



PÚFAN
Áfangaheimili
fyrir konur sem
hafa lokið
meðferð vegna
vímuefnaröskunar



Almennt um gagnsemi áfangaheimila fyrir einstaklinga sem hafa lokið meðferð vegna vímuefnaröskunnar

Dvöl á áfangaheimili eftir meðferð getur skipt sköpum í bataferli frá vímuefnaröskun þar sem það leysir ekki einungis húsnæðisvanda, heldur veita áfangaheimili einnig öruggt umhverfi með stuðningi og aðhaldi. Áfangaheimili veitir öruggt umhverfi þar sem neysla vímuefna er bönnuð ásamt öðrum uppbyggilegum reglum sem er mikilvægur rammi fyrir einstaklinga sem eru nýkomnir úr meðferð. Hættan á bakfalli er hvað mest fyrstu mánuðina eftir meðferð. Félagslegur stuðningur frá öðrum íbúum, sem oft eru á svipuðum stað í bataferlinu, eykur einnig öryggiskennd og hjálpar til við að byggja upp þétt og gefandi tengslanet. Rannsóknir sýna að lengra tímabil á áfangaheimili eykur líkurnar á því að einstaklingar viðhaldi bata. Eftirfylgd og stuðningur eftir meðferð eru lykilatriði til að koma í veg fyrir bakfall. Áfangaheimili hjálpa þannig til við að koma í veg fyrir að einstaklingar snúi aftur í sama umhverfi sem leiddi til vímuefnaneyslu. Þetta dregur úr líkum á því að fólk leiti sér aftur aðstoðar í meðferðarúrræðum. Vísbendingar frá rannsóknum sýna fram á að slíkt umhverfi eykur líkur á varanlegum bata.

Rannsóknir hafa sýnt að lengri dvöl á áfangaheimilum getur aukið líkurnar á því að einstaklingar viðhaldi edrúmennsku sinni. Í meðferð lærir fólk aðferðir til að takast á við daglegt líf án þess að nota áfengi og/eða önnur vímuefni og fær tækifæri til að nýta þær aðferðir sem það lærði í meðferð í raunverulegum aðstæðum, án þess að verða fyrir beinni hættu á bakfalli. Einstaklingar fá stuðning frá fagfólki sem veitir eftirfylgni og ráðgjöf, sem eykur líkur á varanlegum bata. Áhersla er á skýrar reglur varðandi umgjörð um daglega rútínu svo sem svefn, matarvenjur og mætingu á 12-spora fundi sem styður við heilbrigðan lífsstíl. Það hjálpar fólki að endurheimta hæfni sína til að taka þátt í samfélaginu. Margir sem koma úr meðferð hafa misst vinnu eða félagsleg tengsl vegna neyslunnar þurfa stuðning við að finna vinnu, sækja nám eða öðlast þá færni sem þarf til að viðhalda sjálfstæðu lífi. Þetta eykur líkur á því að fólk nái varanlegum árangri í lífi sínu eftir meðferð.

Áfangaheimili hjálpa ekki aðeins þeim sem eiga við vandann að etja heldur létta þau einnig á heilbrigðiskerfinu og félagsþjónustu, þar sem einstaklingar sem dvelja á áfangaheimilum eru ólíklegri til að þurfa að nota ítrekað að sækja þjónustu til þessa kerfa. Þetta dregur úr kostnaði samfélagsins í heild og bætir lífsgæði þeirra sem nýta þjónustuna. Þar af leiðandi borgar það sig fyrir samfélagið í heild sinni að veita stuðning á fyrri stigum bata þar sem það getur dregið úr kostnaði fyrir heilbrigðiskerfið, þar sem minni líkur eru á endurkomu einstaklinga í neyðarþjónustu eða meðferð.

Þúfan áfangaheimili fyrir konur

Áfangaheimili eru sérstaklega mikilvæg fyrir konur í bataferli, þar sem þær eiga oft við sérstakar áskoranir að etja, eins og heimilisofbeldi eða foreldrahlutverk. Heimili sem eru sérsniðin fyrir konur bjóða oft upp á sérhæfðan stuðning, svo sem meðferðir fyrir áföll og aðstoð við að samræma foreldrahlutverkið og bataferlið. Konur njóta góðs af öruggu og styðjandi umhverfi sem áfangaheimili veita, sem getur aukið sjálfsöryggi og lífsgæði.



Lítil Þúfa fta. rekur áfangaheimilið Þúfan fyrir konur sem hafa lokið meðferð vegna vímuefnaröskunnar í rólegu íbúðarhverfi í Reykjavík. Pláss er fyrir tíu til tólf konur í senn. Reykjavíkurborg hefur leigt húsið til afnota fyrir áfangaheimili fyrir konur frá árinu 1988, en Lítil Þúfa tók við rekstri áfangaheimilisins í mars 2023 fram að því hafði líknarfélagið Konan rekið úrræðið (Dyngjan). Allt frá árinu 1988 hafa um 30-40 konur dvalið í úrræðinu á hverju ári.

Hugmyndafræði Þúfunnar er heildræn og út frá áfalla og batamiðaðri nálgun sem stuðlar að breyttum lífsstíl til að auka líkur á að rjúfa einangrun, byggja upp virkni og færni til að hefja líf á eigin spýtum þegar dvöl á Þúfunni er lokið.

Markmið með dvöl á áfangaheimilinu er að íbúar efli sjálfsöryggi almennt í lífi og starfi og auka þannig færni til sjálfstæðrar búsetu að dvölinni lokinni. Þar með talið að auka getu til að stunda vinnu eða aðra virkni. Íbúar sjá um matseld og þrif á húsinu þ.e. bæði sameiginlegt rými og eigin herbergi sem er hluti af endurhæfingu þeirra og undirbúningi fyrir sjálfstæða búsetu að dvölinni lokinni. Æskilegur dvalartími er 3-18 mánuðir, en dvölin getur einnig verið styttri eftir aðstæðum.

Þegar konur koma inn á Þúfuna, leggja þær fram skriflega útskriftaráætlun og meðferðaráætlun frá því meðferðarúrræði sem þær koma úr. Farið er yfir áætlunina með starfsmanni og sett upp markmið til næstu 3 mánaða. Einnig skrifað undir samstarfsskjal. Konur eiga að fara eins fljótt og hægt er í endurhæfingarúrræði, atvinnu eða nám í samráði við starfsfólk Þúfunnar og sína meðferðaraðila.

Endurhæfing – prógramm á Þúfunni

Íbúar vinna eftir einstaklingsáætlun með markmiði sem lýtur að batamiðuðum lífsstíl og er hverjum íbúa fylgt eftir í samræmi við það. Árangur miðast við hvern einstakling um að nota ekki vímuefni og auka virkni í samfélaginu ásamt því að vinna að góðu félagslegu tengslaneti. Flestir íbúar eru með skerta starfsgetu og mætir hluti af þeim í starfsendurhæfingarúrræði á þeim tíma sem dvalið er á Þúfunni auk annarra stuðningsúrræða hjá ólíkum aðilum.

Tveir húsfundir eru á Þúfunni á þriðjudögum og föstudögum. Á þriðjudögum er gerð áætlun um þrif og matseld vikunnar og rætt um önnur mál. Á föstudögum er farið yfir líðan almennt og hvernig gengur að fara að dagsplani og helgina fram undan, heimsóknir, gistileyfi og önnur mál. Skyldumæting er á húsfundina, en ef konur eru í vinnu eða skóla á þeim tíma, þá hitta þær forstöðukonu og fara yfir dagsáætlun í viðtali. Konur í vinnu/skóla bera ábyrgð á að fylla í matseðla fyrir fund og framfylgja þrifum sem þær eru settar í.

Heimiliskonur fá húsverk sem breytast í viku hverri. Verklýsingar er að finna í húsinu, en einnig hægt að leita ráða hjá öðrum íbúum eða starfsmanni. Konurnar sjá um að elda einfaldan kvöldmat og búin er til áætlun fyrir kvöldmat, en hægt er að fá sér hressingu úr ísskáp og fleira þess á milli.



Fræðsla og hópastarf er á mánudögum og miðvikudögum þar sem unnið er með einstaklingásætlanir, breyttan lífsstíl, hugræna atferliþætti, samskipti, tilfinningar, tengslanet og mikilvægi að efla starfsgetu með markmið að fara á vinnumarkað.

Starfsmannahald

Framkvæmdarstýra sem er félagsráðgjafi að mennt stýrir starfseminni undir stjórn almannheillafélagsins Lítil Þúfa fta., sinnir daglegum rekstri ásamt skipulagi og framkvæmd endurhæfingar. Á virkum dögum er félagsráðgjafi í 25% starfshlutfalli sem sinnir skipulagi og framkvæmd endurhæfingar, stuðningi og almennri félagsráðgjöf. Auk þess eru helgarvöktum sinnt af fjórum starfsmönnum.

Starfsfólk Þúfunnar eru í samvinnu við félagsþjónustu, barnavernd, meðferðarúrræði, starfsendurhæfingar úrræði s.s. Virk og Grettistak, Fangelsismálastofnun, fjármálaráðgjöf, heilsugæslu og annarra sem koma að málefnum íbúa.

Íbúar

Í flestum tilfellum hafa íbúar ekki aðgang að öðru húsnæði þegar þær útskrifast úr meðferð og skilgreinast heimilislausar samkvæmt skilgreiningu um heimilisleysi.

Á hverjum tíma eru 6-10 tíu konur á biðlista eftir að komast í dvöl á Þúfunni.

Árið 2023 dvöldu 29 konur í úrræði og sami fjöldi árið 2024. Í byrjun maí 2025 höfðu 16 konur verið í úrræðinu frá því í byrjun ársins og eru nú 10 konur búsettar á Þúfunni og eitt barn. Flestar eiga börn sem koma í heimsókn á heimilið og einstaka barn gistir um helgar.

Fyrir hönd Lítillar Þúfu fta.

Erla Björg Sigurðardóttir, félagsráðgjafi MA
framkvæmdarstýra