

# Ársskýrsla 2019



## Efnisyfirlit

Inngangur .....	3
Stofnaðilar .....	3
Fjármögnun .....	3
Stjórn Birtu .....	3
Starfsmannahald .....	4
Samstarf og samstarfsaðilar Birtu .....	6
Endurhæfingin og þjónustuleiðir.....	6
Yfirlit yfir starfið á árinu 2019.....	7
Einstaklingsmiðuð úrræði.....	9
Nám samhliða endurhæfingu.....	10
Vinnutenging samhliða endurhæfingu.....	10
Tölulegar upplýsingar .....	10
Fjöldi einstaklinga í þjónustu.....	10
Kyn, aldur og búseta þátttakenda .....	12
Aldursdreifing þátttakenda .....	12
Búseta þátttakenda .....	14
Lengd endurhæfingar .....	14
Fjöldi einstaklinga sem stundaði nám samhliða endurhæfingu.....	15
Vinnutenging samhliða endurhæfingu.....	15
Staða þátttakenda við þjónustulok .....	16
Staða þátttakenda sem hættu í þjónustu á árinu 2019 skoðuð í maí/júní 2020.....	17
Árangur endurhæfingar á árunum 2014-2019 .....	17
Próun á fjölda þátttakenda á árunum 2010-2019.....	18
Lokaorð.....	19

## Inngangur

Í eftirfarandi skýrslu verður gerð grein fyrir starfsemi Birtu Starfsendurhæfingar Suðurlands á tíunda starfsári stofnunarinnar, árinu 2019.

## 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 byrjun árs 2019 og gildir út árið 2020. 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. Á árinu 2019 komu auk þess inn tekjur vegna sölu á stökum plássum á námskeiðum til sveitarfélaga á Suðurlandi og frá Vinnumálastofnun vegna nýrrar línu, virknilínu, sem þróuð var í samstarfi við Vinnumálastofnun. Rekstrartekjur ársins 2019 voru 52.585.867 kr., rekstrarkostnaður var 53.698.309 kr. Það var því tap upp á 1.112.442 kr. á rekstrinum á árinu.

## 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 2019 að Eyjólfur Sturlaugsson kom inn í stjórn í stað Maríu Kristjánsdóttur. María hafði verið í undirbúningshóp sem vann að stofnun Birtu og í stjórn frá upphafi. Henni eru færðar bestu þakkir fyrir hennar framlag síðustu 10 ár.

## Formaður:

Svava Jónsdóttir, forstöðumaður Vinnumálastofnunar.

*Varamaður: Arna Ír Gunnarsdóttir, félagsráðgjafi hjá Árnesþingi.*

**Ritari og varaformaður:**

Sigurlín Guðný Ingvarsdóttir, Festa lífeyrissjóður.

*Varamaður:* Pröstur Sigurðsson, Lífeyrissjóði Rangæinga.

**Meðstjórnendur:**

Anna Margrét Guðmundsdóttir, Heilsustofnun NLFÍ.

*Varamaður:* Árný Erla Bjarnadóttir, FOSS stéttarfélagi.

Gils Einarsson, Verslunarmannafélagi Suðurlands.

*Varamaður:* Þór Hreinsson, Báranni stéttarfélagi.

Eyjólfur Sturlaugsson, Fræðsluneti Suðurlands

*Varamaður:* Anný Ingimarsdóttir, sveitarfélaginu Árborg.

Skoðunarmenn eru: Þór Hreinsson og Árný Erla Bjarnadóttir.

**Starfsmannahald**

Starfsmenn Birtu á árinu 2019 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 60-80% starfshlutfalli.
- Margrét Brynja Guðmundsdóttir, sálfræðingur, í 100% starfshlutfalli.
- Valdimar Þór Svavarsson, BA í félagsráðgjöf, í 50% starfshlutfalli. Valdimar lét af störfum 31. mars 2019.
- Oddný Björg Jónsdóttir, einkaþjálfari, í 20% starfi. Oddný fór í fæðingarorlof sumarið 2019.
- Sigprúður Birta Jónsdóttir, félagsráðgjafi sinnti ákveðnum verkefnum fyrir Birtu í maí og júní.

Nemar hjá Birtu á starfsárinu:

- Sigprúður Birta Jónsdóttir félagsráðgjafanemi á lokaári var í starfsþjálfun hjá Birtu á tímabilinu janúar – apríl 2019.

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

- 12. apríl sóttu Elísabet, Brynja og Sandra á málþing Geðhjálpunar „Opnar dyr fyrir okkar fólki“.

- 15. maí fór Brynja á fræðslufund hjá Sálfræðingafélagi Íslands um Nexus Noobs. Soffía Elín sálfræðingur hjá Sentia sálfræðistofa var með kynninguna.
- Í júní 2019 lauk Sandra námi í sáttamiðlun við Sáttamiðlaraskólann.
- 12.-13. september fóru Sandra og Brynja á haustfund starfsendurhæfingarstöðva sem haldinn var á Akureyri.
- 31. október – 2. nóvember fór Brynja á 3ja daga vinnustofu, fyrir heilbrigðisstarfsfólk, með Ken Goss í samkenndarmiðaðri nálgun í meðferð við átröskunum. Á vinnustofunni fór Ken yfir kenningarlegan bakgrunn, kortlagningu og lykilaðferðir CFT-nálgunarinnar og kynnti ýmsar æfingar (s.s. öndunar-, samkenndar- og imagery æfingar) með fræðslu og hlutverkaleik.
- 1. nóvember fóru Sandra og Elísabet á málþing ADHD samtakanna, „Þú vinnur með ADHD“.
- 4. nóvember var fundur hjá Virk þar sem kynntar voru nýjungar á Yoda tölvukerfinu.
- 5. desember var kynningarfundur nýs geðheilsuteymis á Heilbrigðisstofnun Suðurlands fyrir fagfólk.

Sandra tók einn áfanga í MS námi við Háskóla Íslands á sviði mannauðsstjórnunar haustið 2019 og stefnir á að ljúka gráðunni á árinu 2020 en hún á einungis MS ritgerðina eftir.

Sandra og Brynja komu inn í framkvæmdahóp Bjargar – bjargráð í tilfinningastjórnun og tóku auk þess þátt í vinnustofum sem voru u.þ.b. mánaðarlega. Brynja var með fræðslu um núvitund á einni vinnustofunni og saman kynntu þær námskeið sem fór af stað hjá Birtu haustið 2019, en það var fyrsta hópnámskeið á Björgu-bjargráð við tilfinningastjórnun á Íslandi. 27. nóvember komu Halldór og Bjargey sem eru í framkvæmdahópnum í heimsókn og voru með í einum hóptímanum. Síðar sama dag var kynning á Björginni fyrir fagfólk á Sólheimum í Grímsnesi. Sandra gerði hlé á þátttöku í framkvæmdahópnum frá haustinu 2019 meðan hún lýkur námi.

#### **Heimsóknir til Birtu til kynningar á starfsemi á árinu 2019**

- 24. júní kom starfsfólk á velferðarsviði Reykjavíkurborgar í heimsókn og fékk kynningu á starfsemi.
- 12. nóvember komu Halldóra S. Gunnlaugsdóttir og Þórey Edda Heiðarsdóttir sérfræðingar hjá Virk sem eru með ráðgjöfum Birtu í starfsendurhæfingarstöðvarýni í heimsókn og fengu kynningu á starfsemi.
- 13. desember komu Guðrún Ágústa Eyjólfsdóttir og Ragnheiður Kristinsdóttir sérfræðingar frá Virk í heimsókn vegna úttektar á innri starfsemi Birtu. Farið var yfir innihaldslýsingar námskeiða og úrræða hjá Birtu. Niðurstöður hafa ekki borist þegar þessi skýrsla er tekin saman.

### Samstarf og samstarfsaðilar Birtu

Helstu samstarfsaðilar Birtu eru ráðgjafar VIRK á Suðurlandi, sérfræðingar Virk í Guðrúnartúni, 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 vel á móti einstaklingum í vinnuprófanir.

Birta tekur þátt í ýmsum samstarfsverkefnum við aðrar stofnanir og félagasamtök. Á árinu 2019 hélt eldhúshópur Birtu áfram að bjóða starfsfólki í Fjölheimum að kaupa mat í hádeginu. Ágóðinn af sölnunni fer í ferðasjóð Birtu. Þetta verkefni hefur gengið mjög vel. Þátttakendur í Birtu eru margir hverjir mjög færir í eldamennsku og eldhússtörfum og hefur gengið vel að bæta þessu við hefðbundin verkefni sín á miðvikudögum. Þetta hefur mælst vel fyrir hjá starfsfólki í Fjölheimum sem er ákaflega þakklátt og ánægt með þessa þjónustu.

Birta hefur verið í samstarfi við Árnesingadeild Rauða krossins um stelpu- og strákahópa sem hittast einu sinni í viku yfir vetrartímann. Rauði krossinn er með nokkra hópa og þar á meðal stráka og stelpuhópa fyrir ungt fólk, 18 ára og eldra, þar sem markmiðið er að kynnast nýjum áhugamálum og rjúfa félagslega einangrun. Birta hefur boðið hópunum að nota kennslueldhúsið í Fjölheimum og greiðir fyrir notkun þess. Hóparnir eru inni á stundatöflu Birtu og eru þátttakendur hvattir til að mæta í hópana og auka þannig virkni sína og fá mætingu fyrir það.

Þá er einnig í gangi samstarfsverkefni við geðræktarklúbbinn Strók og Batasetur Suðurlands en þeim býðst að vera með í vatnsleikfiminna hjá Birtu og er það vel sótt.

Gott samstarf er einnig við aðrar starfsendurhæfingarstöðvar á landinu sem starfa eftir sömu hugmyndafræði og Birta. Í september voru starfsdagar á Akureyri fyrir allt starfsfólk starfsendurhæfingarstöðva.

### Endurhæfingin og þjónustuleiðir

Hjá Birtu fer fram einstaklingsmiðuð þverfagleg endurhæfing í hóp. Endurhæfing þátttakanda er skipulögð í samvinnu við þátttakanda út frá leiðbeinandi endurhæfingaráætlun frá Virk. Algengt er að nýir þátttakendur hafi farið í mat á raunhæfi endurhæfingar hjá Virk. Þá hittir einstaklingur lækni og oft einnig sálfræðing þar sem farið er yfir heilsubrest viðkomandi, sögu og lagðir fyrir skimunarlistar. Greinargóðar upplýsingar fylgja því oft með einstaklingi við upphaf endurhæfingar og leiðbeiningar um skipulag endurhæfingar. 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 pantaðir séu 1-3

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 pantaðir 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. Önnur úrræði sem eru í boði hjá Birtu eru; hreyfing með stuðningi íþróttá- og heilsufræðings, vatnsleikfimi og eftirfylgd. 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.

#### Yfirlit yfir starfið á árinu 2019

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 við erum einnig í góðu samstarfi við fjölda fagaðila sem taka að sér að vera með fræðslu og námskeið fyrir þátttakendur í endurhæfingu hjá Birtu.

#### Á árinu 2019 var boðið upp á eftirtalin námskeið og hópa á vegum Birtu:

- PEERS félagsfærninámskeið.
- ADHD námskeið.
- Björgin bjargráð í tilfinningastjórnun.
- HAM við félagskvíða.
- HAM við kvíða.
- Núvitundarmiðuð hugræn meðferð við þunglyndi.
- Bætt andleg líðan með sálfræðingi – komið inn á ýmsa þætti sem tengjast bættri andlegri líðan, t.d. skapstjórnun, frestunaráráttu, fullkomnunararáttu, ákvarðanataka og vandamálalausn, sjálfssálit, bakslagsvarnir, andleg líðan í sumarfríi.
- Sjálfsefning með félagsráðgjafa – komið inn á ýmsa þætti sem tengjast sjálfsefningu, m.a. samskipti og sjálfsmynd, meðvirkni, markmiðasetningu, fjölskyldutengsl, parsambandið, streita og álag, núvitund, áföll og úrvinnsla þeirra.
- Lífsstílstengd fræðsla um ýmislegt tengt heilsu eins og t.d. hreyfingu, mataræði, svefn o.fl.
- Ýmis konar skapandi starf, glerlist, konfektgerð fyrir jólin og jólaföndur.
- Velferð í fjármálum (auka námskeið sem var bara fyrir Birtu).
- Snyrting með Stellu – Umhirða og útlit.
- Næringarstuðningshópur.
- Heilsumarkþjálfunarhópur.

- Eldhúshópur.
- Hópur fyrir ungar konar á aldrinum 18-25 ára sem voru í Birtu í umsjón félagsráðgjafanema.
- Stelpuhópur fyrir konur á aldrinum 18-35 ára í samstarfi við Rauða krossinn.
- Strákakaffi, hópur fyrir karlmenn á aldrinum 18-35 ára þar sem markmiðið er að kynnast nýjum áhugamálum, í samstarfi við Rauða krossinn.
- Vinnuhópur fyrir þá sem voru komnir að vinnutengingu í endurhæfingarferlinu.

**Virkninámskeið sem voru í boði hjá Fræðslunetinu á árinu 2019 og þátttakendur hjá Birtu nýttu sér:**

- Sjálfsefning og styrkleikar.
- FAB LAB smiðja.
- Sjálfsefning og samskipti.
- Líf með verkjum.
- Velferð í fjármálum.
- Styrkleikar og stefna.
- Efling í starf.

**Hreyfing**

Í endurhæfingunni hjá Birtu er lögð rík áhersla á hreyfingu. Við reynum að hafa hreyfinguna fjölbreytta og kynna ýmsa möguleika sem eru í boði varðandi hreyfingu. Flestir koma í líkamspjálfun í World Class eða taka þátt í göngu með Birtu. Sumir velja frekar að fara í sund eða stunda aðra hreyfingu. Jóga níðra tímar eru í boði einu sinni í viku, sem og vatnsleikfimi. Á árinu 2019 var jafnframt boðið upp á grunnnámskeið í Crossfit fyrir þátttakendur í endurhæfingu hjá Birtu.

Sem fyrr segir er Birta í góðu samstarfi við ýmsa fagaðila sem tóku að sér að vera með námskeið eða fræðslu fyrir Birtu, á árinu 2019 voru það eftirtalin:

- Theódór Birgisson félagsráðgjafi og samskipta og sambandsráðgjafi hjá Lausninni – fjölskyldumiðstöð var með vikulega fyrirlestra og viðtöl.
- Berglind Blöndal næringarfræðingur var með einstaklingsviðtöl og næringarstuðningshóp.
- Gunna Stella heilsumarkþjálfari var með lífsstílstengda fræðslu og heilsumarkþjálfunarhóp.
- Svanhildur Inga Ólafsdóttir félagsráðgjafi var með fjármálanámskeið og einstaklingsfjármálaráðgjöf.
- Guðlaug Stella Hafsteinsdóttir snyrtifræðingur var með námskeiðið *Snyrting með Stellu*.
- Anna Margrét Magnúsdóttir hjúkrunarfræðingur með fyrirlestur um blóðþrýsting, o.fl. heilsutengt.



- Dr. Erla Björnsdóttir var með fyrirlestur um svefn.
- Sölvi Tryggvason var með fyrirlestur um heilsu.
- Gunnar Páll Pálsson var með fyrirlestur um flokkun og umhverfismál.
- Erla Eyþórsdóttir var með skapandi starf.
- Sjúkraþjálfarar hjá Mætti sjúkraþjálfarastöð og Sjúkraþjálfun Selfoss voru með fyrirlestra um líkamsbeitingu.

#### **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. Það var svo skemmtilegt að einn þátttakandi fékk sumarstarf í sveitagarðinum í Grímsnesi sumarið 2019 og var því ákveðið að fara þangað einn sólríkan eftirmiðdag og var börnum ráðgjafa og þátttakenda boðið með. Í kringum jólin reynum við einnig að brjóta upp hefðbundið starf og fyrir jólin 2019 fórum við m.a. í bíó saman á jólamyndina Last Christmas, og vorum með jólaföndur og konfektgerð. Við höfum farið í ferðir einu sinni til tvisvar á ári og í byrjun desember fórum við til Reykjavíkur í keilu. Við höldum litlu jól Birtu í annað skiptið en þá elda þátttakendur hátíðarmat. Við vorummeð pakkaleik og fórum í skemmtilegan spurningaleik í gegnum Kahoot. Við vorum svo heppin að vera með margt spilaáhugafólk í hópnunum okkar á árinu 2019 og var einn þátttakandi með reynslu af því að halda utan um spilahópa. Hann var með ýmis konar spilatíma sem boðið var upp í stundatöflu Birtu, t.d. spunaspil og hlutverkaspil.

#### [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. 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, t.d. hjá Kvíðameðferðarstöðinni, betrisvefn.is eða Fræðsluneti Suðurlands.

### Nám samhliða endurhæfingu

Þátttakendur í endurhæfingu geta stundað nám samhliða endurhæfingu. Miðað er við að hámarki hálf ták nám skv. reglum Tryggingastofnunar ef fólk er með endurhæfingarlífeyri en það getur þó verið stigvaxandi ef fólk er lengi í endurhæfingu. Flestir stunda nám hjá Fræðsluneti Suðurlands og við Fjölbrotaskóla Suðurlands.

### Vinnutenging samhliða endurhæfingu

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 stadd og þegar komið er að því að tengja viðkomandi við vinnumarkaðinn á ný skoðum við með einstaklingnum hvaða leið henti best út frá aðstæðum viðkomandi. Þær leiðir sem eru í boði í tengslum við vinnutengingu eru; vinnuþrúfur, hlutastarf eða starf í gegnum vinnusamning. 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 vinnuþrúfa verið gott fyrsta skref. Markmiðið með vinnuþrúfu 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. Vinnuþrúfa getur verið tækifæri til að máta sig í ákveðnu starfi eða vinnustað. Byrjað er rólega og er vinnuþrúfan skipulögð þannig að viðvera á vinnustaðnum er stigvaxandi. Vinnuþrúfa er ólaunað starf og er viðkomandi tryggður hjá Birtu. Ef einstaklingar eru tilbúnir til að fara út á vinnumarkaðinn í hlutastarf fá þeir aðstoð við það. Markmiðið er að vera komin í allt að 60% starf í lok endurhæfingar áður en fólk útskrifast í fullt starf. Möguleiki er á að gera vinnusamning í gegnum Vinnumálastofnun en þá fá atvinnurekendur greiðslu upp í laun og launakostnað frá Vinnumálastofnun.

Reglulega eru í boði vinnutengd námskeið hjá Birtu og eins er námskeiðið Efling í starf í samstarfi við Fræðslunetið í boði á bæði vor- og haustönn. Á námskeiðunum hjá Birtu er m.a. farið í vinnustaðaheimsóknir. Á árinu 2019 var m.a. farið í heimsókn til Kjörís í Hveragerði, MS á Selfossi, Dýraríkið á Selfossi, Crossfit Selfoss, Viss á Selfossi og einnig var farið í heimsókn í Friðheima í Reykholti.

### Tölulegar upplýsingar

#### Fjöldi einstaklinga í þjónustu

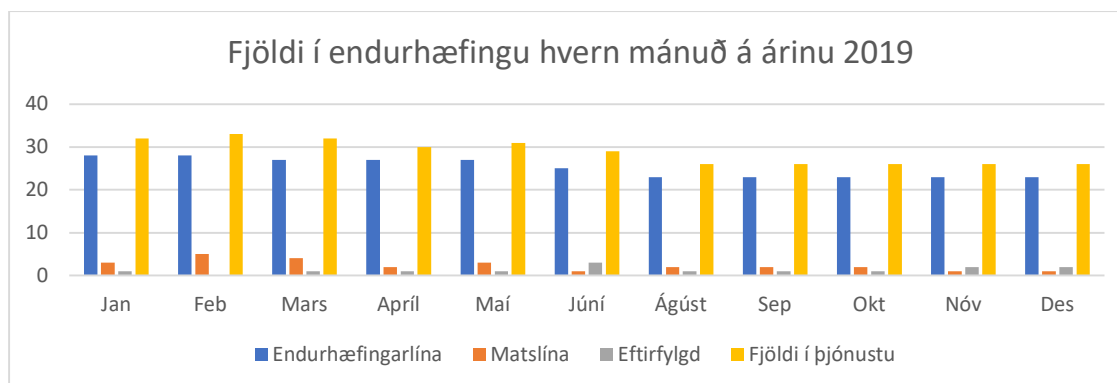
Á árinu 2019 voru alls 81 notendur í þjónustu hjá Birtu. 56 þátttakendur voru í heildstæðri endurhæfingu, þ.e. á mats- og endurhæfingarlínu og 25 einstaklingar í hreyfiúrræðum. Átta þátttakendur fengu eftirfylgd. Þjónustunotendum fækkaði um 25 milli ára 2018 og 2019 en þeir voru 106 á árinu 2018. Það fækkaði um átta einstaklinga í heildstæðri endurhæfingu og sautján í

hreyfiúrræðum. Tvöfalt fleiri einstaklingar fengu eftirfylgd á árinu 2019 heldur en 2018 eða átta á móti fjórum. Í töflu eitt má sjá fjölda einstaklinga í heildstæðri endurhæfingu og eftirfylgd í hverjum mánuði á árinu 2019.

**Tafla 1. Fjöldi einstaklinga í heildstæðri endurhæfingu og eftirfylgd í hverjum mánuði á árinu 2019.**

2019	Jan	Feb	Mars	Apríl	Maí	Júní	Ágúst	Sep	Okt	Nóv	Des
Endurhæfingarlína	28	28	27	27	27	25	23	23	23	23	23
Matslína	3	5	4	2	3	1	2	2	2	1	1
Eftirfylgd	1		1	1	1	3	1	1	1	2	2
<b>Samtals</b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>33</u></b>	<b><u>32</u></b>	<b><u>30</u></b>	<b><u>31</u></b>	<b><u>29</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>	<b><u>26</u></b>

Að meðaltali voru 29 einstaklingar í heildstæðri þjónustu hjá Birtu í hverjum mánuði á árinu 2019. Á mynd 1 má sjá súlurit sem sýnir fjölda einstaklinga í heildstæðri endurhæfingu og eftirfylgd eftir mánuðum á árinu 2019.



**Mynd 1. Fjöldi einstaklinga í heildstæðri endurhæfingu eftir mánuðum á árinu 2019.**

### Kyn, aldur og búseta þátttakenda

Sem fyrr segir voru alls 81 þátttakendur í þjónustu hjá Birtu á árinu 2019. Af þeim voru 56 í heildstæðri endurhæfingu. Nú verður rýnt nánar í bakgrunn þátttakenda sem voru í heildstæðri endurhæfingu út frá kyni, aldri og búsetu. Af 56 þátttakendum voru 38 konur og 18 karlar.



**Mynd 2. Kyn þátttakenda á árinu 2019.**

Á mynd 2 má sjá að konur voru í miklum meirihluta þátttakenda eða 70% á móti 30% karlar.

Kynjaskiptingin er jöfn í líkamsræktarúræðunum en í líkamsrækt í World Class komu tuttugu og þrjár einstaklingar og í vatnsleikfimi fimm. Fleiri karlar komu í líkamsræktarúræðið eða 13 karlar á móti 10 konum. Í vatnsleikfiminu komu fjórar konur og einn karl.

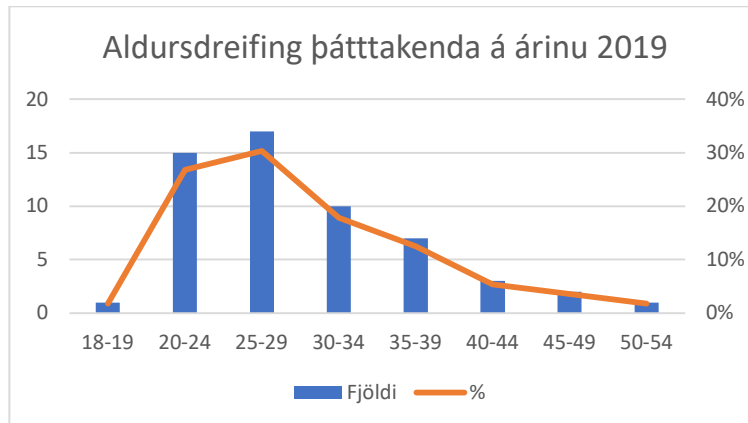


**Mynd 3. Kynjaskipting í líkamsræktarúræði.**

Eins og sjá má á mynd 3 er jöfn kynjaskipting milli karla og kvænnu í líkamsræktarúræðum.

### Aldursdreifing þátttakenda

Flestir þátttakendur í Birtu á árinu 2019 voru á aldrinum 20-34 ára eða 75% þátttakenda. Af þeim voru flestir á aldersbilinu 25-29 ára eða 30% þátttakenda. Meðalaldur þátttakenda á árinu 2019 var 29,5 ár og hækkar lítillega milli ára en árið 2018 var meðalaldurinn 28 ár. Aldursbil þátttakenda má sjá nánar á mynd 4.



**Mynd 4. Aldursdreifing þátttakenda á árinu 2019.**

#### Búseta þátttakenda

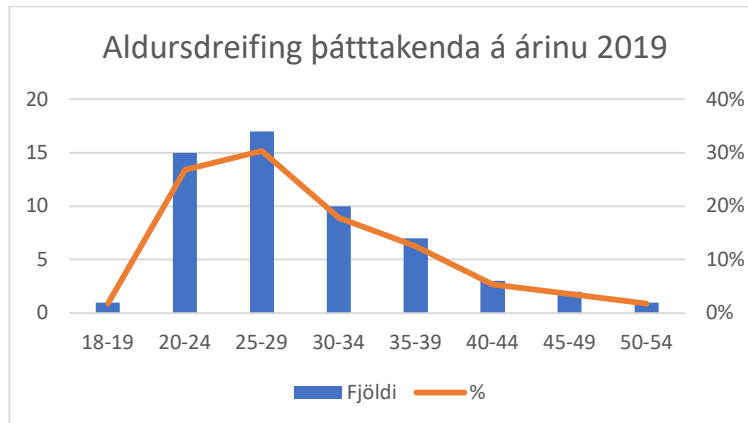
Lang flestir þátttakendur í starfsendurhæfingu hjá Birtu búa í Árborg eða 64%. Næst flestir búa í Hveragerði, eða 20% þátttakenda. Á mynd 5 má sjá nánar hvernig búseta þátttakenda dreifist um Suðurland.



**Mynd 5. Búseta þátttakenda á árinu 2019.**

#### Lengd endurhæfingar

Flestir sem hættu eða luku endurhæfingu á árinu 2019 voru í 13-18 mánuði í þjónustu hjá Birtu. Þrír einstaklingar voru 18 mánuði eða lengur í þjónustu hjá Birtu. Fjórir voru í 7-12 mánuði og ellefu í 1-6 mánuði. Á mynd 6 má sjá nánar hversu marga mánuði einstaklingar sem hættu eða luku endurhæfingu á árinu 2019 voru í þjónustu hjá Birtu.



**Mynd 4. Aldursdreifing þátttakenda á árinu 2019.**

#### Búseta þátttakenda

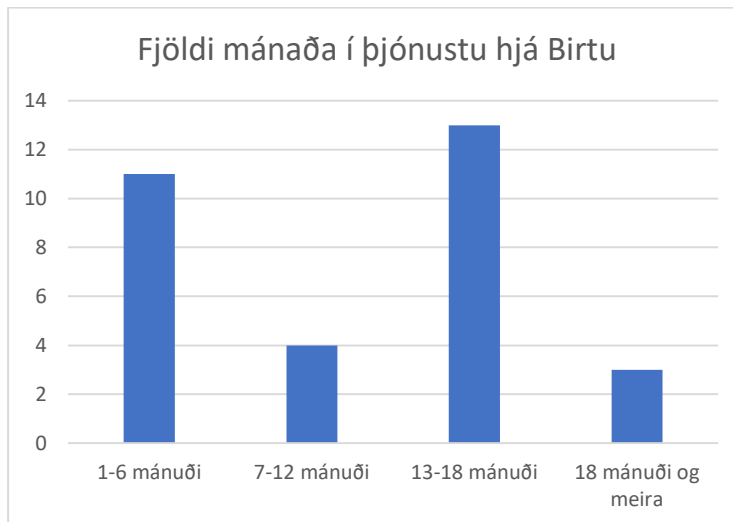
Lang flestir þátttakendur í starfsendurhæfingu hjá Birtu búa í Árborg eða 64%. Næst flestir búa í Hveragerði, eða 20% þátttakenda. Á mynd 5 má sjá nánar hvernig búseta þátttakenda dreifist um Suðurland.



**Mynd 5. Búseta þátttakenda á árinu 2019.**

#### Lengd endurhæfingar

Flestir sem hættu eða luku endurhæfingu á árinu 2019 voru í 13-18 mánuði í þjónustu hjá Birtu. Þrír einstaklingar voru 18 mánuði eða lengur í þjónustu hjá Birtu. Fjórir voru í 7-12 mánuði og ellefu í 1-6 mánuði. Á mynd 6 má sjá nánar hversu marga mánuði einstaklingar sem hættu eða luku endurhæfingu á árinu 2019 voru í þjónustu hjá Birtu.



**Mynd 6. Fjöldi mánaða í þjónustu.**

#### Fjöldi einstaklinga sem stundaði nám samhliða endurhæfingu

Á árinu 2019 stunduðu ellefu einstaklingar nám samhliða endurhæfingunni eða tæp 20% þátttakenda. Aðeins færri en árið á undan þegar 30% þátttakenda stundaði nám samhliða endurhæfingunni. Flestir stunduðu nám í menntastoðum hjá Fræðsluneti Suðurlands eða sjö einstaklingar. Ein stundaði nám á félagsliðabré, tveir í fagnámi í umönnun fatlaðra og einn stundaði nám við Háskóla Íslands.

#### Vinnutenging samhliða endurhæfingu

Á árinu 2019 fóru fimmtán einstaklingar í vinnutengingu samhliða endurhæfingu, eða tæp 27% þátttakenda. Fimm fengu áframhaldandi starf á vinnustaðnum. Þeir vinnustaðir sem einstaklingar fóru í vinnuprúfur á á árinu 2019 voru eftirtaldir:

#### Hjá sveitarfélaginu Árborg:

- Þjónustumiðstöðin Álftarima
- Þjónustuíbúðir Vallholti 12-14
- Leikskólinn Hulduheimar
- Sunnulækjarskóli stuðningsfulltrú

#### Önnur sveitarfélög:

- Leikskólinn Krakkaborg í Flóahreppi - leikskólakennari
- Grunnskólinn í Bláskólabyggð -stuðningsfulltrúi
- VISS á Flúðum - stuðningsfulltrúi

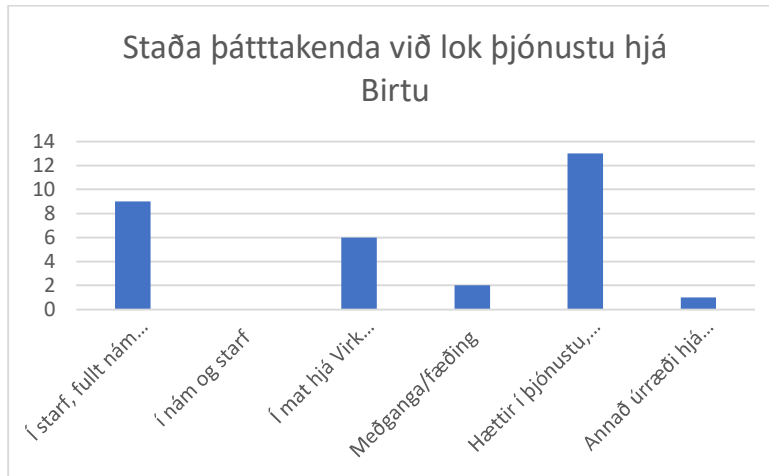
#### Á almennum markaði:

- Reiðskóli Oddnýjar Láru – aðstoð á námskeiði
- Lyfja Apótek - afgreiðsla
- Kjörís Hveragerði
- Byko - lager
- Rúmfatalagerinn - lager
- Heilsustofnun NLFÍ -sundlaug
- Verktakavinna við filmun
- Hótel South Coast Selfossi

#### Staða þátttakenda við þjónustulok

Á árinu 2019 luku eða hættu þrjátíu og einn einstaklingar þjónustu hjá Birtu. Þar af voru tuttugu og ein kona og tíu karlar. Við þjónustulok fóru níu einstaklingar í fullt starf, hlutastarf eða atvinnuleit, eða 29% þátttakenda. Sex einstaklingar fóru í mat hjá Virk og í framhaldinu í örorkumat hjá Tryggingastofnun. Tvær konur hættu í endurhæfingu vegna meðgöngu. Stærstur hluti þátttakenda eða þrettán þátttakendur, tæp 42%, var annað hvort vísað úr þjónustu vegna lélegra mætinga eða í annað kerfi (félagslega- eða heilbrigðiskerfið). Þar af voru fimm sem var vísað úr þjónustu eða í annað kerfi vegna lélegrar ástundunar. Einn einstaklingur fór í önnur úrræði hjá Virk. Nokkuð stórum hluta þátttakenda var vísað í annað kerfi, t.d. hjá félagsþjónustu eða í heilbrigðiskerfið, eða 42% þátttakenda. Ástæður þess að þátttakendum var vísað í annað kerfi voru helst þær að árangur endurhæfingar var ekki nægjanlega góður, einstaklingar voru e.t.v. með of mikinn heilsubrest til að geta verið í atvinnutengdri starfsendurhæfingu, félagslegar aðstæður voru að hamla þátttöku, eða einstaklingar voru ekki að mæta eða sinna endurhæfingunni. Þegar einstaklingum er vísað í annað kerfi er þátttakendum fylgt yfir í það kerfi, t.d. í viðtal hjá félagsráðgjafa hjá félagsþjónustu viðkomandi, til læknis eða í annað endurhæfingar- eða virkniúrræði eins og geðheilsuteymið eða Strók. Þeir einstaklingar sem fara ekki út á vinnumarkaðinn að svo stöddu fá hvatningu og ráðleggingar til að halda áfram að vinna með heilsubrest sinn og til að vera áfram í virkni. Fjölmargir möguleikar eru til að halda sér áfram í virkni, eins og t.d. þátttaka í hópum hjá Rauða krossinum, Batasetur Suðurlands, Klúbburinn Strókur, nám eða námskeið hjá Fræðsluneti Suðurlands. Á mynd 7 má sjá nánar hver staða þátttakenda var við lok þjónustu hjá Birtu.





**Mynd 7. Staða þátttakenda við lok þjónustu hjá Birtu.**

[Staða þátttakenda sem hættu í þjónustu á árinu 2019 skoðuð í maí/júní 2020](#)

Haft var samband við þátttakendur í maí og júní 2020 í tengslum við ársskýrslugerð til að kanna hver staða þeirra væri í dag. Af þrjátíu og einum svöruðu tuttugu og fimm. Það er sama hlutfall þátttakenda í starfi, fullu námi eða í atvinnuleit og við þjónustulok. Þeim fjölgar um einn sem fóru í örorkumat hjá Tryggingastofnun. Á mynd 8 má sjá hver staða þeirra þátttakenda sem svöruðu var í maí/júní 2020.

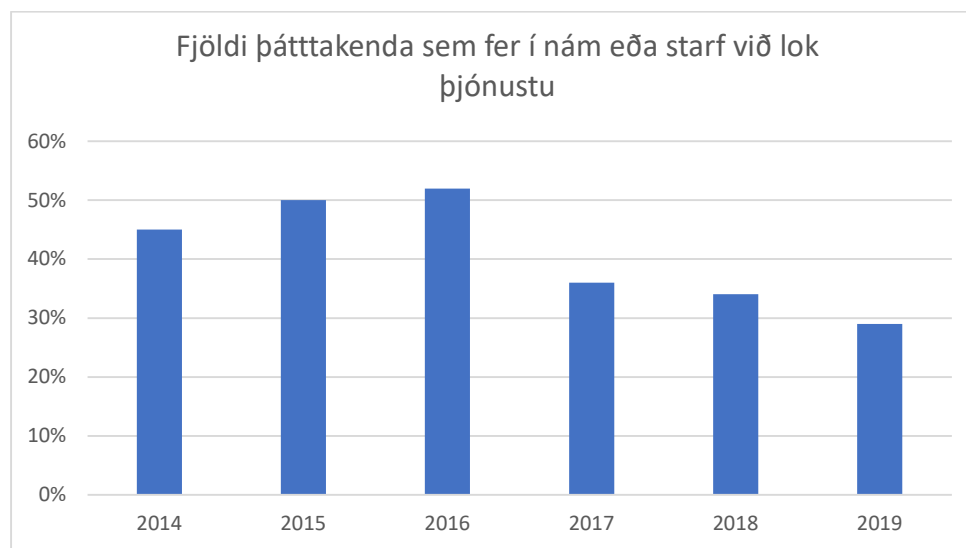


**Mynd 8. Staða þátttakenda í maí/júní 2020.**

[Árangur endurhæfingar á árunum 2014-2019](#)

Fjöldi þátttakenda sem fer í starf, nám eða útskrifast í atvinnuleit við þjónustulok hjá Birtu á árinu 2019 var 29% samanborið við 34% á árinu 2018. Hlutfallið hefur smám saman farið minnkandi frá árunum 2014-2016 þegar það var 45-52%. Helstu ástæður þess að árangur hefur dalað telur undirrituð vera að ákveðið hlutfall þeirra sem koma inn í endurhæfingu hjá Birtu er ekki tilbúinn að fara út á vinnumarkaðinn á næstu mánuðum. Vandí þátttakenda eða heilsubrestur er umfangsmikill og algengt

er að einstaklingar þurfi á frekari endurhæfingu innan heilbrigðis- eða félagslega kerfisins að halda áður en raunhæft er að einstaklingur fari í atvinnutengda endurhæfingu þar sem stefnt er að atvinnuþátttöku á næstu 6-12 mánuðum. Skortur hefur verið á úrræðum í bæði félagslega- og heilbrigðiskerfinu og algengt að fólk falli á milli úrræða og verði jafnvel tekjulaust í einhvern tíma. Á árinu 2019 tók til starfa nýtt geðheilsuteymi við Heilbrigðisstofnun Suðurlands og er það mjög til bóta að slíkt teymi sé tekið til starfa á Suðurlandi. Nokkrum einstaklingum var vísað til teymisins eftir mat um að einstaklingur þyrfti á frekari endurhæfingu að halda innan heilbrigðiskerfisins. Það er mikilvægt að það séu til staðar fjölbreytt úrræði sem henta ólíkum hópum einstaklinga og sem tryggja samfellda þjónustu svo koma megi í veg fyrir að fólk falli á milli kerfa og verði jafnvel tekjulaust. Það vantar endurhæfingarúrræði sem gera fólk tilbúið til að fara í atvinnutengda endurhæfingu, svipað og var þegar starfsemi starfsendurhæfingarstöðva byrjaði og stöðvarnar voru með samning við félagsmálaráðuneytið um tiltekinn fjölda plássu í endurhæfingu. Þá gátu fleiri fagaðilar vísað í þjónustuna, án þess að læknisvottorð þyrfti og einstaklingar gátu sótt um sjálfir. Á mynd 9 hér fyrir neðan má sjá fjölda þátttakenda sem fer í nám eða starf við lok þjónustu hjá Birtu á árunum 2014-2019

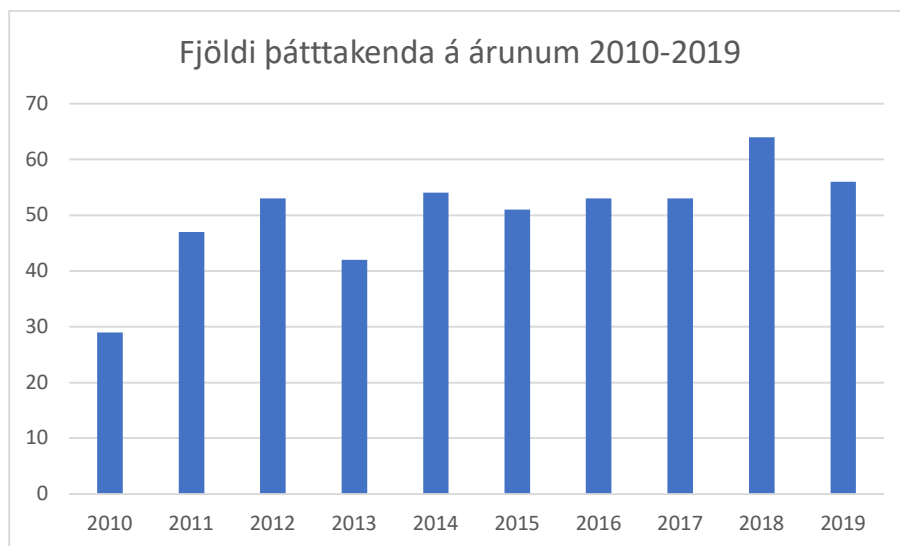


**Mynd 9. Fjöldi þátttakenda sem fer í nám eða starf við lok þjónustu.**

#### Þróun á fjölda þátttakenda á árunum 2010-2019

Fjöldi þátttakenda í endurhæfingu hjá Birtu hefur alla jafna farið vaxandi með hverju ári frá upphafi starfseminnar. Árið 2013 urðu þær breytingar á rekstrinum að Velferðarráðuneytið var að draga sig út úr fjármögnun endurhæfingarplássu og fjármögnun endurhæfingar að færast yfir til Virk. Það leiddi til

fækkunar þjónustunotenda tímabundið. Mikil fjölgun varð á þjónustunotendum árið 2018 en svo fækkaði nokkuð á milli árunna 2018 og 2019, þrátt fyrir mikla fjölgun hjá Virk Starfsendurhæfingarsjóði.



**Mynd 9. Fjöldi þátttakenda í heildstæðri endurhæfingu á árunum 2010-2019.**

#### Lokaorð

Árið 2019 var viðburðaríkt í starfi Birtu Starfsendurhæfingar. Ráðgjafar Birtu fóru af stað með tvö ný námskeið sem byggja á gagnreyndum aðferðum, PEERS félagsfærninámskeið fyrir ungt fólk á aldrinum 18-34 ára og Björg – bjargráð í tilfinningastjórnun. Góður árangur var á báðum námskeiðunum og munu þessi námskeið verða í boði einu sinni til tvisvar á ári hjá Birtu meðan aðstæður leyfa. Sú nýbreytni var tekin upp að bjóða félagsþjónustum sveitarfélaga á Suðurlandi að kaupa stök pláss á bæði þessi námskeið og nýtti sveitarfélagið Árborg sér það en einn einstaklingur kom á PEERS námskeiðið og þrír á Björg. Í lok ársins var unnið að þróun á virknilínu í samvinnu við Vinnumálastofnun og samhliða því var skipulaginu á starfinu hjá Birtu breytt og skipt upp í sex vikna lotur. Virknilínan fór af stað í janúar 2020 og fór hún vel samhliða öðrum línunum hjá Birtu. Fimm einstaklingar geta verið á virknilínu á hverjum tíma. Virk starfsendurhæfingarsjóður keypti töluvert færri pláss í endurhæfingu á árinu 2019, bæði í heildstæðri endurhæfingu og hreyfingu. Svipuð staða var á öðrum starfsendurhæfingarstöðvum. Stöðvarnar hafa frá og með haustinu 2019 unnið í samstarfi með Virk að því að reyna að bæta úr því, m.a. með því að kynna starf stöðvanna betur og þróa ný úrræði. Rekstur Birtu Starfsendurhæfingar var því rekinn með rúmlega milljón króna halla á árinu 2019. Ef ekki hefði verið fyrir fyrirfram kaup Vinnumálastofnunar á plássum á virknilínu í desember hefði tapið verið rúmar tvær milljónir. Úttekt var gerð af hálfu Virk á innra starfi stöðvarinnar í lok árs 2019 og fór hún fram með tveimur sérfræðingum frá Virk og ráðgjöfum Birtu. Niðurstöður hafa ekki borist þegar þessi skýrsla er rituð. Sandra og Brynja fóru inn í framkvæmdahóp Bjargar-bjargráð í tilfinningastjórnun vorið 2019 og hafa

tekið virkan þátt í starfi með framkvæmdahópnum að kynningu og innleiðingu á efni Bjargar. Efnið hefur verið þýtt á íslensku og hentar breiðum hópi fólks sem glímir við félagslega erfiðleika og ýmsar raskanir. Stefnt er að því að halda annað námskeið fyrir fagfólk haustið 2020 og ætla m.a. fleiri starfsendurhæfingarstöðvar að senda starfsfólk á námskeiðið, sem veitir réttindi til að nota aðferðina og kenna hópnámskeið. Starfið hjá Birtu heldur áfram að vera í þróun og taka mið af aðstæðum og þörf hverju sinni. Covid-19 faraldurinn setti mikið strík í starf Birtu á tímabilinu mars-maí 2020. Hefðbundnu starfi var riðlað til og öll námskeið, fræðsla og ráðgjöf var færð í fjarkennslu- og ráðgjafarúnað. Notast var við fjarþjálfunarapp í hreyfingu og þátttakendur stunduðu jóga níðra heima. Á þessum tíma lærði starfsfólk Birtu inn á fjarkennslubúnað og tileinkaði sér nýja starfshætti. Eftir á að hyggja er ekki spurning um að þessi nýja þekking skapar frekari tækifæri fyrir vöxt og þróun hjá Birtu og skapar tækifæri til að ná til þeirra sem búa dreifðar á Suðurlandi.

**Selfossi 11. júní 2020**

---

Sandra Guðmundsdóttir, forstöðumaður Birtu