyrir karlmenn í starfsendurhæfingu.
- Bíómyndaklúbbur.
- Stuðningshópur þar sem áhersla er á að rækta samkennd.
- Meðferðarhópur þar sem markmiðið er að styrkja sjálfsvirðingu, mörk, sjálfsmildi og samþykki raunveruleikaskynjunar. Nýr hópur 2021.
- Samskiptanámskeið.
- Ýmis konar skapandi starf, handavinna, mósaík, cricut þrívíddarprentun, þrykking á boli og poka o.fl.

- Markþjálfunarhópur fyrir þá sem eyða miklum tíma í tölvu. Nýr hópur 2021.

Hópar í samstarfi við aðra:

- Stelpuhópur fyrir konur á aldrinum 18-35 ára í samstarfi við Rauða krossinn.

Virkninámskeið sem voru í boði hjá Fræðslunetinu á árinu 2021 og þátttakendur hjá Birtu nýttu sér:

- Sjálfsefling og samskipti.
- Líf með verkjum (einn þátttakandi fór á slíkt námskeið sem haldið var á pólsku).
- Fjármálalæsi – fjármálanámskeið.
- Kulnun, forvarnir og bjargráð.
- Vinnumarkaðstengd námskeið; Efling í starf og Færni, störf og áhugasvið.
- HAM hugræn atferlismeðferð, hópráðgjöf
- Íslenskunámskeið
- Stærðfræðinámskeið
- FAB LAB smiðja

Hreyfing

Í endurhæfingunni hjá Birtu er lögð rík áhersla á hreyfingu. Reynt er að hafa hreyfinguna fjölbreytta og kynna ýmsa möguleika sem eru í boði varðandi hreyfingu. Þátttakendur sem vilja stunda hreyfingu utan Birtu fá styrk til þess. Það getur til dæmis verið hreyfing í líkamsræktarstöð þar sem þátttakendur búa.

Hreyfing á vegum Birtu:

- Líkamspjálfun í World Class með stuðningi íþróttá- og heilsufræðings tvisvar sinnum í viku. Boðið er upp á hóptíma einu sinni í viku og þjálfun í tækjasal einu sinni í viku.
- Yoga nídra einu sinni í viku.
- Vatnsleikfimi einu sinni í viku.
- Ganga tvisvar sinnum í viku.
- Á árinu 2021 var einnig boðið upp á grunnnámskeið í CROSSFIT fyrir áhugasama, sem margir nýttu sér.

Annað:

Hópfundir eru vikulega þar sem allir þátttakendur og ráðgjafar Birtu mæta. Á hópfundum er farið yfir starfið hjá Birtu þá vikuna og það sem er framundan. Við fáum reglulega gesti og kynningar inn á fundina, t.d. á námsframboði hjá Fræðslunetinu, sjálfbóðaliðastarfi hjá Rauða krossinum o.fl. Hópráðgjafafundir eru vikulega en þá hittir ráðgjafi þá sem eru hjá viðkomandi í ráðgjöf og utanumhaldi. Á sumrin brjótum við upp starfið og leggjum meiri áherslu á útivist (ef veður leyfir). Þá er

gjarnan farið í göngu einhvers staðar í nágrenni Selfoss og stundum á kaffihús á eftir. Covid-19 heimsfaraldurinn hafði töluverð áhrif á starfsemi Birtu á árinu 2021 eins og árið á undan og þá sérstaklega á félagslega þáttinn vegna nálægðar- og samkomutakmarkana. Litlu jól Birtu í desember voru haldin með öðru sniði vegna Covid en í stað viðburðar þar sem er eldað og borðað saman þá var jólahópfundur þar sem boðið var upp á heitt súkkulaði og smákökur. Þeir sem vildu mættu í jólaþeysu, farið var í Kahoot spurningaleik og pakkaleik.

Fagaðilar sem sinna fræðslu eða öðrum verkefnum fyrir Birtu í verktöku:

- Theódór F. Birgisson félagsráðgjafi og samskipta og sambandsráðgjafi hjá Lausninni – fjölskyldumiðstöð var með vikulega fyrirlestra og viðtöl.
- Berglind Blöndal næringarfræðingur var með einstaklingsviðtöl, næringartengda fræðslu og næringarstuðningshóp. Berglind fór til annarra starfa haustið 2021 og hætti þá því miður að geta tekið að sér verkefni fyrir Birtu.
- Elísabet Jóhannesdóttir næringarfræðingur var með einstaklingsviðtöl, næringartengda fræðslu og næringarstuðningshóp.
- Gunna Stella heilsumarkþjálfari var með lífsstílstengda fræðslu og heilsumarkþjálfunarhóp.
- Guðlaug Stella Hafsteinsdóttir snyrtifræðingur var með námskeiðið *Snyrting með Stellu*.
- Anna Margrét Magnúsdóttir hjúkrunarfræðingur með fyrirlestur um blóðþrýsting, o.fl. heilsutengt.
- Gunnar Páll Pálsson ferðamálafræðingur, fyrrum Dale Carnegie þjálfari og PEERS réttindakennari var með samskiptanámskeið.
- Ásdís Finnsdóttir listgreinakennari var með skapandi starf.
- Aldís Þóra kírópraktor var með fræðslu í lífstílstengdri fræðslu. .
- Sjúkraþjálfarar hjá Mætti sjúkraþjálfarastöð og Sjúkraþjálfun Selfoss voru með fyrirlestra um líkamsbeitingu.
- Eyjólfur Örn Jónsson sálfræðingur var með fyrirlestur um netnotkun.

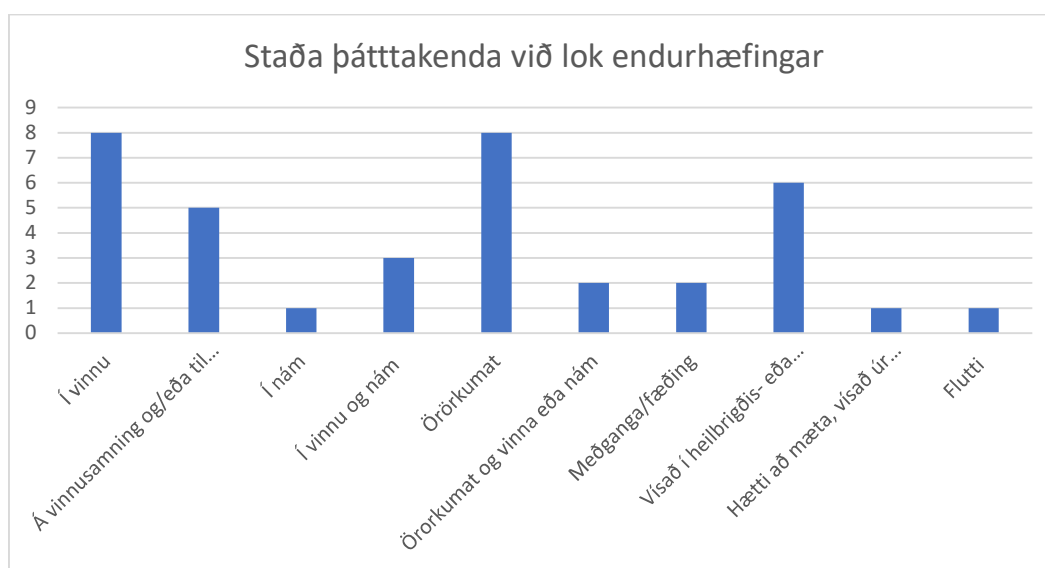
Einstaklingsmiðuð úrræði

Til viðbótar við hópaúrræði greiðir Birta fyrir ýmis konar einstaklingsmiðuð úrræði. Má þar helst nefna; sálfræðiviðtöl, félagsráðgjöf, fjármálaráðgjöf, iðjuþjálfun, áfengis- og vímuefnaráðgjöf, sjúkraþjálfun, kírópraktor, næringarráðgjöf og áhugasviðsgreiningar hjá náms- og starfsráðgjöfum Fræðslunets Suðurlands. Almennt er miðað við að gert sé ráð fyrir að einstaklingur þurfi viðkomandi þjónustu samkvæmt endurhæfingaráætlun frá Virk eða læknisvottorði. Einnig eru keypt ýmis konar stök námskeið fyrir þátttakendur, flest hjá Fræðsluneti Suðurlands, en einnig t.d. hjá Kvíðameðferðarstöðinni og betrisvefn.is.

Mat á árangri og lengd endurhæfingar

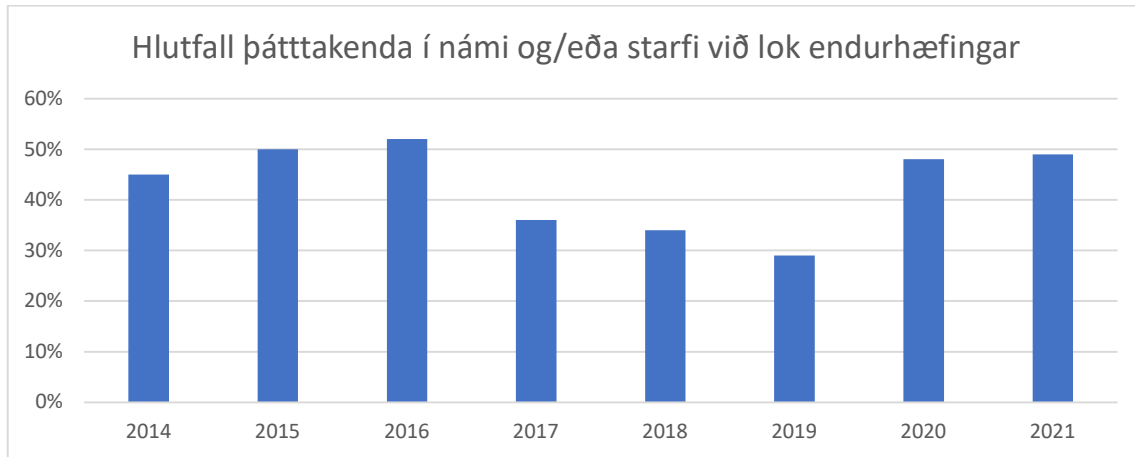
Staða þátttakenda við þjónustulok

Á árinu 2021 luku eða hættu 37 einstaklingar heildstæðri starfsendurhæfingu á vegum Virk hjá Birtu. Þar af voru tuttugu og þrjár konur og fjórtán karlar. Við þjónustulok fóru átján einstaklingar í starf, á vinnusamning og/eða til atvinnulífstengils, í fullt nám eða nám og hlutastarf. **Alls útskrifast því 49% þátttakenda í starf, hlutastarf, fullt nám eða atvinnuleit í lok endurhæfingar.** Átta einstaklingar fóru í mat hjá Virk og í framhaldinu í örorkumat, þar af fóru tveir í hlutastarf. Tveir einstaklingar hættu í starfsendurhæfingu vegna fæðingar barns. Sex einstaklingum var vísað í heilbrigðis- eða félagslega kerfið. Einum einstaklingi var vísað úr þjónustu vegna lélegra mætinga og einn flutti erlendis. Á mynd 7 má sjá nánar stöðu þátttakenda við lok endurhæfingar.



Mynd 7. Staða þátttakenda við lok þjónustu hjá Birtu

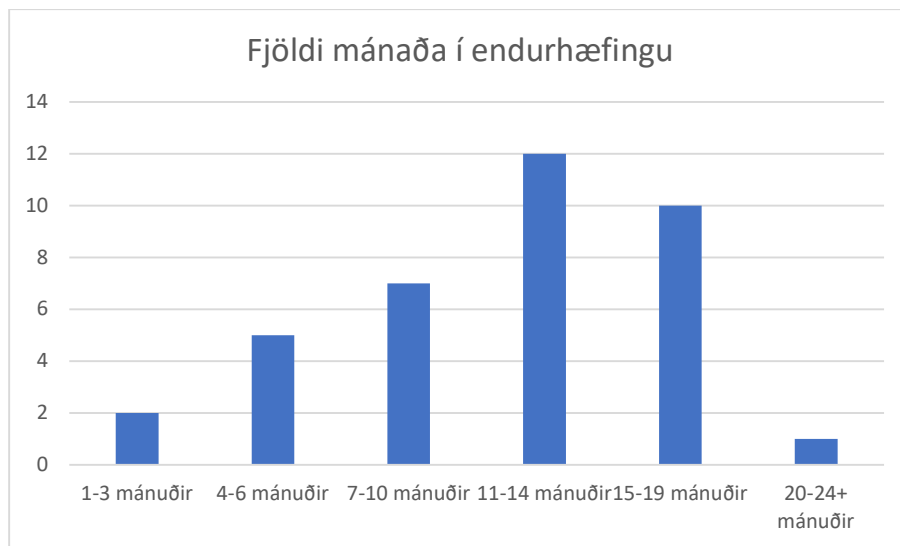
Til upplýsingar er hér tafla sem sýnir hlutfall þátttakenda sem fara í nám og/eða starf við lok endurhæfingar á árunum 2014-2021. Á myndinni má sjá að árangur er aðeins breytilegur eftir árum. Eftirfylgd með þátttakendum, þar sem haft hefur verið samband við þátttakendur að einhverjum tíma liðnum sýnir að árangur heldur yfirleitt áfram að vaxa eftir starfsendurhæfingu. Árangur starfsendurhæfingar getur því verið að koma fram síðar í lífi einstaklingsins. Sjá nánar á mynd 8.



Mynd 8. Hlutfall þátttakenda í námi og/eða starfi við lok endurhæfingar á árunum 2014-2021.

Lengd endurhæfingar

Þegar lengd endurhæfingar þeirra sem hættu eða luku heildstæðri starfsendurhæfingu á vegum Virk á árinu 2021 er skoðuð má sjá að um 80% þátttakenda eru í endurhæfingu hjá Birtu í 7-19 mánuði. Flestir voru 11-19 mánuði í starfsendurhæfingu hjá Birtu, eða um 60% þátttakenda. Sjá nánar á mynd 9.

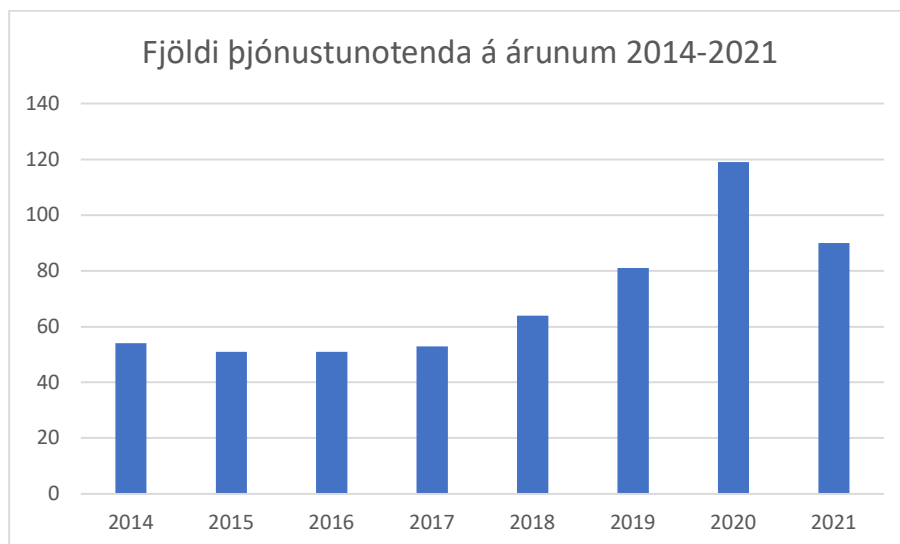


Mynd 9. Fjöldi mánaða í endurhæfingu.

Meðallengd endurhæfingar var reiknuð út og er hún tæpir 12 mánuðir. Þeim hefur fjölgað sem hafa þurft lengri tíma í starfsendurhæfingu þann tíma sem Covid-19 faraldurinn hefur geisað. Er það eðlilegt þar sem úrræði og þjónusta við einstaklinga í starfsendurhæfingu hefur verið sveiflukennd út frá gildandi samkomutakmörkunum á hverjum tíma. Einstaklingar sem hafa verið í starfsendurhæfingu á þessum tíma hafa ekki fengið jafn mikið út úr starfsendurhæfingunni eins og í venjulegu árferði.

Þróun á fjölda þátttakenda á árunum 2014-2021

Fjöldi þátttakenda í endurhæfingu hjá Birtu hefur alla jafna farið vaxandi með hverju ári frá upphafi starfseminnar. Inni í þessum tölum eru þjónustunotendur í heildstæðum úrræðum sem og stökum úrræðum. Á árinu 2020 fjölgaði nokkuð í hreyfiúrræðum og fækkunin á milli árunna 2020 og 2021 skýrist af fækkun í hreyfiúrræðum, sami fjöldi var í heildstæðri endurhæfingu bæði árin. Á mynd 10 má sjá fjölda þjónustunotenda á ári, á árunum 2014-2021.



Mynd 10. Fjöldi þjónustunotenda á árunum 2014-2021.

Lokaorð

Árið 2021 var eitt það annasamasta síðan rekstur Birtu hófst. Þátttakendum fjölgaði nokkuð og var mikið álag á starfsfólki. Einn starfsmaður fór í veikindaleyfi og hætti síðan störfum sem ráðgjafi í framhaldinu. Áhrif Covid-19 sjúkdómsins voru áfram mikil og var starfsemi Birtu aðlöguð að þeim samkomutakmörkunum sem voru í gildi á hverjum tíma. Það var mikil áskorun fyrir þátttakendur að þurfa sífellt að aðlaga sig að breyttum aðstæðum. Fyrir marga var erfitt að venja sig aftur á að mæta í hús þegar komið höfðu tímabil þar sem starfsemin var að mestu í „fjar“, mæta í líkamsræktina o.s.frv. Þegar leið á Covid tímabilið var einnig erfitt fyrir einstaklinga að þurfa að sætta sig við og aðlaga sig aftur að fjartímum þegar þess þurfti. Undir lok „fjar“ tímabilsins fundum við fyrir mikilli þreytu hjá þátttakendum á fjartímum, þó vissulega hentuðu þeir sumum vel. Þjónusta við notendur, sem og öryggi þjónustunotenda og starfsfólks var haft í fyrirrúmi og reynt var að mæta þörfum þátttakenda eins og hægt var, t.d. með því að skipta hópnum upp og taka á móti eins mörgum í hús og reglur leyfðu og bjóða þátttakendum að mæta í hús í viðtöl. Miklar vonir voru bundnar við bólusetningar vorið 2021 og í kjölfar þeirra var hægt að hafa starfsemina nokkuð eðlilega í maí til júlí. Frá og með haustinu voru þó aftur komnar á samkomutakmarkanir og voru það mikil vonbrigði, bæði fyrir þjónustunotendur sem

og starfsfólk. Fyrir jólin fundum við að margir drógu sig í hlé og vildu frekar mæta í fjartíma vegna hræðslu við að smitast af Covid fyrir jólin. Í maí 2021 tókum við í notkun nýja þjónustu frá Símmaverinu, síðar Halló, sem felur í sér símsvörun þegar starfsfólk Birtu getur ekki tekið síma. Borið hafði á því að erfitt væri að ná í starfsfólk í gegnum síma og var ákveðið að prófa þessa þjónustu. Vel hefur tekist til og hefur símsvörun batnað og streita á ráðgjafa einnig minnkað því það svarar alltaf einhver í símann. Frá og með júní 2021 bættist við nýtt stöðugildi þjónustustjóra en hlutverk þjónustustjóra er að halda utan um daglegt starf hjá Birtu, taka á móti kennurum, undirbúa kennslustofur og fjartíma, halda utan um mætingarlista og mætingar þátttakenda og þjónusta notendur með ýmislegt. Frá og með haustinu 2021 var aukið við stöðuhlutfall í ráðgjöf um 40% þegar nýr félagsráðgjafi hóf störf. Ánægjulegt er hversu margir þátttakendur stunduðu nám eða voru í vinnutengingu samhliða starfsendurhæfingu á árinu. Vinnutengingar á árinu gengu vel þrátt fyrir Covid-19 faraldurinn. Þrjú ný vinnutengd samstarfsverkefni fóru af stað og er sérlega ánægjulegt að geta boðið upp á fleiri vinnutengd úrræði sem hluta af starfsendurhæfingu, sérstaklega fyrir þá sem hafa litla starfsreynslu og hentar vel að byrja í öruggu umhverfi. Innleiðing bjargráðakerfisins Björg, sem er bjargráðakerfi í tilfinningastjórnun, hélt áfram á árinu en í október 2021 fóru starfsmenn Birtu sem ekki höfðu farið á réttindanámskeið á slíkt námskeið. Er því allt starfsfólk Birtu með réttindi til að kenna námskeiðið og er stefnt að því að sem flestir þátttakendur hjá Birtu sækji námskeiðið. Bjargráðakerfið er einnig notað í einstaklingsráðgjöf. Þrátt fyrir krefjandi ár gekk starfsemin sinn vanagang og þróun þjónustunnar hjá Birtu hélt áfram.

Selfossi 30. maí 2022

Sandra Guðmundsdóttir

Sandra Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi

Forstöðumaður Birtu