



# Grófin Geðrækt

Ársskýrsla 2020

## Efnisyfirlit

Ávarp Eymundar Eymundssonar, formanns Grófarinnar Geðræktar.....	3
Stjórn Grófarinnar og starfsmenn.....	6
Starfsfólk Grófarinnar á árinu 2020: .....	6
Um Grófina Geðrækt.....	7
Tölulegar upplýsingar um Grófarstarfið .....	8
Aðsókn .....	8
Notendakönnun 2020 .....	8
Innri starfssemi á árinu .....	13
Vefsíða, Like síða, instagram og kynningarbæklingur.....	13
Fræðsla og hópastarf fyrir notendur .....	13
Unghugar Grófarinnar .....	14
Virknihornið .....	15
Hlúðu að sjálfri þér – konuhópur .....	15
Hreyfing og slökun.....	15
Spilakvöld í Gróf.....	15
Tækniherbergi og tæknimál .....	16
Unnið að forvörnum og dregið úr fordómum gagnvart fólki með geðraskanir.....	17
Vettvangur fyrir þá sem vilja vinna að geðverndarmálum á jafningjagrunni .....	17
Samvinna og samstarf .....	18
Rekstur Grófarinnar.....	19
Styrkir til Grófarinnar.....	19
Úr ársreikningi Grófarinnar.....	19
Lög Grófarinnar (mars 2020) .....	22
Lög Grófarinnar (mars 2021) .....	24

## Ávarp Eymundar Eymundssonar, formanns Grófarinnar Geðræktar

Góðir fundargestir verið velkomin á aðalfund fyrir starfsárið 2020. Árið var fordæmalaust vegna covid en það er hægt að segja að starfsfólki, stjórnendum og notendum hafi tekist vel að vinna úr því til að geta verið til staðar fyrir fólkið sem sækir Grófina. Það er ekki hægt að segja að Grófarfólk hafi setið auðum höndum þótt að opnun hafi ekki verið eins og vanalega. Voru haldnir 18 stjórnarfundir og þurfti stjórn að taka ákvörðun varðandi opnunartíma og taka mið af fjöldatakmörkunum og þeim reglum sem heilbrigðisráðherra kynnti hverju sinni. Starfsfólk notaði ZOOM fundarkerfið fyrir daglega hópfundi en einnig var hringt í notendur eftir því sem hægt var og gafst það vel. Grófarfólk stóð sig vel í að fara eftir reglum og reynt var að finna lausnir til að sporna við einangrun notenda.

Í byrjun starfsárs númerandi stjórnar þurfti fljótlega að funda um breytingar í starfsmannahaldi þar sem þá kom í ljós Valdís Eyja væri að minnka við sig vinnu og ætlaði sér að fara vinna á geðsviði Sak í 50% starfshlutfalli þann 1. maí. Það var því ekki bara covid sem breytti ýmsu árið 2020 heldur þurfti að ráðast í að finna nýjan framkvæmdarstjóra þar sem fljótlega kom í ljós að Valdís gæti fengið 80% vinnu uppi á Sak. Grófin var búin að vera starfandi í eitt ár þegar Valdís var ráðin og hefur hún lagt sig alla fram við að byggja upp starfið með notendum og starfsfólki sem og aðstandendum. Valdís hafði skilað góðri vinnu í sex ár sem framkvæmdarstjóri og er geðsvið SAK heppið að fá Valdísi til starfa. Ég get sagt það með sannni að Friðrik Einarsson hafi verið hennar hægri hönd og ómetanlegur stuðningur gegnum árin.

Ný stjórn þurfti því að hafa hraðar hendur og finna nýjan framkvæmdarstjóra. Gott var að vita af áhuga Pálínu iðjuþjálfara sem þá hafði áralanga reynslu af því að vinna á geðsviði sem deildarstjóri og iðjuþjálfari. Í byrjun var gerður samningur um að Pálína kæmi hér fyrst í starf ráðgjafaiðjuþjálfara en frá 1. september tók hún svo við sem framkvæmdastjóri Grófarinnar. Það var töluvert álag fyrir Pálínu að koma inn á þessum tímapunkti í svo óhefðbundið starfsár þar sem Covid var á uppleið með þriðju bylgjunni og Valdís þegar byrjuð í vinnu á SAK.

Með Pálínu iðjuþjálfara koma svo nýir straumar og stefnur breytast sem endurspeglast í auknu skipulögðu virknistarfi fyrir fólk sem vill nýta sér Grófina. Margar áskoranir biðu Pálínu og þar á meðal var að leita leiða með stjórn til að fjármagna Grófarstarfð næsta árið gegnum styrki af fjárlögum en í lok árs var ljóst að Grófin hafði komist á fjárlög og fengið samþykktar

15 milljónir fyrir árið 2021 og að auki fengið þriggja ára vísitölutengdan þjónustusamning við Vinnumálastofnun upp á 9 milljónir á ári auk annarra minni styrkja. Haustinu fylgdu svo mannráðningar í tengslum við að vinna að markmiðum Grófarinnar um að efla ungliðastarf á jafningjagrunni og kynningarstarf Grófarinnar. Því var ráðið ungt fólk í þau störf sem eru þau Sonja Rún og Júlíus Blómkvist sem bæði hafa dýrmæta reynslu af störfum hér í Grófinni. Fór unga fólkíð í samvinnu við Pálínu og Fjörni Sævarsson að undirbúa að efla Unghugastarfið á ný og sú byrjun lofar góðu. Það má því segja að margt hafi verið gert til að undirbúa starfið í Grófinni til að mæta þörfinni þegar létti á covid. Ungu fólkíð er að skila sér inn í Grófina og samvinna við geðheilsuteymi HSN er komin af stað og lofar einnig góðu.

Ég var sjálfur að klára mitt 6 ár sem verkefnastjóri yfir geðfræðslu og það hefur verið ómetanlegt að hafa verið með geðfræðsluteymi öll þessi ár og fengið að fræða unga sem eldri. Geðfræðsluteymið hefur farið í fimm ár í alla 9. bekk grunnskóla Akureyrarbæjar og í nærsveitarfélög. Auk þess fór ég í þrjú ár með fræðslu í alla nýnemabekki í MA. Nýnemabekkir eru átta talsins og ávallt eru annaðhvort sálfræðingur eða námráðgjafi í MA með í för og á þriðja árinu sem ég fór í mars 2020 var Sonja Rún með mér að fræða MAinga. Gott er að vita til þess að geðfræðslan heldur áfram í MA og grunnskólum Akureyrarbæjar þar sem unga fólkíð í Grófinni hefur nú tekið við keflinu í geðfræðsluteyminu.

Ég er þakklátur öllum þeim sem hafa verið í geðfræðsluteymi Grófarinnar öll þessi ár. Það er ekki sjálfgefið að deila sinni sögu og er vandasamt en öll þessi ár hefur fólk lagt mikinn metnað að gera allt sem best og staðið þétt saman. Höfum farið vítt og breytt um landið með góðum árangri og getum verið stolt af.

### **Samtakamáttur og samvinna**

Það hefur sýnt sig í gegnum árin að Grófin geðrækt hefur notið mikils stuðnings í samfélaginu og unnið vel fyrir því að öðlast þá viðurkenningu og virðingu. Fyrir hönd Grófarinnar vil ég þakka öllum þeim sem hafa stutt og styrkt Grófina á einn eða annan hátt gegnum árin. Samtakamáttur hefur verið í samfélaginu til að efla starf Grófarinnar sem gerir fólki auðveldara fyrir að leita sér hjálpar og vinna gegn fordómum.

Í framtíðarvinnu Grófarinnar myndi ég vilja sjá að stofnaður yrði hópur fyrir aðstandendur en það krefst góðs undirbúnings og peninga svo hægt sé að ráða fleiri umsjónaraðila. Ég tel að það yrði gæfuspör fyrir samfélagið svo ég tali ekki um aðstandendur sjálfa. Það er líka mikilvægt að halda reglulega málþing þar sem raddir notenda og fagfólks mismunandi

úrræða fái að heyrast. Segja frá því jákvæða sem gert er í samfélaginu og hvað við getum bætt. Það gæti verið gott að skipuleggja reglulega vikuna í kringum 10. október sem er Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn og einnig afmæli Grófarinnar

Mig langar líka í lokin að minnast á framlag Friðriks Einarssonar. Ég veit að hann er ekkert mikið fyrir að láta hrósa sér en við hann vil ég segja: Friðrik, takk fyrir allt starfið sem þú hefur gefið Grófinni og meira til og veit að ég tala fyrir hönd allra sem sótt hafa Grófina, stórt TAKK ! Ég vil einnig þakka þeim sem komu að gerð nýrrar heimasíðu Grófarinnar frá upphafi því við vitum öll hve mikilvægt er að fólk geti leitað upplýsinga varðandi starfið á netinu og að þær séu réttar og aðgengilegar. Covid árið gaf ekki mörg tækifæri á fjölmiðlaumfjöllun en Sonja og Pálína fóru í viðtal á N4 kringum 10. október og ég fór í hlaðvarpsviðtal hjá Akureyrarbæ auk þess sem ég skrifaði eina grein sem birtist á Vísi og Vikublaðinu. Það eru ansi margir sem hafa haft samband með að hringja, senda mér skilaboð eða stoppa mig út á götu og eru þakklát fyrir að ég deili vonini og Grófinni að ég þori að tala um sem hefur verið falið og fordómar ríkt um. Það fólk hefur gefið mér kraft til að halda áfram að miðla af persónulegri reynslu og það er alltaf von.

Að lokum vil ég þakka stjórnarfólki, starfsfólki og notendum og sjálfboðaliðum samfylgdina á árinu það eru forréttindi að fá tækifæri á að vinna með ykkur til efla geðheilsu samfélagsins sem við búum í. Ég veit að á árinu 2021 mun Grófin geðrækt halda áfram að vaxa og dafna, fyrir fólkið í samfélaginu og framtíðina. Ég óska nýrri stjórn, Grófinni sem og öllum sem láta sér annt um geðheilbrigðismál velfarnaðar.

## Stjórn Grófarinnar og starfsmenn

Aðalstjórn kosin á aðalfundi í mars 2020

- Eymundur Eymundsson, formaður
- Fjörnir Sævarsson varaformaður og var svo meðstjórnandi frá 17.09.2020
- Friðrik Einarsson, gjaldkeri
- María Friða Bertudóttir, ritari
- Júlíus Blómkvist meðstjórnandi. Júlíus var um tíma varaformaður en þar sem hann var orðinn starfsmaður 17.09.2020 óskaði hann eftir því að vera varamaður í stjórn.

Varamenn

- Brynjólfur Ingvarsson. Brynjólfur kemur inn fyrir Júlíus 17.09.2020 og tekur við sem varaformaður.
- Sonja Rún Magnúsdóttir
- Sigurður Gísli Gunnlaugsson
- Elín Ósk Arnarsdóttir var í stjórn til 19.ágúst 2020.

## Starfsfólk Grófarinnar á árinu 2020:

**Friðrik Einarsson, jafningaráðgjafi:** Samið var við Friðrik í upphafi ársins 2020 um 33% starfshlutfall gegnum vinnusamning öryrkja hjá VMST og aftur fyrir árið 2021.

**Valdís Eyja Pálsdóttir, sálfræðingur:** Valdís sinnti starfi forstöðumanns Grófarinnar í 100% starfshlutfalli fram til 1.maí 2020 og frá maí til september í 50% starfi. Frá september til 31.desember 2020 starfaði Valdís sem sérfræðingur í 20% starfshlutfalli.

**Pálína Sigrún Halldórsdóttir, iðjuþjálfari:** Pálína byrjaði 16. júní sem ráðgjafiðjuþjálfari. Hún tók launalaust sumarfrí í 4 vikur og byrjaði að því loknu í 100% starfi þann 10. ágúst. Pálína tók svo við sem framkvæmdarstjóri Grófarinnar 1.september 2020 og er í 100% starfi.

**Sonja Rún Magnúsdóttir, verkefnastjóri Unghuga:** Samið var við Sonju um 30% starfs frá 01.október til áramóta. Um áramót samið við Sonju um 40% starf til maíloka 2021.

**Júlíus Blómkvist, upplýsingafulltrúi kynningar og tæknimála:** Samið var við Júlíus um 50% starf frá 15. september til áramóta. Um áramót samið við Júlíus um 40% starf til maíloka 2021.

## Um Grófina Geðrækt

Grófin geðrækt (áður geðverndarmiðstöð) á Akureyri var stofnuð þann 10. október 2013 og er rekin af samnefndum frjálsum félagasamtökum. Grófin er geðræktarstaður fyrir fólk 18 ára og eldri, sem hefur upplifað geðræna erfiðleika og vill vinna að bata, með jafningjum í samvinnu við fagfólk Grófarinnar og reynda notendur. Engar tilvísanir þarf til að stunda Grófina og þátttaka gjaldfrjáls. Grófin hefur þá sérstöðu að vera eina úrræðið á Norðurlandi eystra sem er að hluta til notendastýrt, sem þýðir að stjórn Grófarinnar er skipuð fólki sem er notendur geðheilbrigðiskerfisins auk fagfólks. Þessi skipan mála er í takt við mannréttindasjónarmið, þ.e. „ekkert um okkur án okkar“ og tryggir að sjónarmið notenda séu virt. Grófin er einnig vettvangur fyrir aðstandendur og annað áhugafólk um geðrækt og geðheilbrigði. Húsakostur býður upp á að hægt sé að vera með viðburði svo sem fræðslu, menningarviðburði og sjálfshjálparhópa.

Tilgangur Grófarinnar er að efla geðheilsu og draga úr fordómum gagnvart fólki með vanda af geðrænum toga. Í Grófinni er unnið með hugmyndafræði valdeflingar (empowerment), batanálgun (recovery) og jafningjanálgun (peer to peer) til að skapa gott batasamfélag þar sem vonin er leiðarljós starfsseminnar með eftirfarandi markmiðum:

- Grófin vill veita fólki tækifæri á hlutverkum til sjálfsefningar, aukinnar virkni og bættra lífsgæða gegnum ýmisskonar virkni, hópastarf og fræðslu.
- Grófin vill draga úr fordómum og vinna að forvörnum gegnum geðfræðslu í nærsamfélaginu og á vefmiðlum.
- Grófin vill miðla þekkingu og reynslu af bata og bataferli til geðræktar gegnum innra starf staðarins
- Grófin vill efla samvinnu milli allra þeirra sem vinna að geðheilbrigðismálum og efla batamiðaða þjónustu.

## Tölulegar upplýsingar um Grófarstarfið

### Aðsókn

Grófin var opin alla virka daga kl 10-16 þar til fyrsta covid bylgja skall á en þá var lokað tímabundið og einnig aftur í nokkrar vikur í seinni bylgju, alls í 2,5 mánuði. Á þeim tíma var þó var starfsfólk að störfum í húsinu og zoom fundir voru settir af stað til að mæta lokun. Lokað var á „rauðum dögum“ á árinu og sumarfríslokun var í þrjár vikur í júlí/ágúst en þó opið á miðvikudögum eftir hádegi í lokunarvikunum. Grófin var opin þátttakendum í alls 188 daga á árinu. Heimsóknir voru 2505 talsins og voru þá ekki taldar með zoom, „heimsóknir“. Daglega komu 13,6 manns (meðaltal) í Grófina, ef miðað er við skráningar í gestabók. Ljóst var að covidfjöldatakmörkanir settu þar verulega strik í reikninginn en á skáningum í ár má sjá hvernig aðsókn jókst verulega þegar fjöldatakmörkunin fór úr 10 upp í 20 upp úr miðjum janúar. Fram að því hafði verið takmörkun á aðgengi í Grófina, 10 manns að hámarki og engir nýliðar teknir inn. Meðaltal janúarmánaðaðar 2021 var 15,2 manns á dag og í febrúar var mætingin að meðaltali orðin 22,7 og nýliðun töluverð á þessum vikum. Þegar þetta er ritað eru 101 notendur í notendahóp Grófarinnar á facebook og af þeim hafa 28 manns bæst í hópinn það sem af er ári 2021 en 65 þeirra hafa verið virkir þátttakendur á síðustu vikum í Grófinni.

### Notendakönnun 2020

Árið 2017 var gerð notendakönnun í Grófinni sem nýttist vel við að marka starfið. Ákveðið var að endurtaka könnunina síðla árs 2020 í seinni covid bylgjunni. Fyrri könnun var útvíkkuð og bætt við bakgrunnspurningum svo sem aldri, störfum og samgöngumáta sem og spurningum er tengdust Covid-19. Þetta var gert í tengslum við stefnumótunarvinnu, til að sjá hvað ætti að setja í forgang og hvernig tækist hefði til í covid-lausnum. Könnunin var lögð fyrir í seinni lokun covid enda þótt ljóst væri að erfiðara að ná til Grófarhópsins og færri virkir en oft áður, þá var jafnframt mikilvægt að fá álit þeirra sem gátu svarað. Þátttakendur voru 32 talsins sem taldist gott miðað við takmarkanir í starfinu.

Helstu niðurstöður má sjá hér fyrir neðan:

1. Hve lengi hefur þú nýtt þér Grófina? (30 svör)

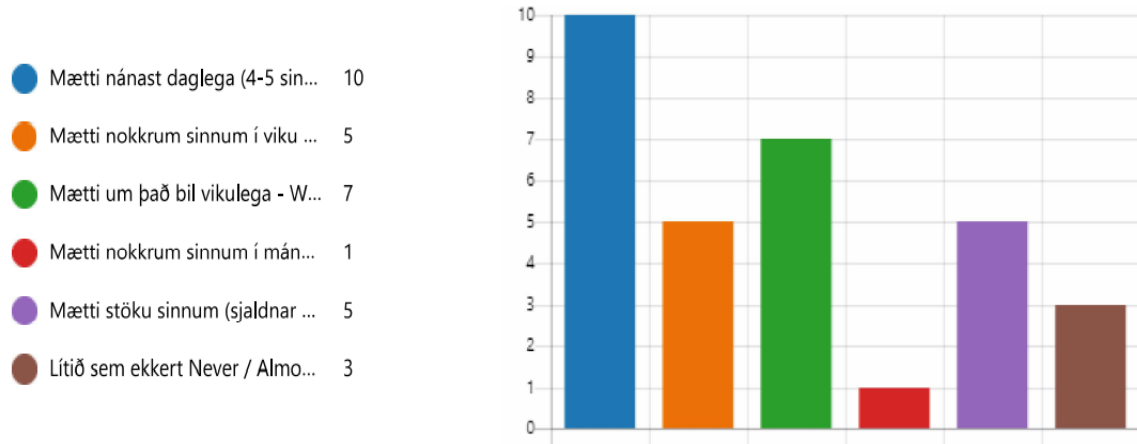
0-2 ár = 8 manns

2-4 ár = 11 manns

5-7 ár = 10 manns



2. Hve mikið varst þú að nýta þér Grófina, áður en Covid-faraldurinn byrjaði? How often did you come to Grófin, before the COVID restrictions were put in place?

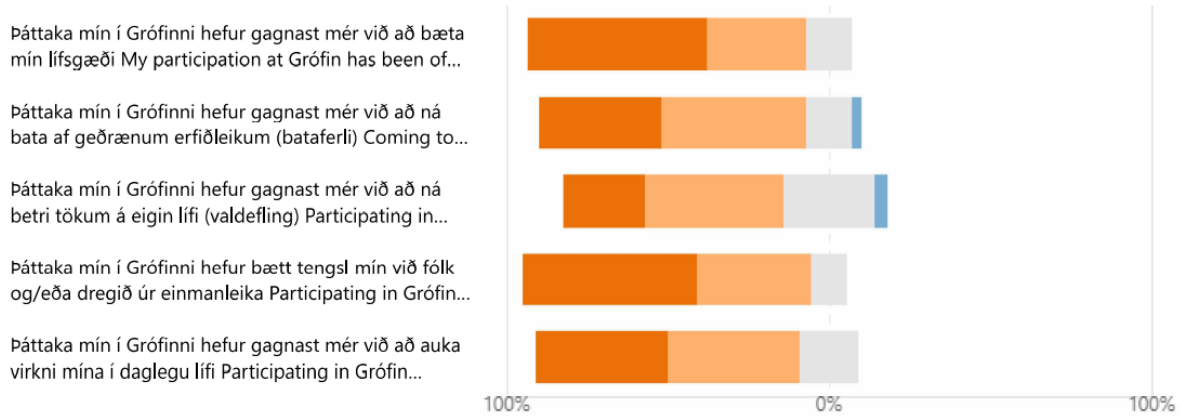


3. Hvað af eftirfarandi starfsemi varst þú að nýta þér? Merktu við allt sem þú hefur nýtt þér Which of the following activities did you use while you were coming to Grófin?



4. Hversu sammála eða ósammála ert þú eftirfarandi fullyrðingum How much do you agree or disagree with the following statements?

■ Mjög sammála / Totally agree   
 ■ Sammála / Agree   
 ■ Hlutlaus / Neutral   
 ■ Ósammála / Disagree  
■ Mjög Ósammála / Totally disagree



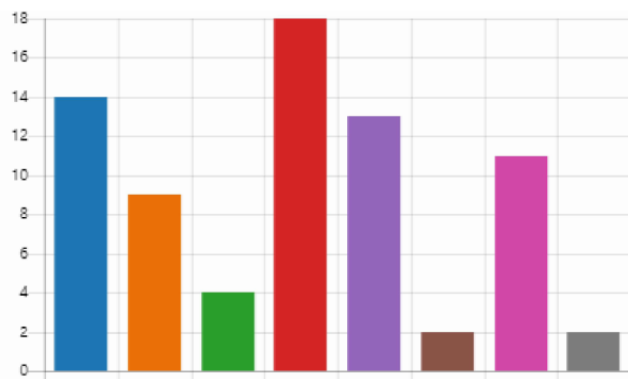
Í spurningu 4 svöruðu mismargir staðhæfingunum 5. Fyrstu tveimur staðhæfingunum er vörðuðu lífsgæði og bata svöruðu 30. Þriðju og fjórðu staðhæfingu er tengdust aukinni valdeflingu og betri tengslum og minni einmannaleika svöruðu 29 og þeirri síðustu um aukna virkni í daglegu lífi svöruðu 28. Svörin gefa til kynna að langflestir eru mjög sammála staðhæfingunum 5 eða sammála 1-3 eru hlutlausir og 1 er ósammála staðhæfingu 2 og 3.

5. Þrettán svöruðu spurningunni um hvað vantaði í starfsemi Grófarinnar, sem þeir myndu þá nýta sér ef væri í boði. Eftirfarandi svör komu fram:

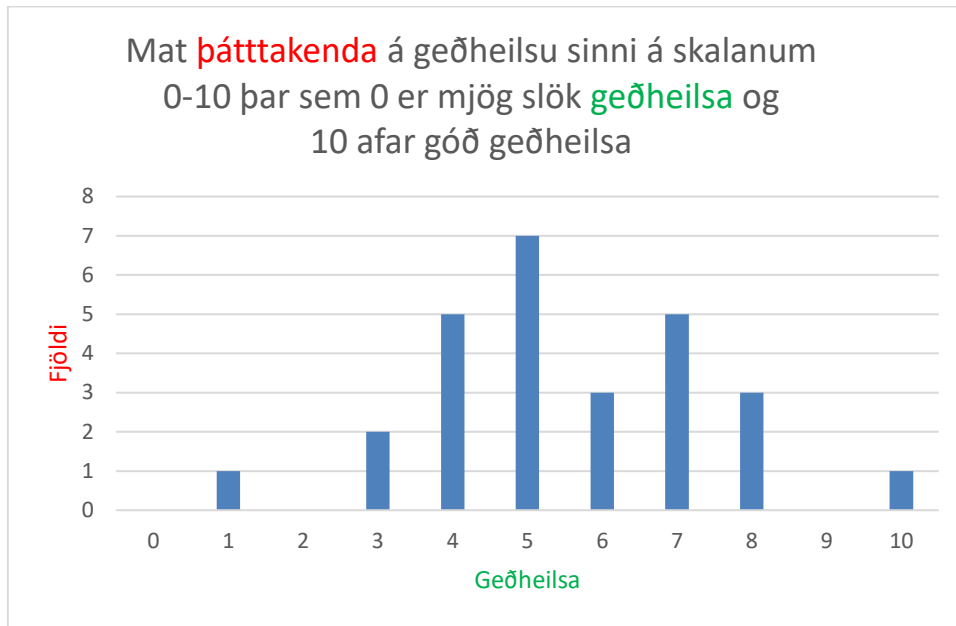
- Sönghóp, morgunhópastarf, konuhóp, slökun, meiri virkni dagsdaglega (án dagskrár) ss. spil, markmiðamiðuð virkni, t.d leshópur um HAM

6. Hvernig hefur þú nýtt þér starfsemi Grófarinnar, eftir að Covid faraldurinn byrjaði? Merktu við allt sem þú hefur nýtt þér. Multiple choice: How have you used Grófin's services since the Covid-19 restrictions began?

- Hópastarf (batahópur/geðræk... 14
- Hef tekið þátt í Kjarnafundum ... 9
- English Talk Circle - Empower... 4
- Óformlegt spjall í kaffi- eða se... 18
- Hef tekið þátt í Zoom-fundum... 13
- Hef hringt í Grófina og spjalla... 2
- Hef nýtt mér það að fá símtal f... 11
- Other 2



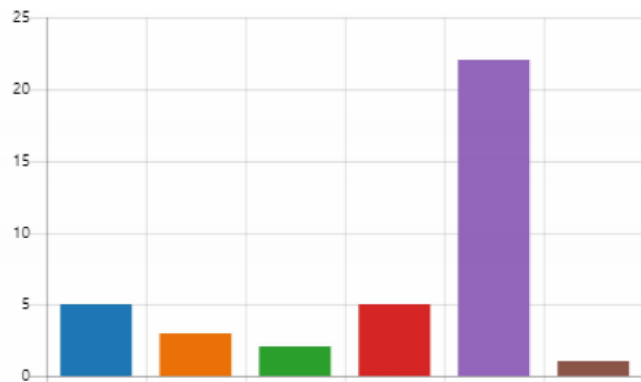
7. Er spurt var um mat þátttakenda á geðheilsu sinni á skalanum 0-10 voru svörin eftirfarandi:



Þátttakendur svöruðu bakgrunnsupplýsingum um kyn og aldur. Kynjahlutfall var jafnt, 50% konur og 50% karlar. Fæðingarár þátttakenda var á breiðu bili eða frá 1959-1996.

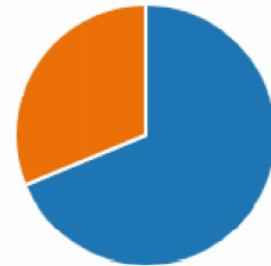
11. Hvernig er staða þín varðandi fjárhagslega framfærslu? Merktu við allt sem á við þig: What's your current financial status?

- Launþegi / Paid worker 5
- Atvinnuleysisbætur / Unemplo... 3
- Námslán / Student loan 2
- Endurhæfingarlífeyrir / Rehabi... 5
- Órorkulífeyrir / Disability bene... 22
- Annað / Other 1



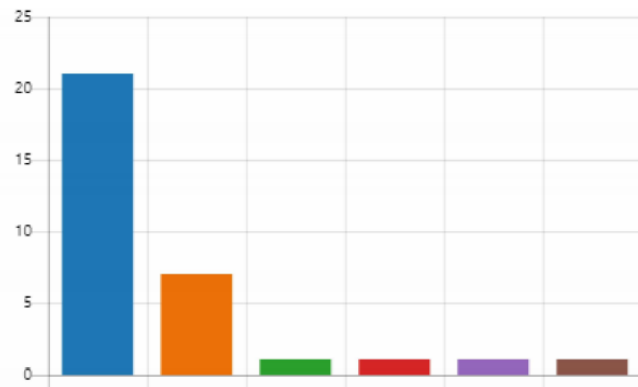
## 12. Hvernig er búsetu þinni háttað? How's your current living condition?

● Bý í leiguíbúð / Live in a rental...	22
● Bý í eigin íbúð / I have my ow...	10
● Bý í foreldrahúsum / I live with...	0
● Er heimilislaus / I'm currently ...	0
● Annað / Other	0



## 13. Hvernig samgöngur notar þú oftast? Which mode of transport do you use most often?

● Eigin bíl / by car	21
● Strætó / By bus	7
● Ferliþjónusta sveitarfélags / Ci...	1
● Reiðhjól / By bicycle	1
● Fótgangandi / I walk	1
● Annað. / Other	1



Starfi Grófarinnar hefur þróast og borið dýrmætán ávöxt á síðustu 7 árum þar þar sem ganga má að Grófinni á vísnum stað og til Grófarinnar er leitað víða úr samfélaginu. Niðurstöður könnunarinnar sýna glögg að samveran, tengingin við aðra og daglega spjallið er límið í starfinu en jafnframt að virkni skiptir miklu máli. Árangurinn af starfinu má einnig merkja á fólki sem hefur stundað Grófina og virðist hafa fundið fótfestu í bataferli sínu. Mörg dæmi eru um fólk sem hefur tekist að brjótast úr félagslegri einangrun og veikindum með því að mæta í Grófina, hitta annað fólk í svipuðum sporum, fræðast um fjölbreyttar bataleiðir og valdeflingu, og taka næstu skref í átt að bættum lífsgæðum sem felast í svo mörgu og mismunandi hlutverkum. Á covidtímabilinum mátti sjá greinilega hve mikil þörf fólks sem náð hefur tengingu hér er að hittast og eiga hið óformlega spjall saman á staðnum. Bakgrunnsupplýsingar sýndu að í hópi svarenda voru samtals 25 á örorku eða endurhæfingalífeyri en hluti þeirra er einnig í hlutastarfi og þrír á atvinnuleysisbótum. Flestir voru í leiguíbúð og á eigin bíl eða tóku strætó til að komast leiðar sinnar.

## Innri starfssemi á árinu

Miklar breytingar urðu á árinu og leiddu þær til verkefna af ýmsum toga hér innanhúss og var sú vinna unnin af stjórnarfólki, starfsfólki og sjálfboðaliðum úr hópi Grófarnotenda.

Hópurinn ræddi og skilgreindi hlutverk og tilgang Grófarinnar og stefnu næsta árs ásamt markmiðum Grófarinnar. Í framhaldinu þarf að marka stefnu til nokkura ára. Einnig var farið í að efla kynningarmálin, kanna hug Grófarfólks til starfsins, setja kraft og fjármagn í að koma af stað virku ungliðastarfi, ráða fólk til starfa og sækja fjármagn til næsta árs svo eitthvað sé nefnt.

## Vefsíða, Like síða, instagram og kynningarbæklingur

Bragi V. Bergmann frá Fremri Almennatengslum var fenginn til að gera úttekt á

kynningarstarfi Grófarinnar og koma með hugmyndir um verkefni sem Grófin gæti unnið til að koma sínu starfi betur á framfæri. Verkefnin sem hann taldi upp og hefur þegar verið ráðist í voru: Vefsíðan okkar ([www.grofinak.is](http://www.grofinak.is)), nýr kynningarbæklingur, koma Like-facebooksíðunni og instagramsíðu betur á kortið, uppfæra upplýsingar á þeim og samræma. Ennfremur að passa upp á virkni á síðnunum ásamt því að ná markvisst til fleiri aðila gegnum þær. Gerð voru einkennisspjöld fyrir Grófina og skilti keypt sem nota má fyrir utan húsið til að vekja athygli á Grófinni. Einnig var farið í umræður um nafnbreytingu á Grófinni og það rætt á nokkrum fundum en endanleg ákvörðun var að breyta nafninu í Grófin gedrækt og er sú breyting lögð fyrir aðalfund nú í ár. Daníel Starrason ljósmyndari tók myndir af stjórnafólki og starfsfólki fyrir vefsíðuna. Fleiri verkefni bíða ss. að láta uppfæra lógóið og prenta ný lógó í mismunandi stærðum, bæta við upplýsingum á vefsíðu og tengingu milli Like síðunnar og vefsíðu og klára að þýða grunntexta vefsíðu á ensku svo eitthvað sé nefnt.

## Fræðsla og hópastarf fyrir notendur

Notendur Grófarinnar áttu þess kost að taka þátt í ýmsu starfi á árinu þó Covid hafi vissulega sett strik í reikninginn og gert það að verkum að erfitt var að halda uppi hópastarfi í hefðbundinni mynd. Ýmislegt var undirbúið en þurfti að fresta ss. fræðsluferð suður um heiðar, afmæli Grófarinnar, Gedræktar messu, Bataskólafræðslu, starfsdegi með Hugarafli hér norðan heiða sem og viðburðastarfi hefðbundnu af ýmsum toga hér innan húss eins og litlu jólunum. Haldinn var einn zoom fundur með Unghugum Hugarafli og zoom fundur með Bataskólafólki. Reynt var að brúa bilið með daglegum zoom fundum við notendur Grófarinnar kl. 13 og var þá haldið í hefðbundna liði dagskrár. Þetta var gert bæði í fyrra og seinna covid og nýttu sér það nokkrir en þó verður að segjast að skýrt kom fram hjá Grófarfólki almennt að slíkt fyrirkomulag gerði ekki hið sama og að hittast í raun.

Víkulega fóru fram kjarnafundir þar sem notendum gafst tækifæri til að hafa áhrif á starfseminna. Þrír hópar sem allir eru kl.13 á dagskrá hafa verið rauði þráðurinn í dagskrá Grófarinnar og þeir héldu sér allt árið. Það hópastarf gengur út á að fólk líti inn á við, átti sig á eigin líðan, spegli sig í frásögnum annarra og skoði leiðir að bættum lífsgæðum: Hér er átt við sjálfseflingu (valdefling/empowerment), umhyggjuhóp og geðrækt-bata og eru þeir hópar enn á sínum stað í dagskránni. Einnig hefur english talk group verið á dagskrá allt síðasta ár eins og opnun leyfði og sá hópur reyndi einnig zoom fundi. Reynt var að halda viðburði utan Grófar eins og tækifæri gáfust til. Til að mynda náðist að halda hefðbunda grillveislu í Kjarnaskógi í sumar og lukkaðist hún vel. Einnig náðum við að fara í tvær stuttar ferðir. Annars vegar á Kaffi Draum í Fnjóskadal og hins vegar var farið í sumarbústað inn í Fnjóskadal þar sem bakaðar voru vöfflur og drukkið miðdegiskaffi í góðum hópi. Hópur Grófarfólks tók virkan þátt í að styðja Hannes sjúkraþjálfara hjá Eflingu er hann hljóp til styrktar Grófinni í sumar í Reykjavíkumaraþoni. Stuðningsliðið okkar fór á milli stöðva, með tónlistina í botni og hvatti Hannes sem lauk hlaupinu og safnaði á annað hundrað þúsund fyrir okkur með því. Þeir peningar munu svo fara í líkamsræktarhópinn í Eflingu þegar covid leyfir Sigmar Jósepsson hélt einnig listsýningu hér í Grófinni á árinu sem heppnaðist mjög vel og í byrjun árs 2020 gafst Grófarfólki kostur á að fá kynningu á markþjálfun hjá Margréti Gunnhildi Gunnarsdóttur. Í framhaldinu fékk Grófarfólk tækifæri á að koma í einkatíma til Gunnhildar og þeir sem höfðu áhuga fengu sv 6 tíma hver fyrir sig en 5 aðilar nýttu þetta tækifæri.

Á haustdögum fór fram áðurnefnd könnun á áhuga fólks í notendahópi Grófar og þörfum en út frá niðurstöðum var farið í að móta dagskrá sem hægt væri að vinna eftir þegar opnaði á ný án mikilla takmarkana. Nýjir dagskrárliðir litu dagsins ljós og ný tækifæri mynduðust og góðir hlutir gerðust er Grófin eignaðist smám saman meiri búnað til ýmissra verkefna.

### Unghugar Grófarinnar

Ungliðastarf sem byggt er á jafningastuðningi, á jafningjagrunni hefur vantað hér á Akureyri um hríð. Grófin hefur fundið fyrir þeirri þörf að það sé nauðsynlegt að koma til móts við unga fólk með þessari jafningjanálgun en það kom einnig fram á fundi samstarfshópsins Virkisins í september 2020. Ákveðið var að starta starfi Unghuga aftur en slíkt starf hefur verið hér í Grófinni áður en var ekki virkt sl. 2 ár og er nú komið af stað aftur í aðeins breyttri mynd undir stjórn Sonju Rúnar Magnúsdóttur. Unghugar hittast nú á fundi 1x í viku og hafa svo viðburð 1x í viku. Einnig bjóða Unghugar upp á viðburð með öllu Grófarfólki 1x í mánuði.

Unghugar Grófarinnar eru einnig margir hverjir virkir þátttakendur í Grófarstarfinu almennt. Stofnaður var nýr hópur Unghuga á facebook og í honum eru nú 19 meðlimir.

### Virknihornið

Sumarið 2020 komu fram hugmyndir á kjarnafundi um ýmis virkniverkefni sem þátttakendum hugnaðist að taka þátt í ef aðstaða væri fyrir hendi. Í covid lokun síðari fór af stað vinna í að afla búnaðar til að útbúa í Grófinni virknihorn. Hugmyndin var að hægt væri að vinna ýmis verkefni ss. létt tréverkefni, saumavéla verkefni, myndlistarverkefni, þrjón og hekl, sápu og kertagerð og að Grófin myndi útvega efni í þetta og verklýsingar. Í janúar 2021 fór Virkiahornið svo af stað í umsjón Eddu Heiðarsdóttur og hefur það einnig verið nýtt einnig af konuhópnum okkar í ýmis verkefni.

### Hlúðu að sjálfri þér – konuhópur

Komið hafði í ljós í umræðum og könnunum í Gróf að áhugi væri fyrir að stofna sérstakan konuhóp þar sem markmiðið væri að konur tengdust hver annri, styrktu sjálfan sig og aðrar og fengju fræðslu um áhugaefni sitt og umfram allt gerðu skemmtilega hluti saman. Hópurinn hlaut það lýsandi nafn: Hlúðu að sjálfri þér. Í kringum þennan hóp myndaðist gott samstarf milli tveggja fagaðila í Geðteymi HSN, þeim Júlíu Brynjólfsdóttur, hjúkrunarfræðingi og Ernu Sigmundsdóttur, iðjuþjálfara en þær ásamt Pálínu úr Grófinni halda utan um hópinn eins og er. Er þetta er ritað eru skráðar 21 í hópinn og við bættist að Júlía býður nú upp á Jóga nidra 1x í viku í Grófinni og er það alltaf vel sótt.

### Hreyfing og slökun

Hannes hjá Eflinu var með líkamsræktarhóp 1x í viku á síðasta ári en sá hópur hefur því miður verið á bið vegna covid. Við höfum haldið göngutúrum að mestu á dagskrá enda hin þægilegasta hreyfing úti við. Ennfremur lögðum við drög að jógatímum hjá Yogahofinu síðla árs 2020. Tímarnir fóru svo af stað er takmarkanir leyfðu og gefast vel. Grófin eignaðist meiri búnað í slökunarherbergið og dýnur til léttra æfinga einnig.

### Spilakvöld í Gróf

Nýlega var stofnaður spilaklúbbur fyrir Grófarfólk en hann starfar annað hvert miðvikudagskvöld og er spennandi að sjá hvernig hann þróast. Spilaklúbburinn leggur áherslu á fjölmenningu og að bæði íslensku og enskumælandi fólk geti tekið þátt.

## Tækniherbergi og tæknimál

Á haustdögum 2020 var keyptur búnaður í tækniherbergið, tölva og upptökubúnaður sem og myndavél og þrífótur en ætlunin var að auðvelda áhugasömum að vinna ýmis verkefni tengd mynd og hljóðvinnslu ss. kynningarmyndbönd, tónlist, hlaðvarp og slíkt. Búnaðurinn nýttist líka til að auka myndgæði í fundarsal þegar fundir fóru fram á zoom og ársfundur Grófarinnar var sendur út live gegnum þennan búnað. Hugmyndir að verkefnum eins og Hlaðvarpinu og lausu skrófunni má sjá á vefsíðu Grófarinnar en mikilvægt er að halda hugmyndum verkefna á lofti fyrir þá sem áhuga og vilja nýta styrkleika til slíkra verkefna sem eru utan dagskrár. Fjáröflunar og kynningarverkefnið Lausa skrófan er eitt þeirra. Vonandi sjá einhverjir tækifæri í þessum verkefnum á næstu mánuðum.

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
		<b>11:00 - 12:00</b> <b>Yoga</b> <i>Yoga hofið Sunnuhlíð</i>	<b>11:00 - 11:30</b> <b>Morgunrúttínan</b> <i>Hugur, líkami, sál</i>	
	<b>11:00</b> <b>Hlúðu að sjálfri þér</b> <i>Konuhópur</i>	<b>11:30-12:00</b> <b>Hreyfing</b> <i>Göngutúr og léttar teygjur</i>	<b>11:00 - 12:00</b> <b>Virknihornið</b> <i>(að hluta til í vinnslu)</i>	<b>11:30-12:00</b> <b>Hreyfing</b> <i>Göngutúr og léttar teygjur</i>
<b>13:00 - 13:45</b> <b>Geðrækt - Bati</b> <i>Recovery</i>	<b>13:00 - 13:45</b> <b>Sjálfsfelling - valdefling</b> <i>Empowerment</i>	<b>13:00 - 13:45</b> <b>Umhyggjuhópur</b>	<b>13:00 - 13:45</b> <b>Kjarnafundur Grófar</b>	<b>13:00 - 13:30</b> <b>Hópstjóra- og hlutverkafundur</b>
<b>14:00 - 14:30</b> <b>Hreyfing</b> <i>Göngutúr og léttar teygjur</i>	<b>14:00-14:20</b> <b>Söngstund Garðars</b> <b>Gítarundirspil</b>		<b>14:10-15:00</b> <b>Jóga nidra</b> <i>(hefst 4.feb)</i>	<b>14:00 - 15:00</b> <b>Líkamsrækt (í bið)</b> <i>Efning sjúkráþjálfun</i>
	<b>14:30 (Grófin lokuð)</b> <b>Þrif</b> <i>Opið þátttakendum þrifa</i>	<b>14:30 - 16:00</b> <b>Unghugafundur</b> <i>Umhyggja og sjálfsfelling</i>	<b>Viðburður Unghuga</b> <i>Tímasetning ákveðin á fundi Unghuga</i>	
<b>16:15</b> <b>English talk circle</b> <i>Outside opening hours</i>		<b>19:00 - 22:00</b> <b>Spilakvöld</b> <i>Annan hvern miðvikudag</i>		

**Mynd 1. Núgildandi vikudagskrá Grófarinnar þróaðist á haustmánuðum 2020 og var að fullu komin í gang um miðjan jan 2021.**



## Unnið að forvörnum og dregið úr fordómum gagnvart fólki með geðraskanir

Geðfræðsluteymi Grófarinnar náði að fara í sína árlegu fræðslu hér á Akureyri í byrjun ársins 2020. Í teyminu hafa verið 4 öflugir notendur Grófarinnar, þau Sonja Rún Magnúsdóttir, Elí Freysson og Elín Ósk Reynisdóttir með Eymund Eymundsson í broddi fylkingar. Eymundur hefur náð góðum bata af félagsfælni. Hann menntaður félagsliði og áfengis- og vímuefnaráðgjafi. Teymið hefur verið í samstarfi við forvarnarfulltrúa Akureyrarbæjar og fékk styrk frá Lýðheilsusjóði árið 2019 sem nýttist í þetta verkefni 2020. Í janúar og febrúar 2020 fór teymið í alla 9. bekki í grunnskólum Akureyrar, samtals 12 bekki. Einnig var farið í alla fyrstu bekki Menntaskólans á Akureyri, alls 8 fræðslur.

Í hverri fræðslu deildu erindrekar persónulegri reynslu sinni af geðrænum vanda og bataferli og þeim leiðum, bjargráðum sem nýta mættu til að bregðast við andlegri vanlíðan. Nemendum var einnig bent á hvar mætti leita stuðnings í umhverfin en einnig svöruðu þau nafnlausum spurningum frá áheyrendum. Alls hélt teymið því 20 fræðslur og fengu þau margar góðar spurningar sem og þakkir fyrir framlagið. Auk þess að stýra geðfræðsluteyminu hefur Eymundur Eymundsson verið ötull fjölmiðlafulltrúi Grófarinnar. Eymundur hefur skrifað fjölmargar greinar í blöðin um geðheilbrigðismál og komið fram í fjölmiðlum í þeim tilgangi að opna umræðuna og draga úr fordómum. Á vefsíðu Grófarinnar haf verið birtar greinar og batasögur eftir fleiri þátttakendum Grófarinnar en stefnan er að birta þar efni frá okkar fólki í framtíðinni. Um þessar mundir er búið að fara í fjóra bekki í Menntaskólanum á Akureyri og því mun vonandi lokið þegar núverandi covid lokun lýkur en Covid styrkur félagsmálaráðuneytis er nýttur í slík verkefni m.a.

## Vettvangur fyrir þá sem vilja vinna að geðverndarmálum á jafningjagrunni

Á árinu var Grófin í samstarfi við ýmsa aðila í samfélaginu sem vinna að geðheilbrigðismálum og bættum hag fólks en stór hluti af því er að kynna starfsemi Grófar fyrir fólki sem gæti nýtt sér starfið. Hópar notenda komu í heimsóknir frá Starfsendurhæfingu Norðurlands og Geðdeild Sak, og ungt fólk hjá Vinnumálastofnun og Vinnuskóla Akureyrarbæjar fékk fræðslu um Grófina. Flutt var kynning á Grófinni á félagsvísindatorgi HA og frá HA komu líka iðjupjálfanemar og hjúkrunarfræðinemar í starfskynningar. Framkvæmdastjóri og verkefnastjóri Unghuga fóru í viðtal á N4 til að kynna Grófina og

ungliðastarfið í tengslum við afmælisdag Grófarinnar 10. október og alþjóðlega

Geðheilbrigðisdaginn.

Grófin fékk heimsókn frá formanni og framkvæmdastjóra Geðhjálpar í lok árs þar sem við fengum að heyra um stefnumálin og ræða okkar hitamál.

ADHD samtökin hafa verið með fræðsluviðburði í Grófinni regluglega og verða áfram þó þeir hafi reyndar verið færri árið 2020 en áður var.

Undir lok ársins lagði Grófin drög að samstarfi við HSN geðheilsuteymi en iðjubjálfi og hjúkrunarfræðingur teymisins ásamt aðilum frá Grófinni. Hópastarfið fór svo af stað er covid takmörkunum létti þannig að hægt væri að hafa stærri hóp en 10 manns. Á haustdögum sóttu forsvarsmenn Grófar fund Virkisins, samstarfsaðila um málefni ungs fólks 16-25 ára sem er á skrá hjá Vinnumálastofnun.

### Samvinna og samstarf

Eitt markmiða Grófarinnar er að efla samvinnu milli þeirra sem vinna að geðheilsu í samfélaginu okkar. Grófin var í samskiptum og samstarfi við fjölmargar stofnanir og félagasamtök í nærsamfélaginu og á landsvísu á starfsárinu. Þar á meðal var virk samvinna við Geðheilsuteymi HSN og Starfsendurhæfingu Norðurlands og Háskólann á Akureyri en einnig áttum við góð samtöl og samstarf við Hugarafn, Hlutverkasetur, Bataskóla Íslands, Velferðarsvið Akureyrarbæjar, Geðhjálp, Vinnumálastofnun, Eflingu sjúkraþjálfun, Fótaboltafélagið- Fótolti án fordóma, Lautina, Yogahofið, Markþjálfun Margrétar Gunnhildar, Virk og Virkið sem er samstarfsvettvangur 13 aðila hjá Akureyrarbæ sem styðja við úrræðið Virkið ungmennahús. Þessi tengsl hafa lagt drög að verkefnum sem nú eru í gangi ss. Konuhóp Grófarinnar sem er samstarf fagaðila úr Geðheilsuteymi HSN og Grófarinnar sem og sjálfboðaliðastarfsprufur fyrir þátttakendur í atvinnuhópi Starfsendurhæfingar Norðurlands sem bæði eru hluti af því að mynda brú yfir í Grófina sem og að kynna tækifærin sem liggja í Grófarstarfinu. Ákvörðun stjórnar um að fá aðila frá SN og HA í stjórn er einnig hluti af því að ná þessu markmiði Grófarinnar. Einnig má geta þess að leitað hefur verið til Grófarinnar varðandi þátttöku í samnorrænu NORDPRO verkefni iðjubjálfadeildar HA á haustdögum 2021.

## Rekstur Grófarinnar

### Styrkir til Grófarinnar

Grófin hefur alltaf verið rekin fyrir styrki að stórum hluta en Geðverndarfélag Akureyrar brúaði síðan bilið með sínum styrkjum til ársins 2020 en þá þurfti Grófin í fyrsta sinn að leita liðsinnis hins opinbera gegnum fjáráukalög. Grófin hafði þá þegar samning við Vinnuálastofnun og Virk en fékk þá í fyrsta sinn úthlutað fjárstuðningi af aukafjárlögum í fyrir árið 2020. Í fyrrasumar hófst svo það ferli að sækja um styrk af fjárlögum á ný og voru allmörg bréf rituð, tölvupóstur og formleg umsögn Grófar við fjárlagafrumvarp var síðan send til fjárlaganefndar Alþingis í byrjun nóvember. Alþingi samþykkti að að veita Grófinni aftur fjárstuðning fyrir árið 2021. Grófin fékk einnig tveggja milljón króna Covidstyrk frá félags- og barnamálaráðherra. Virk starfsendurhæfingarsjóður hefur úthlutað Grófinni Virknistuðningi síðustu þrjú ár en ný umsókn þess efnis er nú hjá Virk vegna 2021 og þriggja ára samingur við Norðurorku rennur út á árinu. Grófin fékk líka allnokkra minni peningastyrki frá ýmsum aðilum: KEA styrkti Grófina fyrir kaupum á tækjabúnaði í tækniherbergi Grófarinnar, Lionsklúbburinn Hængur hefur haldið herrakvöld síðustu ár og allur peningur runnið til Grófarinnar. Legatsjóður Jóns Sigurðssonar hefur styrkt Grófina síðustu ár og í ár rennur styrkurinn, ein milljón króna í að efla hreyfingu og líkamsrækt. Akureyrarapótek styrkti okkur með gjöf á tveimur slökunarstólum fyrir slökunarherbergið og Húsgagnahöllinn gaf sófa í Unghugaherbergið. Starfsmannafélag Ak-inn Hörgárbraut gaf peningagjöf sem fór í kaup á myndavél og þrífót. Peningastyrkir komu einnig frá Eignaveri- fasteignasölu og Hannesi sjúkráþjálfara sem hljóp heilt maraþon í Íslandsbankahlaupinu til styrktar Grófarinnar. Hannes hefur séð um styrktarþjálfun fyrir notendur og starfsfólk Grófarinnar síðustu ár og verður áfram um leið og Covidreglur Eflingar lofa. Auk þessa hefur Grófin fengið ýmsar gjafir frá aðilum hér í bæ í formi áhaldna og efna fyrir starfseminu.

### Úr ársreikningi Grófarinnar

Upplýsingar um rekstur Grófarinnar eru fengnar úr ársreikningi 2020 sem unnin var af Hagþjónustunni og skoðaður af Ingu Maríu Ellertsdóttur, skoðunarmanni reikninga. Tekjur Grófarinnar voru alls 29.274.063 krónur en það kostaði tæplega 22.916.268 milljónir að reka Grófina árið 2020. Stærsti kostnaðarliðurinn var launakostnaður starfsmanna, tæplega 16 milljónir. Annar rekstur sem liggur í húsnæðiskostnaði, áhöldum og tækjum skrifstofukostnaði, bókhaldi, tryggingum og starfstengdum kostnaði ss. virknistuðningi var rétt rúmar 7 milljónir. Afkoma var því um 6 milljónir.

## Rekstrarreikningur

	Skýr.	2020	2019
<b>Rekstrartekjur:</b>			
Framlög og styrkir .....	2	29.274.063	17.286.119
Rekstrartekjur alls		29.274.063	17.286.119
<b>Rekstrargjöld:</b>			
Laun og launatengd gjöld .....	8	15.888.903	12.931.609
Annar rekstrarkostnaður .....	9	7.027.365	5.565.008
Rekstrargjöld alls		22.916.268	18.496.617
Afkoma (tap) án fjármagnsliða .....		6.357.795	( 1.210.498 )
<b>Fjármunatekjur og (fjármagnsgjöld):</b>			
Vaxtatekjur og verðbætur .....	11	26.969	166.857
Vaxtagjöld og verðbætur .....	12	( 65.935 )	( 65.131 )
		( 38.966 )	101.726
Afkoma (tap) af reglulegri starfsemi .....		6.318.829	( 1.108.772 )
<b>Afkoma (tap) ársins .....</b>		<b>6.318.829</b>	<b>( 1.108.772 )</b>

Áætlað er að umfang starfsemi Grófarinnar árið 2021 verði meiri en áður hefur verið þar sem verið er að starta unghugastarfi og launakostnaður því töluvert hærri en og gert var ráð fyrir á yfirstandandi ári. Á starfsárinu þarf Grófin að halda áfram þeirri vinnu að koma Grófinni inn á fjárlög hins opinbera þannig að reksturinn væri tryggður til meira en árs í einu. Það er því mikilvægt er að leggja vinnu í að halda vel utan um verkefni sem rata á okkar borð, grípa tækifæri sem gefast til að efla okkur, gera gæðakannanir og skrá niður það sem máli skiptir sem nota má til að tryggja að Grófin geti haldið áfram að bjóða fólki upp á tækifæri til sjálfvinnu og uppbyggilegs starfs á jafningjagrunni. Grófin er mikilvægur hlekkur í að að stuðla að jafnvægi milli Norðurlands eystra og höfuðborgarsvæðisins hvað varðar aðgengi að opnum, gjaldfrjálsum og batamiðuðum úrræðum á geðheilbrigðisviði fyrir fólk 18 ára og eldra.

## **Grófin Geðrækt**

Hafnarstræti 95, 4. hæð, 600 Akureyri

Sími: 462-3400

Netfang: [grofin@outlook.com](mailto:grofin@outlook.com)

Vefsíða: <https://www.grofinak.is/>

Fésbók: Grófin Geðrækt

Instagram: Grofinak

Ritstjóri: Eymundur Eymundsson [eydi19@gmail.com](mailto:eydi19@gmail.com) , Pálína Sigrún Halldórsdóttir  
[palina.grofin@outlook.com](mailto:palina.grofin@outlook.com)

Ritstjórn: Stjórn Grófarinnar og Kjarnafundur Grófarinnar

Ársreikningur: Kristinn Ketilsson, Hagþjónustunni

Forsíða: Merki Grófarinnar eftir Job van Linden van den Heuvell

## Lög Grófarinnar (mars 2020)

### Samþykktir

#### 1. gr.

Félagið heitir **Grófin geðverndarmiðstöð**

#### 2. gr.

Heimili félagsins og varnarþing er að **Hafnarstræti 95, 600 Akureyri**

#### 3. gr.

Tilgangur félagsins er að vinna að bættri geðheilsu félagsmanna og aðstandenda þeirra. Enn fremur að stuðla að bættri geðheilsu í samfélaginu sem heild. Til grundvallar skal leggja hugmyndafræði valdeflingar og batamódelið.

#### 4. gr.

Tilgangi sínum hyggst félagið ná með rekstri Grófarinnar geðverndarmiðstöðvar, sem vettvangs fyrir fræðslu og hópastarf fyrir notendur, aðstandendur, fagfólk og áhugafólk um bættu geðheilsu. Starfsemi Grófarinnar miðar einnig að því vinna að forvörnum og minnka fordóma. Enn fremur að skapa vettvang fyrir alla þá sem vilja vinna að geðverndarmálum á jafningjagrunni, hvort sem þeir kallast notendur geðheilbrigðisþjónustunnar, fagfólk, aðstandendur eða áhugafólk.

#### 5. gr.

Félagsaðild. Allir sem vilja vinna að markmiðum félagsins geta gengið í það.

#### 6. gr.

Starfstímabil félagsins er almanaksárið. Á aðalfundi skal stjórn gera upp árangur liðins árs. Á aðalfundi hafa þeir félagsmenn atkvæðisrétt sem gengið hafa í félagið fyrir lok síðasta almanaksárs.

#### 7. gr.

Aðalfund skal halda eigi síðar en í **mars** ár hvert og skal boða til hans með að minnst tveggja vikna fyrirvara með sannanlegum hætti. Aðalfundur er löglegur, sé rétt til hans boðað. Einfaldur meirihluti mættra félagsmanna ræður úrslitum mála. Dagskrá aðalfundar skal vera sem hér segir:

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara
2. Skýrsla stjórnar lögð fram
3. Reikningar lagðir fram til samþykktar

4. Lagabreytingar
5. Ákvörðun félagsgjalds
6. Kosning stjórnar
7. Önnur mál

#### **8.gr.**

Stjórn félagsins skal skipuð 5 aðalmönnum og 4 varamönnum sem allir eru skipaðir eða kosnir til eins árs í senn. Skal einn aðalmanna skipaður af stjórn Geðverndarfélags Akureyrar og annar af stjórn Unghuga Grófarinnar en hinir þrír aðalmenn ásamt varastjórn skulu kosnir á aðalfundi. Stjórnin skiptir með sér verkum. Stjórn félagsins fer með málefni félagsins milli aðalfunda. Formaður boðar til funda. Undirritun þriggja stjórnarmanna skuldbindur félagið.

#### **9.gr.**

Félagið skal fjármagna sig með fjárframlögum og styrkjum sem sótt eru til opinberra aðila, fyrirtækja, frjálsra félagasamtaka og einstaklinga í nafni Grófarinnar geðverndarmiðstöðvar.

#### **10. gr.**

Rekstrarafgangi af starfsemi félagsins skal varið til að efla starfsemi Grófarinnar geðverndarmiðstöðvar og til hagsbóta fyrir notendur.

#### **11. gr.**

Ákvörðun um slit félagsins skal taka á aðalfundi með auknum meirihluta (2/3) atkvæða og renna eignir þess til Geðverndarfélags Akureyrar.

Lög þessi voru samþykkt á stofnfundi.

Dagsetning: 21. janúar 2016

*Hér koma undirritanir stofnenda / stjórnarmanna, nöfn og kennitölur*

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Brynjólfur Ingvarsson      | 271041-3069 |
| 2. Jón Þór Aðalsteinsson      | 020267-3999 |
| 3. Hjördís Frímann            | 130854-2654 |
| 4. Kristján Helgason          | 151263-3569 |
| 5. Soffía Tryggvadóttir       | 090548-3529 |
| 6. Magnús Gíslason            | 191146-2399 |
| 7. Eymundur Eymundsson        | 060867-3809 |
| 8. Viktor Stefán Björnsson    | 040893-4169 |
| 9. Hrafn Gunnar Hreiðarsson   | 180688-3159 |
| 10. Trausti Traustason        | 130357-2889 |
| 11. Gréta Baldvinsdóttir      | 200888-3599 |
| 12. Pétur Heiðar Snæbjörnsson | 041084-2949 |
| 13. Laufey Björg Gísladóttir  | 081157-6939 |
| 14. Valdís Eyja Pálsdóttir    | 251068-5269 |
| 15. Friðrik Einarsson         | 190765-3859 |

## Lög Grófarinnar (mars 2021)

### Samþykktir

#### 1. gr.

Félagið heitir **Grófin Geðrækt**

#### 2. gr.

Heimili félagsins og varnarþing er að **Hafnarstræti 95, 600 Akureyri**

#### 3. gr.

Tilgangur félagsins er að vinna að bættri geðheilsu félagsmanna og aðstandenda þeirra. Enn fremur að stuðla að bættri geðheilsu í samfélaginu sem heild. Til grundvallar skal leggja hugmyndafræði valdeflingar og batamódelið.

#### 4. gr.

Tilgangi sínum hyggst félagið ná með rekstri Grófarinnar geðræktar, sem vettvangs fyrir fræðslu og hópastarf fyrir notendur, aðstandendur, fagfólk og áhugafólk um bættu geðheilsu. Starfsemi Grófarinnar miðar einnig að því vinna að forvörnum og minnka fordóma. Enn fremur að skapa vettvang fyrir alla þá sem vilja vinna að geðverndarmálum á jafningjagrunni, hvort sem þeir kallast notendur geðheilbrigðisþjónustunnar, fagfólk, aðstandendur eða áhugafólk.

#### 5. gr.

Félagsaðild. Allir sem vilja vinna að markmiðum félagsins geta gengið í það.

#### 6. gr.

Starfstímabil félagsins er almanaksárið. Á aðalfundi skal stjórn gera upp árangur liðins árs. Á aðalfundi hafa þeir félagsmenn atkvæðisrétt sem gengið hafa í félagið fyrir lok síðasta almanaksárs.

#### 7. gr.

Aðalfund skal halda eigi síðar en í **mars** ár hvert og skal boða til hans með að minnst tveggja vikna fyrirvara með sannanlegum hætti. Aðalfundur er löglegur, sé rétt til hans boðað. Einfeldur meirihluti mættra félagsmanna ræður úrslitum mála. Dagskrá aðalfundar skal vera sem hér segir:

8. Kosning fundarstjóra og fundarritara
9. Skýrsla stjórnar lögð fram
10. Reikningar lagðir fram til samþykktar



11. Lagabreytingar
12. Ákvörðun félagsgjalds
13. Kosning stjórnar og tveggja skoðunarmanna reikninga.
14. Önnur mál

#### **8.gr.**

Stjórn félagsins skal skipuð 5 aðalmönnum og 4 varamönnum sem allir eru skipaðir eða kosnir til eins árs í senn, á aðalfundi félagsins. Stjórnin skiptir með sér verkum. Stjórn félagsins fer með málefni félagsins milli aðalfunda. Formaður boðar til funda. Undirritun þriggja stjórnarmanna skuldbindur félagið.

#### **9.gr.**

Félagið skal fjármagna sig með fjárframlögum og styrkjum sem sótt eru til opinberra aðila, fyrirtækja, frjálsra félagasamtaka og einstaklinga í nafni Grófarinnar Geðræktar.

#### **10. gr.**

Rekstrarafgangi af starfsemi félagsins skal varið til að efla starfsemi Grófarinnar geðræktar og til hagsbóta fyrir notendur.

#### **11. gr.**

Ákvörðun um slit félagsins skal taka á aðalfundi með auknum meirihluta (2/3) atkvæða og renna eignir þess til Geðverndarfélags Akureyrar.

Lögin með breytingum á 1. og 8. grein voru samþykkt á aðalfundi 24.3.2021. Lög þessi voru upphaflega samþykkt á stofnfundi.

Dagsetning: 21. janúar 2016

*Hér koma undirritanir stofnenda / stjórnarmanna, nöfn og kennitölur*

16. Brynjólfur Ingvarsson	271041-3069
17. Jón Þór Aðalsteinsson	020267-3999
18. Hjördís Frímann	130854-2654
19. Kristján Helgason	151263-3569
20. Soffía Tryggvadóttir	090548-3529
21. Magnús Gíslason	191146-2399
22. Eymundur Eymundsson	060867-3809
23. Viktor Stefán Björnsson	040893-4169
24. Hrafn Gunnar Hreiðarsson	180688-3159
25. Trausti Traustason	130357-2889
26. Gréta Baldvinsdóttir	200888-3599
27. Pétur Heiðar Snæbjörnsson	041084-2949
28. Laufey Björg Gísladóttir	081157-6939
29. Valdís Eyja Pálsdóttir	251068-5269
30. Friðrik Einarsson	190765-3859

