



Sambætting velferðar- og geðheilbrigðisþjónustu:

Stuðnings- og ráðgjafateymi
Reykjavíkurborgar (STRÁ) og
Bjargráðarkerfið Björg

Bjargey Una Hinriksdóttir

forstöðumaður



STRÁ





Þörf fyrir geðheildbrigðisþjónustu



- 97% svörun
- 25% með geðræna greiningu
- 45% nýttu geðheilbrigðis þjónustu
- 64% íbúa þarf á reglulegri geðheilbrigðisþjónustu að halda
- 14% eiga að baki innlögn á geðdeild
- 64% nota geðlyf
 - 45% sem nota geðrofslyf
 - 43% sem nota þunglyndislyf

Hlutverk



Sambættur stuðningur



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Teymið

Atferlisfræðingur
Geðlæknir
Sálfræðingur
Tómstundafræðingur
Þroskaþjálfari

Atferlisfræðingur
Félagsráðgjafi
Geðlæknir
Hjúkrunarfræðingur
Sálfræðingur
Talmeinafræðingur
Tómstundafræðingur
Þroskaþjálfari

Áfallahjálpi
Bjargráðakennsla
Kynfræðsla
Vímuefnaráðgjöf



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Bjarggráðakerfið Björg



- Skills System
- Dr. Julie Brown
- Handbók gefin út 2013 og uppfærð 2016
- Samningur um íslenska þýðingu og staðfæringu við Guilford Publications 2017



Hvers vegna bjarggráðakerfi?



Uppbygging Bjargar

- **Níu bjargráð**

Hvert bjargráð er mikilvæg aðferð til að skilja sína eigin stöðu og ytri aðstæður og skipuleggja farsæl viðbrögð í samskiptum og daglegu lífi

- **Notkun bjargráða**

- Tilfinningamælir

Mælitæki sem metur á skalanum 0-5 umfang tilfinninga. Matið segir til um hvaða bjargráð er hægt að nota miðað við tilfinningalegt ástand hverju sinni

- Flokkar bjargráða

Bjargráð flokkast í tvo flokka eftir því hvort hægt er að nota þau alltaf eða bara þegar ég er róleg/ur

- Uppskrift að bjargráðum

Leiðbeining um fjölda bjargráða sem virkja á hverju sinni. Fjöldinn er háður mati á tilfinninga-kvarðanum og er ávallt einu bjargráði fleira en niðurstaðan á hvarðanum .



Kynning á Bjarggráðakerfinu Björg

members.skillssystem.com/lessons/lesson-1a/



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið

Allar fyrirspurnir eru velkomnar á
studnings.og.radgjafarteymi@reykjavik.is

Takk fyrir!



Reykjavíkurborg
Velferðarsvið