



SKÝRSLA STJÓRNAR

7. starfsár 2025

Sorgarmiðstöð
Lífsgæðasetur St. Jó
Suðurgötu 41, Hafnarfirði
Sími 551-4141

sorgarmidstod@sorgarmidstod.is

www.sorgarmiðstod.is

Efnisyfirlit

Inngangur.....	3
Breyting á skýrslutímabili	3
Um Sorgarmiðstöð.....	3
Stjórnun og starfsmannahald 2025-2026.....	4
Stjórn	4
Starfsmenn	4
Verktakar og sjálfboðaliðar	4
Starfsemin liðið ár	4
Stuðningshópar	5
Jafningjastuðningur.....	5
Viðtalsþjónusta	6
Hjálp48	6
Þjónustumiðuð fræðsla	7
Þjónustumiðaður stuðningur	7
Stuðningur fyrir líkama og sál	7
Hagsmunamál.....	8
Helstu viðburðir og samstarf.....	8
Markaðs- og kynningarmál	10
Fjáröflun og fjárhagsstaða	11
Lokaorð	12

Inngangur

Breyting á skýrslutímabili

Skýrsla stjórnar Sorgarmiðstöðvar tekur nú mið af almanaksárinu, janúar til desember, í stað starfsárs stjórnar eins og tíðkast hafði. Þessi breyting miðar að skýrari upplýsingagjöf og samræmi við almennar reikningsskilavenjur.

Um Sorgarmiðstöð

Sorgarmiðstöð er þjónustumiðstöð sem rekin er undir rekstrarformi félagasamtaka samkvæmt fyrirtækjaskrá Ríkisskattstjóra. Sorgarmiðstöð er því sjálfstæð, óhagnaðardrifið félagasamtök sem starfa óháð ríkisvaldinu.

Sorgarmiðstöð sérhæfir sig í sorgarúrvinnslu, bæði fyrir syrgjendur og þá sem vinna að velferð þeirra. Sorgarmiðstöð veitir ráðgjöf, upplýsingaþjónustu og fræðslu, einnig er mikilvægt fyrir Sorgarmiðstöð að standa vörð um hagsmunamál syrgjenda. Markmiðum Sorgarmiðstöðvar er náð með því að þróa starfsemina markvisst á faglegum grunni, viðhalda veittri þjónustu og upplýsingargjöf um tiltæka þjónustu og auka samfélagsvitund um mikilvægi sorgarúrvinnslu í gegnum kynningu og fræðslustarf

Embætti landlæknis er formlegur verndari Sorgarmiðstöðvar, enda er sorgarúrvinnslu talin mikilvægur þáttur í heilsuefningu og lýðheilsu.

Einkunnarorð Sorgarmiðstöðvar eru:

STUÐNINGUR - SAMKENND - VIRÐING – VON

Stjórnun og starfsmannahald 2025-2026

Stjórn

Á aðalfundi þann 29. apríl 2025 var skipuð ný stjórn Sorgarmiðstöðvar. Berglind Arnardóttir heldur áfram sem formaður í sitt annað tímabil og Kolbeinn Elí Pétursson situr einnig annað tímabil, en nú sem gjaldkeri. Í aðalstjórn tóku þrír nýir aðilar sæti: Sigurjón Þórðarson sem varformaður, Jenný Valdimarsdóttir sem ritari og Hildur Brynja Sigurðardóttir sem meðlimur. Anna Dagmar Arnarsdóttir og Hólmfríður Anna Baldursdóttir halda báðar sætum sínum í varastjórn.

Starfsmenn

Kristín Lilja Sigurðardóttir tók formlega við sem framkvæmdastjóri Sorgarmiðstöðvar við ársbyrjun en Ína Lóa Sigurðardóttir, einn af stofnendum Sorgarmiðstöðvar, lét af störfum sem framkvæmdastjóri við áramót 2024/2025. Hún hefur þó haldið áfram að taka þátt í starfsemi Sorgarmiðstöðvar sem hópstjóri og fyrirlesari.

Jóhanna María Eyjólfsdóttir, fagstjóri, minnkaði starfshlutfall sitt við upphaf árs 2025 og lét af störfum í maí sama ár.

Dagbjört Eiríksdóttir kom til starfa sem fagaðili í september 2025 en hóf ekki föst störf að 3ja mánaðar reynslutíma loknum.

Breyting var á ráðningu Díönu Sjafnar Jóhannsdóttur en frá 1. janúar 2025 varð hún launþegi í 50 % hlutfalli hjá Sorgarmiðstöð og í maí sama ár var starfshlutfall hennar hækkað í 70%.

Verktakar og sjálfbóðaliðar

Auk fastráðinna starfsmanna Sorgarmiðstöðvar er hópur verktaka og sjálfbóðaliða sem gegna lykilhlutverkum í daglegri starfsemi. Má þar nefna meðal annars sem hópstjórar stuðningshópa, jafningjar og fyrirlesarar á kynningum og fræðsluerindum.

Þessir aðilar eru ómetanlegur hluti af Sorgarmiðstöð. Þekking þeirra og reynsla eflir gæði þjónustunnar og stuðlar að því að sérhver einstaklingur sem leitar til Sorgarmiðstöðvar fái faglega og hlýlega móttöku.

Starfsemin liðið ár

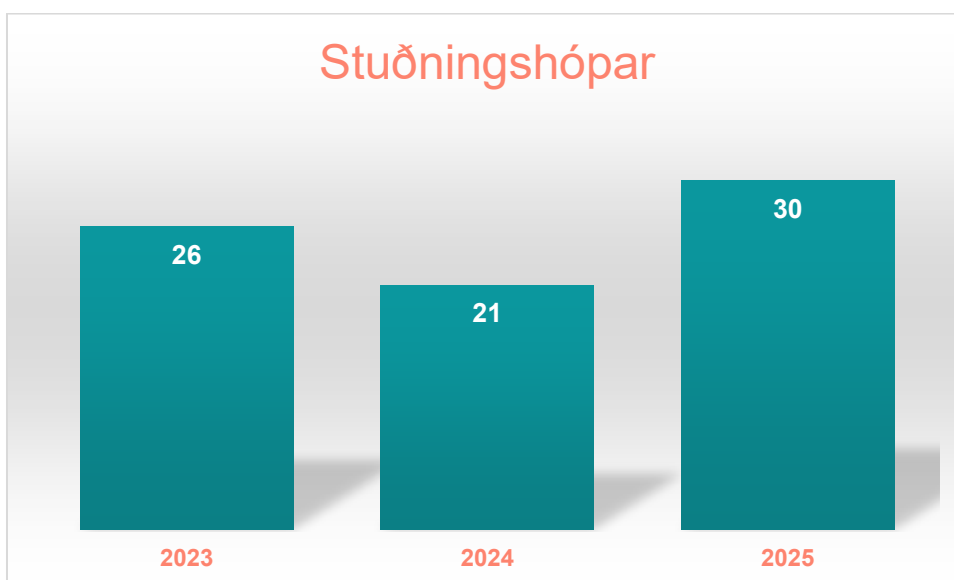
Sorgarmiðstöð er að þróast frá grasrót í grassprettu og á þeirri vegferð fylgja eðlilegir vaxtaverkir. Fjárhagslegt óryggi hefur áhrif á hraða og umfang þróunarinnar, en starfsemin hefur þrátt fyrir það haldið sér stöðugri og jafnvel vaxið á tilteknum sviðum, eins og tölulegar upplýsingar í skýrslunni bera með sér.

Meginstarfsemi Sorgarmiðstöðvar fer fram í Hafnarfirði, í Lífsgæðasetri St. Jó við Suðurgötu 41. Setrið er í eigu og rekið af Hafnarfjarðarbæ, sem hefur veitt Sorgarmiðstöð ómetanlegan stuðning með aðgang að rými á hagstæðum kjörum.

Á Akureyri hefur þjónustan vaxið og fjölgað hefur stuðningshópum á vegum Sorgarmiðstöðvar. Gleráarkirkja hefur sýnt Sorgarmiðstöð velvilja og veitt aðgang að rými bæði fyrir stuðningshópa og erindaflutning, en sá stuðningur hefur reynst ómetanlegur fyrir þjónustuna á norðurlandi.

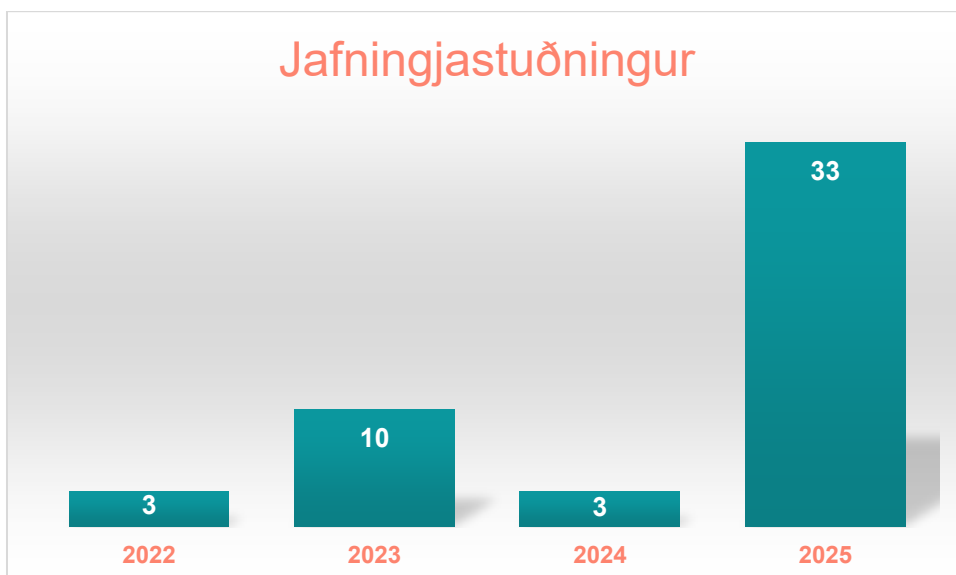
Stuðningshópar

Stuðningshópar hafa frá upphafi verið þungamiðja þjónustu Sorgarmiðstöðvar og mætti líkja þeim við bakbein starfseminnar. Þjónustan er varðar umsjón með samverum er enn sem áður í höndum verktaka, og hefur það fyrirkomulag reynst vel, þ.e.a.s. 2 verktakar koma að hverjum hóp, annar í hlutverki fagaðila og hinn sem svonefndur „spegill“, einstaklingur sem hefur reynslu af samskonar missir en er komin í jafnvægi í sorginni. Á liðnu ári var undirbúningsverklag stuðningshópa tekið til endurskoðunar og undirbúningsvinna færð yfir á starfsmenn Sorgarmiðstöðvar. Þessi breyting hefur skilað sér í aukinni samræmingu og skýrara verklagi, bæði í undirbúningi og boðun hópa. Samhliða þessum breytingum hefur hópum fjölgað á undanförunum árum.



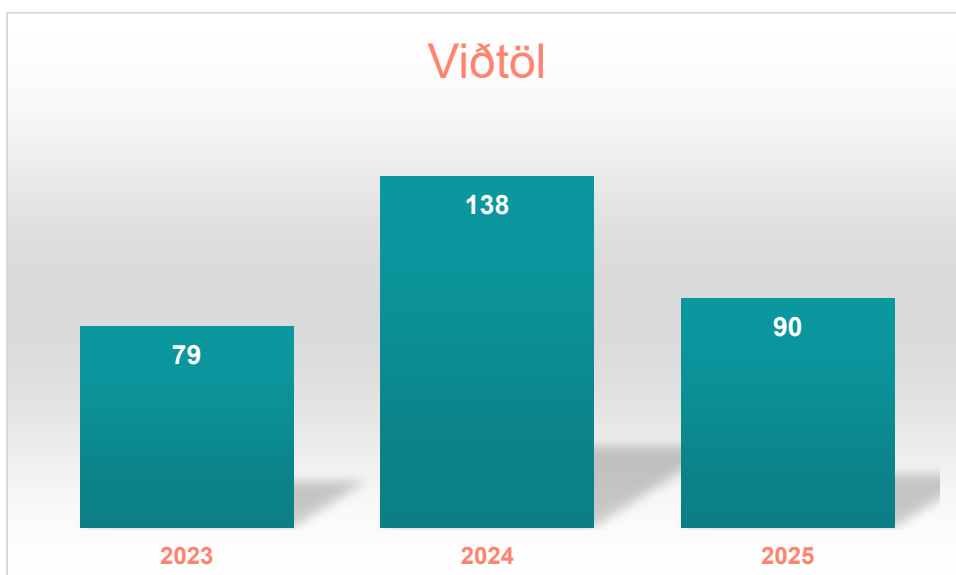
Jafningjastuðningur

Jafningjastuðningur á sér langa sögu og má rekja upphaf hans til ársins 1987 þegar Ný döggun hóf að veita syrgjendum slíkan stuðning. Sorgarmiðstöð leggur áherslu á að jafningjar fái faglega þjálfun, enda er um náíð mannlegt samband að ræða. Á vormánuðum var boðið upp á þjálfun fyrir nýliða og endurmenntun fyrir aðra, auk þess sem verklag var endurskoðað og handbók jafningja uppfærð. Fjöldi virkra jafningja er í eðlilegri endurnýjun þar sem sumir óska eftir hlé á meðan aðrir bætast í hópinn, sem telur í dag tæplega 40 einstaklinga og er í hægfara vexti. Mikil aukning hefur verið á þessari kjarnastarfsemi, sem er góð viðbót og tekur álag af viðtalsþjónustunni.



Viðtalsþjónusta

Viðtalsþjónustan eru mikilvæg stoðþjónusta hjá Sorgarmiðstöð, bæði fyrir þátttakendur í stuðningshópum og jafningjastuðningi. En þar að auki eru margir sem kalla eftir þesskonar samtali við fagaðila til að fá leiðsögn með næstu skref og upplýsingar um úrræði sem eru í boði á grundvelli sorgarúrvinnslu. Tölulegar upplýsingar sýna að jafningjastuðningur hefur tekið töluvert af þunga beiðna frá þessari þjónustu.



Hjálp48

Hjálp48 þjónusta Sorgarmiðstöðvar er verkefni sem hefur verið í undirbúning frá árinu 2020. Hjálp48 hefur það að markmiði að grípa aðstandendur eftir skyndilegan ástvinamissi utan sjúkrahússtofnana og veita þeim viðeigandi stuðning og eftirfylgni. Í september fór þessi þjónusta formlega af stað. Til að byrja með er þjónustan

einskorðuð við Akureyri og nágrenni og þau sem missa í sjálfsvíg. Þjónustan er í umsjón verktaka Sorgarmiðstöðvar Önnu Guðnýjar Hermannsdóttir, en þjónustan er samstarfsverkefni á milli margar hagsmunaaðila, svo sem Lífsbrú – miðstöð sjálfsvígsforvarna hjá embætti Landlæknis, Rauða krossinn, Þjóðkirkjan og annarra.

Þjónustumiðuð fræðsla

Auk kjarnastarfsemi veitir Sorgarmiðstöð syrgjendum og aðstandendum þeirra stuðning á fleiri vegu. Stuðningur í formi fræðslu er mikilvæg þjónusta. Þar ber helst að nefna erindið Fyrstu skref í sorg, sem er ætlað þeim sem hafa nýlega misst ástvin eða eru að stíga sín fyrstu skref í sorginni. Fræðslan er samstarfsverkefni Sorgarmiðstöðvar og líknardeildar Landspítalans og er flutt á 5–6 viknafresti í Hafnarfirði. Hún hefur einnig verið í boði á Akureyri og víðar á landsbyggðinni.

Eftirfarandi fræðsla veitt síðasta ár:

Fræðsla	Fjöldi
Fyrstu skref í sorg – Hafnarfjörður	11
Fyrstu skref í sorg – Landsbyggðin (<i>p.á.m. 3 á Akureyri</i>)	5
Einmanaleiki eftir ástvinamissir	2
Að missa ástvin eftir veikindi	1
Glíman við lífið	2
Jólin og sorgin	2
Samtals	23

Þjónustumiðaður stuðningur

Sorgarmiðstöð sinnir einnig samfélaginu í kjölfar skyndilegra andláta, hvort sem það er innan skóla, vinnustaða eða annarra samfélaga. Í slíkum tilvikum bjóða fagaðilar Sorgarmiðstöðvar upp á fræðslu og stuðning í því umhverfi sem þörf er á, og kemur þjónustan þannig beint að þeim sem hennar þurfa. Á liðnu ári barst Sorgarmiðstöð 8–10 slíkar þjónustubeiðnir. Þetta hlutverki leggur Sorgarmiðstöð ríka áherslu á, þ.e. að vera sýnileg, aðgengileg og tilbúin að bregðast við þegar samfélagið kallar.

Stuðningur fyrir líkama og sál

Sorgarmiðstöð leggur áherslu á að veita syrgjendum rými til að hittast, deila reynslu og upplifa samkennd. Í gegnum árin hefur Sorgarmiðstöð notast við Yoga Nidra, þjónustu sem er talin hjálpa syrgjendum að öðlast færni í að sleppa takinu af hugsunum og dvelja í kyrrð. Boðið var upp á 8 skipti af djúpslökun á liðnu ári.

Einnig hefur gönguhópurinn Skref fyrir Skref haldið starfsemi sinni og var boðið upp á 7 göngur á árinu. Sorgarmiðstöð þykir mikilvægt að halda í þessa þjónustu þar sem rannsóknir sýna að syrgjendur nefna útivist og hreyfingu sem mikilvægt úrræði við sorgarúrvinnslu.

Traustur hópur þátttakenda hefur myndast í kringum göngurnar en jafnframt bætast reglulega við nýir einstaklingar.



Að auk yoga og gönguferða er syrgjendum boðið að taka þátt í kransagerð, en eitt af bjargráðunum í sorg er að hvíla sig frá sorginni, dreifa huganum og gera eitthvað sem gleður og er uppbyggjandi. Þann 15. desember var boðið upp á slíka samveru í húsi Sorgarmiðstöðvar og var þetta notaleg og hjálpleg stund fyrir þá 14 einstaklinga sem tóku þátt.



Hagsmunamál

Í samþykktum Sorgarmiðstöðvar segir að hagsmunir syrgjenda skuli ávallt vera í fyrirrúmi, og er Sorgarmiðstöð reiðubúin til þátttöku í öllum umræðum sem varða þennan hóp. Á liðnu ári lagði Sorgarmiðstöð fram þrjár umsagnir til samráðsgáttar Alþingis:

253. mál – Kirkjugarðar, greftrun og líkbrennsla (rekstur líkhúsa), sent til Allsherjar- og menntamálanefndar Alþingis.

51. mál – Rannsókn á orsakaferli í aðdraganda sjálfsvíga og dauðsfalla vegna óhappaeittrana, sent til Velferðarnefndar Alþingis.

146. mál – Sorgarleyfi (aukin réttindi foreldra), sent til Velferðarnefndar Alþingis. Velferðarnefnd óskaði sérstaklega eftir fulltrúa frá Sorgarmiðstöð þegar mál 51 og mál 146 voru tekin fyrir nefndinni. Mál 146 hlaut jákvæða afgreiðslu og hafa lög verið uppfærð í kjölfarið.

Helstu viðburðir og samstarf

Starfshópur var skipaður af fyrrum heilbrigðisráðherra, Willum Þór Þórssyni, og var unnið að nýrri aðgerðaráætlun til að fækka sjálfsvígum. Jóhanna María, fyrrum fagstjóri Sorgarmiðstöðvar, var hluti af starfshópnum ásamt völdum aðilum úr faginu og þann 21. janúar skilaði hópurinn tillögu sinni að nýrri aðgerðaáætlun til Ölmú D. Möller heilbrigðisráðherra.



Þann 29. apríl var Heiðursbollinn afhentur í fjórða skipti. Viðtakendur að þessu sinni voru Ína Lóa Sigurðardóttir, fyrrum framkvæmdastjóri Sorgarmiðstöðvar, og Hulda Guðmundsdóttir, fyrsti formaður Sorgarmiðstöðvar, en báðar komu þær að stofnun Sorgarmiðstöðvar árið 2019. Þessir tveir aðilar eiga stóran þátt í að leggja grunn að því faglega starfi sem Sorgarmiðstöð hefur þróað með árunum, og gott starf þeirra mun nýtast syrgjendum um ókomin ár.



Gleym mér ei sagði upp aðildarsamningi við Sorgarmiðstöð við upphaf árs 2025 en félögin gerðu nýjan samning í formi samstarfs. Félögin hafa síðan unnið saman að ýmsum hagsmunarmálum, m.a. breytingum á lögum um sorgarleyfi, og kynnt starf sitt fyrir þáverandi félags- og húsnæðismálaráðherra.



Á björtum sumardeggi fagnaði Sorgarmiðstöð heimsókn landlæknis, Maríu Heimisdóttir, en samstarf embættisins og Sorgarmiðstöðvar á sér langa sögu allt frá stofnun Sorgarmiðstöðvar. Meðal verkefna sem félögin hafa unnið saman að eru gerð upplýsingaefnis, vitundarvakning og forvarnir tengdar sjálfsvígum. Á fundinum sátu: Kristín Lilja Sigurðardóttir framkvæmdastjóri, Anna Guðný Hermannsdóttir verkefnastjóri H48, Díana Sjöfn Jóhannsdóttir markaðsfulltrúi og Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir verkefnastjóri Lífsbrúar.



Sorgarmiðstöð ásamt Embætti landlæknis, Geðhjálp, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og margra annarra er hluti af skipulagshóp sem stendur á bakvið Gulan september. Hlutverk fulltrúa Sorgarmiðstöðvar, Díönu Sjafnar var meðal annars þátttaka í miðlunar og markaðsmálum, sem og skipulagning við ýmsa viðburði.



Dagana 3. og 4. september fór þjálfun Hjálp48 teymisins á Akureyri fram í Gleráarkirkju. Að þjálfuninni komu Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir verkefnastjóri Lífsbrúar, Álfheiður Svana Kristjánsdóttir frá Rauða Krossinum, Anna Guðný Hermannsdóttir verkefnastjóri Hjálp48 og Andrea Walraven-Thissen sérfræðingur í stuðningi eftir sjálfsvíg. Teymið er skipað sex meðlimum og þremur varamönnum sem öll hafa víðtæka reynslu í stuðningi við syrgjendur.



Þann 14. október bauð Sorgarmiðstöð til samráðsfundar þar sem markmið fundarins var að skapa vettvang þar sorgarfélög gætum komið saman og deilt reynslu og kynnst starfsemi og úrræði hvers annars betur. Fundinn sóttu fulltrúar frá m.a. Píeta, Bergið Headspace, Birta Landssamtök, Ljónshjart og Gleym mér ei styrktarfélag.

Þann 20. nóvember, á degi barna í sorg, sameinuðu Örninn minningarsjóður og Sorgarmiðstöð krafta sína með fræðslu og minningarstund fyrir börn og fjölskyldur. Samfélagsmiðlaherferð beggja aðila, þar sem ungir syrgjendur deildu sínum sögum, vakti athygli á mikilvægi sorgarúrvinnslu fyrir ungt fólk



Fyrstu helgina í desember tendraði Sorgarmiðstöð á sorgartrjám á tveimur stöðum við hlýlegar athafnir, annars vegar í Lystigarðinum á Akureyri og í Hellisgerði í Hafnarfirði. Á Akureyri gekk mannskapurinn saman frá Kaffi Lyst að trénu þar sem meðlimir Gospelkórs Gleráarkirkju létu sönginn hljóma. Í Hafnarfirði hófst gangan frá Lífsgæðasetrinu í átt að Hellisgerði, þar sem Barnakór Hafnarfjarðarkirkju tók á móti þátttakendum með söng og Sr. Matthildur Bjarnadóttir flutti hlýlega hugvekju um jólin og sorgina.



Í annað sinn bauð Hafnarfjarðarbær Sorgarmiðstöð að taka þátt í jólaþorpi bæjarins, þar sem Sorgarmiðstöð naut góðrar samveru með gestum. Barabara kaffihús sýndi fallegan velvilja með því að leggja til heitt súkkulaði til sölu, og rann ágóðinn í sjóð Sorgarmiðstöðvar. Margir sjálfboðaliðar tóku þátt með að standa vakt þessa helgina og erum við afar þakklát.



Markaðs- og kynningarmál

Sorgarmiðstöð fagnar hverju tækifæri til að kynna mikilvægi sorgarúrvinnslu og hefur m.a. veitt fræðslu til heilbrigðisstofnana, velferðarþjónustu og félagasamtaka um allt land. Áætlað er að 700–1.000 einstaklingar hafi hlotið slíka fræðslu á liðnu ári.

Stafræn kynning og markaðsmál þróuðust vel á árinu. Fylgjendum fjölgaði á öllum samfélagsmiðlum og áskrifendur fréttabréfsins eru 1.166 í árslok á móti 1.056 í ársbyrjun. Mesti hlutfallslegi vöxturinn var þó á TikTok þar sem fylgjendum fjölgaði um 220, eða 145%.

Rás	Janúar	Desember	Fjölgun	Breyting
Facebook	3780	4000	220	6%
Instagram	1445	1559	114	8%
Fréttabréf	1056	1166	110	10%
TikTok	152	372	220	145%

Sorgarmiðstöð leggur áherslu á að halda vörupróun áfram. Nýjasta varan, „Hjartaknús“, er lykklappa með margþætt gildi. Varan hefur að sjálfsgöðu fjárhagslegt gildi sem söluvara, en ekki síður er hlutverk hennar að veita syrgjendum rými fyrir sorg og stuðning með knúsi. Auk þess ber varan merki Sorgarmiðstöðvar og eykur þannig sýnileika Sorgarmiðstöðvar í samfélaginu. Því er „Hjartaknús“ jafnframt hluti af markaðsefni Sorgarmiðstöðvar.

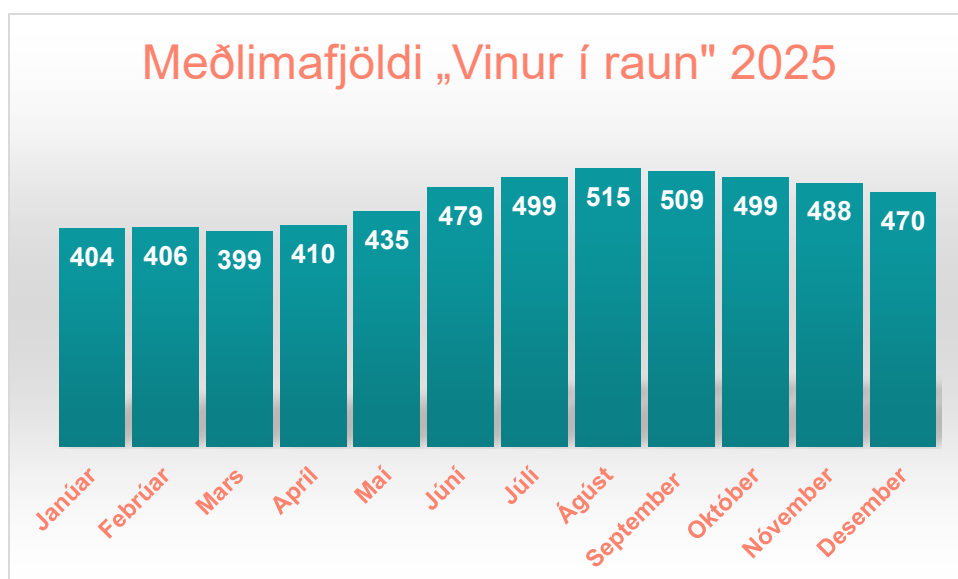


Fjáröflun og fjárhagsstaða

Meginstöð fjáröflunar Sorgarmiðstöðvar er samfélagið „Vinur í raun“ eða þeir sem styrkja starfsemina með mánaðarlegu framlagi. Umsjón samfélagsins er í höndum samstarfsaðila, Takk / Miðlun sem hefur sinnt verkefninu frá júní 2024.

Á sumarmánuðunum varð sýnileg aukning í fjölda styrktaraðila, sem rekja má til markvissrar öflunarherferðar í samvinnu við umsjónaraðila. Herferðin byggðist á fræðsluprófi á samfélagsmiðlum þar sem markmiðið var að fræða þátttakendur um sorg barna. Aukning í fjölda styrktarmeðlima er skýr vísbending um að aðgerðirnar hafi borið árangur.

Á árinu skilaði samfélagið samtals 8.614.150 kr. í tekjur. Rétt er þó að geta þess að töliverður kostnaður fylgir rekstri samfélagsins, og öflunarherferðin var þar að auki kostnaðarsöm. Slík fjárfesting skila sér að jafnaði ekki strax og ber að meta þær til lengri tíma.



Sorgarmiðstöð tók þátt í Reykjavíkummarþoni Íslandsbanka í fimmta sinn og fór árangurinn fram úr væntingum. Söfnunin jókst um tæpar 4 milljónir frá fyrra ári, eða um 220%, sem er afar ánægjulegt.

Jafnframt er rétt að geta þess að 52 einstaklingar hlupu í nafni Sorgarmiðstöðvar í ár, samanborið við 22 einstaklinga árið áður, er þetta aukning sem endurspeglar vaxandi meðvitund og tengsl við málstað Sorgarmiðstöðvar. Þátttakan hefur einnig styrkt sýnileika Sorgarmiðstöðvar og má ganga að því vísu að allir þeir 1.126 aðilar sem gáfu Sorgarmiðstöð áheiti í tengslum við viðburðinn þekki meira til Sorgarmiðstöðvar í kjölfar þessa.



Lokaorð

Árið 2025 var ár vaxtar, breytinga og tækifæra. Sorgarmiðstöð hefur tekið stór skref á þeirri vegferð að þróast úr grasrót í þjónustumiðstöðina sem Sorgarmiðstöð var ætlað. Nýr framkvæmdastjóri kom til starfa, ný stjórn var skipuð og Hjálþ48 hefur loks farið formlega af stað eftir langan undirbúning.

Á sama tíma er ljóst að áskoranirnar eru til staðar. Fjárhagslegt öryggi er forsenda þess að þróunin geti haldið áfram og þjónustan vaxið í samræmi við þörfina sem er til staðar í samfélaginu. Áhugi og þátttaka almennings, hvort sem það kemur fram í formi styrktarmeðlimanna í „Vinur í raun“, þátttöku í maraþoni eða sjálfboðaliðastarfi, sýnir að stuðningurinn er til staðar og að málstaðurinn er þjóðinni kær.

Sorgarmiðstöð mun áfram standa vörð um hagsmuni syrgjenda, veita faglegan stuðning og vera sýnileg þegar samfélagið kallar. Við þökkum fyrir ómetanlegan stuðning öllum sem hafa lagt af mörkum á liðnu ári, þá sérstaklega starfsmönnum, verktökum, sjálfboðaliðum, styrktaraðilum og samstarfsaðilum.

Við hlökkum til ársins 2026.

15. apríl 2026
Með vinsemd og virðingu,

Berglind Arnardóttir,
stjórnarformaður Sorgarmiðstöðvar

Kristín Lilja Sigurðardóttir,
framkvæmdastjóri Sorgarmiðstöðvar