

Viðurkenning Lífsbrúar 2026 – liðsheild

Viðurkenning Lífsbrúar árið 2026 til liðsheildar er veitt **Hugarafli** fyrir mikilsvert framlag til sjálfsvígsforvarna, fyrir að auka þekkingu á málefnum og stuðla að bættri heilsu og líðan landsmanna.

Þegar fjallað er um sjálfsvígsforvarnir er oft horft til geðheilbrigðisþjónustu, meðferðar og sértækra úrræða. Sjálfsvígsforvarnir eru hins vegar víðtækara verkefni sem snýst einnig um að skapa samfélag þar sem fólk treystir sér til að tjá líðan sína, tala opinskátt um geðheilsu og leita sér stuðnings áður en staðan verður alvarleg. Jafnframt skiptir máli að skapa aðstæður og úrræði þar sem fólk getur náð bata eftir áföll eða veikindi.

Hugarafi er grasrótartfélag og lágþröskuldaúrræði með opið aðgengi sem starfar utan hefðbundins stofnanakerfis. Þar hefur verið byggt upp samfélag jafningja sem styðja hvert annað, deila reynslu og vinna að bata með virðingu, von og valdeflingu að leiðarljósi. Í starfsemi Hugarafs er lögð rík áhersla á mannréttindi, sjálfræði og rétt fólks til að hafa áhrif á eigið líf.

Eitt af því sem gerir Hugarafi að mikilvægu úrræði er opið aðgengi. Þangað er hægt að koma án tilvísunar eða sjúkdómsgreiningar og þar er ekki biðlisti. Þannig getur fólk stigið skrefið þegar þörfin er til staðar. Áhersla er lögð á að fyrsta viðkoman sé góð upplifun og að fólk finni að á það sé hlustað.

Hugarafi getur því verið fyrsti viðkomustaðurinn þegar þjáning ber að garði og skapað mikilvægan grunn fyrir bata. Niðurstöður Gallup-könnunar meðal notenda Hugarafs frá árinu 2025 benda til þess að andleg líðan batni eftir þátttöku í starfseminni og að fólk upplifi sjaldnar sjálfsvígshugsanir.

Í tilnefningum sem bárust um Hugarafi kom meðal annars fram að þar væri „tekið vel á móti öllum“, að „jafningjastuðningurinn væri mikilvægur partur“, að nálgunin væri „góð viðbót við önnur úrræði“ og að Hugarafi væri „lífsbjargandi úrræði“.

Þessi orð lýsa vel því sem Hugarafi hefur staðið fyrir í meira en tvo áratugi en félagið var stofnað árið 2003 af Auði Axelsdóttur iðjuþjálfara ásamt fjórum notendum í bata. Þessi fimm manna hópur hafði þá hugsjón að finna aðrar leiðir en þær sem þá voru ríkjandi innan geðheilbrigðisþjónustunnar og skapa samfélag þar sem rödd og reynsla fólks sem glímir við andlegan vanda fengi meira vægi.

Starf Hugarafs hefur haft mikil áhrif og hefur félagið gegnt mikilvægu hlutverki í að efla jafningjastuðning með áherslu á valdeflingu og bata. Með því að skapa aðgengilegt og öruggt samfélag fyrir fólk sem glímir við andlegar áskoranir hefur Hugarafi lagt af mörkum mikilvægt starf í þágu sjálfsvígsforvarna. Hugarafi hlýtur viðurkenningu Lífsbrúar fyrir að auka þekkingu á málefnum og fyrir að stuðla að bættri heilsu og líðan landsmanna.