

Ársskýrsla 2023



Efnisyfirlit

Inngangur	3
Stofnaðilar	3
Fjármögnun	3
Stjórn Birtu	3
Starfsmannahald	4
Samstarf og samstarfsaðilar Birtu	6
Samstarf við aðrar starfsendurhæfingarstöðvar	6
Endurhæfingin og þjónustuleiðir	7
Matslistar	7
Endurhæfingarleiðir	7
Stök úrræði til Virk og félagsþjónustu	7
Virknifána	8
Tölulegar upplýsingar fyrir árið 2023	8
Fjöldi einstaklinga í þjónustu	8
Kynjahlutföll þjónustunotenda	9
Aldursdreifing og meðalaldur þjónustunotenda	9
Búseta þátttakenda	10
Þátttakendur sem luku endurhæfingu á árinu 2023	10
Lengd endurhæfingar	10
Staða þátttakenda við þjónustulok	11
Eftirfylgd – staða þátttakanda í maí 2024	12
Yfirlit yfir þjónustuna á árinu 2023	12
Námskeið og fræðsla	12
Hreyfing	15
Annað í boði á árinu 2023:	16
Fagaðilar sem sinna fræðslu eða öðrum verkefnum fyrir Birtu í verktöku:	16
Einstaklingsmiðuð úrræði	17
Nám samhliða starfsendurhæfingu	17
Vinnutenging samhliða starfsendurhæfingu og vinnutengd samstarfsverkefni	17
Lokaorð	19

Inngangur

Í eftirfarandi skýrslu verður gerð grein fyrir starfsemi Birtu Starfsendurhæfingar Suðurlands á fjórtánda starfsári stofnunarinnar, árinu 2023.

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, Fjölbrautaskóli 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 2023 voru 85.136.521 kr., rekstrargjöld voru 86.594.824 kr. Rekstrarniðurstaða ársins var því neikvæð um 1.366.022 kr. Rekstrartekjur ársins 2023 voru að stærstum hluta frá Virk en einnig kom til greiðsla frá Fræðsluneti Suðurlands vegna námsleiðanna Stökkpallur og Líf og Heilsa sem Birta tók að sér að kenna á vor- og haustönn 2023. Til frádráttar launakostnaði ársins 2023 voru greiðslur frá Vinnumálastofnun vegna vinnusamnings.

Í desember 2023 var, líkt og árið 2022, gerður viðauki við þjónustusamning við Virk. Í viðaukanum er kveðið á um eingreiðslu vegna veittrar þjónustu á árinu 2023, hækkun um 13% af verði þjónustunnar. Er það vegna færri tilvísana í þjónustu sem hefur valdið því að kostnaður á hvern einstakling í þjónustu hefur hækkað. Samtals námu auka greiðslur frá Virk vegna þessa 7.631.360 kr.

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. Þær breytingar urðu á stjórn á ársfundinum 2023 að Sólveig Dröfn Andrésdóttir sjúkrapjálfari á Heilsustofnun NLFÍ hætti í stjórn þar sem hún var að hætta í starfi hjá Heilsustofnun og Margrét Grímsdóttir framkvæmdastjóri hjúkrunar á Heilsustofnun NLFÍ gaf kost á sér í stjórn í stað hennar. Valgerður Rut Jakobsdóttir, Vinnumálastofnun, og Sandra D. Gunnarsdóttir, Fræðslunetinu, komu inn sem varamenn í stað Örnú Írar Gunnarsdóttur

og Anný Ingimarsdóttir. Gils Einarsson hjá VR lét af störfum vegna aldurs um áramótin 2023-2024 og tók þá varamaður hans, Halldóra S. Sveinsdóttir hjá Bárinni sæti í stjórn.

Stjórn Birtu starfsárið 2023-2024

Formaður:

Svava Jónsdóttir, forstöðumaður Vinnumálastofnunar, 2023-2025.

Varamaður: Valgerður Rut Jakobsdóttir, Vinnumálastofnun.

Ritari og varaformaður:

Sigurlín Guðný Ingvarsdóttir, Festa lífeyrissjóður, 2023-2025.

Varamaður: Þröstur Sigurðsson, Lífeyrissjóði Rangæinga.

Meðstjórnendur:

Margrét Grímsdóttir, Heilsustofnun NLFÍ, 2023-2025.

Varamaður: Árný Erla Bjarnadóttir, FOSS stéttarfélagi.

Gils Einarsson, VR, 2022-2024.

Varamaður: Halldóra S. Sveinsdóttir, Bárinni stéttarfélagi.

Eyjólfur Sturlaugsson, Fræðslunetið Símenntun á Suðurlandi, 2022-2024.

Varamaður: Sandra D. Gunnarsdóttir, Fræðslunetið Símenntun á Suðurlandi.

Skoðunarmenn eru: Þór Hreinsson og Árný Erla Bjarnadóttir.

Starfsmannahald

Starfsmenn Birtu á árinu 2023 voru:

- Sandra Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi með viðbótarmenntun í mannauðsstjórnun, gegndi starfi forstöðumanns og ráðgjafa í 100% starfshlutfalli.
- Elísabet Kristjánsdóttir, íþróttá- og heilsufræðingur, í 100% starfshlutfalli.
- Margrét Brynja Guðmundsdóttir, sálfræðingur, í 100% starfshlutfalli
- Inga Berglind Jónsdóttir, kennslufræði B.E.d, í stöðu þjónustustjóra í 30-40% starfshlutfalli.
- Margrét Anna Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi MA, í 100% starfshlutfalli.
- Rannveig Harpa Jónþórsdóttir, íþróttá- og heilsufræðingur var í sumarafleysingum.

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

- Sandra og Brynja sóttu ráðstefnuna „Psychedelics as medicine“ í Hörpu dagana 12. og 13. janúar 2023.
- Sandra og Margrét Anna sóttu félagsráðgjafarþing í febrúar 2023.
- Sandra og Margrét Anna tóku þátt í starfsdegi félagsráðgjafa á Suðurlandi sem haldinn var í Fjölheimum 3. febrúar.
- Allir ráðgjafar sóttu ráðstefnuna Hugsaðu um heilsuna - um öndun, kulda, streitu og seiglu sem haldin var í Hörpu 18. febrúar 2023.
- Brynja sótti sálfræðiþing í mars 2023 og var með erindi um Bjargráðakerfið Björgu sem er kennt hverja önn í Birtu.
- Elísabet sótti kennaranámskeið hjá Happy hips – um bandvefsnudd og hreyfifærni í apríl 2023.
- Allt starfsfólk sótti afmælisráðstefnu Virk í Hörpu 31. maí.
- 1. júní var ráðgjöfum Birtu boðið til útskriftar hjá Fræðsluneti Suðurlands en þó nokkur fjöldi þátttakenda í starfsendurhæfingu útskrifaðist úr námi eða raunfærnimati hjá Fræðslunetinu.
- 15. júní 2023 tók Sandra þátt í málþingi hjá MSS/Samvinnu sem haldið var vegna Evrópuverkefnis sem MSS var að taka þátt í. Sandra var ásamt fleirum með erindi á málþinginu, á ensku, undir yfirskriftinni „How do we help people to return to work“.
- 15. júní tók Sandra þátt í málþingi hjá MSS/Samvinnu sem bar yfirskriftina „Hvernig hjálpum við fólki í vinnu“.
- 27. júní 2023 fóru starfsmenn Birtu í vettvangsferð til Reykjavíkur og heimsóttu Specialisterne í Síðumúla, Míró markþjálfun og ráðgjöf í Lífsgæðasetrinu Hafnarfirði og virknisvið Reykjavíkurborgar í Borgartúni.
- Margrét Anna sótti fræðslu hjá BHM stéttarfélagi um „Fjármál við starfslok“ 23. ágúst.
- Sandra og Margrét fóru á PEERS réttindanámskeið hjá Endurmenntun HÍ í september 2023.
- Allir ráðgjafar sóttu ráðstefnuna The Global Exchange Conference í Orlando 12. – 15. nóvember 2023. Um er að ræða stærstu ráðstefnu heims á sviði geðheilbrigðis, fíknivanda og vellíðunar. Brynja hefur notað fræðsuefni af ráðstefnunni í fræðslu varðandi Bætta andlega líðan (t.d. the freedom of accountability frá Courtney Leak, 4 types of people you will meet frá Jay Shetty).

Auk endurmenntunar sótti starfsfólk handleiðslu hjá sjálfstætt starfandi handleiðurum. Endurmenntun og fræðsla var ýmist ókeypis, greidd af Birtu eða starfsfólk nýtti starfsþróunar og starfsmenntastyrki BHM.

Kynningar á starfseminni á árinu 2023

- Félagsráðgjafar á Reykjalundi heimsóttu Birtu 10. október 2023 og fengu kynningu á starfseminni.
- Margrét Anna og Brynja fóru og kynntu starfið hjá Birtu fyrir Soroptimistaklúbbi Suðurlands þann 11. september.

Samstarf og samstarfsaðilar Birtu

Helstu samstarfsaðilar Birtu eru ráðgjafar VIRK á Suðurlandi, sérfræðingar Virk í Reykjavík, Fræðslunet Suðurlands, náms- og starfsráðgjafar við Fjölbrautaskóla 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 hóp frá Birtu í vinnustaðaheimsóknir eða einstaklingum í vinnuprófanir. Reglulegir samráðsfundir sem Virk á Suðurlandi hélt utan um, þar sem mættu, auk ráðgjafa Virk, fulltrúar frá Birtu, frá félagsþjónustu Árborgar og Auðlindinni virknimiðstöð Árborgar (sem lokað var 2023), ráðgjafar geðheilsuteymis HSU og félagsráðgjafi HSU, auk þess sem inntökuteymi Virk var með í upphafi fundanna, hættu á árinu 2023 þar sem þær breytingar urðu á störfum ráðgjafa Virk að þær færðust undir Virk í Reykjavík. Í kjölfar þess var óvissa um hver ætti að halda utan um fundina. Markmið fundanna var að vinna að því að tryggja samfellu í þjónustu við einstaklinga sem fara á milli úrræða. Á vormánuðum 2024 er hafin vinna við að koma þeim á aftur með breyttu formi.

Birta hefur í gegnum árin tekið þátt í ýmsum samstarfsverkefnum við aðrar stofnanir og félagasamtök. Vegna áhrifa Covid-19 dró úr þeim samstarfsverkefnum á árunum 2020-2022 og hafa þau ekki enn náð sama mæli og áður, m.a. vegna breytinga hjá viðkomandi samstarfsaðilum. Samstarf við Konubókastofu um skráningu á bókum sem berast til safnsins á heimasíðu þeirra hélt áfram á árinu 2023.

Samstarf við aðrar starfsendurhæfingarstöðvar

Gott samstarf er við aðrar starfsendurhæfingarstöðvar á landinu sem eru aðilar að BYR samtökum starfsendurhæfingarstöðva. Forstöðumenn funda reglulega í gegnum fjarfundabúnað og stjórn BYR hittist eftir þörfum. Forstöðumaður Birtu hætti sem aðalmaður í stjórn BYR á aðalfundi samtakanna á árinu 2023 og gerðist varamaður. Á árinu 2023 hittust forstöðumenn á tveimur fundum, vofundi sem haldinn var þann 1. júní á Akranesi og á tveggja daga haustfundi sem haldinn var í Hafnarfirði 11.-12. september.

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. Í sumum tilvikum hafa 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 og gerðar tillögur að endurhæfingaráætlun fyrir viðkomandi. Einstaklingar svara einnig skimunarlistum í upphafi endurhæfingar og ef einstaklingur hefur farið í mat hjá Virk koma niðurstöður skimunarlistanna fram þar. Greinargóðar upplýsingar fylgja því oft með einstaklingi við upphaf endurhæfingar og leiðbeinandi endurhæfingaráætlun.

Matslistar

Til að meta vanda einstaklinga í starfsendurhæfingu hjá Birtu er notast við ASEBA matslista, ACE matlistann og Heilsutengd lífsgæði matslistann. Sálfræðingur Birtu notar ýmsa matslista, t.d. MINI geðgreiningarviðtal, SCID-II sem metur einkenni persónuleikaröskunar, GAD-7 og PSWQ (kvíði), BDI-II og PHQ-9 (þunglyndi), QOL-S lífsgæðakvarði, SIAS og SPS (félagsfælni), og Rosenberg sjálfsmatskvarðann. Á námskeiðinu Björg - bjargráð í tilfinningastjórnun er notaður matslistinn DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) til að meta tilfinningastjórnun. Á námsleiðinni Líf og heilsa er notaður matslistinn Heilsutengd lífsgæði við upphaf og lok námskeiðs.

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. Algengast er að pantaðir séu 2 mánuðir á matslínu og svo í framhaldinu endurhæfingarlína. 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 pantaðir eru að hámarki 6 mánuðir á hana í senn. Þátttakendur sem eru á endurhæfingarlínu 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 til Virk og félagsþjónustu

Önnur úrræði sem eru í boði hjá Birtu eru; vatnsleikfimi sem fer fram einu sinni í viku og virknilína fyrir íbúa í Vestmannaeyjum. Auk þess er boðið upp á þrjú námskeið sem stök úrræði, þau 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.

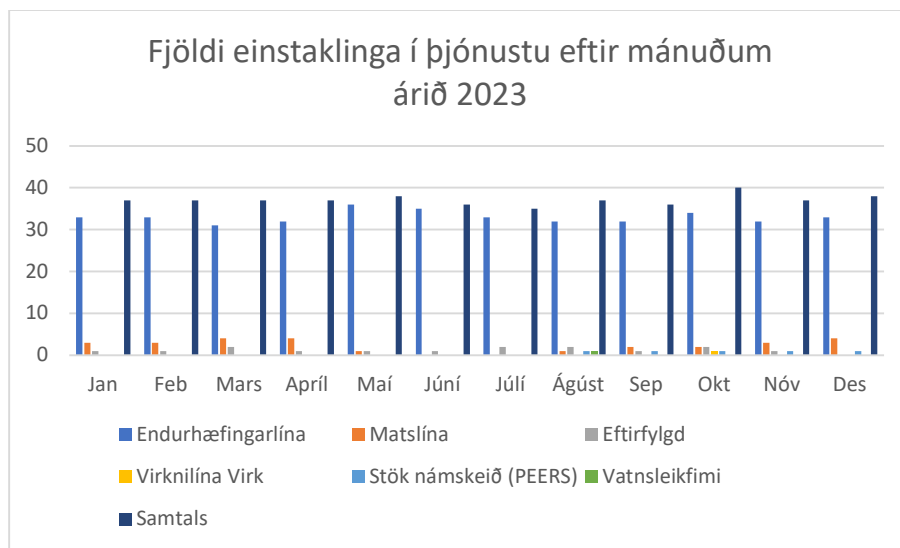
Virknilína

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.

Tölulegar upplýsingar fyrir árið 2023

Fjöldi einstaklinga í þjónustu

Á árinu 2023 voru 74 einstaklingar í þjónustu hjá Birtu. Í heildstæðri endurhæfingu á vegum Virk voru 71 einstaklingar. Í hreyfiúrræðum fyrir Virk var einn einstaklingur og var viðkomandi í vatnsleikfimi. Á virknilínu fyrir íbúa í Vestmannaeyjum var einn einstaklingur og á stöku námskeiði, PEERS félagsfærninámskeiði, var einn þátttakandi. Þjónustunotendum fækkaði um tólf milli árána 2022 og 2023. Fækkunin er í hreyfiúrræðum og á virknilínu. Fjöldi þátttakenda í heildstæðri starfsendurhæfingu fækkar um einn frá árinu áður. Á mynd 1 má sjá súlurit sem sýnir fjölda einstaklinga í þjónustu í hverjum mánuði á árinu 2023.

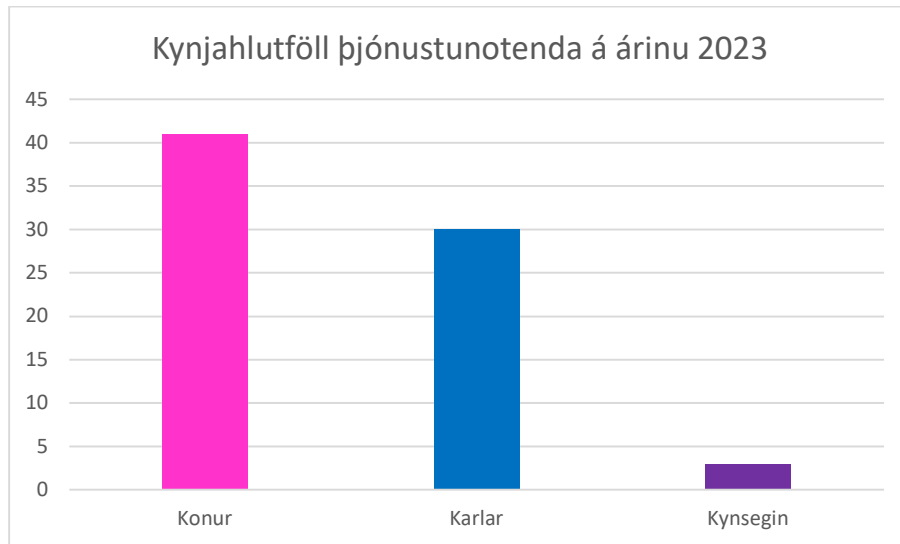


Mynd 1. Fjöldi einstaklinga í þjónustu eftir mánuðum árið 2023.

Að meðaltali voru 37 einstaklingar í þjónustu hjá Birtu í hverjum mánuði á árinu 2023. Þátttakendafjöldi í hverjum mánuði var nokkuð stöðugur allt árið, flestir voru þátttakendur í október, alls 40 og fæstir í júlí, eða 35.

Kynjahlutföll þjónustunotenda

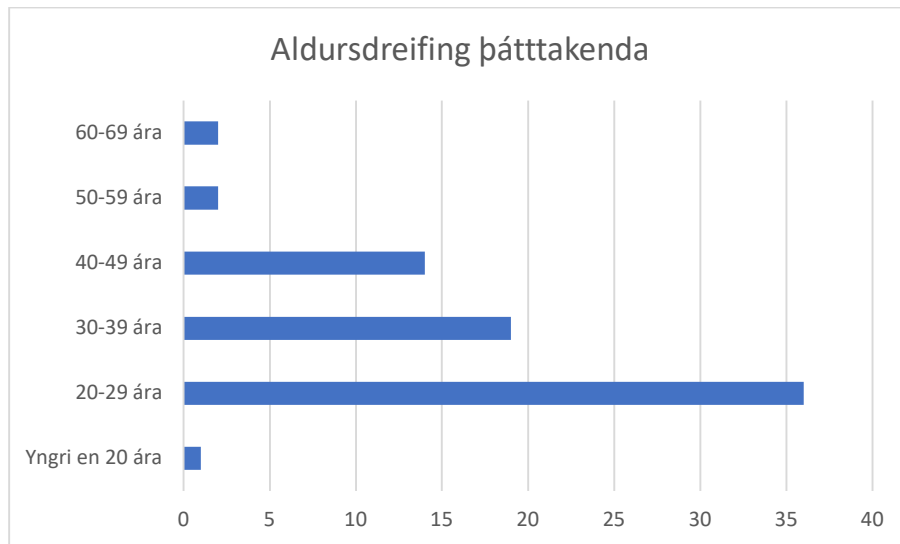
Af 74 þjónustunotendum voru 40 konur, 28 karlar og 3 kynsegin einstaklingar. Konur voru í meirihluta þjónustunotenda, eða 54% þátttakenda. Á mynd 2 má sjá nánar hvernig kynjahlutfallið skiptist.



Mynd 2. Kynjaskipting þjónustunotenda á árinu 2023.

Aldursdreifing og meðalaldur þjónustunotenda

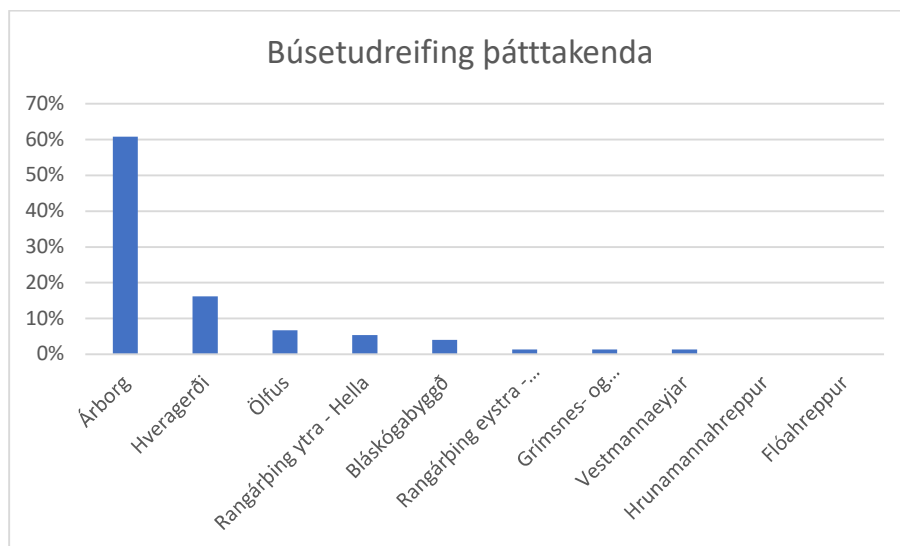
Þjónustunotendur hjá Birtu á árinu 2023 voru á aldrinum 19-64 ára. Meðalaldur þátttakenda var 32 ár. Flestir þjónustunotendur voru á aldrinum 20-29 ára eða 49%, sem er næstum helmingur þátttakenda. Flestir þátttakendur eru á aldrinum 20-49 ára eða 91% þátttakenda. Aldursdreifingu þjónustunotenda má sjá nánar á mynd 3.



Mynd 3. Aldursdreifing þjónustunotenda á árinu 2023.

Búseta þátttakenda

Flestir þjónustunotendur Birtu á árinu 2023 búa í Sveitarfélaginu Árborg eða um 60% þátttakenda. Næst flestir búa í Hveragerði eða 16%. Á mynd 4 má sjá nánar hvernig búseta þátttakenda dreifist um Suðurland.



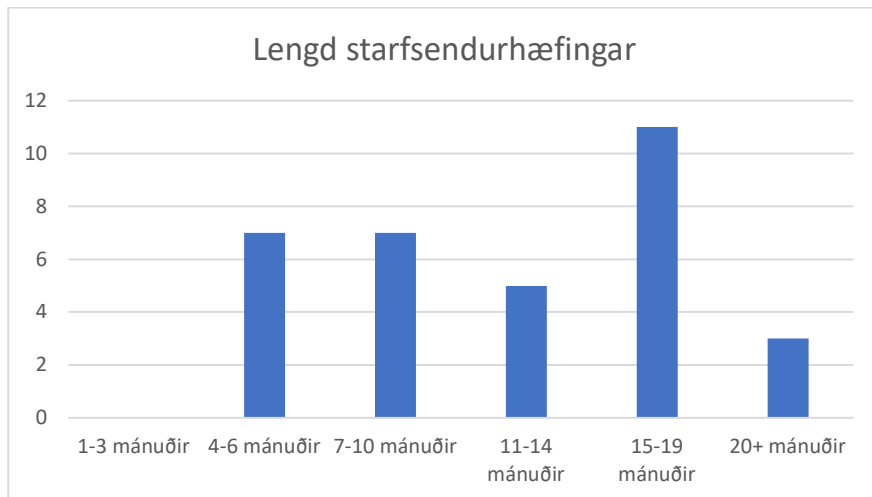
Mynd 4. Búseta þjónustunotenda á árinu 2023.

Þátttakendur sem luku endurhæfingu á árinu 2023

Alls luku eða hættu 33 einstaklingar í heildstæðri starfsendurhæfingu á vegum Virk hjá Birtu á árinu 2023. Þar af voru 11 karlar, 19 kona og 3 kynsegin einstaklingar. Þátttakendur voru á aldursbilinu 20-64 ára og var meðalaldurinn 33 ár.

Lengd endurhæfingar

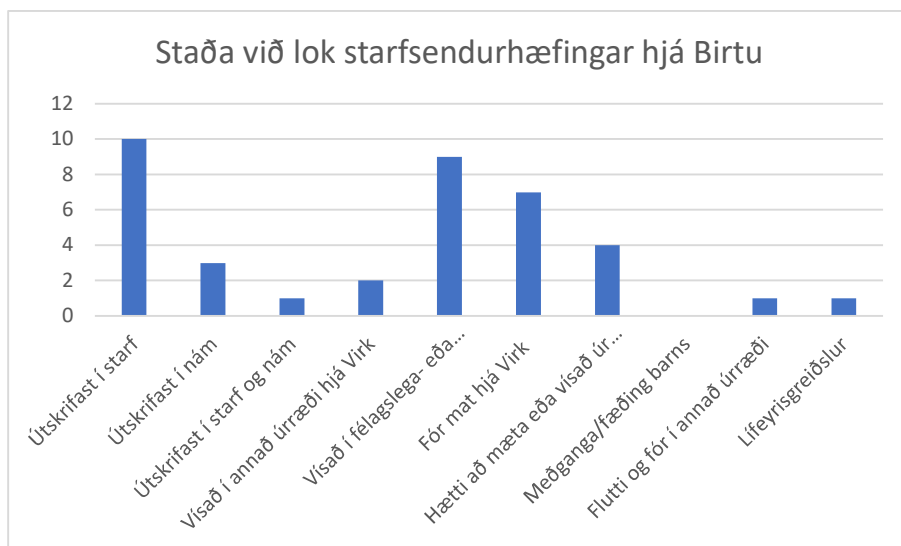
Meðallengd endurhæfingar þeirra sem hættu eða luku starfsendurhæfingu hjá Birtu á árinu 2023 var rétt rúmlega 12 mánuðir. Flestir einstaklingar voru í 15-19 mánuði í starfsendurhæfingu hjá Birtu. Á mynd 5 má sjá hversu lengi þeir þátttakendur sem hættu eða luku starfsendurhæfingu hjá Birtu á árinu 2023 voru í starfsendurhæfingu hjá Birtu. Engir einstaklinganna voru skemur en þrjá mánuði í starfsendurhæfingu. Lengd starfsendurhæfingar þeirra sem útskrifast í starf, nám eða nám var frá 7 mánuðum upp í 20 mánuði, meðallengd var 13 mánuðir.



Mynd 5. Lengd starfsendurhæfingar.

Staða þátttakenda við þjónustulok

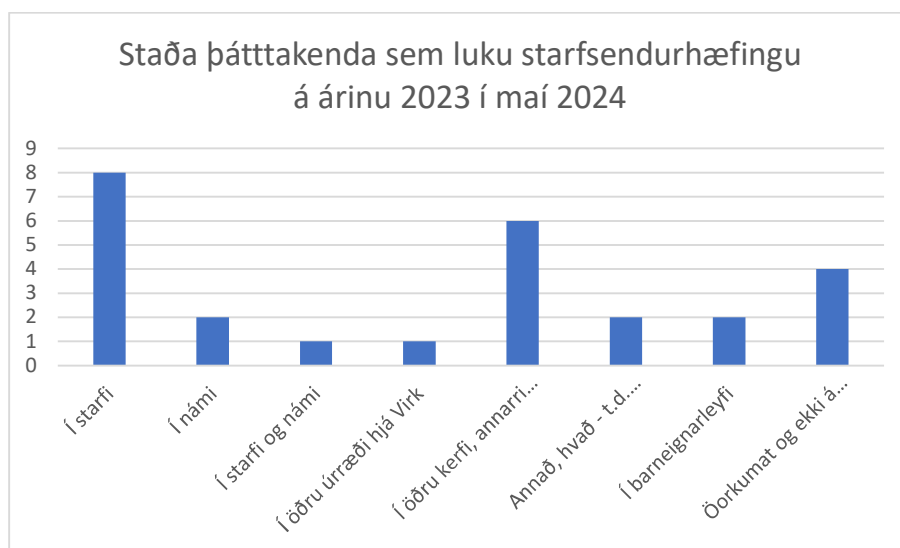
Við þjónustulok fóru 14 einstaklingar í starf, fullt nám eða nám og hlutastarf. Alls útskrifuðust því 42% þátttakenda í starf, hlutastarf, fullt nám eða atvinnuleit við lok starfsendurhæfingar, sem er aðeins lakari árangur en árið áður, þegar hlutfallið var 55%. Sjö einstaklingar fóru í mat hjá Virk og meirihluti þeirra sótti í framhaldinu um örorkumat. Af þeim sem fóru í mat hjá Virk/örorkumat voru þrír einstaklingar í hlutastarfi og einn hélt áfram námi. Níu einstaklingum var vísað í heilbrigðis- eða félagslega kerfið, sem er nokkuð hátt hlutfall eða 27% þátttakenda. Tveir einstaklingar fóru í önnur úrræði hjá Virk. Fjórum einstaklingum var vísað úr þjónustu vegna lélegra mætinga eða þess að einstaklingur hætti að mæta og lét ekki ná í sig, tvær konur og tveir karlar. Einn einstaklingur gat sótt um lífeyrisgreiðslur vegna aldurs og ákvað að ljúka starfsendurhæfingu og gera það. Á mynd 6 má sjá nánar stöðu þátttakenda við lok endurhæfingar hjá Birtu.



Mynd 6. Staða þátttakenda við lok þjónustu hjá Birtu

Eftirfylgd – staða þátttakanda í maí 2024

Í tengslum við samantekt á ársskýrslu var haft samband við þátttakendur sem hættu eða luku heildstæðri starfsendurhæfingu á árinu 2023 í maí 2024 til að kanna hver staða þeirra væri í dag. Af 33 einstaklingum sem hættu eða luku starfsendurhæfingu á árinu 2023 svöruðu 24 sem gerir 72% svarhlutfall. Af þeim sem svöruðu eru 11 einstaklingar í vinnu, námi eða vinnu og námi eða 46% svarenda. Sjá má nánar hver staða þátttakenda sem hættu eða luku starfsendurhæfingu hjá Birtu á árinu 2023 er í maí 2024 á mynd 7.



Mynd 7. Staða þátttakenda sem luku starfsendurhæfingu á árinu 2023 í maí 2024.

Ýmsar ástæður geta verið fyrir því að þeim fækkar sem eru í starfi eða námi. Mislangur tími er liðinn síðan einstaklingar hættu eða luku starfsendurhæfingu eða frá 6-18 mánuðum og ýmislegt getur gerst á þeim tíma. Tveir einstaklingar sem höfðu verið í hlutastarfi við útskrift voru ekki lengur í starfi, annar kominn með örorkumat og hinn í fæðingarorlofi. Sjö einstaklingar eru enn í endurhæfingu, ýmist hjá Virk eða annars staðar.

Yfirlit yfir þjónustuna á árinu 2023

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.

Grunnstarf Birtu:

Í grunnstarfi Birtu, sem fer fram á morgnana, mæta allir þátttakendur í Birtu (nema þeir sem eru í vinnutengingu eða námi á sama tíma). Í grunnstarfinu er eftirfarandi fræðsla:

- Bætt andleg líðan með sálfræðingi – komið er inn á ýmsa þætti sem tengjast bættri andlegri líðan, t.d. skapstjórnun, frestunaráratu, fullkomunaráratu, ákvarðanatöku og vandamálalausn, sjálfálit, bakslagsvarnir, jákvæða sálfræði, skipulag, virkni og rútínu, hreinlæti og snyrtimennsku.
- Sjálfsefning með félagsráðgjafa – komið inn á ýmsa þætti sem tengjast sjálfsefningu, m.a. samskipti og sjálfmynd, meðvirkni, markmiðasetningu, fjölskyldutengsl, parsambandið, streitu og álag, núvitund, áföll og úrvinnslu þeirra.
- Lífsstílstengd fræðsla um ýmislegt tengt heilsu eins og t.d. hreyfingu, mataræði, svefn, jafnvægi í lífinu, einfaldara líf o.fl.
- Hópfundir – vikulegir fundir á mánudögum þar sem farið er yfir starfið hjá Birtu þá vikuna og framundan, á þeim fer fram kynning og skráning á námskeiðum og hópum. Við fáum reglulega kynningar frá náms- og starfsráðgjöfum Fræðslunetsins sem kynna námsframboð hjá Fræðslunetinu o.fl.
- Hópráðgjafafundir/Mín vegferð - Vikulega erum við ýmist með hópráðgjafafundi, en þá hittir ráðgjafi þá sem eru hjá viðkomandi í ráðgjöf og utanumhaldi, eða Mín vegferð þar sem þátttakendum er skipt í hópa eftir stöðu í starfsendurhæfingu, t.d. byrjendur, þeir sem eru í vinnutengingu og þeir sem þurfa sérstakan stuðning.

Lokaðir hópar og námskeið sem boðið var upp á, á árinu 2023:

- Björgin bjargráð í tilfinningastjórnun.
- PEERS námskeið í félagsfærni.
- HAM við kvíða.
- HAM við félagskvíða.
- MBCT - Núvitundarmiðuð hugræn meðferð við þunglyndi.
- Eldhúshópar, bæði sjálfstæðir (sem þátttakendur skipuleggja og sjá mikið um sjálfir) og með næringarfræðingi eða öðrum leiðbeinanda.
- Stuðningshópur þar sem áhersla er á að rækta samkennd.
- Meðferðarhópur með félagsráðgjafa þar sem áhersla er á að styðja við þær breytingar sem einstaklingurinn er að fara í gegnum hjá Birtu með lausnamiðaðri og valdeflandi nálgun.
- Karlahópur, nýr hópur á árinu 2023.

- „Leiðin til velgengi“ námskeið í fjármálum í samstarfi við Itv.is.
- Samstarf við Skrúfuna á Eyrarbakka um skapandi smiðjur.
- ADHD námskeiðið Taktu stjórnina, í samstarfi við ADHD samtökin, haldið í maí 2023.
- Draumar og drekar sjálfstyrkingarnámskeið haldið í ágúst.
- Lagasmiðja í samstarfi við Metamorphonics var haldin í maí
- Námskeið í jákvæðri sálfræði var í boði í júlí 2023.
- Spilahópur – þátttakendur sem finnst gaman að spila býðst að hittast vikulega og spila saman spil sem eru til hjá Birtu eða þau koma með sjálf.
- Boðið var upp á stuðningshóp fyrir þá sem eiga eftir að taka bílpróf í samstarfi við ökukennara.
- Boðið var upp á söngnámskeið hjá söngkennara í júní – nýtt á árinu 2023.

Virkninámskeið og nám hjá Fræðslunetinu á árinu 2023 sem þátttakendur nýttu sér:

- Líf með verkjum (3).
- Jákvæð sálfræði (3).
- Fjármálalæsi – Betri fjármál – fjármálanámskeið (1).
- Færni, störf og áhugasvið (12).
- Uppleið – HAM námskeið – námsleið frá Fræðslumiðstöð Atvinnulífsins (5).
- Núvitund, framhald af HAM (1).
- Upplýsingatækni (1).
- Íslenskunámskeið (2)
- Stærðfræðinámskeið (1).
- Skyndihjálparnámskeið (7).
- Raunfærnimat í almennri starfshæfni – (8)
- Áhugasviðsgreining (10).
- Menntastoðir (4).
- Leikskólaliða/stuðningsfulltrúabré (2).
- Líf og heilsa (13).
- Stökkpallur (12).

Á vorönn 2023 var námsleiðin Stökkpallur kennd í fyrsta sinn hjá Birtu í samstarfi við Fræðslunetið – símenntun á Suðurlandi. Námsleiðin skiptist í þrjá hluta auk vinnustaðanáms, *Markmiðasetning og sjálfsefning, Samskipti og samstarf og Vinnuumhverfi og vinnustaðir*. Ráðgjafar Birtu skiptu á milli sín að halda utan um hvern þátt. Fengnir voru tveir leiðbeinendur sem kenndu stóran hluta efnisins í tveimur námsþáttum auk þess sem Brynja kenndi töluvert af tímum í þeim námsþætti sem hún hélt

utan um, einnig kom töluvert af gestakennurum. Námsleiðin Stökkpallur fellur vel að því efni sem kennt er hjá Birtu og því gekk vel aðlaga námsefnið að fræðslunni hjá Birtu. Þátttakendur sem lukku stökkpalli fóru í vinnustaðanám og fengu 10 einingar fyrir námsleiðina. Fyrirtæki og stofnanir sem tóku á móti þátttakendum í vinnustaðanám voru: Hlöllabátar í Reykjavík (ein sem var að vinna þar í hlutastarfi og fékk það metið sem vinnustaðanám), Bifröst frístundaheimili við Vallaskóla, afleysingastarf við þrif í Fjölheimum, Lífland, Háskólafélagið, Mountaners ferðapjónustufyrirtæki á Flúðum, Sveitarfélagið Árborg: áhaldahús, hlutastarf í gegnum Auðlindina (sem einstaklingur var að sinna og fékk metið sem vinnustaðanám) og á heimili fólks með fötlun í Vallholti 9. Álnavörubúðin í Hveragerði, Sólheimar í Grímsnesi, Krambúðin Laugarvatni (einn sem starfaði þar í hlutastarfi og fékk metið sem vinnustaðanám), Nytjamarcaðurinn Selfossi og Fjölheimar - ýmis verkefni. Allir þátttakendur í Birtu sóttu fræðsluna á Stökkpalli en tólf einstaklingar uppfylltu mætingarskilyrði og luku vinnustaðanámi og fengu einingar fyrir.

Námsleiðin Líf og heilsa var kennd í samstarfi við Fræðslunetið í annað sinn haustið 2023. Elísabet Kristjánsdóttir íþrótta- og heilsufræðingur og ráðgjafi hjá Birtu hélt utan um námsleiðina í samstarfi við Fræðslunetið. Sextán einstaklingar voru í upphafi skráðir í einingar en þrettán þátttakendur luku námsleiðinni og útskrifuðust með 15 framhaldsskólaeiningar sem þau geta nýtt upp í val. Í upphafi og lok námsleiðarinnar fengu þeir sem voru skráðir í einingar heilsufarsmælingar sem tveir hjúkrunarfræðingar tóku að sér. Allir þátttakendur svöruðu matslistanum Heilsutengd lífsgæði í upphafi og við lok námskeiðs. Niðurstöður sýndu að þær þættir sem prófið mælir bötunðu almennt milli mælinga.

Annað nám eða námskeið sem þátttakendur fengu styrk fyrir:

- Skrifstofuskóli hjá Promennt (2).
- Námskeið í tölvuviðgerðum hjá NTV (1).
- Námskeið vegna akstursbanns (2).
- Nám við Háskóla Íslands, innritunargjöld (1).
- Kælinámskeiðið Hættu að væla komdu að kæla (2).
- Japönskunámskeið (1).
- Sigrum streituna (1).
- Vöxtur og vegferð (1).

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.

Á haustönn 2023 hóf Birta samstarf við Yogasálin og var bætt við stundatöfluna yogatíma á föstudögum, mæltist það vel fyrir og hefur haldið áfram.

Hreyfing á vegum Birtu:

- Líkamsþjálfun 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. Einnig er boðið upp á að teygja og rúlla í lok hreyfingar í WC.
- Yoga níðra einu sinni í viku.
- Yoga hjá Yogasálum einu sinni í viku.
- Vatnsleikfimi einu sinni í viku.
- Ganga einu sinni til tvisvar sinnum í viku (nema yfir háveturinn).
- Útivist á sumrin.

[Annað í boði á árinu 2023:](#)

Reglulega er boðið upp á uppbrot í starfinu hjá Birtu. Í kringum páska er boðið upp á páskafjör, árið 2023 var spilað páskaeggjabingó. Í Eurovision vikunni er boðið upp á fræðslu um stefnu og strauma í Eurovision, tónlistarþema í hreyfingu þá vikuna voru Eurovision lög gömul sem ný. Í maí var boðið upp á lagasmíðjur og í framhaldi á þeim var boðið upp á söngnámskeið í samstarfi við söngkennara. Birta tók þátt í lífshlaupinu á árinu, sem endranær, eins var reglulega boðið upp á hreyfiáskoranir. Í tengslum við hreyfiáskorun á vorönn var boðið upp á hreyfikynningar og var þátttakendum boðið upp á prufutíma í BOX800, golfi og arielyoga hjá Yogasálum. Yfir sumartímamann var farið í göngur víða í nágrenninu, t.d. í Hveragerði, Stokkseyri og Þrastaskógi. Í júní var haldin sumarhátíð Birtu í Hallskoti við Eyrarbakka þar sem var grillað og farið í leiki. Haldnir voru tveir samfélagsdagar þar sem þátttakendur í Birtu og starfsfólk tók að sér að fegra umhverfið í kringum Fjölheima. Í lok dagsins var s boðið upp á grillaðar pylsur í Tryggvagarði. Þegar nær dró jólum fór hópurinn í pílu í Mjólkurbúinu á Selfossi. Boðið var upp á bakstur og betri líðan tíma í aðdraganda jóla. Einnig var horft á jólamynd í huggulegheitum og litlu jólin voru haldin hátíðleg 13. desember þar sem eldaður var góður matur, farið í pakkaleik og Kahoot spurningakeppni.

[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.
- Thelma Lind Guðmundsdóttir, nemi í geðheilbrigðisvísindum og fyrrum ráðgjafi hjá Birtu var með samkenndarhóp og aðra fræðslu.
- Berglind Magnúsdóttir félagsráðgjafi og fyrrum nemi hjá Birtu var með meðferðarhóp.
- Berglind Blöndal næringarfræðingur var með einstaklingsviðtöl.

- Guðlaug Stella Hafsteinsdóttir snyrtifræðingur var með námskeiðið *Snyrting með Stellu*.
- 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, sjúkrabjálfun, kírópraktor, næringarráðgjöf og áhugasviðsgreiningar hjá náms- og starfsráðgjöfum Fræðslunets Suðurlands. Einn einstaklingur fékk styrk vegna meðferðar hjá talmeinafræðingi. Almenn 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.

Nám samhliða starfsendurhæfingu

Þátttakendur í endurhæfingu geta stundað nám samhliða endurhæfingu. Miðað er við að hámarki hálf tónám 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. Almenn stunda flestir nám hjá Fræðsluneti Suðurlands og við Fjölbrautaskóla Suðurlands. Á árinu 2023 stunduðu 13 einstaklingar nám samhliða starfsendurhæfingu eða um 17% þátttakenda. Flestir stunduðu nám hjá Fræðsluneti Suðurlands eða sex einstaklingar. Þrjú stunduðu nám við Fjölbrautaskóla Suðurlands. Tveir þátttakendur fóru í skrifstofuskóla hjá NTV, einn stundaði nám við Háskóla Íslands. Einn einstaklingur fékk styrk fyrir námi í tölvuviðgerðum. Þá voru 12 sem fengu einingar fyrir námsleiðina Stökkpall og 13 fyrir Líf og heilsu. Tíu einstaklingar fóru í áhugasviðskonun hjá náms- og starfsráðgjöfum Fræðslunetsins. Til viðbótar má geta þess að átta einstaklingar luku raunfærnimati í almennri starfshæfni sem boðið var upp á hjá Fræðslunetinu á árinu 2023.

Vinnutenging samhliða starfsendurhæfingu og vinnutengd samstarfsverkefni

Markmiðið með starfsendurhæfingu 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 heilsuþrengingar. 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; vinnuþróun, hlutastarf eða starf í gegnum vinnusamning. Á árinu 2023 var í fyrsta skipti boðið upp á 40 klst. vinnustaðnám í tengslum við námsleiðina Stökkpallur, fyrir marga var það gott fyrsta skref í átt að vinnutengingu samhliða starfsendurhæfingu. Í flestum tilvikum eru einstaklingar ekki með ráðningarsamband þegar þeir koma í endurhæfingu hjá Birtu og því yfirleitt verið að skoða nýtt starf eða starfsvettvang með viðkomandi. Ef fólk hefur ekki verið lengi á

vinnumarkaði eða hefur litla vinnusögu getur vinnuprufa verið gott fyrsta skref. Markmiðið með vinnuprufu 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. Vinnuprufa er að hámarki í 12 vikur. 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 62,5% starf í lok endurhæfingar áður en viðkomandi útskrifast í fullt starf. Möguleiki er á að gera vinnusamning í gegnum Vinnumálastofnun en þá fá atvinnurekendur 75% endurgreiðslu á launum og launatengdum gjöldum frá Vinnumálastofnun.

Áfram var unnið með atvinnutengd verkefni á árinu 2023. Markmið atvinnutengdra verkefna er að styðja við einstaklinga sem eru í starfsendurhæfingu hjá Birtu og veita einstaklingum þjálfun við ýmis vinnutengd verkefni. Verkefnin styðja þannig við endurkomu einstaklinga á vinnumarkað. Áfram var samstarf við Konubókasafn á Eyrarbakka um skráningu á bókum sem berast til safnsins inn í gagnagrunn. 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 var einnig samstarf við Heilbrigðisstofnun Suðurlands um sérverkefni í skjalavinnslu sem fjórir þátttakendur í Birtu sinntu. Var um að ræða bæði vinnuprufur og launuð störf í gegnum vinnusamninga.

Á árinu 2023 voru 26 einstaklingar í vinnutengingu samhliða starfsendurhæfingu hjá Birtu, eða 37% þátttakenda, sem er töluverð fjölgun frá fyrri árum. Þátttakendur voru ýmist í vinnustaðanámi á Stökkpalli, vinnuprófun eða hlutastarfi samhliða starfsendurhæfingu. Nokkrir fóru á vinnusamning. Tíu fengu áframhaldandi starf á vinnustaðnum, eða 38% þátttakenda. Þeir vinnustaðir sem einstaklingar fóru í vinnutengingu til á árinu 2023 voru eftirtaldir:

Sveitarfélagið Ölfus:

VISS- Þorlákshöfn

Sveitarfélagið Árborg:

Auðlindin

Skólavistun Vallaskóla

Heimili fyrir fatlaða Vallholti 9

Umhverfisdeild

Tæknimál

Heilbrigðisstofnun Suðurlands:

Móberg(2)

Skjalavarsla (4)

Viðhaldsdeild

Hveragerði:

Heilsustofnun NLFÍ

Álnavörubúðin

Dvalarheimilið Ás - eldhús

BORG garðyrkjustöð í Hveragerði

Almennur vinnumarkaður:

BYKO - timbursala

Húsasmiðjan - timbursala

Lífland

Nytjamarkaðurinn

Háskólafélag Suðurlands

Fjölheimar – ýmis verkefni í tengslum við vinnustaðanám

Krambúðin Laugarvatni

Hlöllabátar Reykjavík

Mountainers Flúðum

Sólheimar vinnustofur (2)

Lokaorð

Heilt yfir gekk rekstur Birtu vel árið 2023. Þátttakendafjöldi var nokkuð stöðugur yfir árið en það hefðu mátt vera fleiri þátttakendur. Rekstrarniðurstaða var neikvæð um 1.366.022 milljón króna en hefði verið meiri ef ekki hefði komið til viðbótargreiðslu frá Virk sem nam 13% af seldum plássum á árinu.

Miðað við rekstrarniðurstöðu Birtu og fleiri starfsendurhæfingarstöðva síðustu tvö ár er ljóst að verð á plássum skv. þjónustusamningi við Virk er of lágt. Þjónustusamningur við Virk rennur út 31. maí 2024 og verður vonandi tekið tillit til þess í nýjum samningi. Á vorönn 2023 var námsleiðin Stökkpallur, sem er vottuð námsleið frá Fræðslumiðstöð atvinnulífsins, kennd í fyrsta skipti í samstarfi við Fræðslunetið. Þátttakendur sem ljúka námsleiðinni fara í 40 klst. vinnustaðanáam og fá 10 einingar fyrir námsleiðina. Leiddi þessi nýjung til þess að einstaklingum í vinnutengingu fjölgaði umtalsvert á árinu 2023. Vinnustaðanámið er hentug vinnutenging fyrir marga þátttakendur í starfsendurhæfingu hjá Birtu þar sem um er að ræða nám og þátttakendur upplifa það ekki eins mikið stökk og að fara í vinnuþrúfur. Þátttakan í vinnustaðanáminu getur aukið sjálfstraust og opnað á að þátttakandi verði tilbúinn í áframhaldandi vinnutengingar. Samstarf við HSU varðandi skjalavinnsluverkefni var einstaklega ánægjulegt. Störfín hentuðu vel þeim fjórum einstaklingum sem sinntu þeim og voru þau mjög ánægð með HSU sem vinnustað. Einn einstaklingur er ennþá í starfi þar þegar þessi skýrsla er tekin saman. Karlmönnnum fjölgaði aðeins í þjónustu á árinu og var boðið upp á reglulegan karlahóp frá og með vori 2023 sem hélst áfram nánast út árið. Á árinu 2023 var ákveðið að bæta við yogatíma í stundatöfluna þannig að það yrðu í boði tveir yogatímar í viku, annars vegar Yoga nídra og hins vegar blandaðir yogatímar. Hefur það mælst vel fyrir hjá þátttakendum og tímarnir verið vel sóttir. Rannsóknir sýna mikilvægi þess að hægja á, stunda hugleiðslu og gera liðleikaæfingar. Ráðgjafar Birtu voru duglegir að sækja endurmenntun, sóttu ýmis námskeið og ráðstefnur og fóru erlendis á eina ráðstefnu. Tveir ráðgjafar sóttu réttindanámskeið í PEERS félagsfærninámskeiði og eru nú þrír ráðgjafar með réttindi til að kenna slíkt námskeið og geta skipt því á milli sín. Hlutfall þeirra sem útskrifast í starf, nám eða nám og starf við þjónustulok minnkaði milli áráanna 2022 og 2023 og var hlutfallið 42% árið 2023. Það var stærri hluti en áður meðal þeirra sem hætti eða luku starfsendurhæfingu á árinu sem hætti að mæta eða var vísað í annars konar endurhæfingu, yfirleitt í heilbrigðiskerfið. Sem áður var nokkur hluti þátttakenda sem stundaði nám samhliða starfsendurhæfingu eða fór í raunfærnimat, margir nýtu sér einnig áhugasviðskannanir sem eru í boði hjá náms- og starfsráðgjöfum Fræðslunetsins. Stjórn Birtu og samstarfsaðilum eru færðar bestu þakkir fyrir gott samstarf á árinu 2023.

Selfossi 10. maí 2024

Sandra Guðmundsdóttir

Sandra Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi

Forstöðumaður Birtu