

7. júní 2019

Virðulega bæjarráð Garðabæjar,

Í tilefni af Alþjóða geðheilbrigðisdeginum 2019 viljum við óska eftir styrk frá Garðabæ til þess að standa straum af kostnaði við vitundarvakningu og dagskrá í tilefni dagsins.

Alþjóða geðheilbrigðisráðið (WFMH) hefur ákveðið að yfirskrift Alþjóða geðheilbrigðisdagsins árið 2019 verði forvarnir gegn sjálfsvígum. Áherslan er að vekja athygli á þeim leiðum sem hjálplegar eru í slíkum forvörnum og beina sjónum að þeim aðilum sem koma að þeirri vinnu.

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn er haldinn ár hvert þann 10. október um allan heim. Sérstakt félag hefur verið starfrækt hér á landi frá 2009 til að vekja athygli á deginum og til að móta dagskrá fyrir hann. Talsverður kostnaður fylgir því að koma saman slíkri dagskrá þrátt fyrir að megnið af undirbúningsvinnu sé í höndum áhugafólks og sjáflboðaliða. Greiða þarf fyrir leigu á húsnæði og tækjum. Einnig fyrir veitingar og annan kostnað vegna skemmtiatriða og fyrirlesara. Í ár er hugmyndin að standa jafnframt fyrir vitundarvakningu á samfélagsmiðlum sem mun leiða til aukins kostnaðar við dagskrá dagsins. Því óskum við eftir styrk frá Garðabæ að upphæð 100.000 kr en erum ánægð með hvern þann styrk sem bæjarráð samþykkir okkur til handa

Nafn umsækjanda	Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn - félag um viðburði og vitundarvakningu
Kennitala	710807-0270
Heimilisfang	Kríuhólum 6
Netfang	10okt@10okt.com
Póstnúmer	111
Staður	Reykjavík
Símanúmer 1	895 5553
Nafn ábyrgðarmanns	Hafrún Kristín Sigurðardóttir,
Kennitala ábyrgðarmanns	150182-4099
Heimilisfang ábyrgðaraðila	Kríuhólum 6
Póstnúmer ábyrgðaraðila	111
Netfang ábyrgðaraðila	hafrun@10okt.com
Símanúmer ábyrgðaraðila	895 5553

Banki	0101
Höfuðbók	26
Reikningsnúmer	070270

Heiti verkefnis:

Vitundarvakning og dagskrá í tilefni Alþjóða geðheilbrigðisdagsins þann 10. október 2019.

Verkefnið í hnotskurn:

Verkefnið fellst í að koma af stað vitundarvakningu og móta dagskrá til að vekja athygli á forvörnum gegn sjálfsvígum í tengslum við Alþjóða geðheilbrigðisdaginn þann 10. október 2019.

Verkefnið er tvíþætt

- Vitundarvakning á samfélagsmiðlum með áherslu á forvarnir.
- Dagskrá vegna Alþjóða geðheilbrigðisdagsins.

Verkefnislýsing:

Vitundarvakning á samfélagsmiðlum undir yfirskriftinni 1 mynd - 6 orð.

Hugmynd stjórnar er að standa fyrir vitundarvakningu meðal almennings þar sem allir fá tækifæri til að senda inn mynd með að hámarki 6 orðum sem þeir telja lýsandi fyrir hvað virkar sem forvörn í baráttunni gegn sjálfsvígum. Myndirnar munu birtast á Fésbókarsíðu dagsins, á Instagram og einnig á heimasíðunni www.10okt.com. Útbúið verður myndband þar sem innsendar myndir verða settar saman á einn stað til að vekja athygli á mikilvægi forvarna og hvað hægt er að gera til að fækka sjálfsvígum með virkri þátttöku allra. Í myndbandinu mun koma fram hvaða aðilar styrktu verkefnið.

Ætlun okkar er að kynna vitundarvakningu á Alþjóða forvarnardegi sjálfsvíga sem er þann 10. september 2019. Auk þess að ná til almennings munum við senda sérstakar óskir til aðila sem vinna að forvörnum, til sérfræðinga, ráðamanna, skóla og úrræða víða um land með hvatningu um að taka þátt og senda inn mynd. Dæmi er um svipaðar vitundarvakningar sem hafa skilað góðum árangri erlendis.

Dagskrá vegna Alþjóða geðheilbrigðisdagsins

Allt frá 1995 hafa Íslendingar tekið þátt í Alþjóða geðheilbrigðisdeginum þann 10. október. Í tilefni dagsins hafa aðilar sem hlúa að geðheilbrigði landands staðið fyrir hátíðardagskrá svo sem skrúðgöngum og blandað saman fræðslu og skemmtun til að vekja athygli á málefni dagsins hverju sinni. Hátíðardagskrá hefur farið fram víðsvegar í Reykjavík og jafnframt hefur stjórn Alþjóða geðheilbrigðisdagsins aðstoðað úrræði og félagasamtök til að standa fyrir eigin dagskrá.

Í ár stendur 10. október upp á fimmtudag og til þess að sem flestir geti tekið þátt í dagskránni er fyrirhugað að hefja dagskrá klukkan 17:00. Áherslan verður á forvarnir og mikilvægi þeirra í

baráttunni gegn sjálfsvígum með þátttöku sem flestra aðila sem vinna í málaflokknum. Einnig verður boðið upp á tónlistarfluttning og veitingar. Hefðbundin fjölmiðlaumfjöllun er fyrirhuguð í tengslum við daginn.

Markmið:

Geðheilbrigði er málefni sem snertir okkur öll því engin heilsa er án geðheilsu. Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn er haldinn árlega til að vekja athygli á gildi geðræktar og þeim fjölbreyttu áhrifum sem hún hefur á aðra þætti, bæði fyrir einstaklinga, fjöldskyldur og samfélagið allt. Stjórn Alþjóða geðheilbrigðisdagsins hefur ávallt lagt áherslu á að draga úr fordómum í samfélaginu, opna umræðuna og gefa öllum tækifæri til að taka þátt í að koma að mótun dagsins. Auk þeirra hefðbundnu markmiða leggjum við í ár sérstaka áherslu á eftirfarandi markmið fyrir daginn:

- Að vekja athygli á uppbyggjandi leiðum til að ræða um málefni sem oft á tíðum er tabú að tala um.
- Að vekja almenning og ráðamenn á Íslandi til umhugsunar um mikilvægi forvarna þegar kemur að sjálfsvígum og að allir geta gefið af sér í þeirri vinnu.
- Að gefa aðilum og úrræðum sem vinna að forvörnum gegn sjálfsvígum á Íslandi tækifæri til fræða almenning og ráðamenn um starfsemi sína.
- Að gefa einstaklingum sem þekkja sjálfsvígshugsanir af eigin raun tækifæri til að greina frá þeim forvörnum sem reynast þeim hjálplegar á erfiðum tímum.

Um stjórn Alþjóða geðheilbrigðisdagsins

Áhersla er lögð á að stjórn Alþjóða geðheilbrigðisdagsins sé skipuð aðilum með persónulega reynslu af geðrænum áskorunum. Stjórnarmenn koma úr mismunandi úrræðum og félagasamtökum á höfuðborgarsvæðinu. Verkefnið er alltaf liður í að draga úr fordómum og/eða mismunun gagnvart einstaklingum sem glíma við geðraskanir. Stjórn Alþjóða geðheilbrigðisdagsins á Íslandi leggur áherslu á að allir hafi jafna möguleika að því að koma að mótun dagsins óháð aldri og búsetu, hvort sem þeir eru notendur eða fagfólk geðheilbrigðis- eða velferðarþjónustu. Við kosningu nýrrar stjórnar í apríl var sérstaklega tryggt að hlutfall kynjanna væri sem jafnast miðað við 9 manna stjórn. Þá var valið í stöður formanns, varaformanns, ritara og gjaldkera með jöfn kynjahlutföll í huga.

Hvers vegna er þörf fyrir verkefnið og hvernig mætir verkefnið þeirri þörf?

Samkvæmt tölum frá Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni (WHO) falla um 800.000 manns fyrir eigin hendi á ári hverju í heiminum öllum. Tíðni sjálfsvíga á Íslandi er með því hæsta sem þekktist í Evrópu og 40-50 sjálfsvíg eru skráð árlega. Orsakir og afleiðingar sjálfsvíga eru margþættar og hafa verið í brennidepli hér á landi á undanförunum árum með aukinni vitundarvakningu um tíðni og afleiðingar. Minni áhersla hefur verið lögð á umfjöllun um forvarnirnar og gildi þeirra. Því þykir okkur sérlega mikilvægt að vekja athygli á þeim og vonumst eftir stuðningi frá Garðabæ í þeirri viðleitni okkar.

Verk og tímaáætlun

Undirbúningur verkefnis hefur staðið frá því ný stjórn tók til starfa í byrjun apríl. Unnið er markvisst að undirbúningi dagsins með reglubundnum fundum með þeim aðilum sem koma að dagskrá og vitundarvakningu. Undirbúningur felst einnig í því að virkja notendur og úrræði til þess að taka þátt í að móta dagskrá og vitundarvakningu í tilefni dagsins víðs vegar um landið.

Líkt og undanfarin ár verður meginþungi verkefnisins unnið í september og október og nær hápunkti á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn, þann 10. október. Af fenginni reynslu frá fyrra ári verður aukin áhersla lögð á að hefja alla vinnu mun fyrr en áður og undirbúningur fyrir vitundarvakningu verður lokið fyrir 10. september. Verkefni líkur í lok október þegar skilað verður inn skýrslu til styrktaraðila.

Kostnaðaráætlun:

Helstu útgjaldaliðir og upphæðir

Áætluð útgjöld	Upphæð
Húsnæðiskostnaður	250.000
Efnis- og auglýsingakostnaður	250.000
Aðkeypt vinna, leiga tækja og þjónusta	200.000
Stjórnunarkostnaður	50.000
Stuðningur við félög til að halda viðburði	200.000
Samtals	950.000

Með bestu kveðju og fyrirfram þakklæti.
Hafrún Kr. Sigurðardóttir,
formaður Alþjóða geðheilbrigðisdagsins -
Félags um viðburði og vitundarvakningu