



Hugarafi

Notkun á og árangur af starfi og þjónustu Hugarafls
Júní-júlí 2025

Bls.

4 Framkvæmdalýsing

5 Helstu niðurstöður

Ítarlegar niðurstöður

- 10 Sp. 1 Hvað er langt síðan þú leitaðir fyrst til Hugarafis?
- 12 Sp. 2 Hver var helsta ástæða þess að þú leitaðir til Hugarafis?
- 14 **Sp. 3** Hvað af eftirfarandi þjónustu eða starfsemi hjá Hugarafli nýtir þú þér?
- 16 Sp. 4 Hvert er markmið þitt með þátttöku í aðstandendahópi hjá Hugarafli?
- 17 Sp. 5 Hversu mikið eða lítið telur þú að [þjónusta eða starfsemi nýtt hjá Hugarafli] hafi hjálpað þér í átt að betri líðan?
- 18 Sp. 6 Hvern/hverja af eftirfarandi kjarnahópum stundar þú hjá Hugarafli?
- 20 Sp. 7 Hversu mikið eða lítið telur þú að [kjarnahópur stundaður hjá Hugarafli] hafi hjálpað þér í átt að betri líðan?
- 21 Sp. 8 Hvar heyrðir þú fyrst um þjónustu Hugarafis?
- 22 Sp. 9 Hversu góð eða slæm var líðan þín áður en þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?
- 24 Sp. 10 Hversu góð eða slæm er líðan þín í dag eftir að þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?
- 26 Sp. 11 Hvað er langt síðan þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?
- 28 Sp. 12 Í hvaða endurhæfingarhópi ert þú hjá Hugarafli?
- 30 Sp. 13 Varst þú í endurhæfingu hjá öðrum aðila áður en þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?
- 32 Sp. 14 Hver var helsta ástæðan fyrir því að þú færðir þig yfir í endurhæfingu hjá Hugarafli?
- 35 Sp. 15 Hversu mikla eða litla trú hafðir þú á að komast aftur til vinnu eða í nám áður en þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?
- 37 Sp. 16 Hversu mikla eða litla trú hafðir þú á að komast aftur til vinnu eða í nám eftir að þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?
- 39 Sp. 17 Á heildina lítið, hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ert þú með endurhæfinguna hjá Hugarafli?
- 42 Sp. 18 Hvert stefnir þú eftir að endurhæfingu hjá Hugarafli lýkur?
- 44 Sp. 19 Hafðir þú íhugað sjálfsvíg áður en þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?
- 46 Sp. 20 Hefur þú íhugað sjálfsvíg eftir að þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?
- 48 Sp. 21 Tekur þú geðlyf?
- 50 Sp. 22 Áður en meðferð hófst, fékkst þú upplýsingar um mögulegar aukaverkanir geðlyfja áður en meðferð hófst?
- 52 Sp. 23 Áður en meðferð hófst, fékkst þú upplýsingar um möguleg fráhvörf geðlyfja áður en meðferð hófst?
- 54 Sp. 24 Fékkst þú upplýsingar á einhverjum tímapunkti í geðlyfjameðferð þinni um að trappa niður geðlyfin?
- 56 Sp. 25 Hversu gagnlegar eða gagnslitlar reyndust þær upplýsingar sem þú fékkst um að trappa niður geðlyfin?
- 57 Sp. 26 Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á bata þinn?
- 59 Sp. 27 Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á færni þína í daglegu lífi?
- 61 Sp. 28 Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á framvindu þína hjá Hugarafli?

Efnisyfirlit



Bls.

- 63 Sp. 29 Hversu vel eða illa líkar þér að vera hjá Hugarafli?
- 65 Sp. 30 Hversu mikið eða lítið finnst þér Hugarafi hafa aðstoðað þig við að ná árangri?
- 67 Sp. 31 Hefur þjónustan sem þú hefur fengið hjá Hugarafli verið í samræmi við væntingar þínar, umfram þær eða undir þeim?
- 69 Sp. 32 Hversu líklegt eða ólíklegt er að þú mælir með starfsemi Hugarafils við vini eða ættinga?
- 71 Sp. 33 Er eitthvað sem þú vilt koma á framfæri sem ekki hefur verið spurt um í þessari könnun?
- 73 **Leiðbeiningar um túlkun niðurstaðna**

Framkvæmdalýsing



Lýsing á rannsókn

Unnið fyrir	Hugarafl
Markmið	Að kanna notkun á og árangur af starfi og þjónustu Hugarafls
Framkvæmdatími	13. júní - 1. júlí 2025
Aðferð	Netkönnun
Úrtak	209 þjónustugegar hjá Hugarafli
Verknúmer	4036700

Stærð úrtaks og svörun

Úrtak	209
Svara ekki	91
Fjöldi svarenda	118
Þátttökuhlutfall	56,5%

Reykjavík, 14. júlí 2025

Bestu þakkir fyrir gott samstarf,

Lilja María Árnadóttir
Rakel María Ellingsen Óttarsdóttir
Sarah Knappe

Aðferð

Þátttakendur

Kyn

- Konur = 55,1%
- Karlar = 41,5%
- Kvár = 3,4%

Aldur

- 18-29 ára = 22%
- 30-39 ára = 26,3%
- 40-49 ára = 24,6%
- 50-59 ára = 14,4%
- 60 ára og eldri = 12,7%

Staða á vinnumarkaði

- Einstaklingar í vinnu = 20,6%
- Einstaklingar með sjúkradagpeningar, örorku- eða endurhæfingar lífeyri = 62,6%
- Annað = 16,8%

Hversu margir búa á heimilinu?

Einn = 34,3%

Tveir = 29,4%

Þrír eða fleiri = 36,3%

Fjölskyldutekjur

Lægri en 550 þúsund = 57,5%

550 þúsund eða hærra = 42,5%

Fjárhagur heimilisins

Við söfnum skuldum = 15,2%

Við notum sparifé til að ná endum saman = 9,8%

Endar ná saman með naumindum = 43,5%

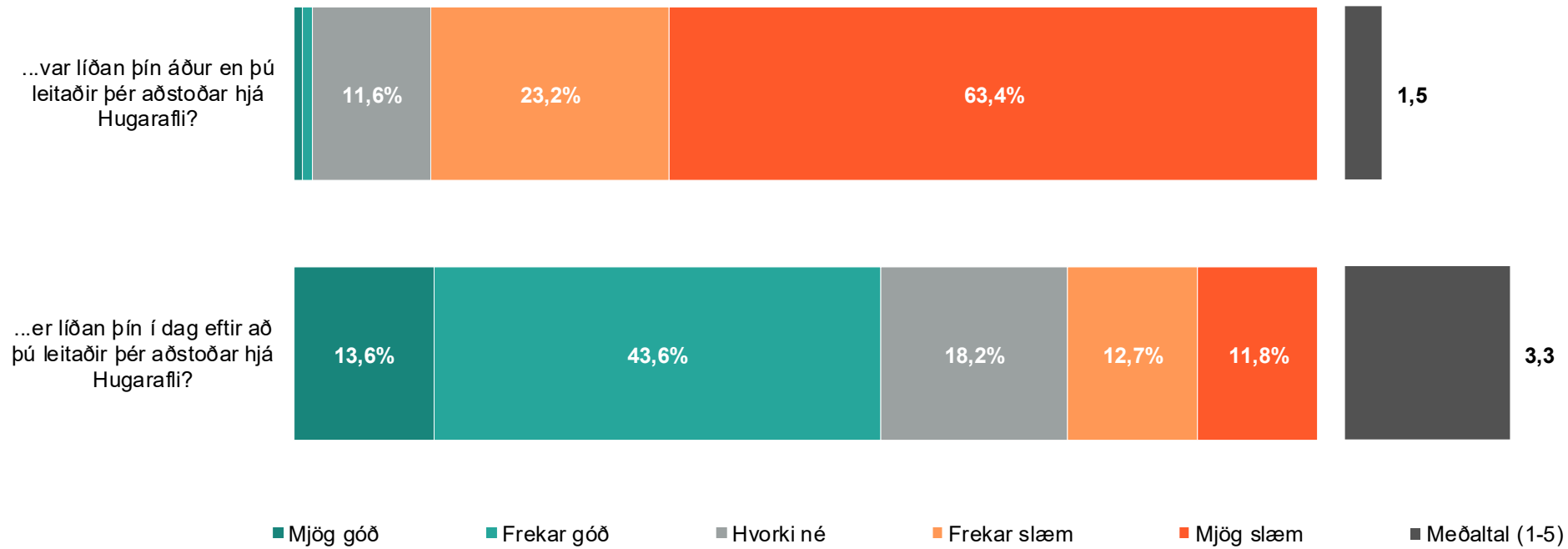
Við getum safnað sparifé = 31,5%

Helstu
niðurstöður

Hversu góð eða slæm ...?



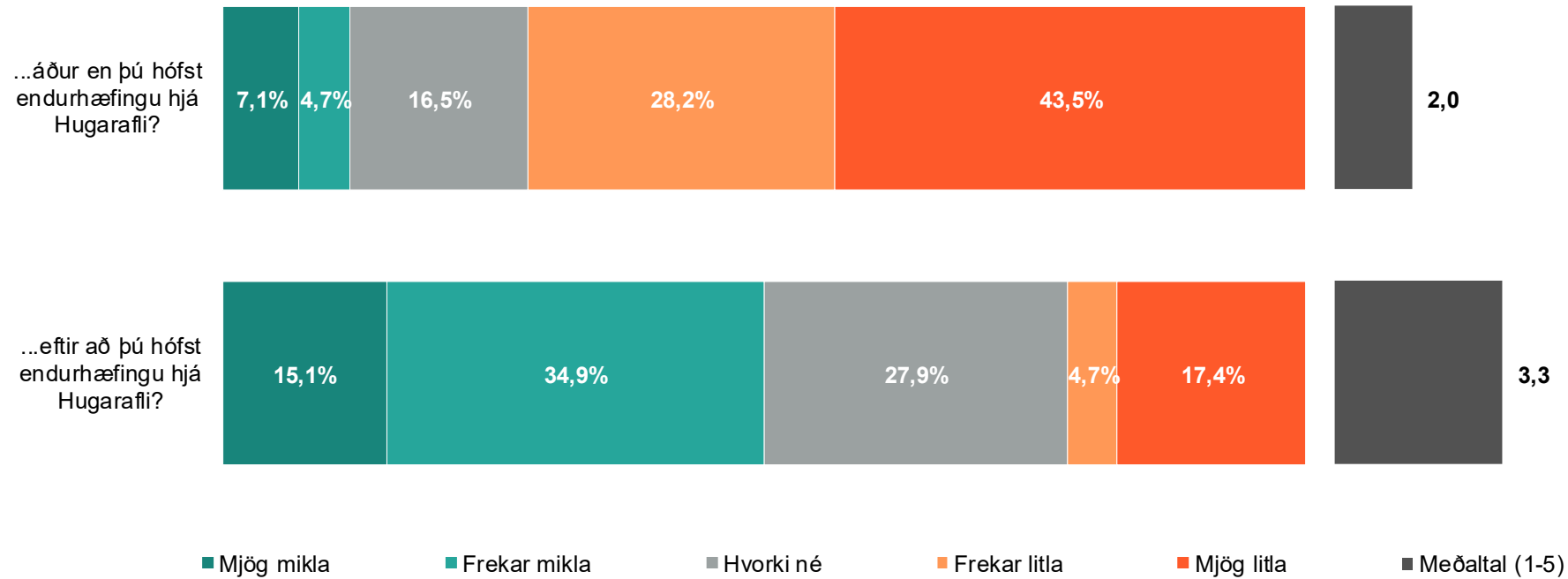
Samanburður



Hversu mikla eða litla trú hafðir þú á að komast aftur til vinnu eða í nám...?



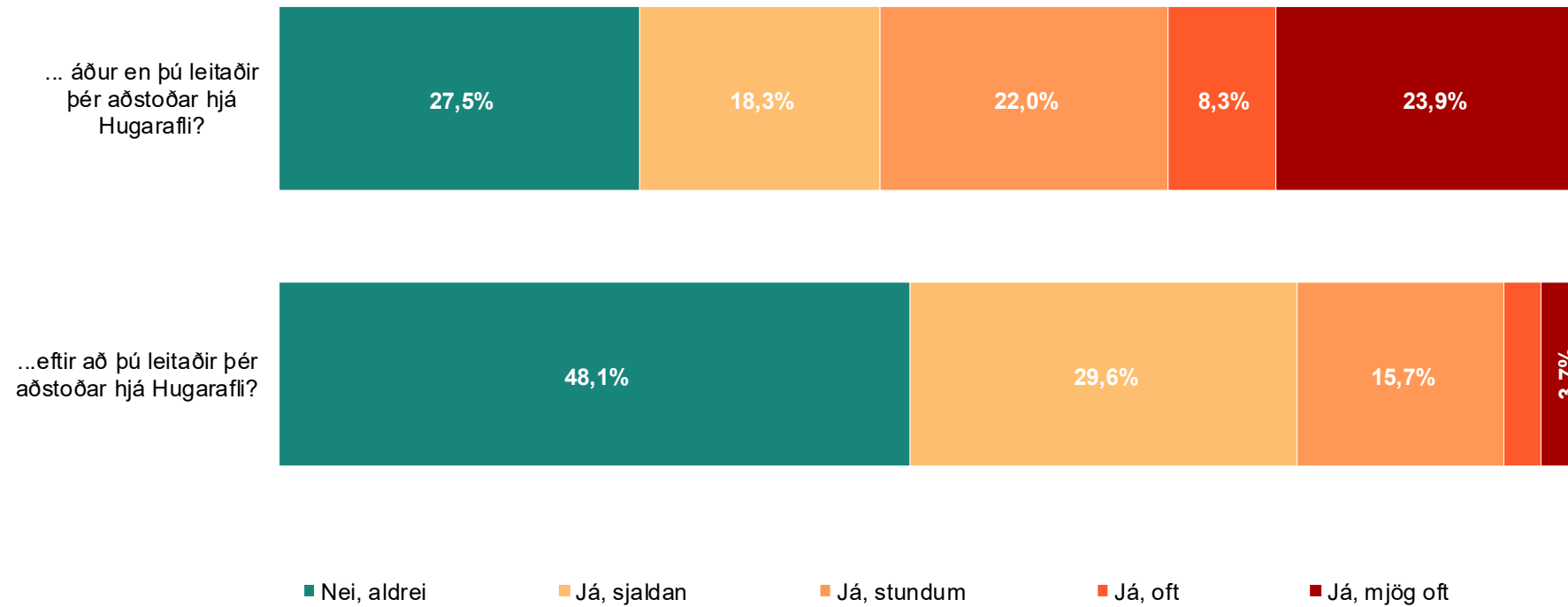
Samanburður



Hafðir þú íhugað sjálfsvíg ...?



Samanburður

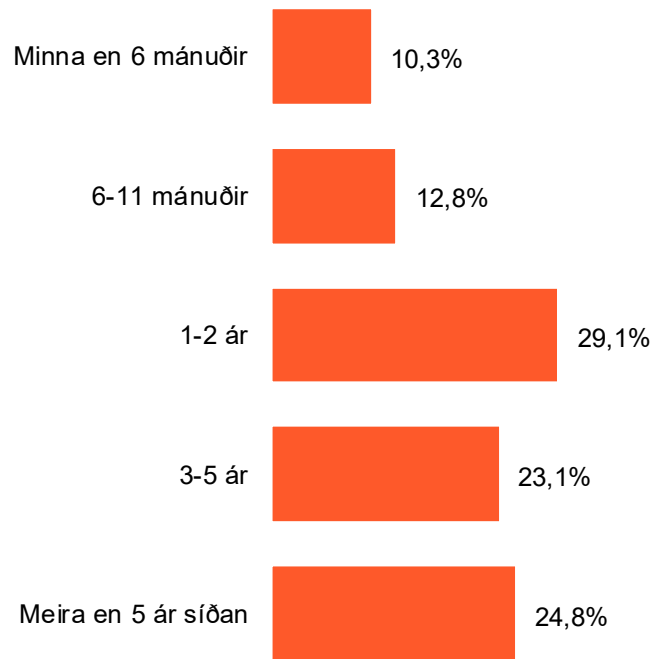


Ítarlegar
niðurstöður

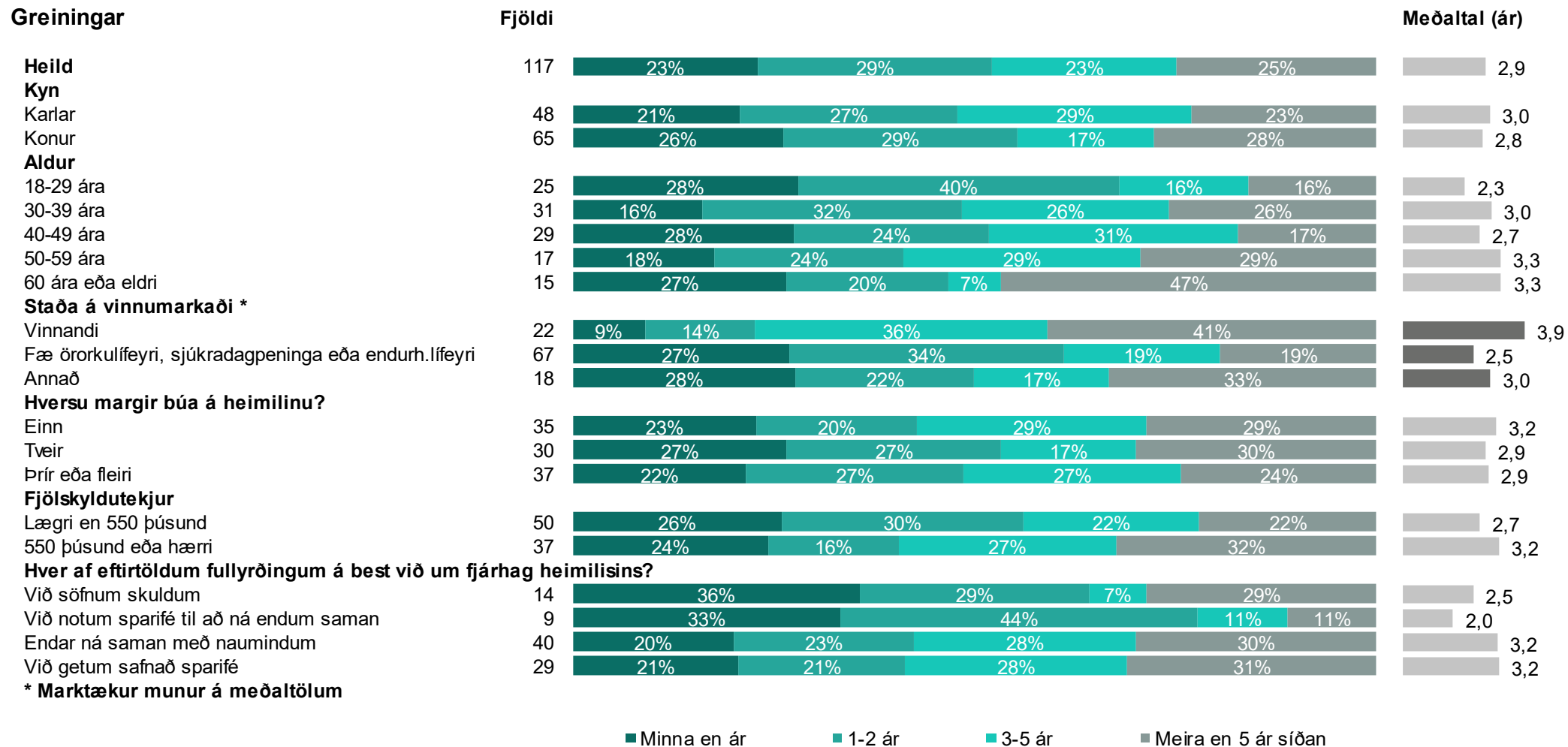
Sp. 1. Hvað er langt síðan þú leitaðir fyrst til Hugarafls?



	Fjöldi	%	+/-
Minna en 6 mánuðir	12	10,3	5,5
6-11 mánuðir	15	12,8	6,1
1-2 ár	34	29,1	8,2
3-5 ár	27	23,1	7,6
Meira en 5 ár síðan	29	24,8	7,8
Fjöldi svara	117	100,0	
Tóku afstöðu	117	99,2	
Tók ekki afstöðu	1	0,8	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (ár)	2,9		
Vikmörk ±	0,4		
Staðalfrávik	2,0		



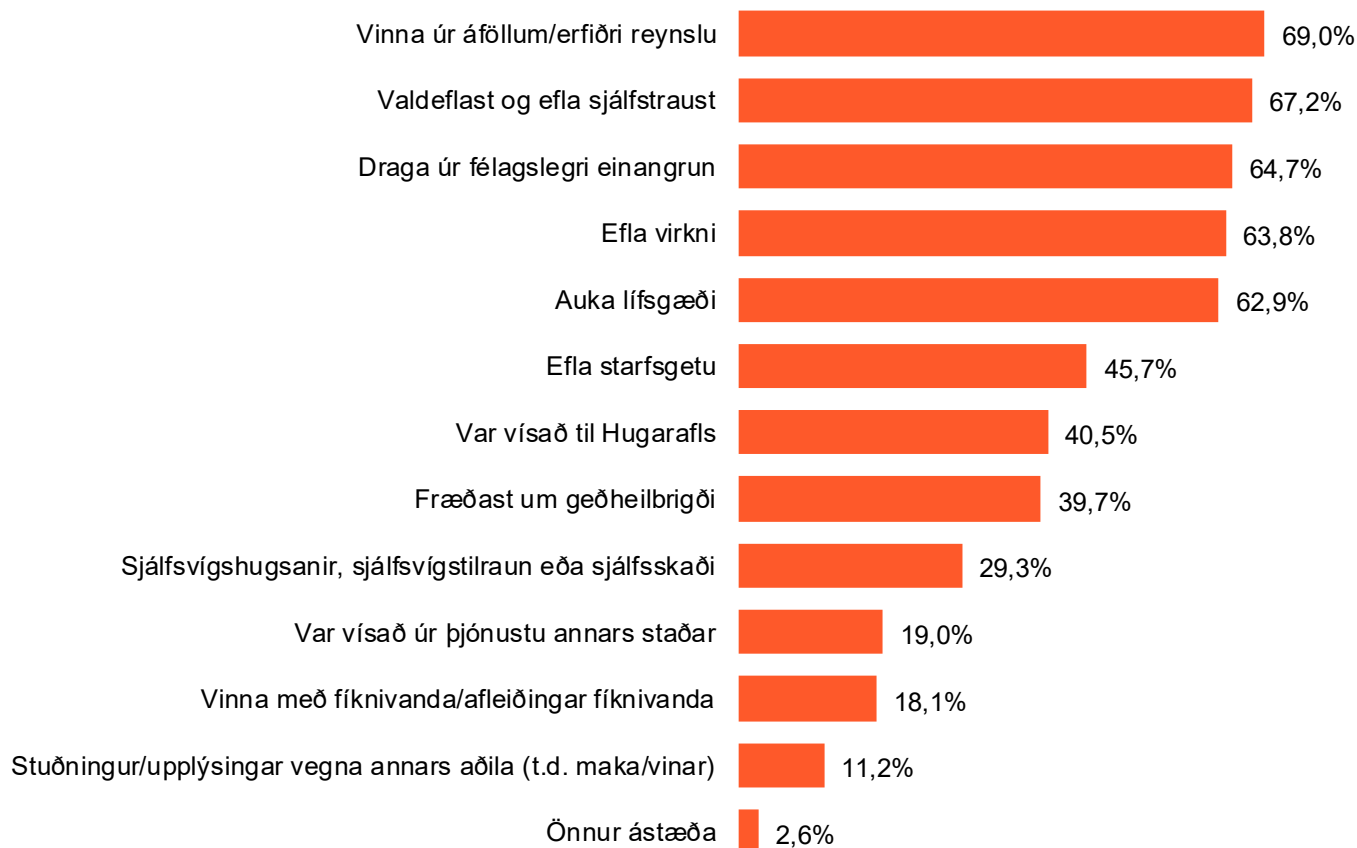
Sp. 1. Hvað er langt síðan þú leitaðir fyrst til Hugarafis?



Sp. 2. Hver var helsta ástæða þess að þú leitaðir til Hugarafls?

	Fjöldi	%	+/-
Vinna úr áföllum/erfiðri reynslu	80	69,0	8,4
Valdeflast og efla sjálfstraust	78	67,2	8,5
Draga úr félagslegri einangrun	75	64,7	8,7
Efla virkni	74	63,8	8,7
Auka lífsgæði	73	62,9	8,8
Efla starfsgetu	53	45,7	9,1
Var vísað til Hugarafls	47	40,5	8,9
Fræðast um geðheilbrigði	46	39,7	8,9
Sjálfsvígshugsanir, sjálfsvígstilraun eða sjálfsskaði	34	29,3	8,3
Var vísað úr þjónustu annars staðar	22	19,0	7,1
Vinna með fíknivanda/afleiðingar fíknivanda	21	18,1	7,0
Stuðningur/upplýsingar vegna annars aðila (t.d. maka/vinar)	13	11,2	5,7
Önnur ástæða	3	2,6	2,9
Fjöldi svara	619		
Tóku afstöðu	116	98,3	
Tóku ekki afstöðu	2	1,7	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

Í þessari spurningu mátti nefna fleiri en einn svarmöguleika. Hlutfallstölur eru því reiknaðar eftir fjölda þeirra sem tóku afstöðu en ekki fjölda svara.





Sp. 2. Hver var helsta ástæða þess að þú leitaðir til Hugarafis?

Greiningar	Fjöldi	Vinna úr áföllum/ erfiðri reynslu	Valdeflast og efla sjálfstraust	Draga úr félagslegri einangrun	Efla virkni	Auka lífsgæði	Efla starfsgetu	Var vísað til Hugarafis	Vinna úr áföllum/ erfiðri reynslu
Heild	116	69%	67%	65%	64%	63%	46%	41%	69%
Kyn									
Karlar	48	65%	65%	75%	71%	69%	50%	44%	65%
Konur	64	72%	67%	55%	56%	58%	41%	38%	72%
Aldur									
18-29 ára	25	72%	84%	88%	80%	64%	60%	56%	72%
30-39 ára	30	57%	80%	67%	63%	80%	43%	43%	57%
40-49 ára	29	72%	52%	52%	62%	69%	41%	24%	72%
50-59 ára	17	88%	76%	71%	71%	65%	59%	41%	88%
60 ára eða eldri	15	60%	33%	40%	33%	13%	20%	40%	60%
Staða á vinnumarkaði									
Vinnandi	22	68%	73%	59%	68%	68%	50%	23%	68%
Fæ sjúkradagp., örorku- eða endurh.lífeyri	67	72%	70%	72%	64%	67%	45%	51%	72%
Annað	18	56%	61%	56%	61%	50%	56%	28%	56%
Hversu margir búa á heimilinu?									
Einn	35	80%	74%	66%	74%	60%	54%	46%	80%
Tveir	30	63%	63%	67%	57%	63%	43%	33%	63%
Þrír eða fleiri	37	68%	70%	65%	65%	70%	46%	32%	68%
Fjölskyldutekjur									
Lægri en 550 þúsund	50	72%	74%	70%	72%	68%	50%	42%	72%
550 þúsund eða hærra	37	70%	62%	65%	73%	68%	54%	32%	70%
Hver af eftirtöldum fullyrðingum á best við um fjárhag heimilisins?									
Við söfnum skuldum	14	50%	57%	64%	57%	71%	43%	36%	50%
Við notum sparifé til að ná endum saman	9	89%	89%	67%	89%	89%	78%	44%	89%
Endar ná saman með naumindum	40	78%	75%	73%	70%	63%	48%	38%	78%
Við getum safnað sparifé	29	72%	59%	62%	62%	59%	48%	38%	72%
Hvað er langt síðan þú leitaðir fyrst til Hugarafis?									
Minna en ár	27	70%	67%	56%	56%	56%	44%	37%	70%
1-2 ár	32	69%	75%	84%	66%	63%	53%	50%	69%
3-5 ár	27	74%	74%	63%	81%	85%	56%	48%	74%
Meira en 5 ár síðan	29	66%	55%	55%	55%	52%	31%	24%	66%

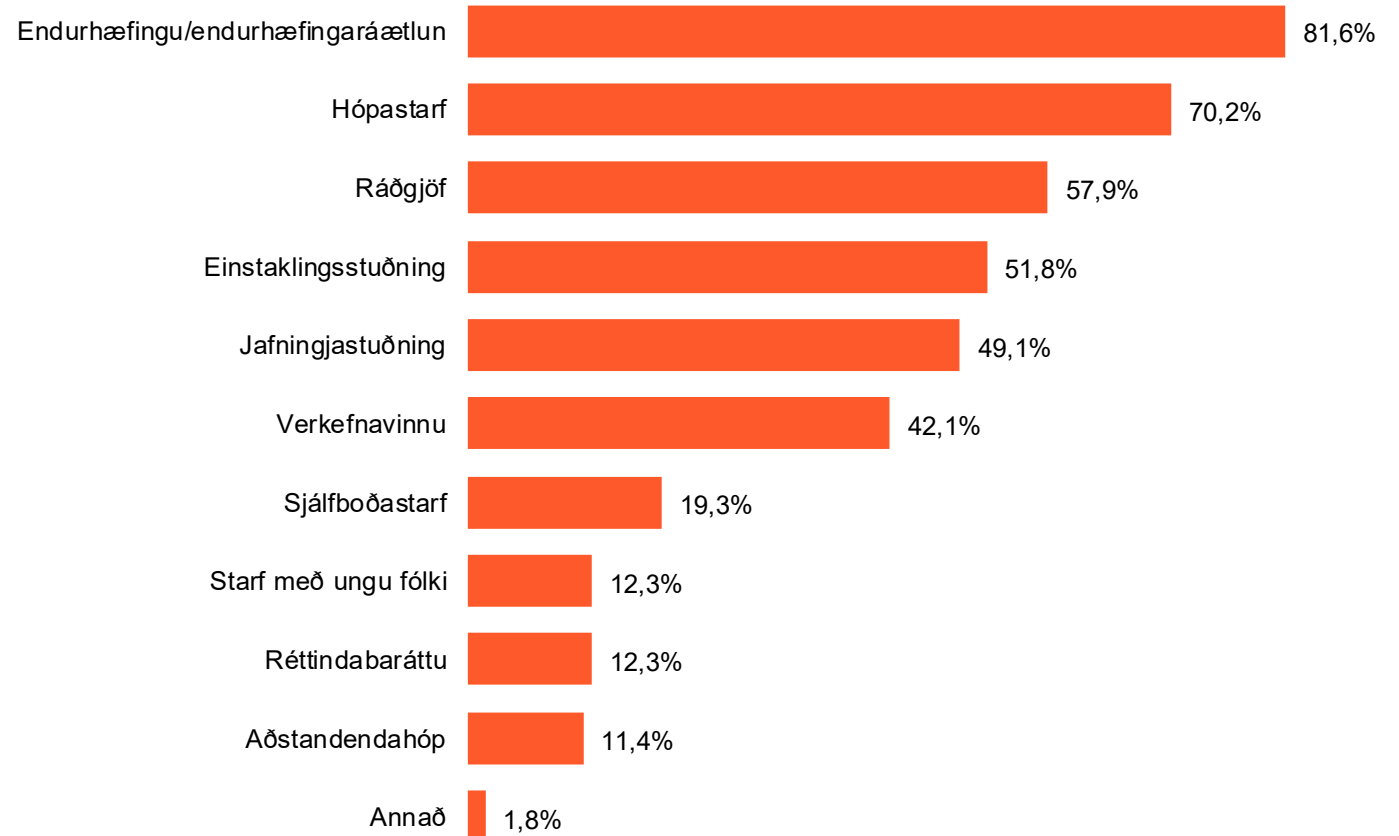
Bar sem prósentur eru feitletraðar og litaðar með grænu er marktækur munur á milli hópa

Sp. 3. Hvað af eftirfarandi þjónustu eða starfsemi hjá Hugarafli nýtir þú þér?



	Fjöldi	%	+/-
Endurhæfingu/endurhæfingaráætlun	93	81,6	7,1
Hópastarf	80	70,2	8,4
Ráðgjöf	66	57,9	9,1
Einstaklingsstuðning	59	51,8	9,2
Jafningjastuðning	56	49,1	9,2
Verkefnavinnu	48	42,1	9,1
Sjálfboðastarf	22	19,3	7,2
Starf með ungu fólki	14	12,3	6,0
Réttindabaráttu	14	12,3	6,0
Aðstandendahóp	13	11,4	5,8
Annað	2	1,8	2,4
Fjöldi svara	467		
Tóku afstöðu	114	96,6	
Tóku ekki afstöðu	4	3,4	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

Í þessari spurningu mátti nefna fleiri en einn svarmöguleika. Hlutfallstölur eru því reiknaðar eftir fjölda þeirra sem tóku afstöðu en ekki fjölda svara.





Sp. 3. Hvað af eftirfarandi þjónustu eða starfsemi hjá Hugarafli nýtir þú þér?

Greiningar	Fjöldi	Endurhæfingu/ endurhæfingar áætlun	Hópastarf	Ráðgjöf	Einstaklings- stuðning	Jafningja- stuðning	Verkefna- vinnu	Annað	Endurhæfingu/ endurhæfingaráætlun
Heild	114	82%	70%	58%	52%	49%	42%	39%	82%
Kyn									
Karlar	47	92%	64%	64%	62%	45%	36%	30%	92%
Konur	63	70%	75%	51%	43%	51%	44%	44%	70%
Aldur									
18-29 ára	24	96%	67%	58%	67%	54%	58%	58%	96%
30-39 ára	30	80%	80%	67%	50%	70%	37%	30%	80%
40-49 ára	28	93%	82%	50%	57%	43%	46%	36%	93%
50-59 ára	17	65%	76%	47%	41%	41%	35%	24%	65%
60 ára eða eldri	15	47%	27%	67%	33%	20%	27%	53%	47%
Staða á vinnumarkaði									
Vinnandi	22	59%	73%	64%	59%	64%	36%	55%	59%
Fæ sjúkradagp., örorku- eða endurh.lífeyri	67	85%	75%	55%	48%	48%	43%	36%	85%
Annað	18	78%	56%	72%	61%	39%	39%	39%	78%
Hversu margir búa á heimilinu?									
Einn	35	83%	69%	60%	54%	51%	49%	31%	83%
Tveir	30	67%	67%	57%	57%	47%	40%	47%	67%
Þrír eða fleiri	36	84%	78%	61%	50%	50%	39%	44%	84%
Fjölskyldutekjur									
Lægri en 550 þúsund	50	88%	74%	62%	60%	54%	48%	42%	88%
550 þúsund eða hærra	37	73%	70%	65%	59%	51%	41%	51%	73%
Hver af eftirtöldum fullyrðingum á best við um fjárhag heimilisins?									
Við söfnum skuldum	14	100%	79%	57%	57%	57%	57%	43%	100%
Við notum sparifé til að ná endum saman	9	78%	78%	78%	89%	67%	44%	67%	78%
Endar ná saman með naumindum	40	80%	65%	65%	50%	43%	40%	33%	80%
Við getum safnað sparifé	28	79%	68%	64%	68%	61%	32%	57%	79%
Hvað er langt síðan þú leitaðir fyrst til Hugarafis?									
Minna en ár	27	78%	85%	38%	58%	42%	50%	38%	78%
1-2 ár	33	88%	69%	59%	44%	44%	44%	41%	88%
3-5 ár	27	89%	78%	74%	67%	63%	56%	30%	89%
Meira en 5 ár síðan	29	66%	52%	59%	41%	48%	21%	48%	66%

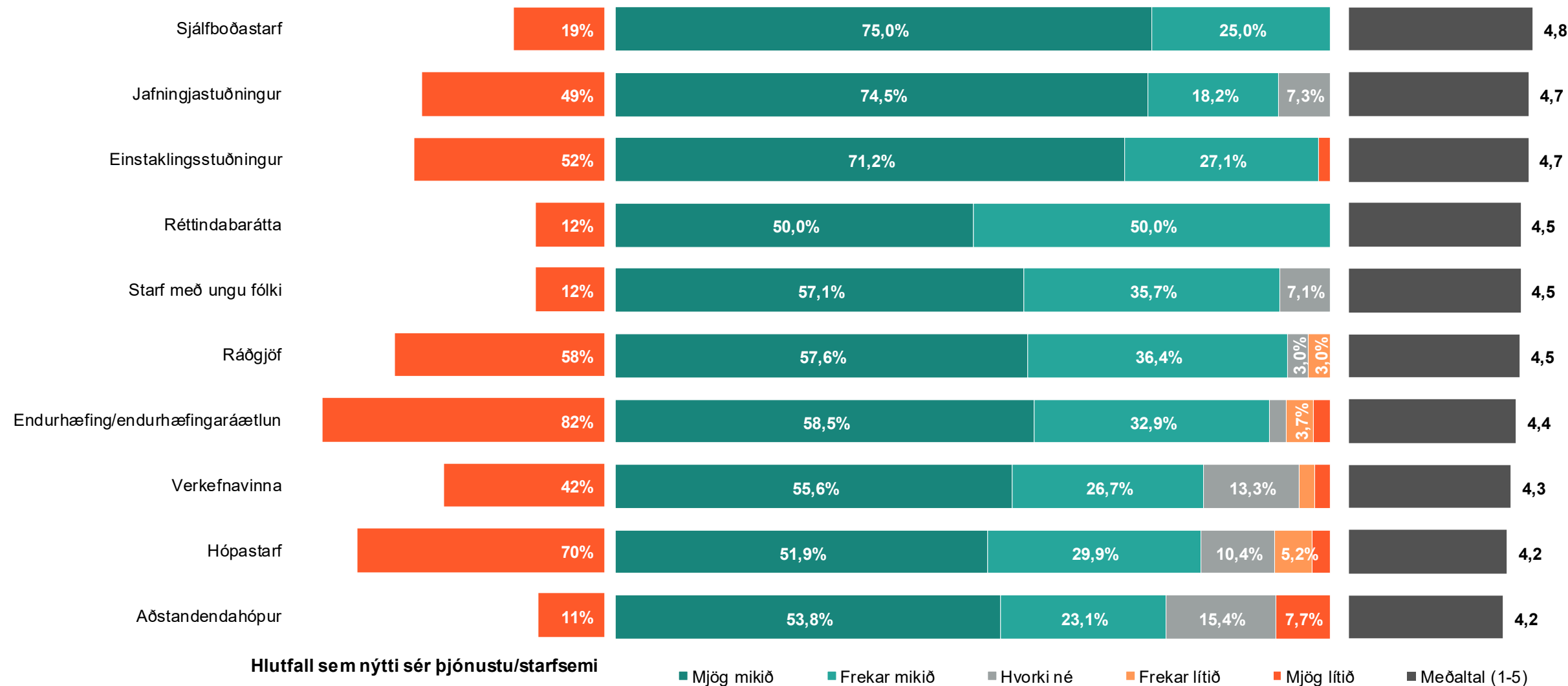
Þar sem prósentur eru feitletraðar og litaðar með grænu er marktækur munur á milli hópa

Sp. 4. Hvert er markmið þitt með þátttöku í aðstandendahópi hjá Hugarafli?



- Að finna fyrir því að vera ekki sú eina sem líður eins og mér líður.
- Að eflast við erfiðar aðstæður.
- Að fá stuðning og veita öðrum hann.
- Að finna fyrir að geta lifað lífi án andlegrar erfiðleika.
- Að halda geðheilsu svo ég geti staðið mig sem aðstandandi.
- Að reyna að skilja og fræðast um geðræn mál.
- Að skilja betur og geta stutt aðstandandann minn.
- Ég sækir stuðning frá fólki sem er í svipuðum sporum og ég sjálf er í, mér líður betur eftir fundina, ýmist að fá að segja hlutina upphátt eða hlusta er hjálplegt.
- Finna mér bjargráð.
- Heyra um fólk í álíka aðstæðum og fjölskyldu erfiðum eins og ég.
- Hjálpa aðstandenda.
- Jafningjastuðningur.

Sp. 5. Hversu mikið eða lítið telur þú að [þjónusta eða starfsemi nýtt hjá Hugarafli] hafi hjálpað þér í átt að betri líðan?

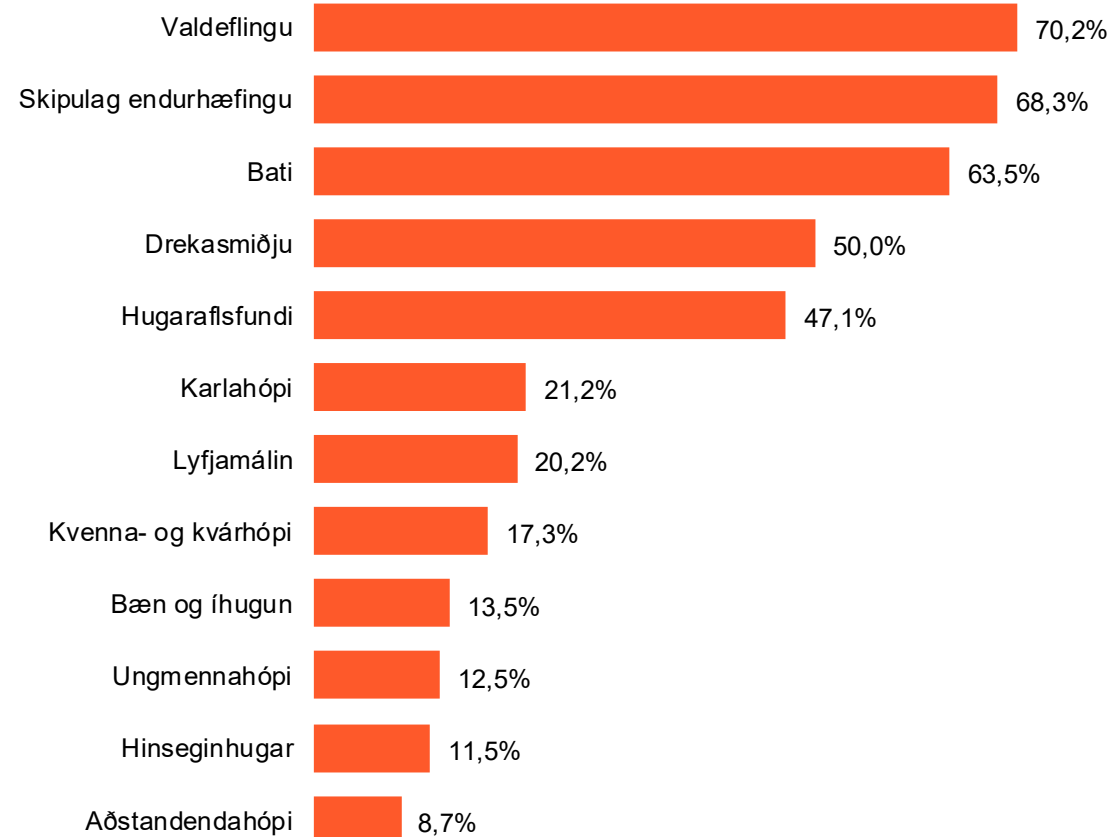


Þau sem nýttu sér þjónustu eða starfsemi hjá Hugarafli (sp. 3) voru spurð þessarar spurningar um þjónustuna/starfsemina sem þau nefndu. Það ber að hafa í hug við túlkun á samanburðinum.

Sp. 6. Hvern/hverja af eftirfarandi kjarnahópum stundar þú hjá Hugarafli?

	Fjöldi	%	+/-
Valdeflingu	73	70,2	8,8
Skipulag endurhæfingu	71	68,3	8,9
Bati	66	63,5	9,3
Drekasmiðju	52	50,0	9,6
Hugarafisfundi	49	47,1	9,6
Karlahópi	22	21,2	7,8
Lyfjamálin	21	20,2	7,7
Kvenna- og kvárhópi	18	17,3	7,3
Bæn og íhugun	14	13,5	6,6
Ungmennahópi	13	12,5	6,4
Hinseginhugar	12	11,5	6,1
Aðstandendahópi	9	8,7	5,4
Fjöldi svara	420		
Tóku afstöðu	104	91,2	
Tóku ekki afstöðu	10	8,8	
Fjöldi aðspurðra	114	100,0	
Spurð	114	96,6	
Ekki spurð	4	3,4	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

Í þessari spurningu mátti nefna fleiri en einn svarmöguleika. Hlutfallstölur eru því reiknaðar eftir fjölda þeirra sem tóku afstöðu en ekki fjölda svara.



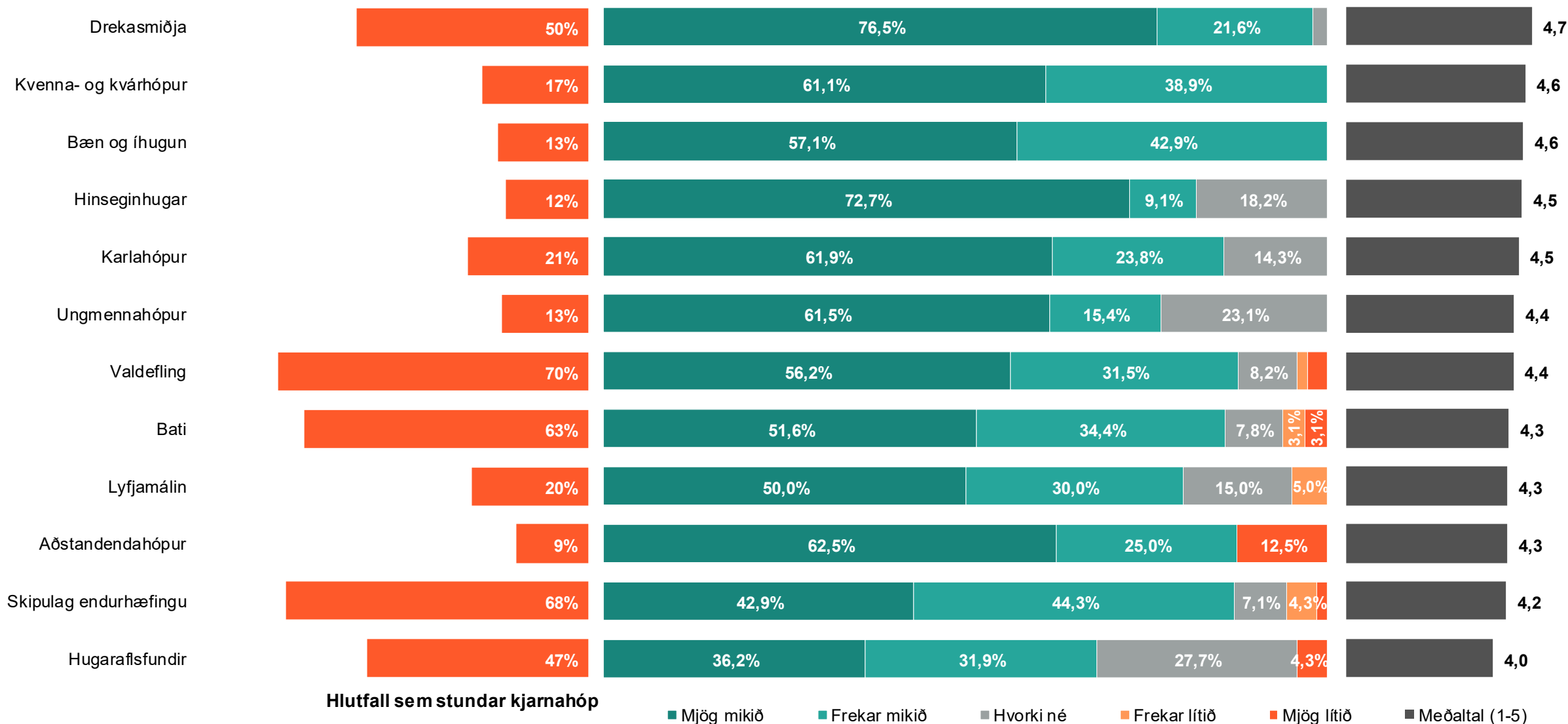


Sp. 6. Hvern/hverja af eftirfarandi kjarnahópum stundar þú hjá Hugarafli?

Greiningar	Fjöldi	Valdeflingu	Skipulag endurhæfingu	Bati	Dreka- smiðju	Hugarafis- fundi	Aðrir kjarnahópar	Valdeflingu
Heild	104	70%	68%	63%	50%	47%	69%	70%
Kyn								
Karlar	44	68%	75%	64%	32%	45%	30%	68%
Konur	60	67%	57%	62%	58%	43%	44%	67%
Aldur								
18-29 ára	24	71%	79%	54%	46%	46%	58%	71%
30-39 ára	26	65%	73%	73%	42%	42%	30%	65%
40-49 ára	27	81%	74%	70%	63%	59%	36%	81%
50-59 ára	17	65%	47%	59%	59%	35%	24%	65%
60 ára eða eldri	14	43%	36%	36%	21%	36%	53%	43%
Staða á vinnumarkaði								
Vinnandi	21	57%	48%	38%	52%	33%	55%	57%
Fæ sjúkradagp., örorku- eða endurh.lífeyri	64	73%	72%	70%	56%	55%	36%	73%
Annað	18	67%	72%	50%	28%	33%	39%	67%
Hversu margir búa á heimilinu?								
Einn	33	79%	67%	73%	45%	42%	31%	79%
Tveir	29	62%	62%	52%	41%	34%	47%	62%
Þrír eða fleiri	36	64%	67%	58%	58%	53%	44%	64%
Fjölskyldutekjur *								
Lægri en 550 þúsund	48	81%	77%	77%	52%	50%	42%	81%
550 þúsund eða hærr	35	60%	57%	40%	49%	46%	51%	60%
Hver af eftirtöldum fullyrðingum á best við um fjárhag heimilisins?								
Við söfnum skuldum	14	86%	86%	79%	43%	50%	71%	86%
Við notum sparifé til að ná endum saman	9	67%	56%	78%	56%	78%	67%	67%
Endar ná saman með naumindum	38	71%	71%	58%	50%	45%	71%	71%
Við getum safnað sparifé	28	57%	64%	46%	43%	46%	61%	57%
Hvað er langt síðan þú leitaðir fyrst til Hugarafis?								
Minna en ár	26	69%	62%	77%	50%	35%	65%	69%
1-2 ár	30	77%	80%	70%	50%	53%	67%	77%
3-5 ár	24	75%	71%	54%	54%	46%	67%	75%
Meira en 5 ár síðan	27	52%	52%	44%	41%	48%	67%	52%

Bar sem prósentur eru feitletraðar og litaðar með grænu er marktækur munur á milli hópa

Sp. 7. Hversu mikið eða lítið telur þú að [kjarnahópur stundaður hjá Hugarafli] hafi hjálpað þér í átt að betri líðan?



Þau sem stunda kjarnahóp hjá Hugarafli (sp. 6) voru spurð þessarar spurningar um kjarnahópin sem þau nefndu. Það ber að hafa í hug við túlkun á samanburðinum.

Sp. 8. Hvar heyrðir þú fyrst um þjónustu Hugarafis?

	Fjöldi	%	+/-
Í gegnum vini eða fjölskyldu	40	36,7	9,0
Í gegnum félagsráðgjafa	25	22,9	7,9
Frá Virk	9	8,3	5,2
Frá heilsugæslu	9	8,3	5,2
Í fjölmiðlum (t.d. viðtal, frétt, grein)	7	6,4	4,6
Á netinu (annarsstaðar en á samfélagsmiðlum)	6	5,5	4,3
Frá sjálfstætt starfandi geðlækni	6	5,5	4,3
Frá geðheilsuteymi	4	3,7	3,5
Frá Landspítala	4	3,7	3,5
Í gegnum grasrótarsamtök (t.d. Geðhjálp, Klúbburinn Geysir)	3	2,8	3,1
Á samfélagsmiðlum (t.d. Facebook, Instagram)	3	2,8	3,1
Annarsstaðar	9	8,3	5,2
Fjöldi svara	125		
Tóku afstöðu	109	92,4	
Tóku ekki afstöðu	9	7,6	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

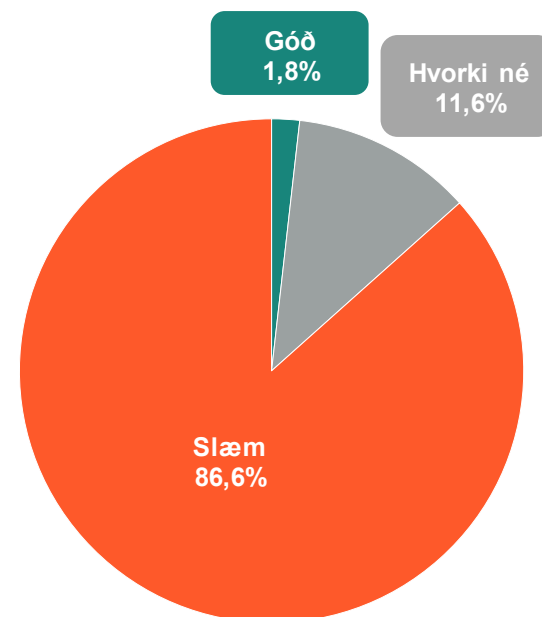
Í þessari spurningu mátti nefna fleiri en einn svarmöguleika. Hlutfallstölur eru því reiknaðar eftir fjölda þeirra sem tóku afstöðu en ekki fjölda svara.

Vegna mikillar dreifingar svara eru greiningar ekki sýndar.

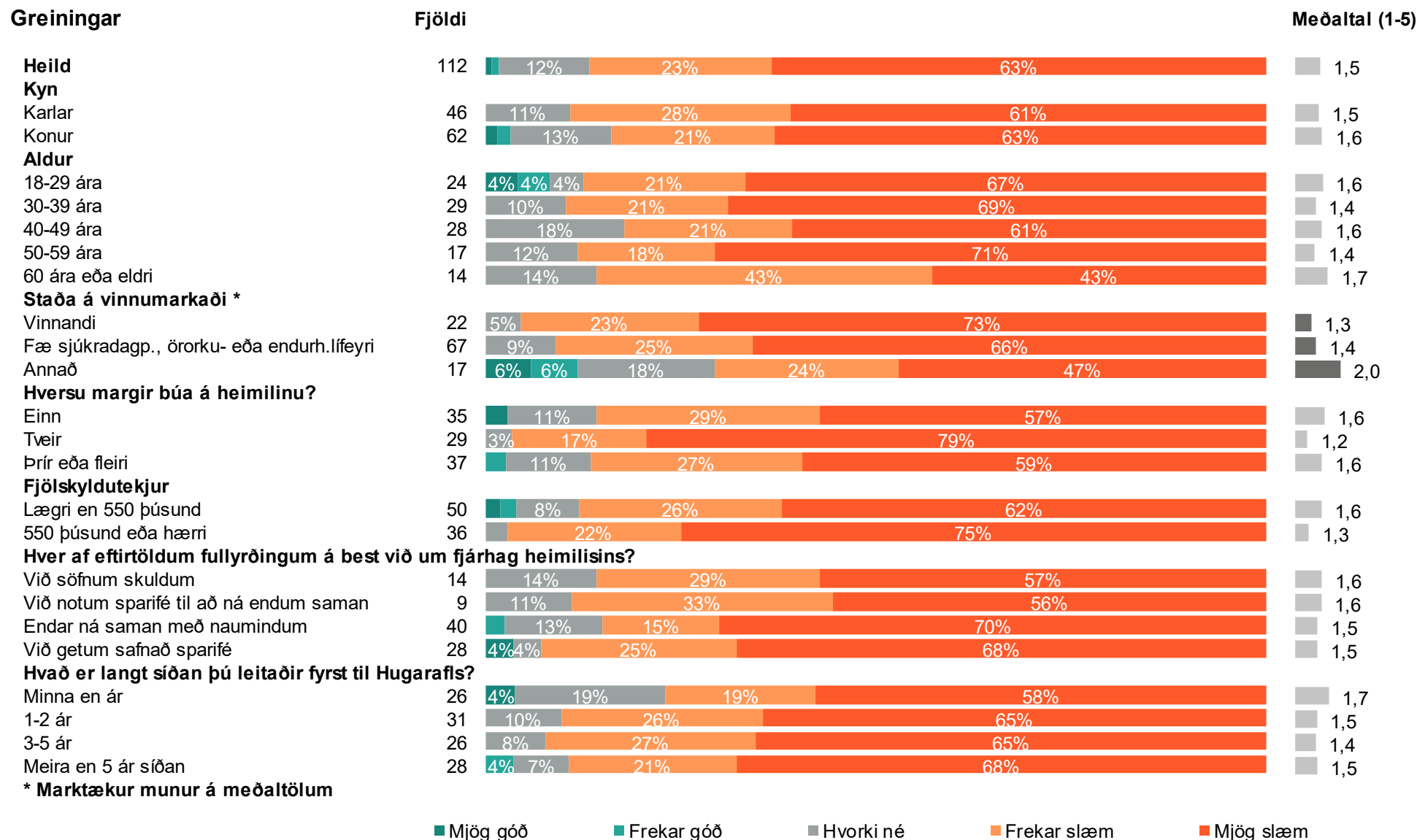


Sp. 9. Hversu góð eða slæm var líðan þín áður en þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?

	Fjöldi	%	+/-
Mjög góð (5)	1	0,9	1,7
Frekar góð (4)	1	0,9	1,7
Hvorki né (3)	13	11,6	5,9
Frekar slæm (2)	26	23,2	7,8
Mjög slæm (1)	71	63,4	8,9
Góð	2	1,8	2,5
Hvorki né	13	11,6	5,9
Slæm	97	86,6	6,3
Fjöldi svara	112	100,0	
Tóku afstöðu	112	94,9	
Tóku ekki afstöðu	6	5,1	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	1,5		
Vikmörk ±	0,2		



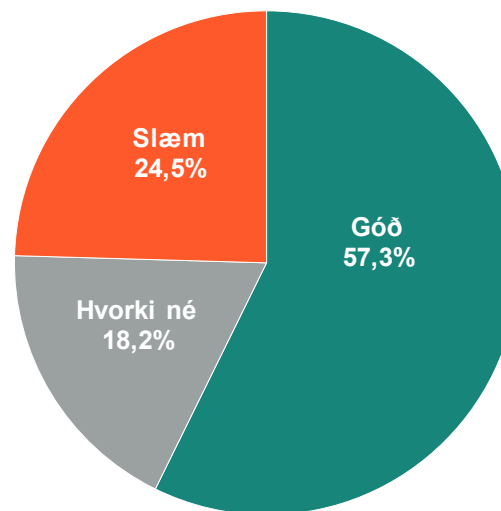
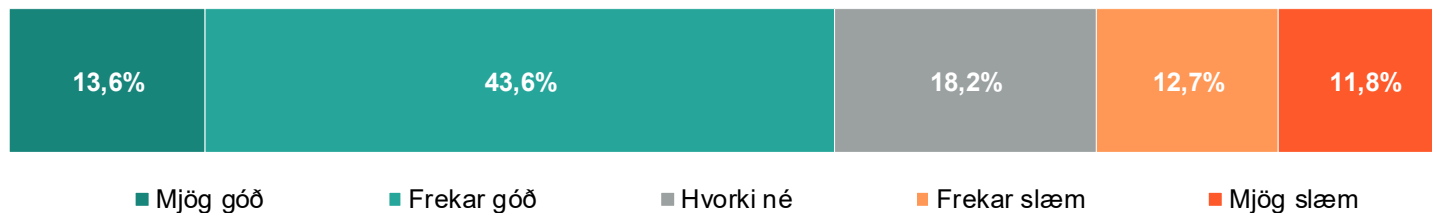
Sp. 9. Hversu góð eða slæm var líðan þín áður en þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?



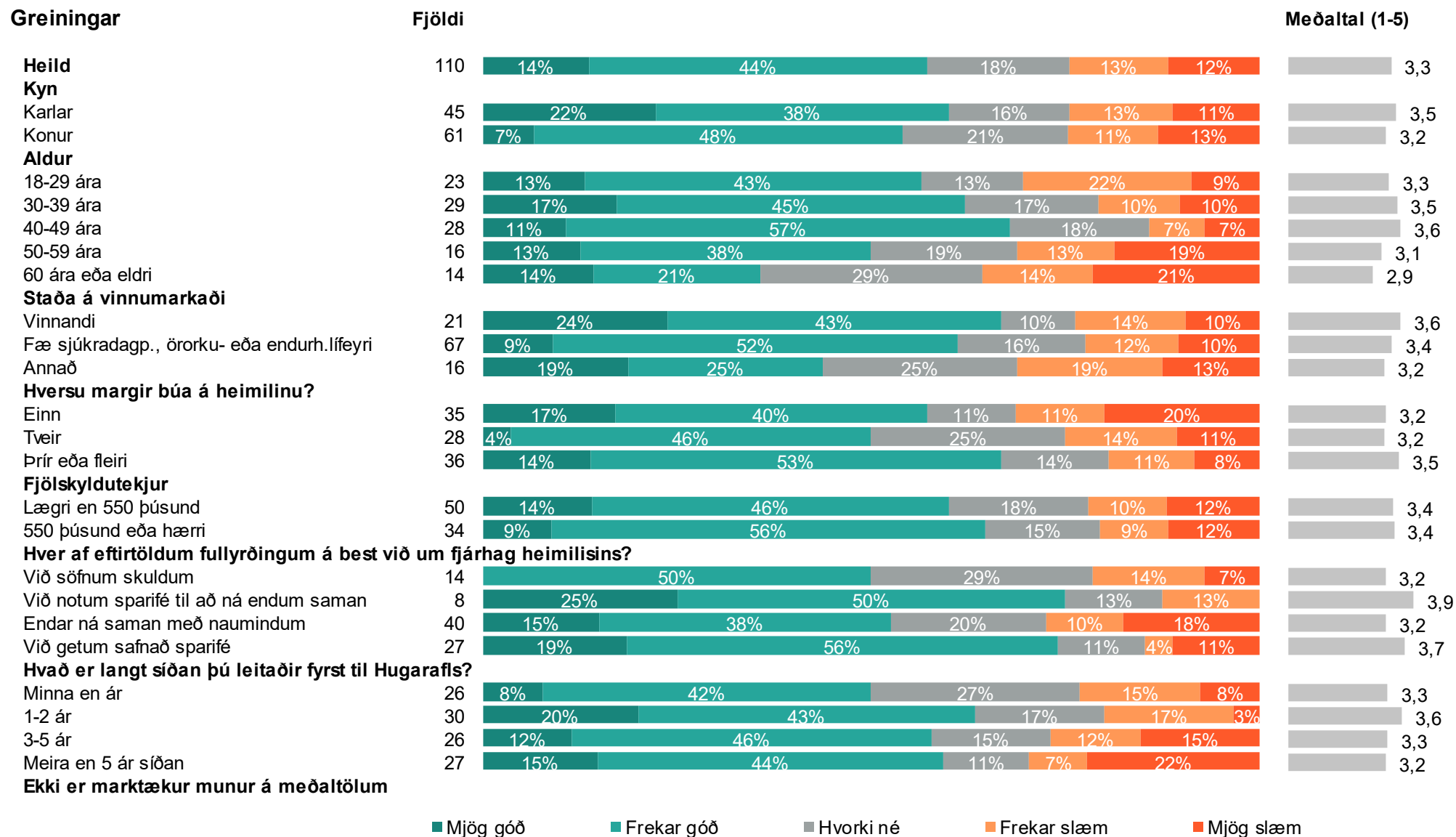
Sp. 10. Hversu góð eða slæm er líðan þín í dag eftir að þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?



	Fjöldi	%	+/-
Mjög góð (5)	15	13,6	6,4
Frekar góð (4)	48	43,6	9,3
Hvorki né (3)	20	18,2	7,2
Frekar slæm (2)	14	12,7	6,2
Mjög slæm (1)	13	11,8	6,0
Góð	63	57,3	9,2
Hvorki né	20	18,2	7,2
Slæm	27	24,5	8,0
Fjöldi svara	110	100,0	
Tóku afstöðu	110	93,2	
Tóku ekki afstöðu	8	6,8	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	3,3		
Vikmörk ±	0,2		



Sp. 10. Hversu góð eða slæm er líðan þín í dag eftir að þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?

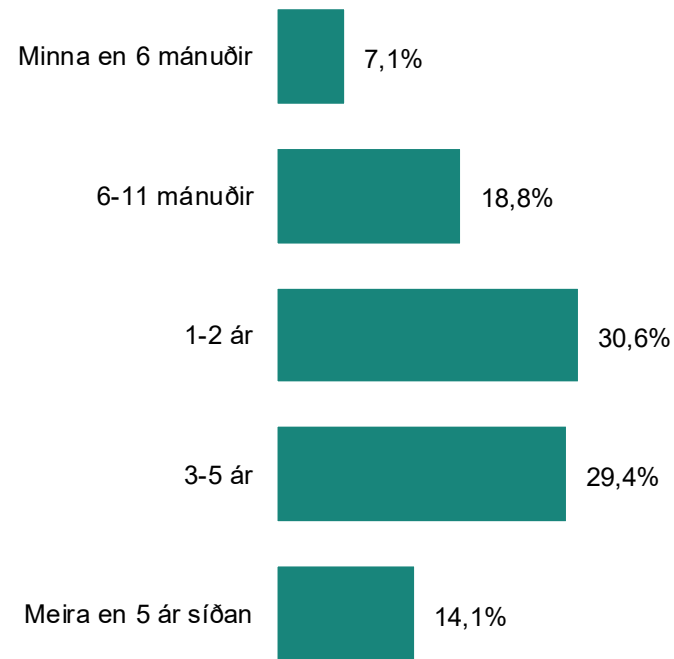


Sp. 11. Hvað er langt síðan þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?

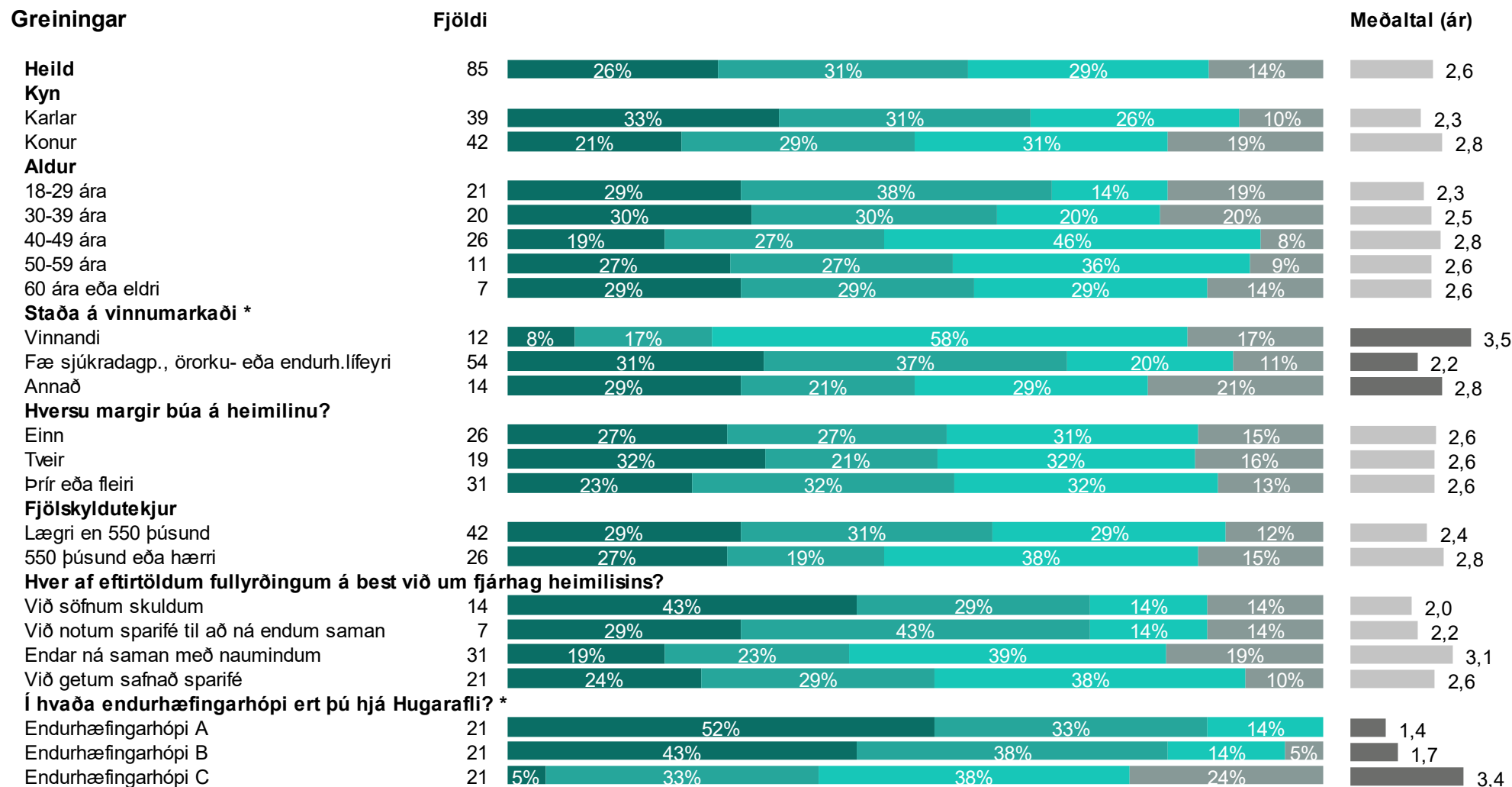


	Fjöldi	%	+/-
Minna en 6 mánuðir	6	7,1	5,4
6-11 mánuðir	16	18,8	8,3
1-2 ár	26	30,6	9,8
3-5 ár	25	29,4	9,7
Meira en 5 ár síðan	12	14,1	7,4
Fjöldi svara	85	100,0	
Tóku afstöðu	85	91,4	
Tóku ekki afstöðu	8	8,6	
Fjöldi aðspurðra	93	100,0	
Spurð	93	78,8	
Ekki spurð	25	21,2	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (ár)	2,6		
Vikmörk ±	0,4		
Staðalfrávik	1,8		

Þau sem nýta sér endurhæfingu/endurhæfingaráætlun hjá Hugarafli voru spurð þessarar spurningar.



Sp. 11. Hvað er langt síðan þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?



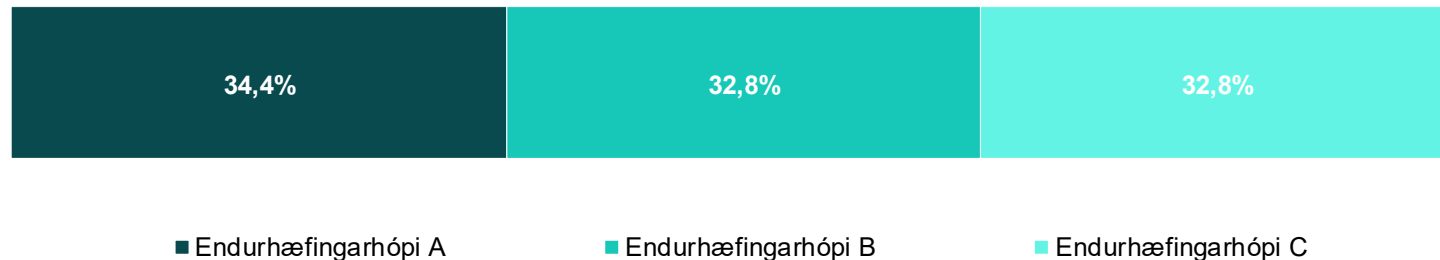
* Marktækur munur á meðaltölum

■ Minna en ár ■ 1-2 ár ■ 3-5 ár ■ Meira en 5 ár síðan

Sp. 12. Í hvaða endurhæfingarhópi ert þú hjá Hugarafli?



	Fjöldi	%	+/-
Endurhæfingarhópi A	22	34,4	11,6
Endurhæfingarhópi B	21	32,8	11,5
Endurhæfingarhópi C	21	32,8	11,5
Fjöldi svara	64	100,0	
Tóku afstöðu	64	68,8	
Tóku ekki afstöðu	29	31,2	
Fjöldi aðspurðra	93	100,0	
Spurð	93	78,8	
Ekki spurð	25	21,2	
Fjöldi svarenda	118	100,0	



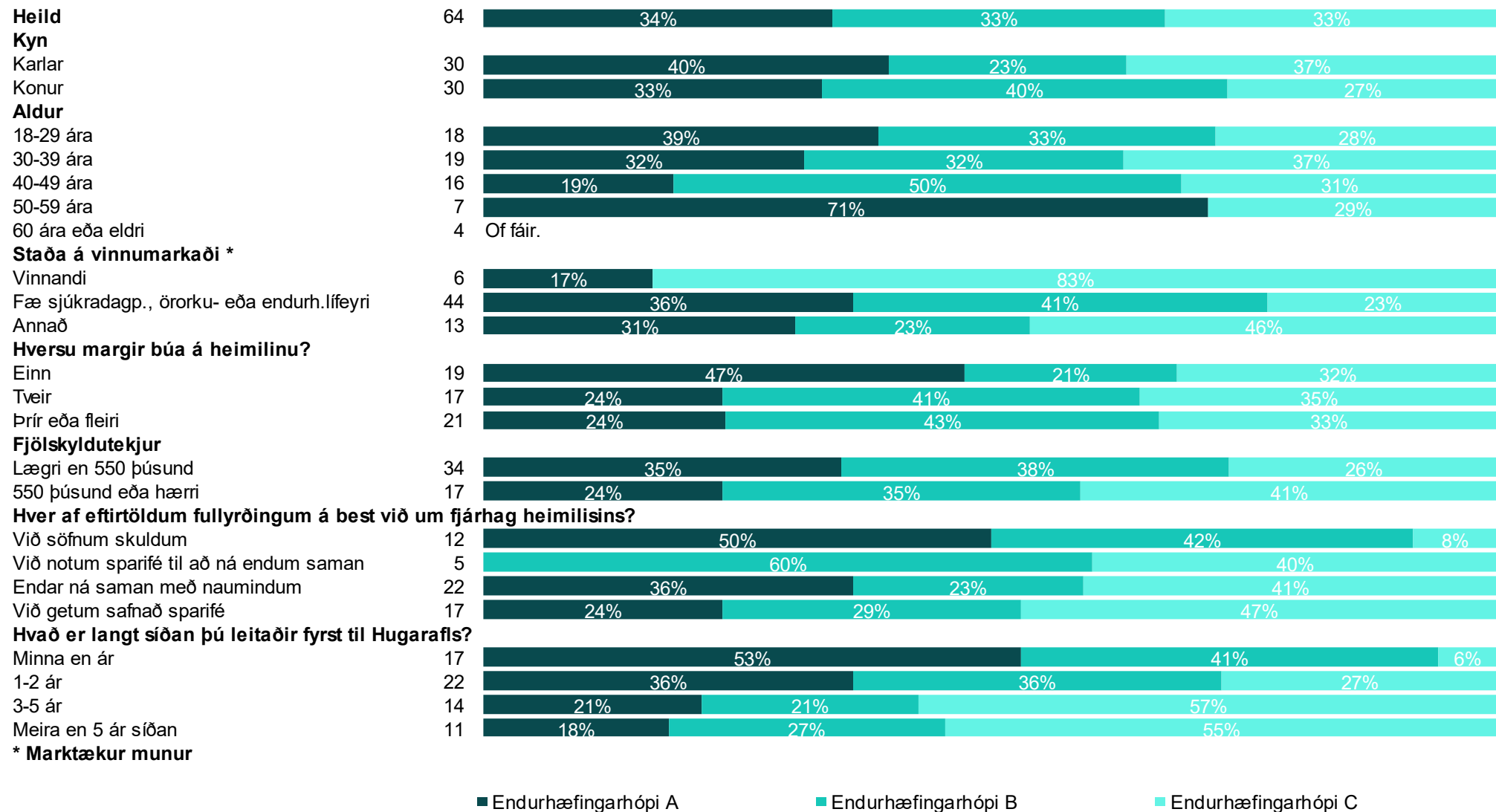
Þau sem nýta sér endurhæfingu/endurhæfingaráætlun hjá Hugarafli voru spurð þessarar spurningar.

Sp. 12. Í hvaða endurhæfingarhópi ert þú hjá Hugarafli?



Greiningar

Fjöldi



■ Endurhæfingarhópi A

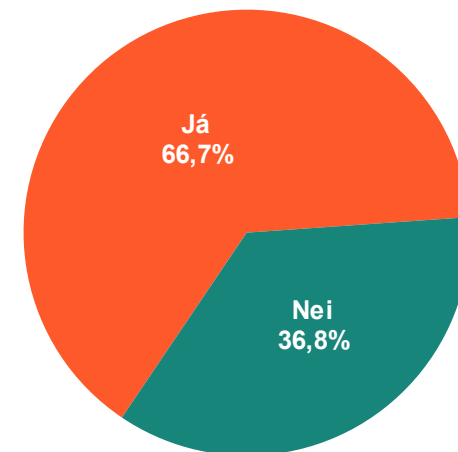
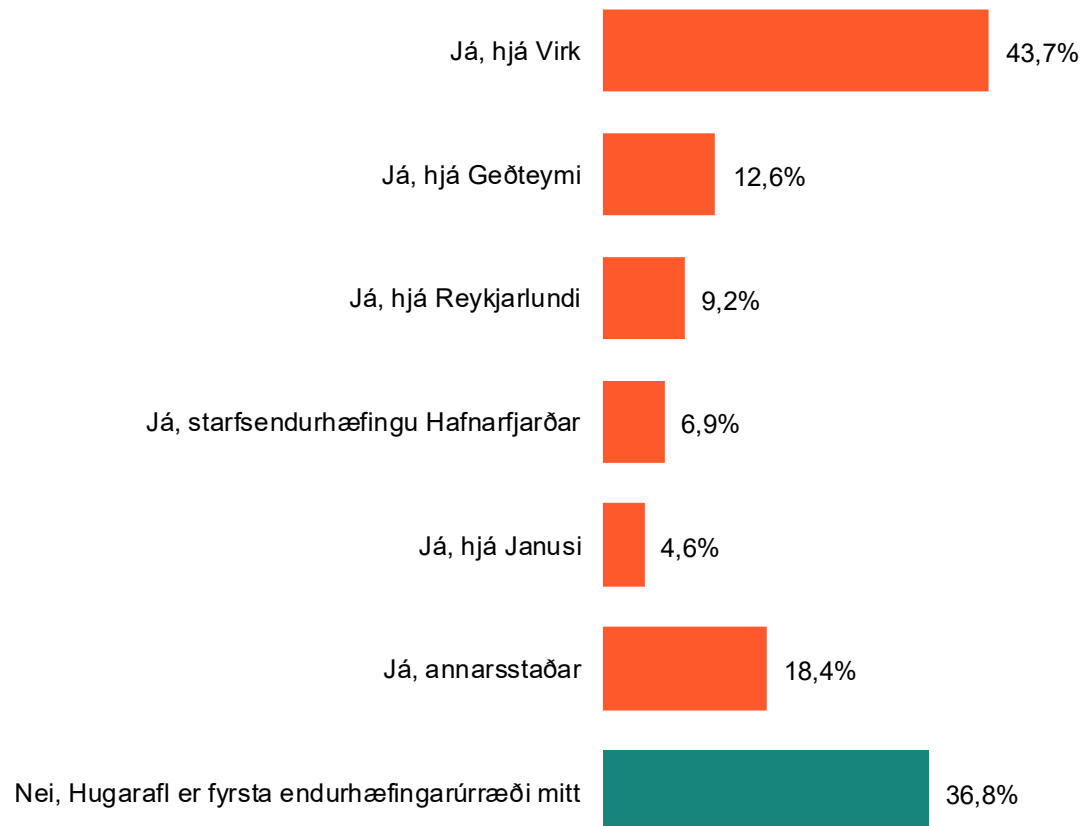
■ Endurhæfingarhópi B

■ Endurhæfingarhópi C

Sp. 13. Varst þú í endurhæfingu hjá öðrum aðila áður en þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?

	Fjöldi	%	+/-
Já, hjá Virk	38	43,7	10,4
Já, hjá Geðteymi	11	12,6	7,0
Já, hjá Reykjarlundi	8	9,2	6,1
Já, starfsendurhæfingu			
Hafnarfjarðar	6	6,9	5,3
Já, hjá Janusi	4	4,6	4,4
Já, annarsstaðar	16	18,4	8,1
Nei, Hugarafi er fyrsta endurhæfingarúrræði mitt	32	36,8	10,1
Fjöldi svara	115		
Tóku afstöðu	87	93,5	
Tóku ekki afstöðu	6	6,5	
Fjöldi aðspurðra	93	100,0	
Spurð	93	78,8	
Ekki spurð	25	21,2	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

Þau sem nýta sér endurhæfingu/endurhæfingaráætlun hjá Hugarafi voru spurð þessarar spurningar.





Sp. 13. Varst þú í endurhæfingu hjá öðrum aðila áður en þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?

Greiningar	Fjöldi	Já	Nei	Já
Heild	87	67%	37%	67%
Kyn				
Karlar	40	65%	43%	65%
Konur	43	70%	30%	70%
Aldur				
18-29 ára	22	59%	45%	59%
30-39 ára	23	65%	39%	65%
40-49 ára	25	76%	24%	76%
50-59 ára	11	73%	36%	73%
60 ára eða eldri	6	50%	50%	50%
Staða á vinnumarkaði				
Vinnandi	13	62%	38%	62%
Fæ sjúkradagp., örorku- eða endurh.lífeyri	56	64%	39%	64%
Annað	14	71%	36%	71%
Hversu margir búa á heimilinu?				
Einn	29	72%	31%	72%
Tveir	20	80%	25%	80%
Þrír eða fleiri	30	57%	47%	57%
Fjölskyldutekjur				
Lægri en 550 þúsund	44	66%	36%	66%
550 þúsund eða hærri	27	74%	33%	74%
Hver af eftirtöldum fullyrðingum á best við um fjárhag heimilisins?				
Við söfnum skuldum	14	79%	21%	79%
Við notum sparifé til að ná endum saman	7	71%	29%	71%
Endar ná saman með naumindum	32	72%	34%	72%
Við getum safnað sparifé	21	57%	48%	57%
Hvað er langt síðan þú leitaðir fyrst til Hugarafli?				
Minna en ár	19	84%	21%	84%
1-2 ár	26	62%	38%	62%
3-5 ár	23	61%	39%	61%
Meira en 5 ár síðan	19	63%	47%	63%

Bar sem prósentur eru feitletraðar og litaðar með grænu er marktækur munur á milli hópa

Sp. 14. Hver var helsta ástæðan fyrir því að þú færðir þig yfir í endurhæfingu hjá Hugarafli?

Þau sem sögðust hafa verið hjá öðrum aðila áður en þau hófu endurhæfingu hjá Hugarafli (sp. 14) voru spurð þessarar spurningar.

- Ég sá manneskju sem ég þekkti úr neyslu blómstra, ákvað að prófa þetta úrræði.
- Ég var hjá Geðheilsuteymi suður hérna í Kópavogi og kláraði þann tíma. Þau eru öll þar mjög yndisleg og gott fólk þar. Batinn þar staðnaðist mjög fljótlega fyrir mig. Þau kynntu mér fyrir karlar í skúrnunum sem hentaði mér ekki því ég er með stoðkerfisvandamál og mjög slæmt, Siacatic nerve sem er helvíti að eiga við og engin lækniir nennir ekki gera neitt við því. Það var alveg off fyrir mig. Svo fór ég með einhverri konu í Gerðuberg og það var alveg dautt og ekkert líf fyrir utan þessar blessuðu 90+ ára konur að hekla. Virk er alls ekki gera neitt fyrir mig, það var bara pressa og það er óþarfa mikið ýtt á (í mínu tilfelli), það gerði mig verri og stress sem er ekki það besta sem ég þurfti. Svo sögðu þau mér frá Hugaafli og um leið ég fór þangað þá leið mér vel því þar eru allir jafnir og þetta er rosalega góð starfsemi sem þau eru að gera og vinna. Þetta hefur hjálpað mér mikið, opnast meira, tala innan um hóp og það kom mér á óvart að ég þorði því mjög fljótlega því (er að tala fyrir mig) þá þarf mér að líða vel í umhverfinu til að geta það þá talað innan um fólk. Mig hlakkar oftast alltaf til að fara þangað og spjalla eða fara í tíma. Allir sem vinna þarna eru svo skemmtilegir og hef fræðst um svo mikið og margt. Sumt skilar sér strax þarna en stundum þarf maður að heyra hlutina oftar en einu sinni til að fatta eða skilja. Mín aðal ástæða er að líða betur og læra að hugsa betur um mig, efla sjálfstraustið og líða betur andlega. Ég er endalaust þakklátur fyrir Hugarafi því þetta er langbesti staðurinn í að læra um sjálfan sig og læra aðferðir til að líða betur.
- Ég þurfti á áframhaldandi endurhæfingu að halda og hafði heyrt góða hluti um Hugarafi.
- Fann að ég þurfti að sinna andlegri líðan fyrst.
- Fannst ekkert annað vera í boði og eftir meðmæli frá félagsráðgjafa prófaði ég hugarafl.
- Fékk aðstoð í Virk en vantaði eitthvað meira til að aðstoða mig.
- Fékk ekki áframhald hjá Virk.
- Finnst Hugarafi með góða endurhæfingu, flott starf.
- Færði mig ekki en finnst starfið sérstaklega gott hjá Hugarafi.
- Hafði heyrt svo góða sögur um Hugarafi, sannarlega rétt.
- Heimilislæknirinn minn mældi með þeim.
- Helsta ástæðan var sú að hinar endurhæfingarnar virkuðu ekki fyrir mig. Það er mjög persónubundið hvaða þjónustu hver og einn þarf. Mér var hótad brottvísun úr fyrri endurhæfingu fyrir að vera of kvíðinn til að mæta. Ég er greindur með felmtursröskun með víðáttufælni, og hef verið að dila við ofsakvíða síðan ég var ungur maður. Þegar ég byrjaði í Hugarafli var ekki þessi pressa og hótanir á mig (reka mig, taka af mér lífeyri etc) og ég fékk að gera þetta á mínum eigin hraða. Það er það sem virkaði og þá fór ég að geta mætt smátt og smátt einn dag í einu! Er mjög þakklátur Hugarafli fyrir stuðninginn.
- Heyrði góða hluti.

Sp. 14. Hver var helsta ástæðan fyrir því að þú færðir þig yfir í endurhæfingu hjá Hugarafli?

Þau sem sögðust hafa verið hjá öðrum aðila áður en þau hófu endurhæfingu hjá Hugarafli (sp. 14) voru spurð þessarar spurningar.

- Hugarafli bjargaði mér frá félagslegri einangrun á tímum samkomutakmarkanna með fjarfundum sínum. Síðar þegar Virk útskrifaði mig án þess að ég væri "að fullu endurhæfð" fékk ég viðtöl hjá iðjupjálfa Hugarafis sem aðstoðaði mig við gerð endurhæfingaráætlunar. Ég hefði ekki getað það án Hugarafis - meira að segja heimilislæknirinn minn „panikkaði“ smá þegar ég sagði henni að Virk hefði útskrifað mig og næstum hrópaði "já ef Hugarafli getur gert endurhæfingaráætlunina með þér skal ég græja vottorð, ekkert mál" - þegar ég sagði henni að Virk hefði bent mér á að ég gæti fengið aðstoð þar við gerð endurhæfingaráætlunar. Því hún (heimilislæknirinn) hafði augljóslega ekki tíma til að útbúa endurhæfingaráætlun, sem er mjög tímafrekt og getur verið flókið. Svo ég er mjög þakklát Hugarafli, starfsfólki þess og notendum fyrir stuðninginn á þessu erfiða tímabili sem ég höndlaði engan veginn að ganga í gegnum sjálf - en hefði annars upplifað mig mjög eina og týnda í kerfinu.
- Í minni fyrstu endurhæfingu var strax frá fyrsta degi mikil pressa að fara sem fyrst út á vinnumarkað, það var ekki hlustað á mig eða gefið mér viðeigandi aðstoð og mér var ekki gefinn sá tími sem ég þurfti til að ná bata. Það var líka aldrei þessi jafningjagrundvöllur og virðing fyrir hvort öðru, það var sett upp dagskrá fyrir mig og ég hafði ekkert um það að segja hvaða tíma ég sótti. Ég þurfti því að fara í tíma sem gögnuðust mér ekki neitt. Vegna þessarar miklu pressu að þá fór ég bara í hörkugírinn aftur og fór að vinna eftir 3 mán endurhæfingu sem var engan veginn nægur tími til að vinna úr mínum áföllum en ég var svo á vinnumarkaði á hörkunni í 1 og hálf ár og þá gjörsamlega brann ég út en sem betur fer var mér bent á Hugarafli og þau gripu mig strax og í alvöru talað björguðu lífi mínu.
- Kærasti minn var mikið í Hugarafli, hann og fleiri þaðan hvöttu mig í það.
- Langaði til að prófa eitthvað annað heldur en Virk því það hentaði mér ekki.
- Leist best á þeirra úrræði.
- Læknir mælti með Hugarafli.
- Mér fannst of mikill áhersla lögð á að drífa mig út á vinnumarkað. Ég fann mig ekki tilbúinn til þess. Hugarafli hvatti mig til að taka mér tíma og huga að mér.
- Mér leyst vel á Hugarafli, það hljómaði eins og það myndi henta mér vel, sem það gerði svo sannarlega.
- Mig langaði að finna stað þar sem að ég gæti mætt á hverjum degi til að búa til rútínu og virkni og til að fræðast og fá aðstoð við að líða betur og valdeflast.
- Minni meðferð hjá Píeta var lokið og var mér bent á að tala við Hugarafli af sérfræðingi.
- Mætti á kynningarfund og fannst ég eiga erindi hjá Hugarafli.
- Passaði ekki inn annarstaðar.
- Síðasta úrræðið nálægt mér sem getur tekið við mér.
- Úrræðaleysi geðheilbrigðis kerfi Íslands. Eini staðurinn sem var tilbúin að mæta mér þar sem ég stóð. Einblína á styrkleika mína í stað fyrir greiningar mínar sem kerfið hefur stimplað mig með.
- Var á margra mánaða biðlista hjá geðteymi á Landspítala en þurfti að linast einhversstaðar inn til að komast á endurhæfingarlífeyri. Finnst Landspítalinn ekki vera með nógu góða þjónustu þegar það kemur að fræðslu um úrræði og allt of langir biðlistar og ekkert gert á meðan.
- Var bent á Hugarafli frá félagsráðgjafa hjá Virk.
- Var búin að heyra mjög góða hluti um Hugarafli.
- Var dæmd óendurhæfanleg hjá Virk.

Sp. 14. Hver var helsta ástæðan fyrir því að þú færðir þig yfir í endurhæfingu hjá Hugarafli?

Þau sem sögðust hafa verið hjá öðrum aðila áður en þau hófu endurhæfingu hjá Hugarafli (sp. 14) voru spurð þessarar spurningar.

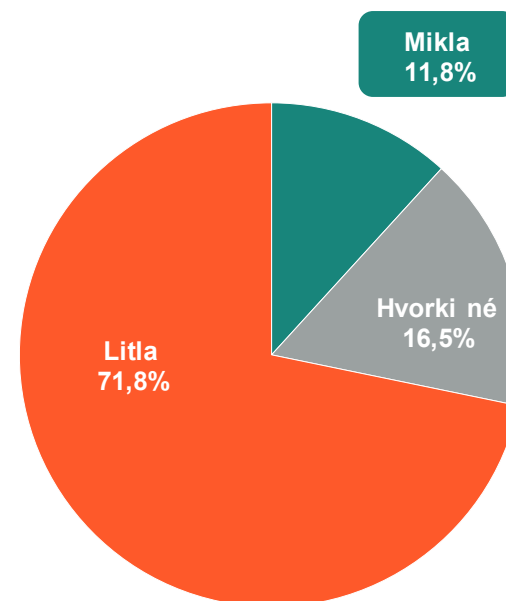
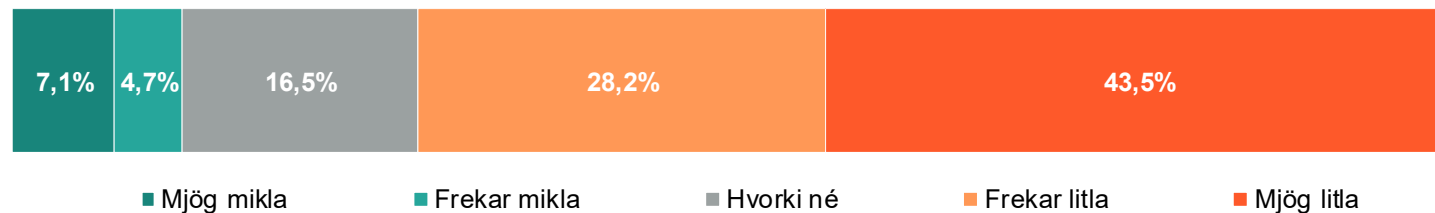
- Var ekki talinn tilbúinn á vinnumarkað.
- Var vikið úr Grettistaki.
- Vegna andans í húsinu og batamódelið.
- Virk er fyrirtæki, Hugarafli er æðislegt!
- Virk gagnaðist mér ekkert.
- Virk sögðu að ég hefði verið of „veik“ fyrir þeirra endurhæfingu.
- Virk vildi ekki taka aftur við mér og ég búin að reyna svo mörg önnur úrræði að Hugarafli var eiginlega minn síðasti séns á breyttu lífi.
- Virk vildi reyna að koma mér strax út á vinnumarkaðinn, en það mundi enda í öðru burnout-i og þar með lengja þann tíma sem ég væri í endurhæfingu.
- Von um bata.
- Von um markvissa þjálfun sem hentaði mínum kostum og göllum.
- Það er mikil valdefling, ég fæ að stjórna ferðinni sjálf. Mikill stuðningur og skilningur en ekki verið að pressa á mig að „drífa mig út á vinnumarkaðinn aftur“.
- Það var næsta skref fyrir mig.
- Þar fæ ég að fara á mínum hraða í bataferli mínu, sem skiptir öllu máli. Í Virk leið mér alltaf eins og ég ætti að drífa mig út á vinnumarkað en í Hugarafli er engin pressa, hver einstaklingur velur sína leið og sinn hraða í bataferlinu, enda erum við öll sérfræðingar í eigin ástandi, það getur enginn sagt mér hvaða leið er best fyrir mig, ég þarf að finna það sjálft.
- Því Virk horfir bara á það að koma þér sem fyrst í vinnu og er nánast sama um bataferli þitt.
- Því Virk var ekkert að hjálpa neitt.

Sp. 15. Hversu mikla eða litla trú hafðir þú á að komast aftur til vinnu eða í nám áður en þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?

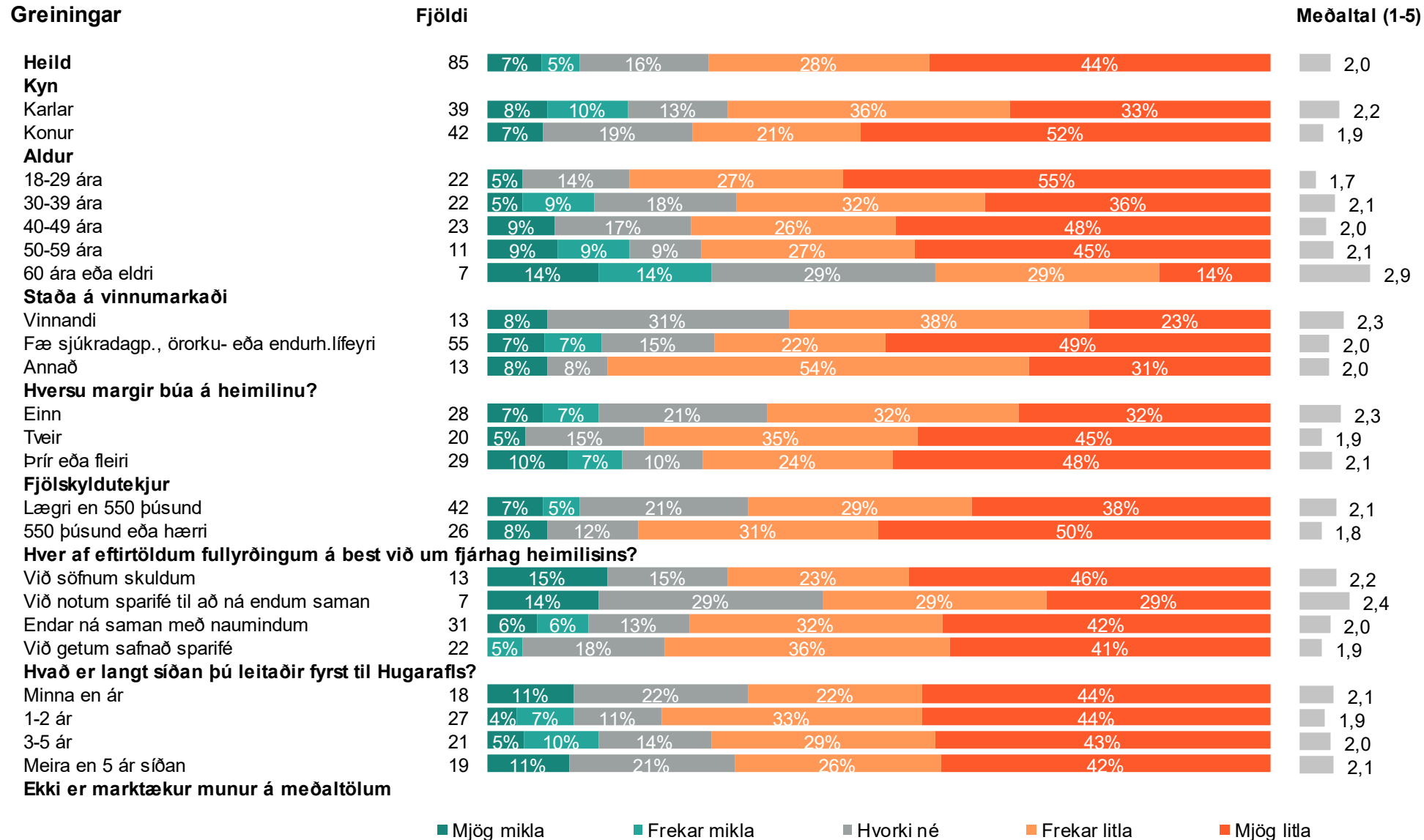


	Fjöldi	%	+/-
Mjög mikla (5)	6	7,1	5,4
Frekar mikla (4)	4	4,7	4,5
Hvorki né (3)	14	16,5	7,9
Frekar litla (2)	24	28,2	9,6
Mjög litla (1)	37	43,5	10,5
Mikla	10	11,8	6,8
Hvorki né	14	16,5	7,9
Litla	61	71,8	9,6
Fjöldi svara	85	100,0	
Tóku afstöðu	85	91,4	
Tóku ekki afstöðu	8	8,6	
Fjöldi aðspurðra	93	100,0	
Spurð	93	78,8	
Ekki spurð	25	21,2	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	2,0		
Vikmörk ±	0,3		

Þau sem nýta sér endurhæfingu/endurhæfingaráætlun hjá Hugarafli voru spurð þessarar spurningar.



Sp. 15. Hversu mikla eða litla trú hafðir þú á að komast aftur til vinnu eða í nám áður en þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?

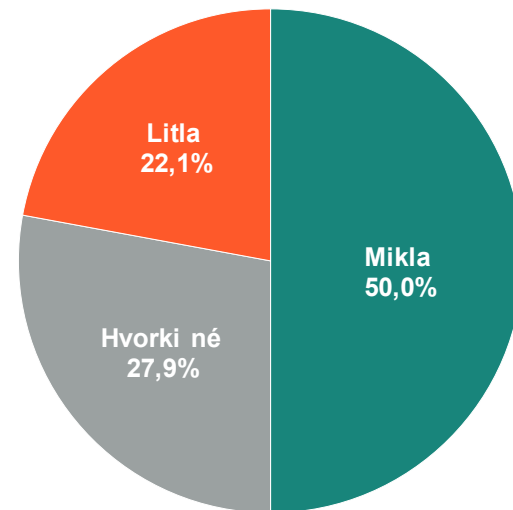
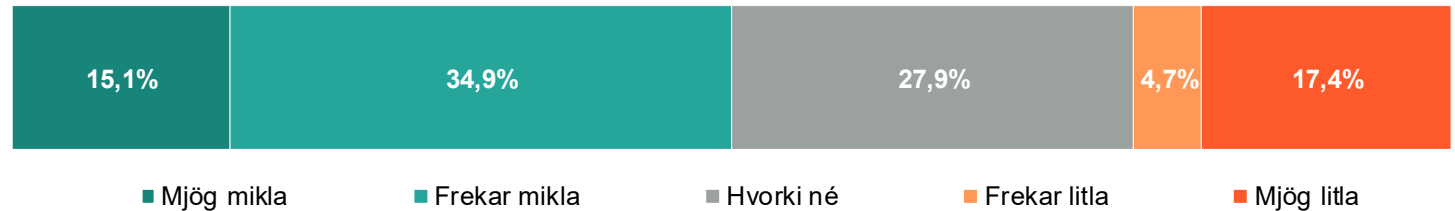


Sp. 16. Hversu mikla eða litla trú hafðir þú á að komast aftur til vinnu eða í nám eftir að þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?

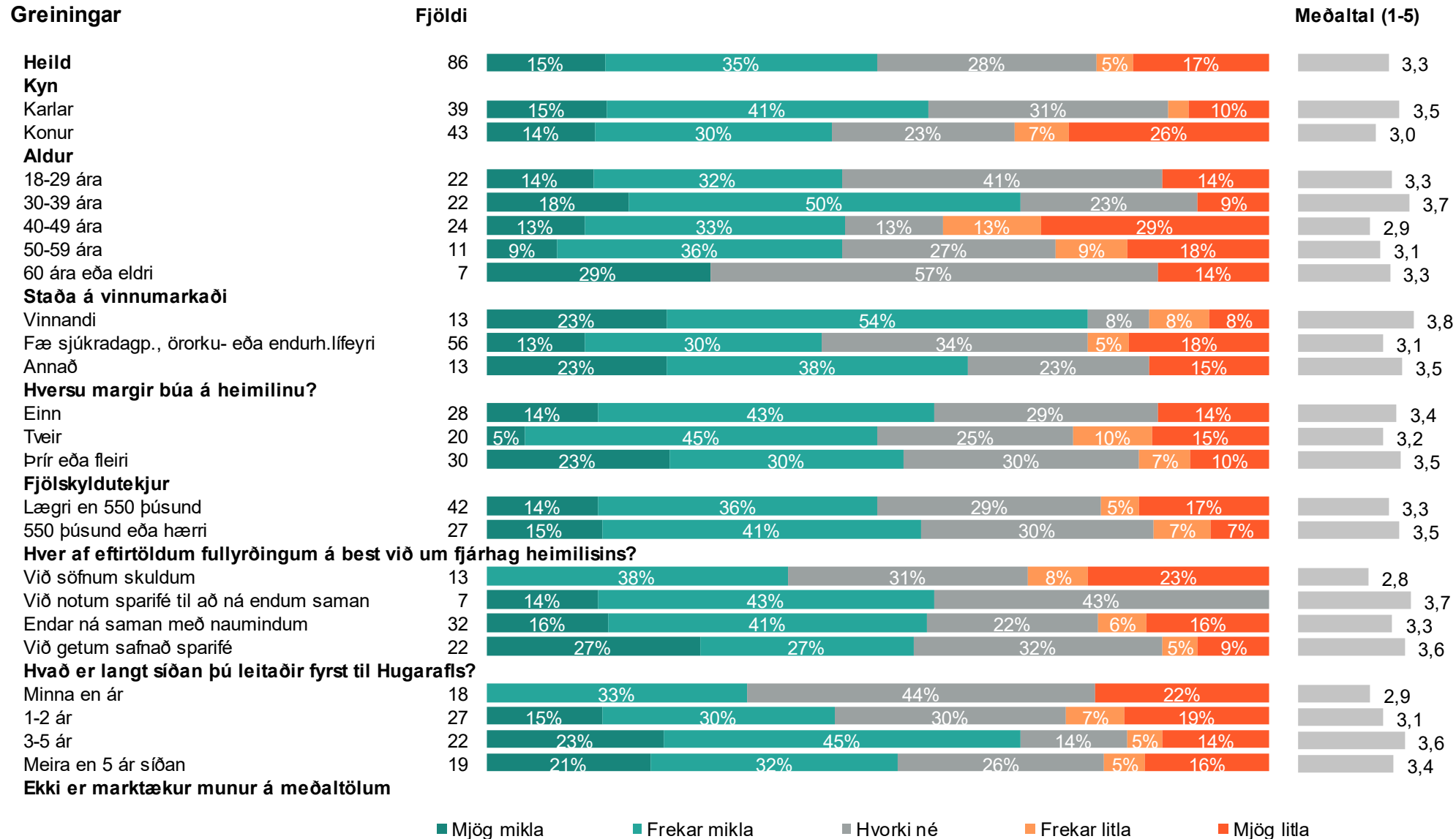


	Fjöldi	%	+/-
Mjög mikla (5)	13	15,1	7,6
Frekar mikla (4)	30	34,9	10,1
Hvorki né (3)	24	27,9	9,5
Frekar litla (2)	4	4,7	4,5
Mjög litla (1)	15	17,4	8,0
Mikla	43	50,0	10,6
Hvorki né	24	27,9	9,5
Litla	19	22,1	8,8
Fjöldi svara	86	100,0	
Tóku afstöðu	86	92,5	
Tóku ekki afstöðu	7	7,5	
Fjöldi aðspurðra	93	100,0	
Spurð	93	78,8	
Ekki spurð	25	21,2	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	3,3		
Vikmörk ±	0,3		

Þau sem nýta sér endurhæfingu/endurhæfingarætlun hjá Hugarafli voru spurð þessarar spurningar.



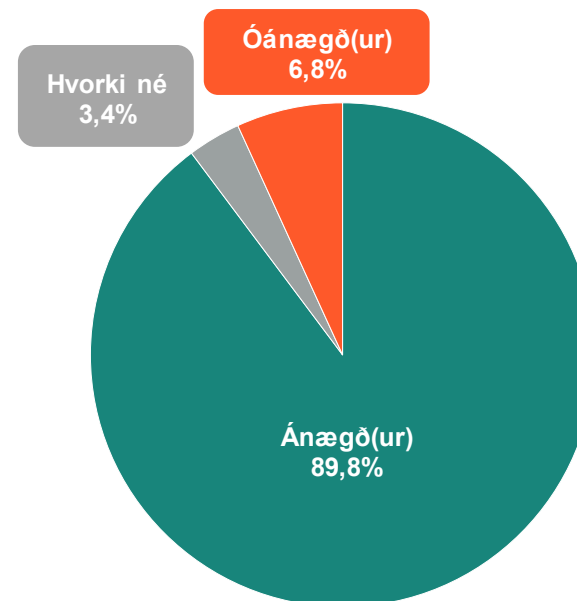
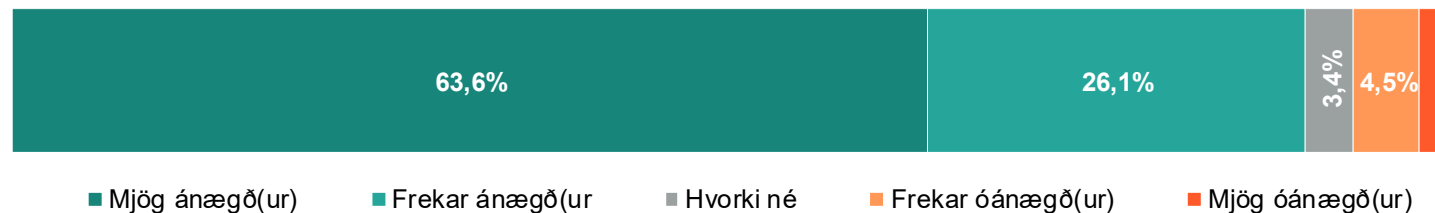
Sp. 16. Hversu mikla eða litla trú hafðir þú á að komast aftur til vinnu eða í nám eftir að þú hófst endurhæfingu hjá Hugarafli?



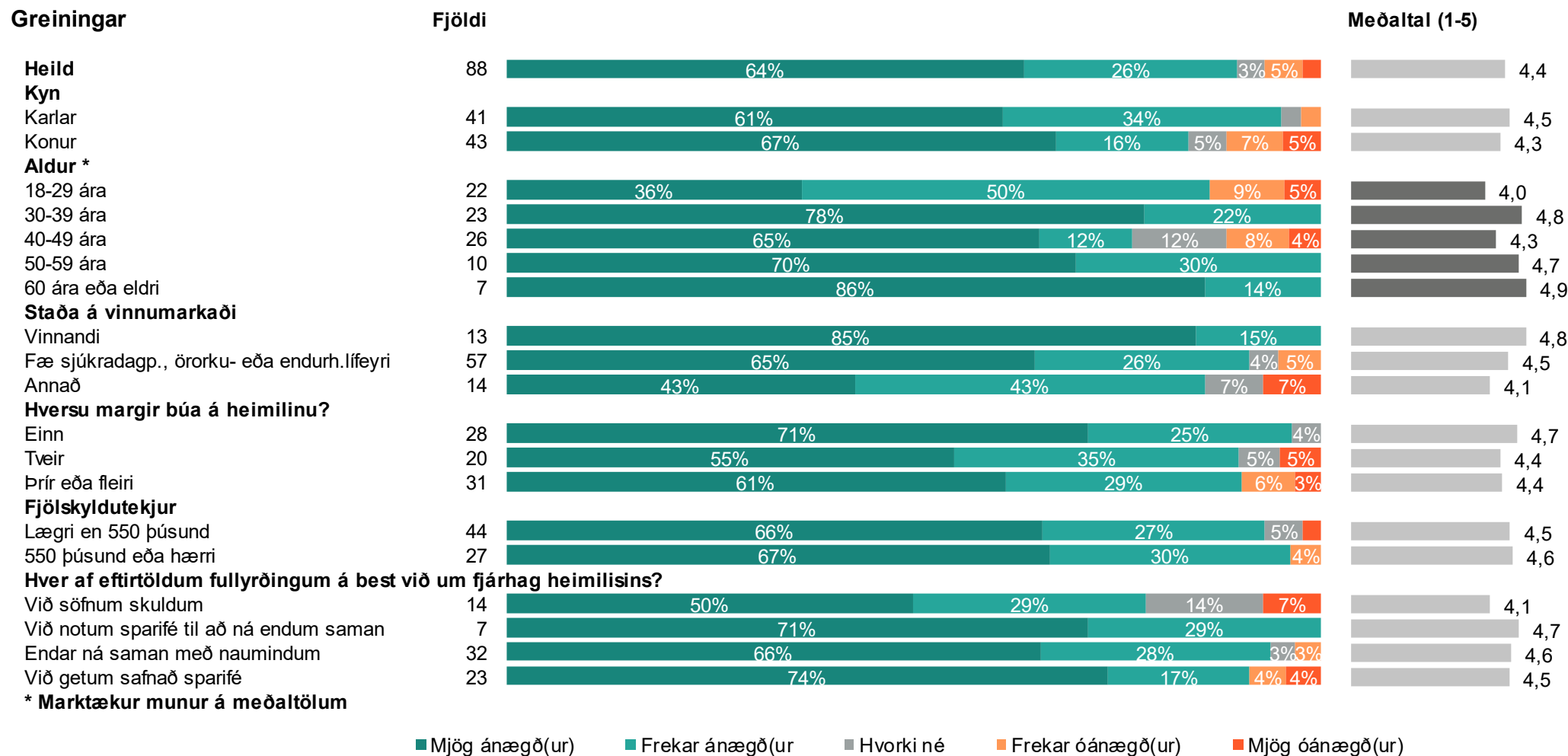
Sp. 17. Á heildina litið, hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ert þú með endurhæfinguna hjá Hugarafli?

	Fjöldi	%	+/-
Mjög ánægð(ur) (5)	56	63,6	10,1
Frekar ánægð(ur) (4)	23	26,1	9,2
Hvorki né (3)	3	3,4	3,8
Frekar óánægð(ur) (2)	4	4,5	4,4
Mjög óánægð(ur) (1)	2	2,3	3,1
Ánægð(ur)	79	89,8	6,3
Hvorki né	3	3,4	3,8
Óánægð(ur)	6	6,8	5,3
Fjöldi svara	88	100,0	
Tóku afstöðu	88	94,6	
Tóku ekki afstöðu	5	5,4	
Fjöldi aðspurðra	93	100,0	
Spurð	93	78,8	
Ekki spurð	25	21,2	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	4,4		
Vikmörk ±	0,2		

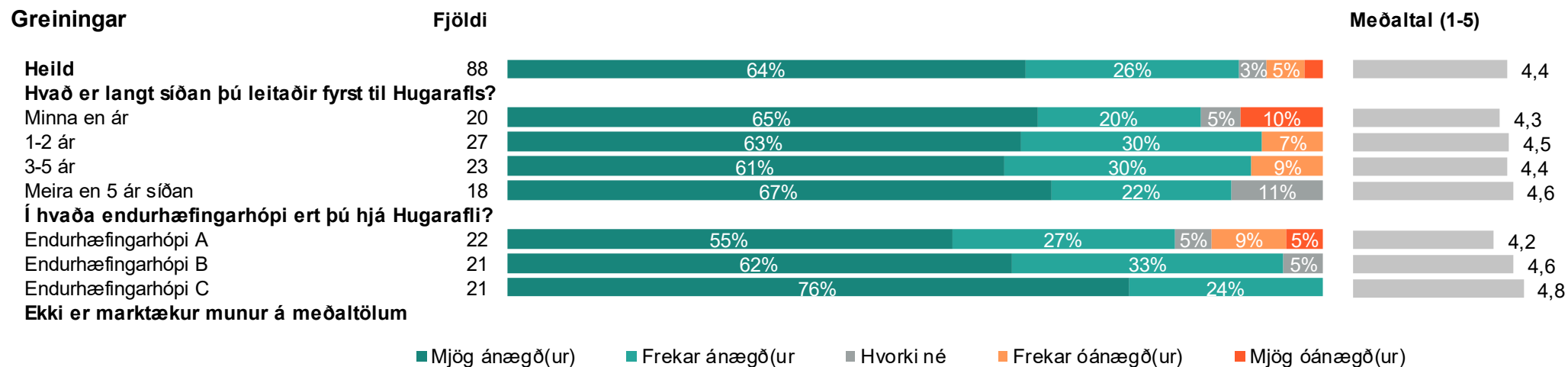
Þau sem nýta sér endurhæfingu/endurhæfingaráætlun hjá Hugarafli voru spurð þessarar spurningar.



Sp. 17. Á heildina litið, hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ert þú með endurhæfinguna hjá Hugarafli?



Sp. 17. Á heildina litið, hversu ánægð(ur) eða óánægð(ur) ert þú með endurhæfinguna hjá Hugarafli?

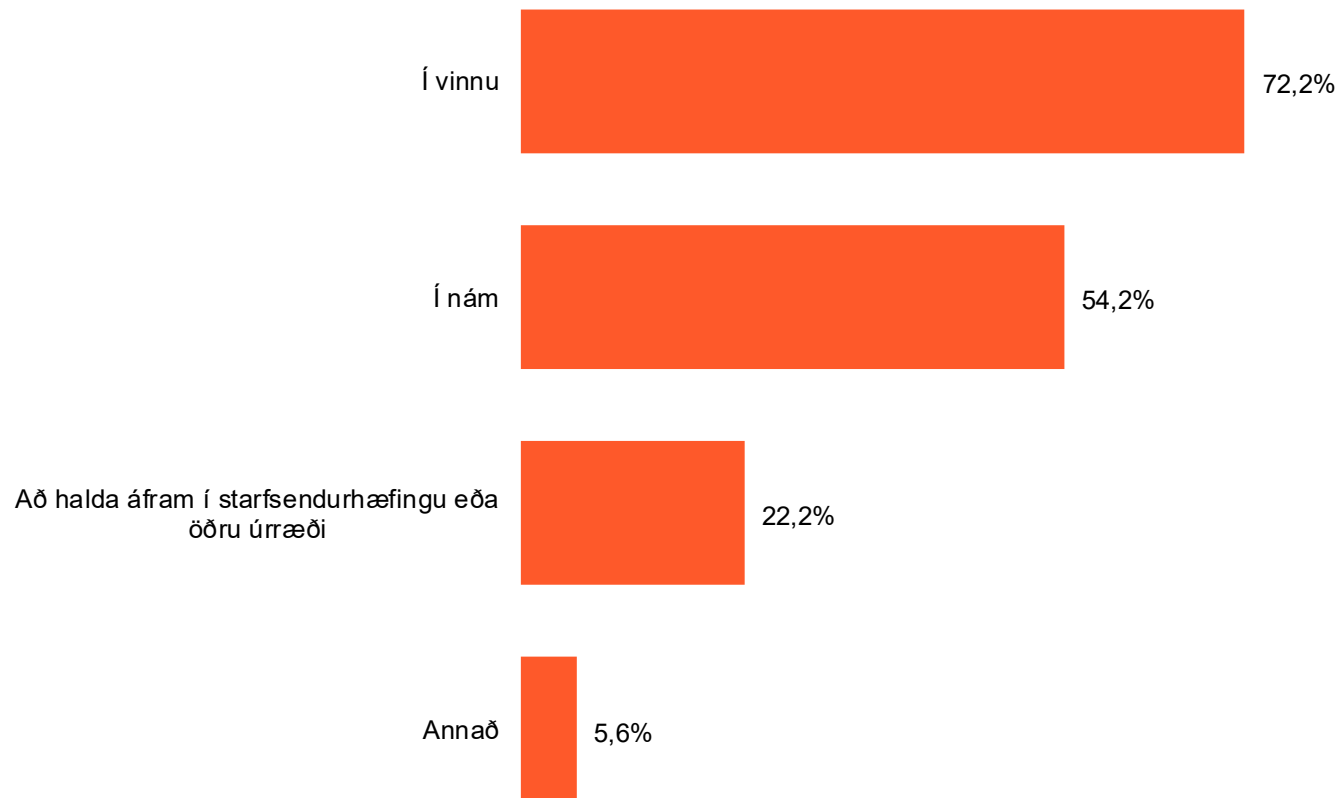


Sp. 18. Hvert stefnir þú eftir að endurhæfingu hjá Hugarfli lýkur?

	Fjöldi	%	+/-
Í vinnu	52	72,2	10,3
Í nám	39	54,2	11,5
Að halda áfram í starfsendurhæfingu eða öðru	16	22,2	9,6
Annað	4	5,6	5,3
Fjöldi svara	111		
Tóku afstöðu	72	77,4	
Tóku ekki afstöðu	21	22,6	
Fjöldi aðspurðra	93	100,0	
Spurð	93	78,8	
Ekki spurð	25	21,2	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

Í þessari spurningu mátti nefna fleiri en einn svarmöguleika. Hlutfallstölur eru því reiknaðar eftir fjölda þeirra sem tóku afstöðu en ekki fjölda svara.

Þau sem nýta sér endurhæfingu/endurhæfingaráætlun hjá Hugarfli voru spurð þessarar spurningar.



Sp. 18. Hvert stefnir þú eftir að endurhæfingu hjá Hugarafli lýkur?

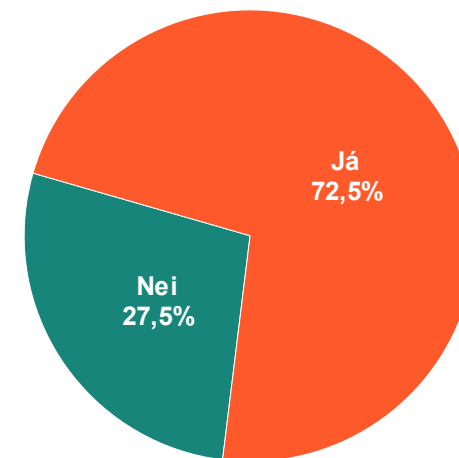
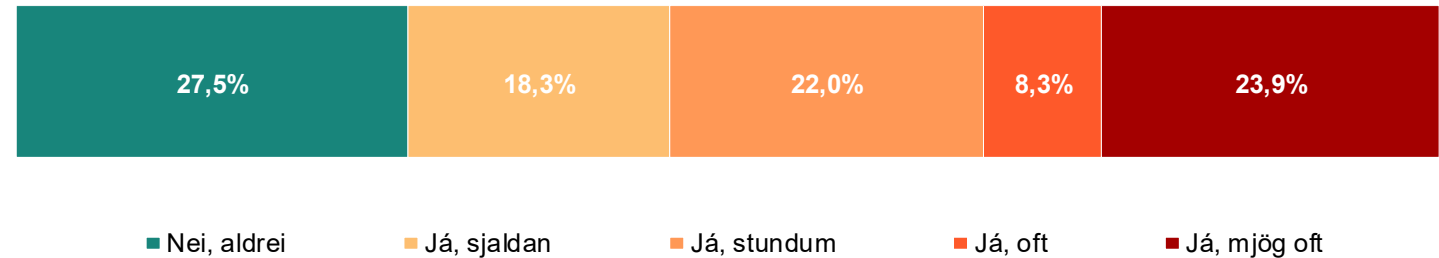
Greiningar	Fjöldi	Í vinnu	Í nám	Annað	Í vinnu
Heild	72	72%	54%	28%	72%
Kyn					
Karlar	33	79%	52%	27%	79%
Konur	36	67%	58%	28%	67%
Aldur					
18-29 ára	17	59%	82%	29%	59%
30-39 ára	18	83%	56%	22%	83%
40-49 ára	21	71%	57%	29%	71%
50-59 ára	9	89%	33%	22%	89%
60 ára eða eldri	7	57%		43%	57%
Staða á vinnumarkaði					
Vinnandi	13	85%	62%	8%	85%
Fæ sjúkradagp., örorku- eða endurh.lífeyri	43	65%	53%	42%	65%
Annað	14	79%	50%	7%	79%
Hversu margir búa á heimilinu?					
Einn	25	80%	52%	28%	80%
Tveir	16	50%	50%	31%	50%
Þrír eða fleiri	24	75%	63%	29%	75%
Fjölskyldutekjur					
Læгри en 550 þúsund	37	73%	49%	24%	73%
550 þúsund eða hærri	23	65%	57%	35%	65%
Hver af eftirtöldum fullyrðingum á best við um fjárhag heimilisins?					
Við söfnum skuldum	12	50%	42%	33%	50%
Við notum sparifé til að ná endum saman	6	100%	83%	17%	100%
Endar ná saman með naumindum	26	81%	35%	19%	81%
Við getum safnað sparifé	20	55%	65%	45%	55%
Hvað er langt síðan þú leitaðir fyrst til Hugarafis?					
Minna en ár	16	69%	50%	25%	69%
1-2 ár	22	64%	59%	50%	64%
3-5 ár	19	84%	42%	16%	84%
Meira en 5 ár síðan	15	73%	67%	13%	73%

Bar sem prósentur eru feitletraðar og litaðar með grænu er marktækur munur á milli hópa

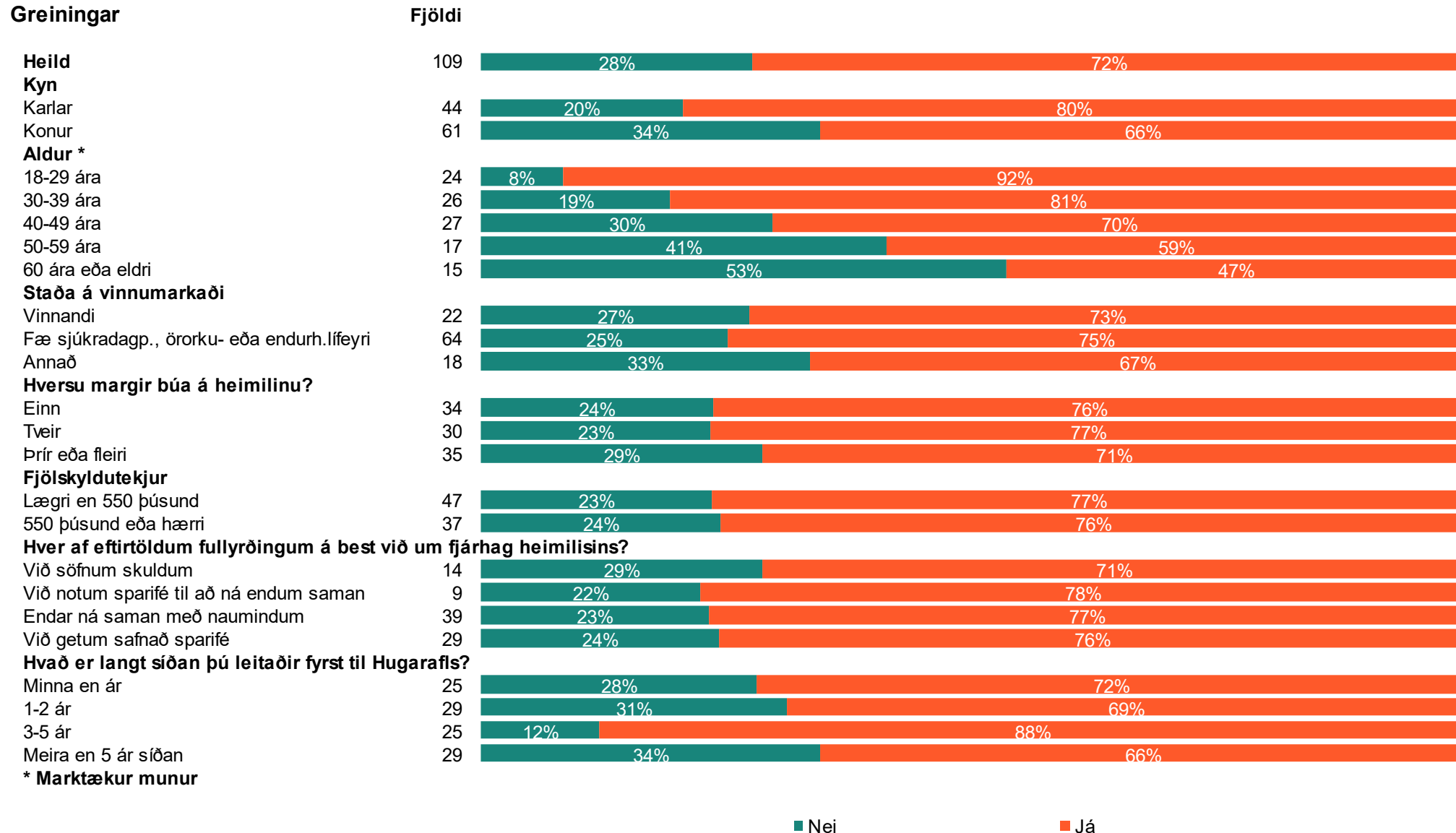
Sp. 19. Hafðir þú íhugað sjálfsvíg áður en þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?



	Fjöldi	%	+/-
Nei, aldrei	30	27,5	8,4
Já, sjaldan	20	18,3	7,3
Já, stundum	24	22,0	7,8
Já, oft	9	8,3	5,2
Já, mjög oft	26	23,9	8,0
Fjöldi svara	109	100,0	
Tóku afstöðu	109	92,4	
Tóku ekki afstöðu	9	7,6	
Fjöldi svarenda	118	100,0	



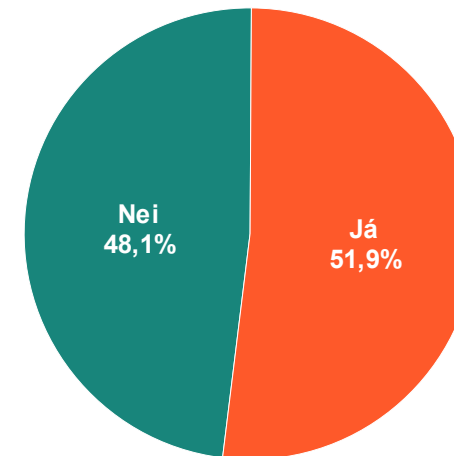
Sp. 19. Hafðir þú íhugað sjálfsvíg áður en þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?



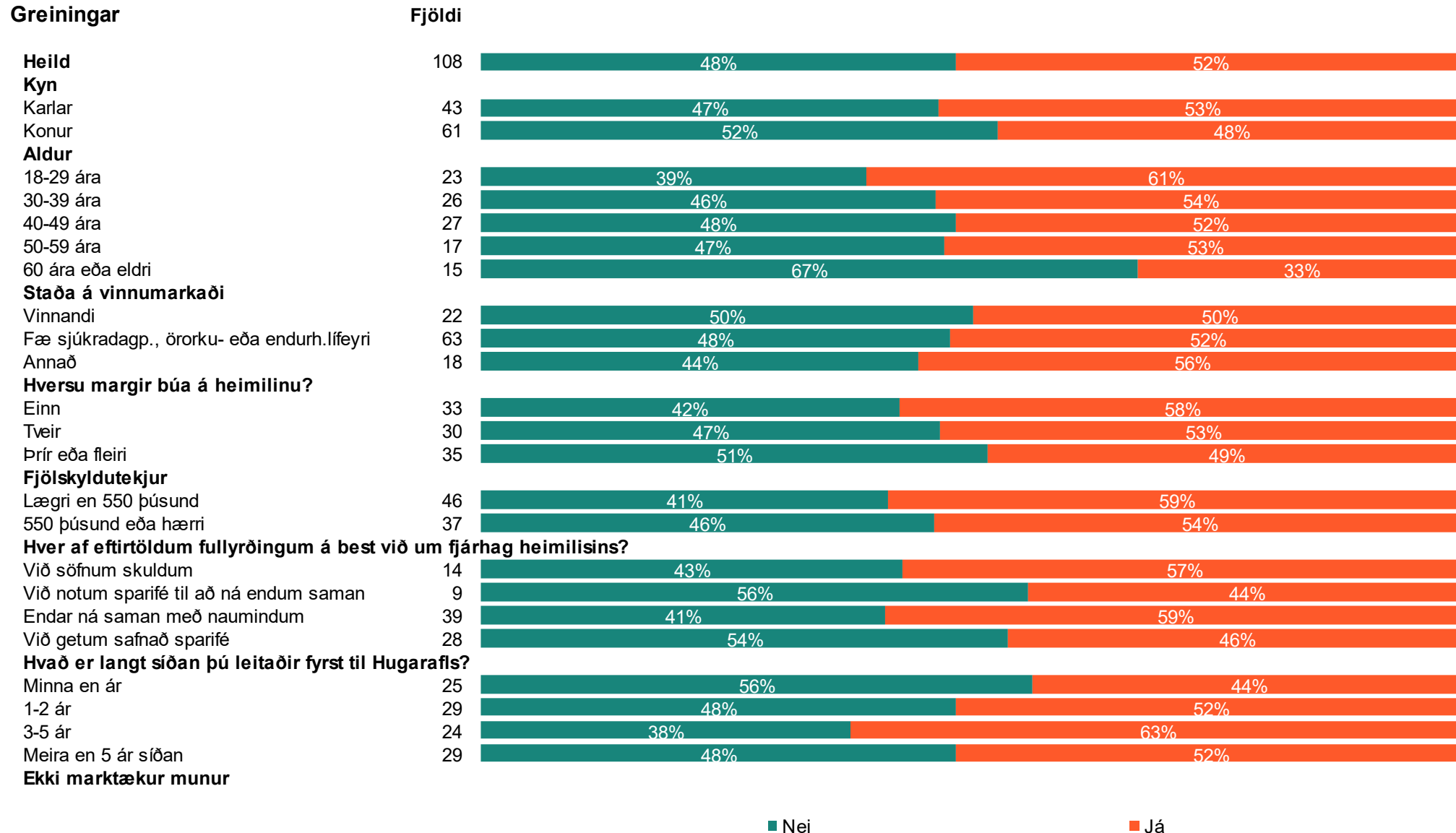
Sp. 20. Hefur þú íhugað sjálfsvíg eftir að þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?



	Fjöldi	%	+/-
Nei, aldrei	52	48,1	9,4
Já, sjaldan	32	29,6	8,6
Já, stundum	17	15,7	6,9
Já, oft	3	2,8	3,1
Já, mjög oft	4	3,7	3,6
Fjöldi svara	108	100,0	
Tóku afstöðu	108	91,5	
Tóku ekki afstöðu	10	8,5	
Fjöldi svarenda	118	100,0	



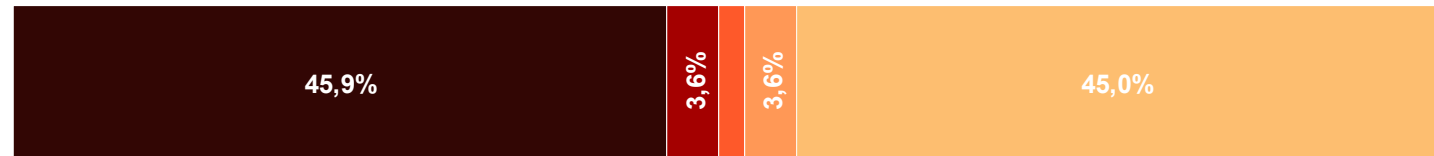
Sp. 20. Hefur þú íhugað sjálfsvíg eftir að þú leitaðir þér aðstoðar hjá Hugarafli?



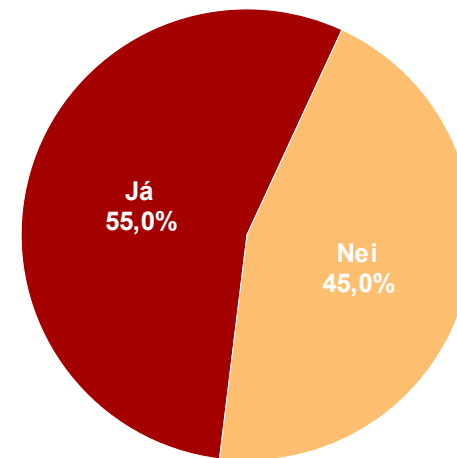
Sp. 21. Tekur þú geðlyf?



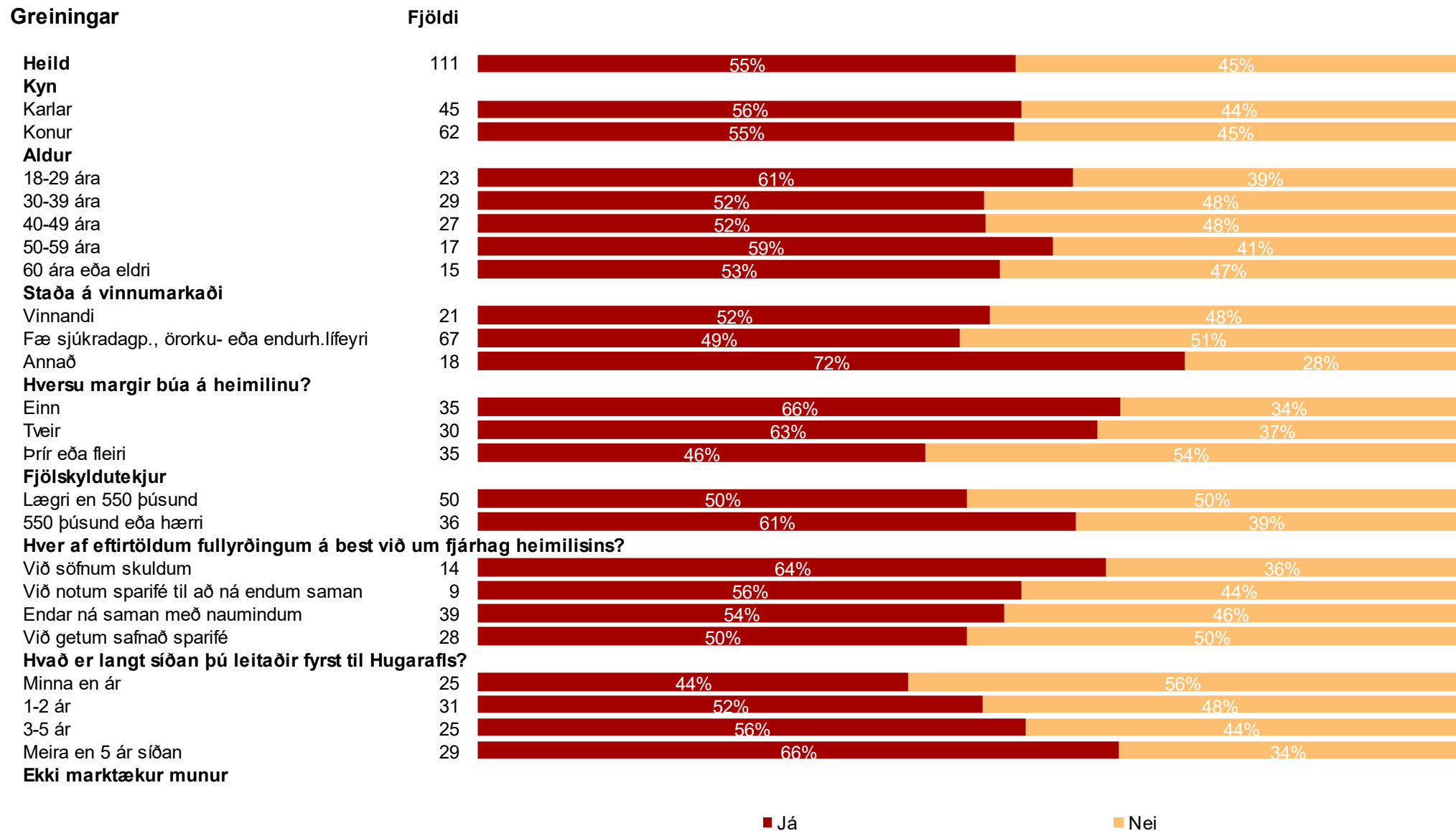
	Fjöldi	%	+/-
Já, á hverjum degi	51	45,9	9,3
Já, eftir þörfum	4	3,6	3,5
Já, tek á ákveðnu tímabili ársins	2	1,8	2,5
Já, ég tek geðlyf til að sofna	4	3,6	3,5
Nei, ég nota ekki geðlyf	50	45,0	9,3
Fjöldi svara	111	100,0	
Tóku afstöðu	111	94,1	
Tóku ekki afstöðu	7	5,9	
Fjöldi svarenda	118	100,0	



- Já, á hverjum degi
- Já, eftir þörfum
- Já, tek á ákveðnu tímabili ársins
- Já, ég tek geðlyf til að sofna
- Nei, ég nota ekki geðlyf



Sp. 21. Tekur þú geðlyf?



Sp. 22. Áður en meðferð hófst, fékkst þú upplýsingar um mögulegar aukaverkanir geðlyfja áður en meðferð hófst?

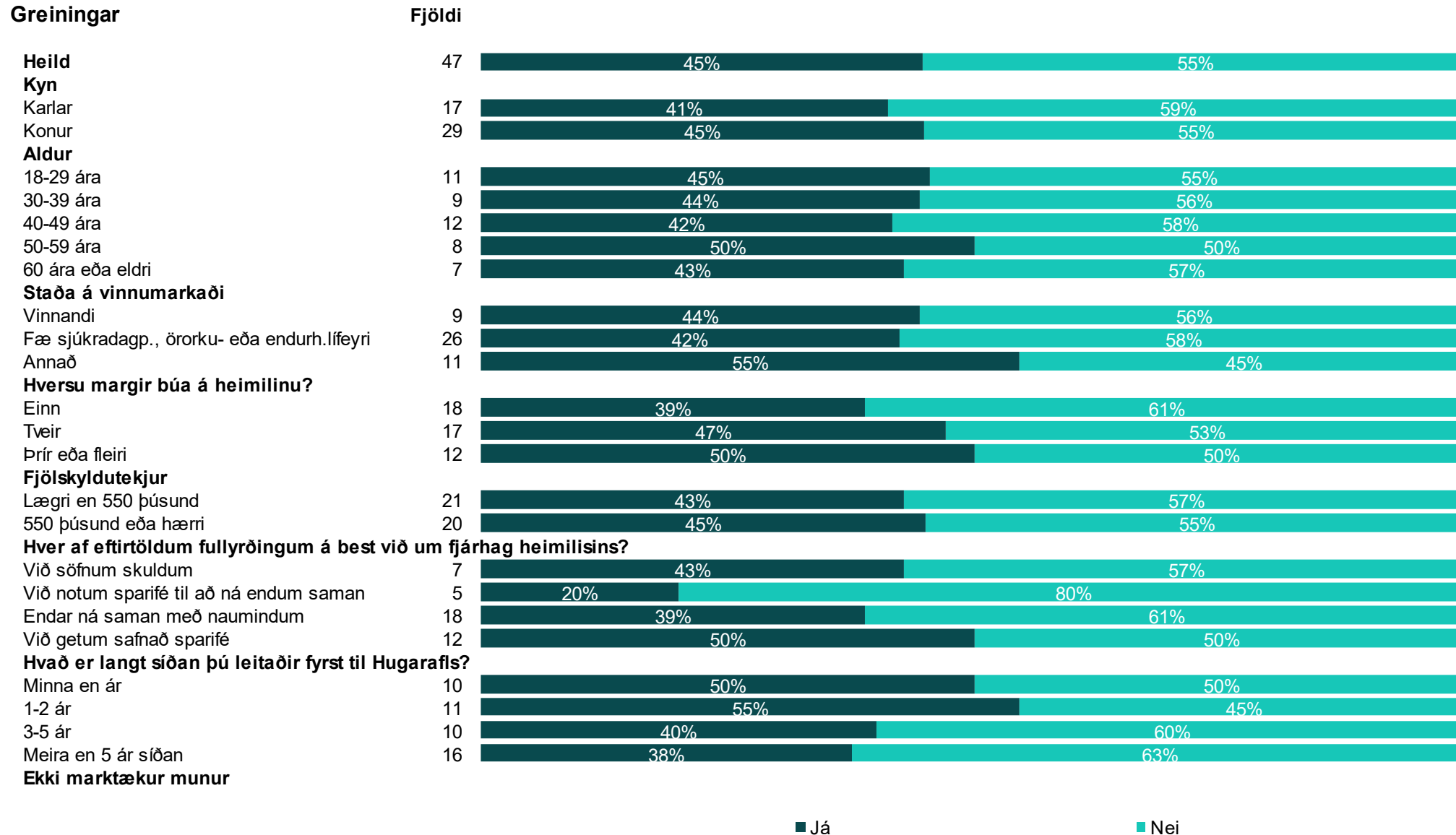


	Fjöldi	%	+/-
Já	21	44,7	14,2
Nei	26	55,3	14,2
Fjöldi svara	47	100,0	
Tóku afstöðu	47	77,0	
Man ekki	11	18,0	
Tóku ekki afstöðu	3	4,9	
Fjöldi aðspurðra	61	100,0	
Spurð	61	51,7	
Ekki spurð	57	48,3	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

Þau sem sögðust taka geðlyf (sp. 21) voru spurð þessarar spurningar.



Sp. 22. Áður en meðferð hófst, fékkst þú upplýsingar um mögulegar aukaverkanir geðlyfja áður en meðferð hófst?

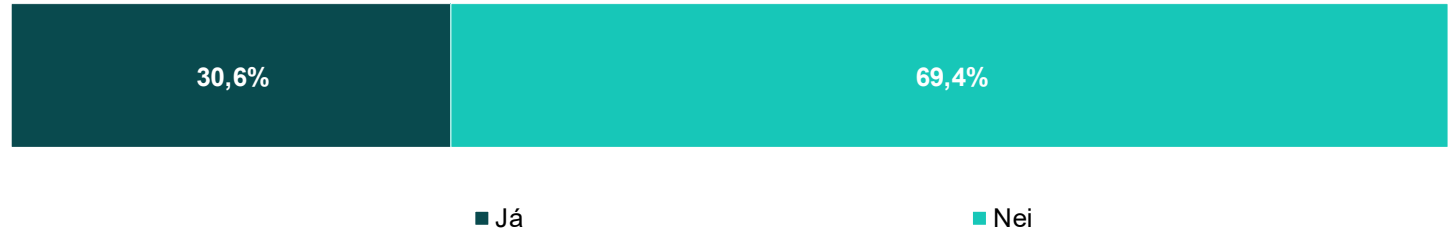


Sp. 23. Áður en meðferð hófst, fékkst þú upplýsingar um möguleg fráhvörf geðlyfja áður en meðferð hófst?

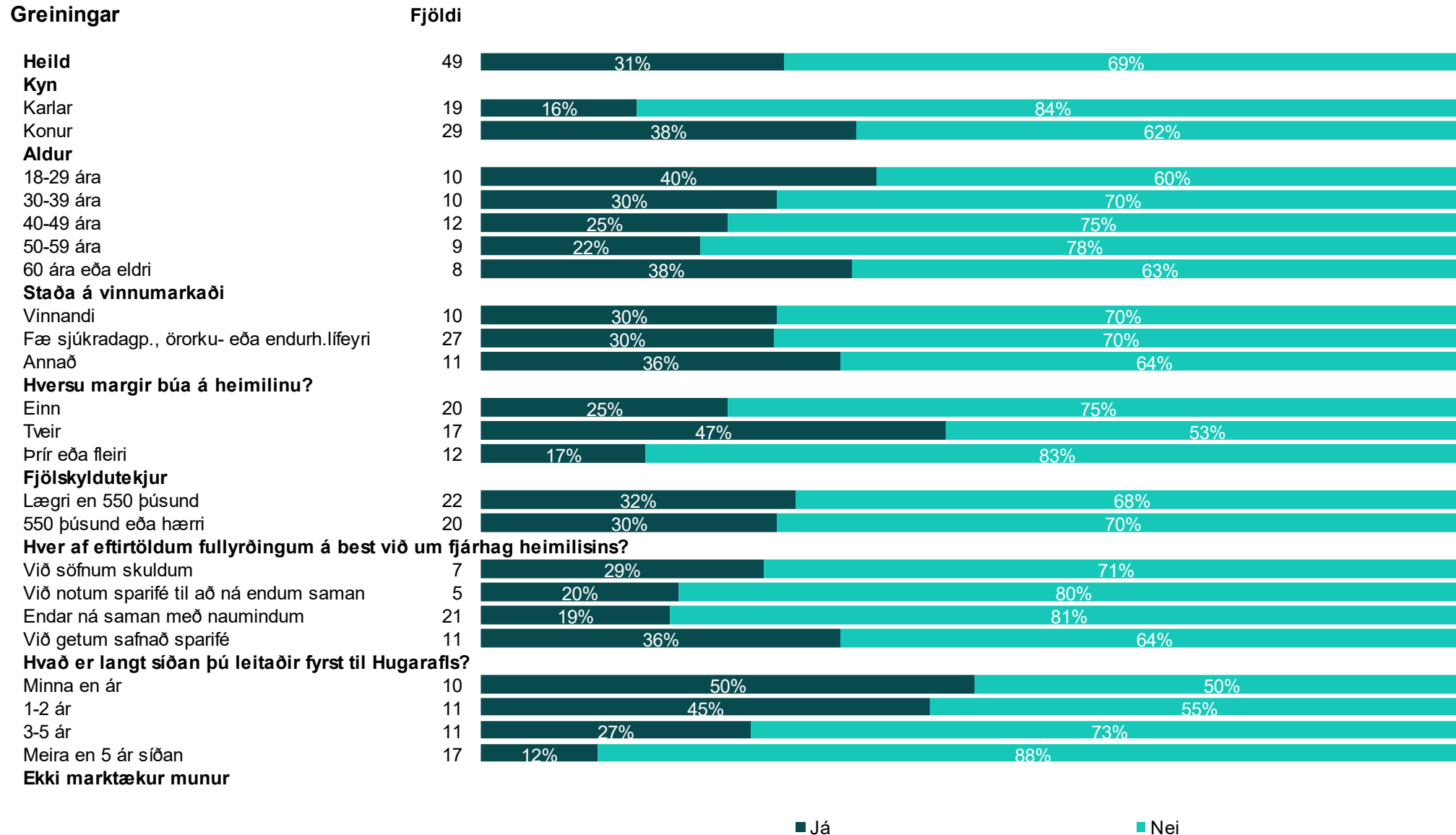


	Fjöldi	%	+/-
Já	15	30,6	12,9
Nei	34	69,4	12,9
Fjöldi svara	49	100,0	
Tóku afstöðu	49	80,3	
Man ekki	8	13,1	
Tóku ekki afstöðu	4	6,6	
Fjöldi aðspurðra	61	100,0	
Spurð	61	51,7	
Ekki spurð	57	48,3	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

Þau sem sögðust taka geðlyf (sp. 21) voru spurð þessarar spurningar.



Sp. 23. Áður en meðferð hófst, fékkst þú upplýsingar um möguleg fráhvörf geðlyfja áður en meðferð hófst?



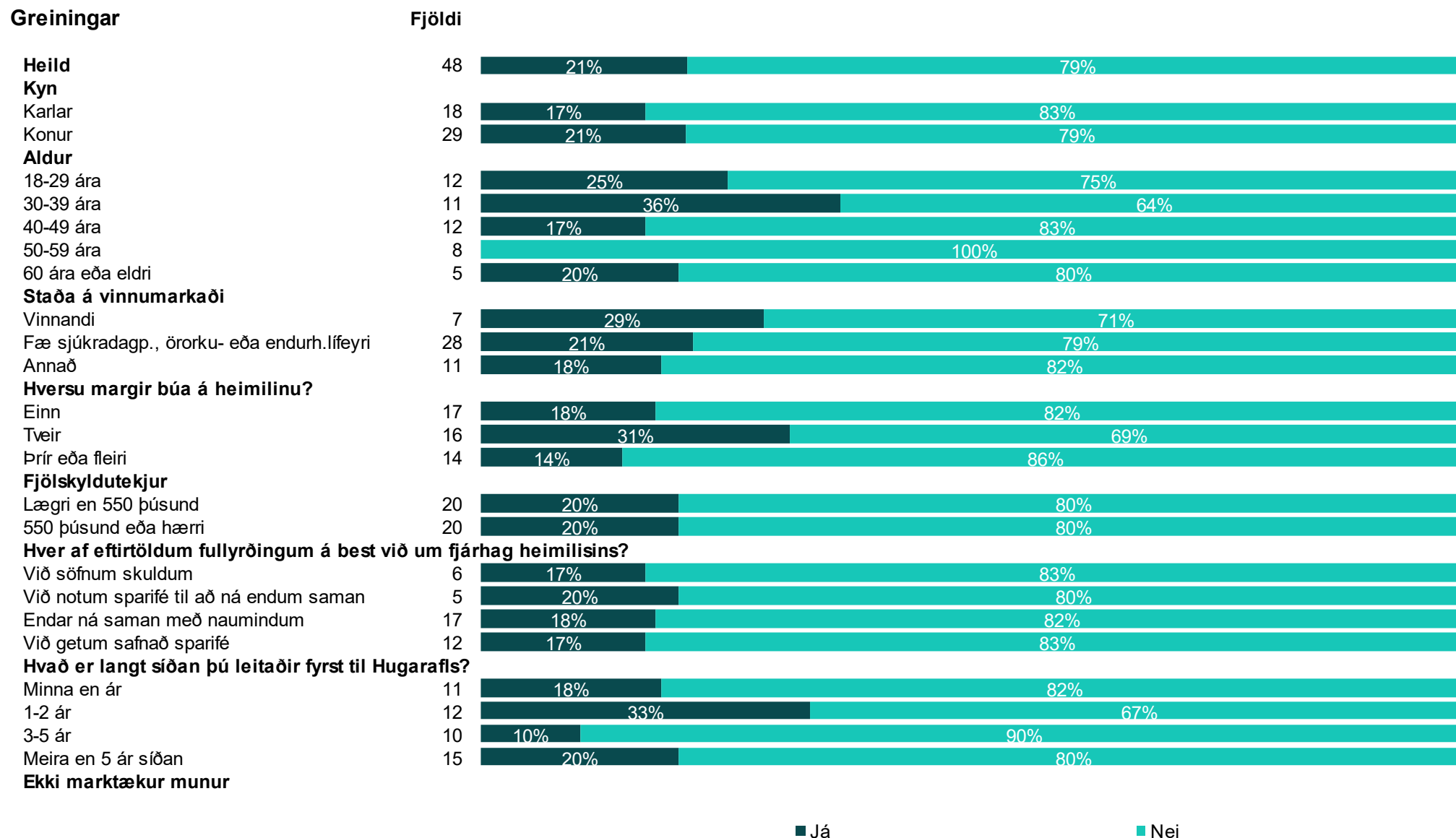
Sp. 24. Fékkst þú upplýsingar á einhverjum tímapunkti í geðlyfjameðferð þinni um að trappa niður geðlyfin?

	Fjöldi	%	+/-
Já	10	20,8	11,5
Nei	38	79,2	11,5
Fjöldi svara	48	100,0	
Tóku afstöðu	48	78,7	
Man ekki	9	14,8	
Tóku ekki afstöðu	4	6,6	
Fjöldi aðspurðra	61	100,0	
Spurð	61	51,7	
Ekki spurð	57	48,3	
Fjöldi svarenda	118	100,0	

Þau sem sögðust taka geðlyf (sp. 21) voru spurð þessarar spurningar.



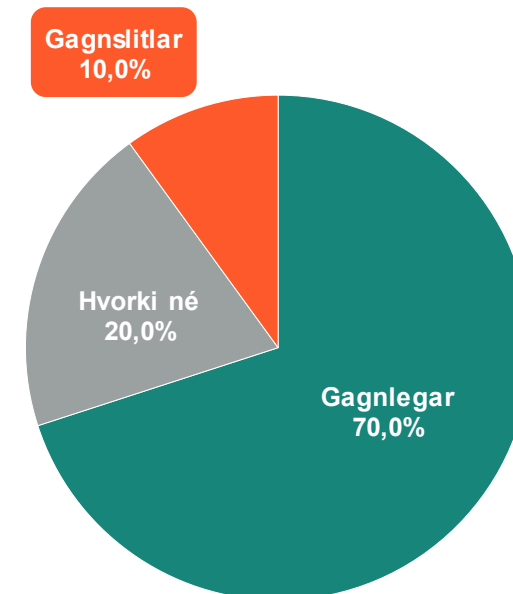
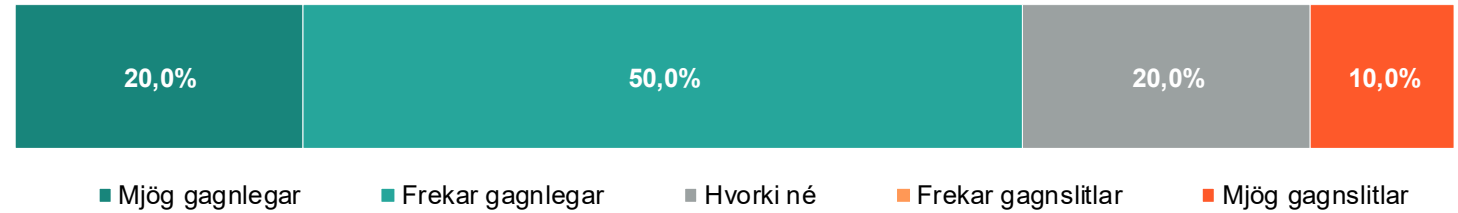
Sp. 24. Fékkst þú upplýsingar á einhverjum tímapunkti í geðlyfjameðferð þinni um að trappa niður geðlyfin?



Sp. 25. Hversu gagnlegar eða gagnslitlar reyndust þær upplýsingar sem þú fékkst um að trappa niður geðlyfin?



	Fjöldi	%	+/-
Mjög gagnlegar (5)	2	20,0	24,8
Frekar gagnlegar (4)	5	50,0	31,0
Hvorki né (3)	2	20,0	24,8
Frekar gagnslitlar (2)	0	0,0	0,0
Mjög gagnslitlar (1)	1	10,0	18,6
Gagnlegar	7	70,0	28,4
Hvorki né	2	20,0	24,8
Gagnslitlar	1	10,0	18,6
Fjöldi svara	10	100,0	
Spurð	10	8,5	
Ekki spurð	108	91,5	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	3,7		
Vikmörk ±	0,9		



Þau sem sögðust hafa fengið upplýsingar í geðlyfjameðferð um að trappa niður geðlyfin (sp.24) voru spurð þessarar spurningar.

Í þessari spurningu eru svarendur fáir og ber því að túlka hlutfallstölur og meðaltöl með varúð. Af sömu ástæðu eru greiningar ekki sýndar.

Sp. 26. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á bata þinn?

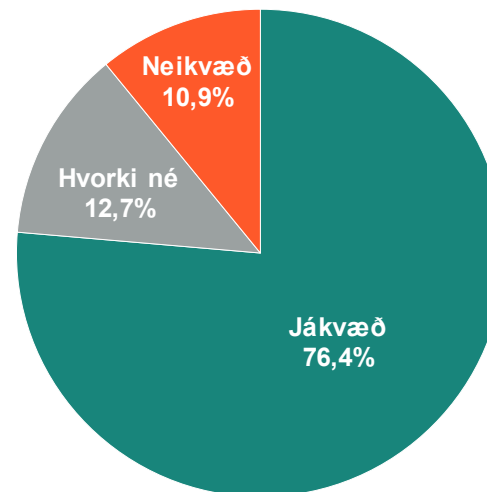


	Fjöldi	%	+/-
Alfarið jákvæð (7)	10	18,2	10,2
Mjög jákvæð (6)	14	25,5	11,5
Frekar jákvæð (5)	18	32,7	12,4
Hvorki né (4)	7	12,7	8,8
Frekar neikvæð (3)	2	3,6	4,9
Mjög neikvæð (2)	1	1,8	3,5
Alfarið neikvæð (1)	3	5,5	6,0
Jákvæð	42	76,4	11,2
Hvorki né	7	12,7	8,8
Neikvæð	6	10,9	8,2
Fjöldi svara	55	100,0	
Tóku afstöðu	55	90,2	
Tóku ekki afstöðu	6	9,8	
Fjöldi aðspurðra	61	100,0	
Spurð	61	51,7	
Ekki spurð	57	48,3	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-7)	5,1		
Vikmörk ±	0,4		

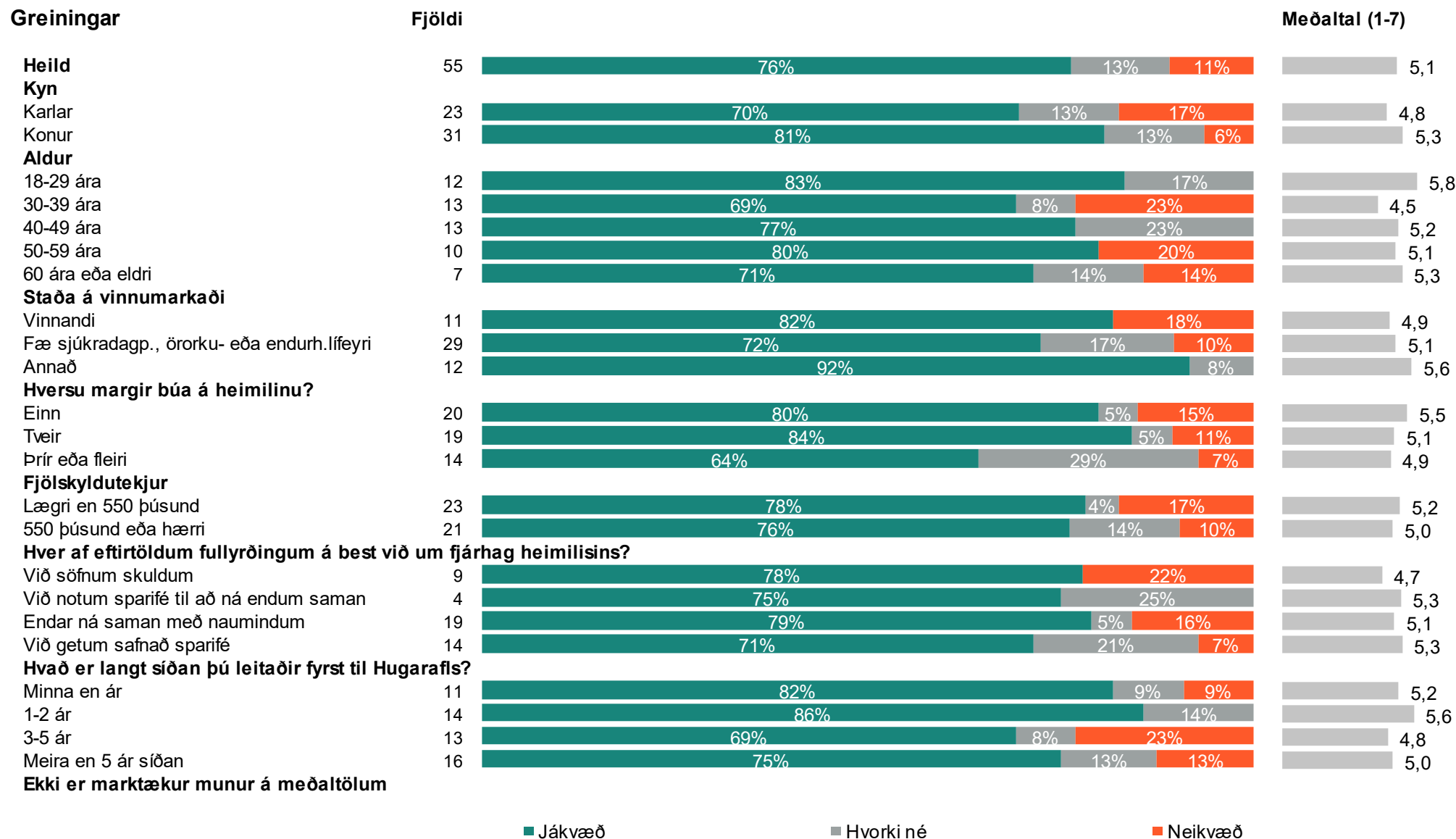
Þau sem sögðust taka geðlyf (sp. 21) voru spurð þessarar spurningar.



■ Alfarið jákvæð ■ Mjög jákvæð ■ Frekar jákvæð ■ Hvorki né ■ Frekar neikvæð ■ Mjög neikvæð ■ Alfarið neikvæð



Sp. 26. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á bata þinn?



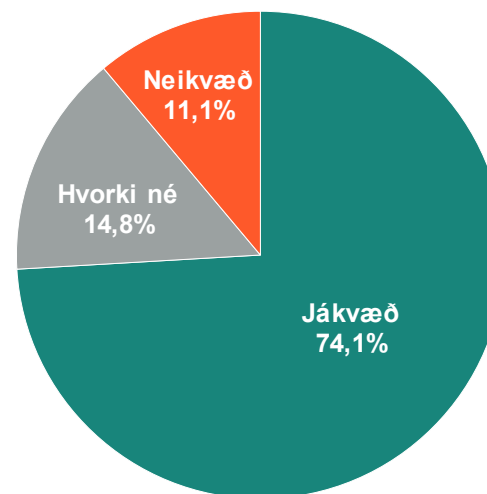
Sp. 27. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á færni þína í daglegu lífi?

	Fjöldi	%	+/-
Alfarið jákvæð (7)	13	24,1	11,4
Mjög jákvæð (6)	10	18,5	10,4
Frekar jákvæð (5)	17	31,5	12,4
Hvorki né (4)	8	14,8	9,5
Frekar neikvæð (3)	4	7,4	7,0
Mjög neikvæð (2)	0	0,0	0,0
Alfarið neikvæð (1)	2	3,7	5,0
Jákvæð	40	74,1	11,7
Hvorki né	8	14,8	9,5
Neikvæð	6	11,1	8,4
Fjöldi svara	54	100,0	
Tóku afstöðu	54	88,5	
Tóku ekki afstöðu	7	11,5	
Fjöldi aðspurðra	61	100,0	
Spurð	61	51,7	
Ekki spurð	57	48,3	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-7)	5,2		
Vikmörk ±	0,4		

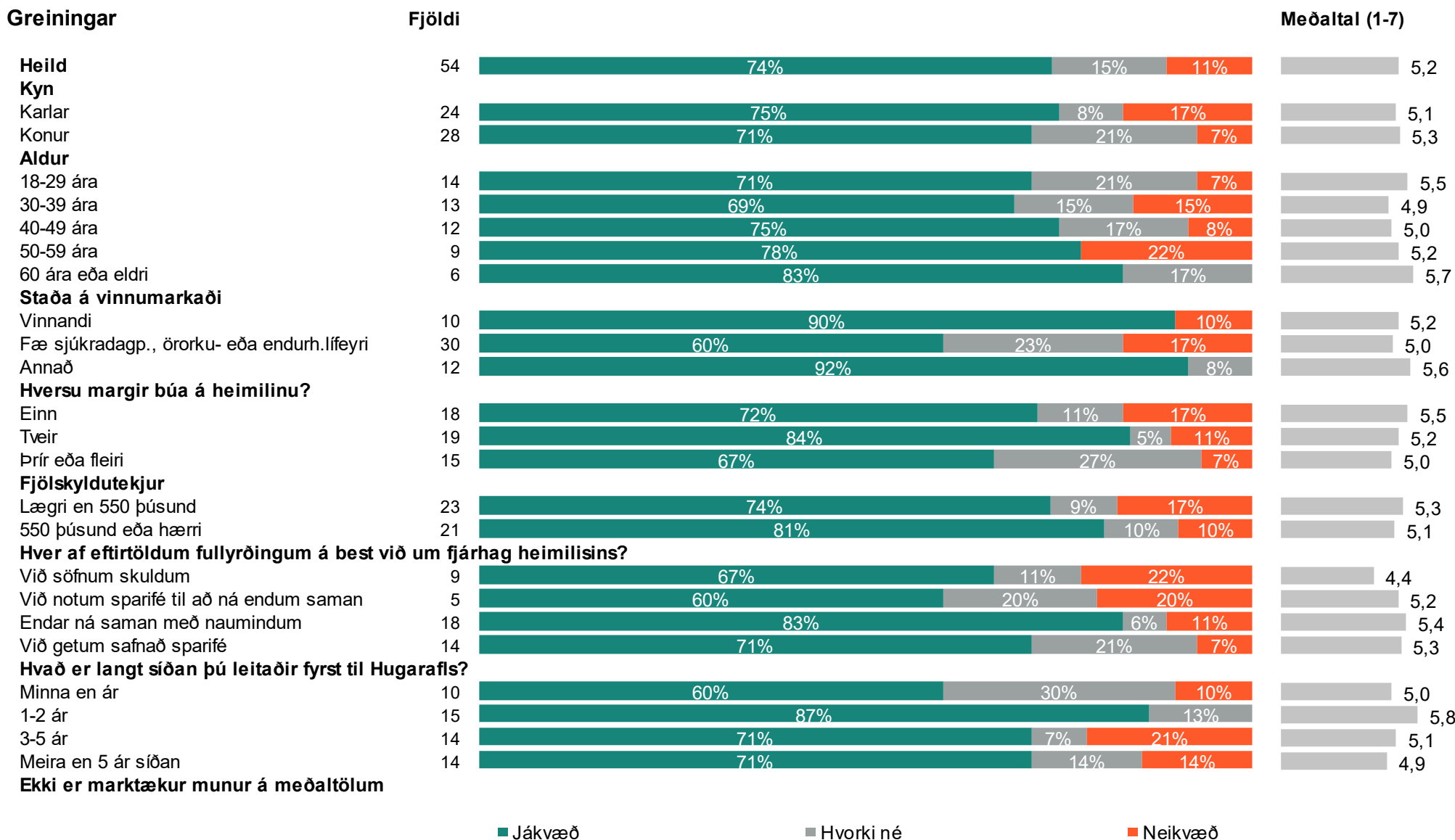
Þau sem sögðust taka geðlyf (sp. 21) voru spurð þessarar spurningar.



■ Alfarið jákvæð ■ Mjög jákvæð ■ Frekar jákvæð ■ Hvorki né ■ Frekar neikvæð ■ Mjög neikvæð ■ Alfarið neikvæð



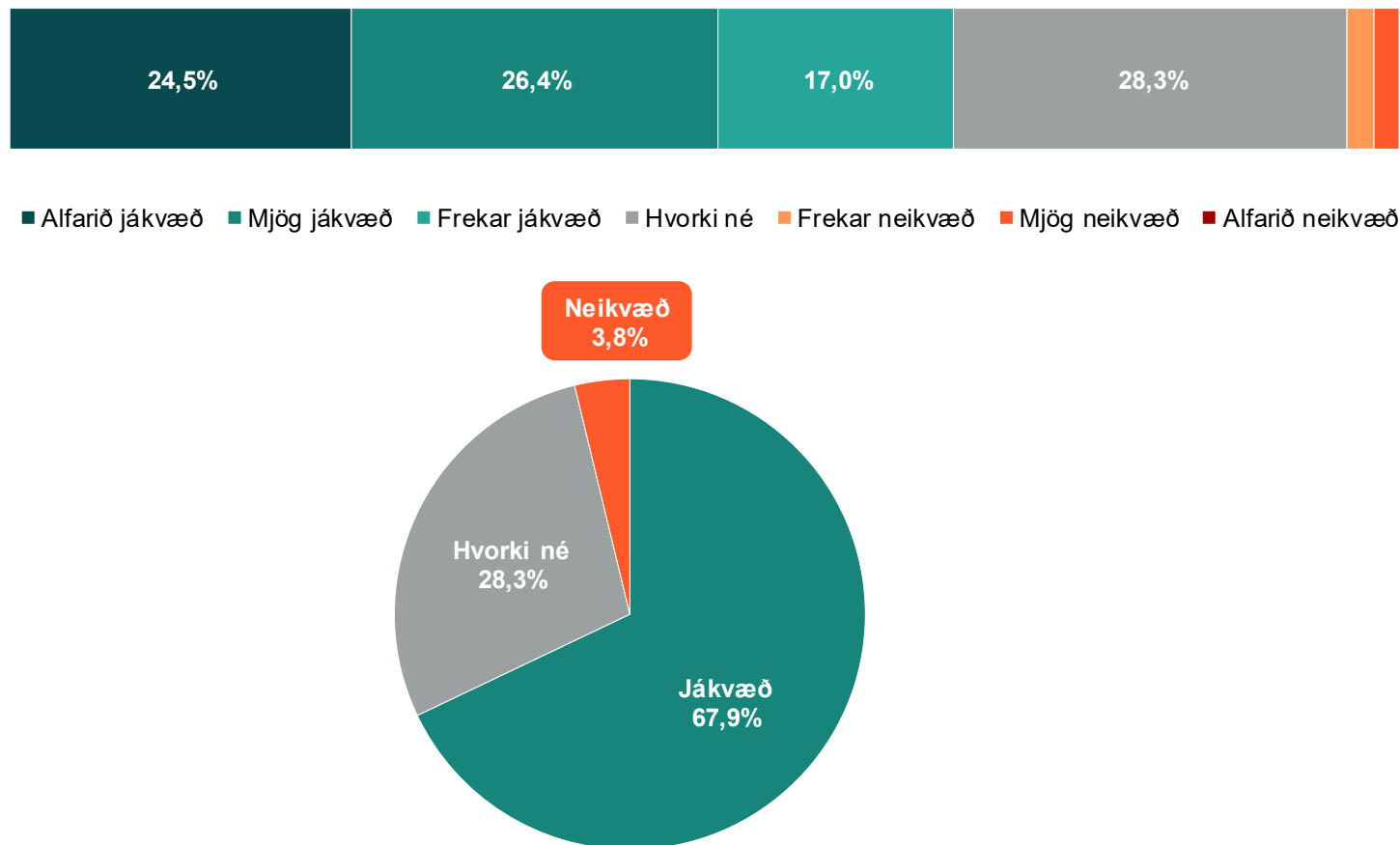
Sp. 27. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á færni þína í daglegu lífi?



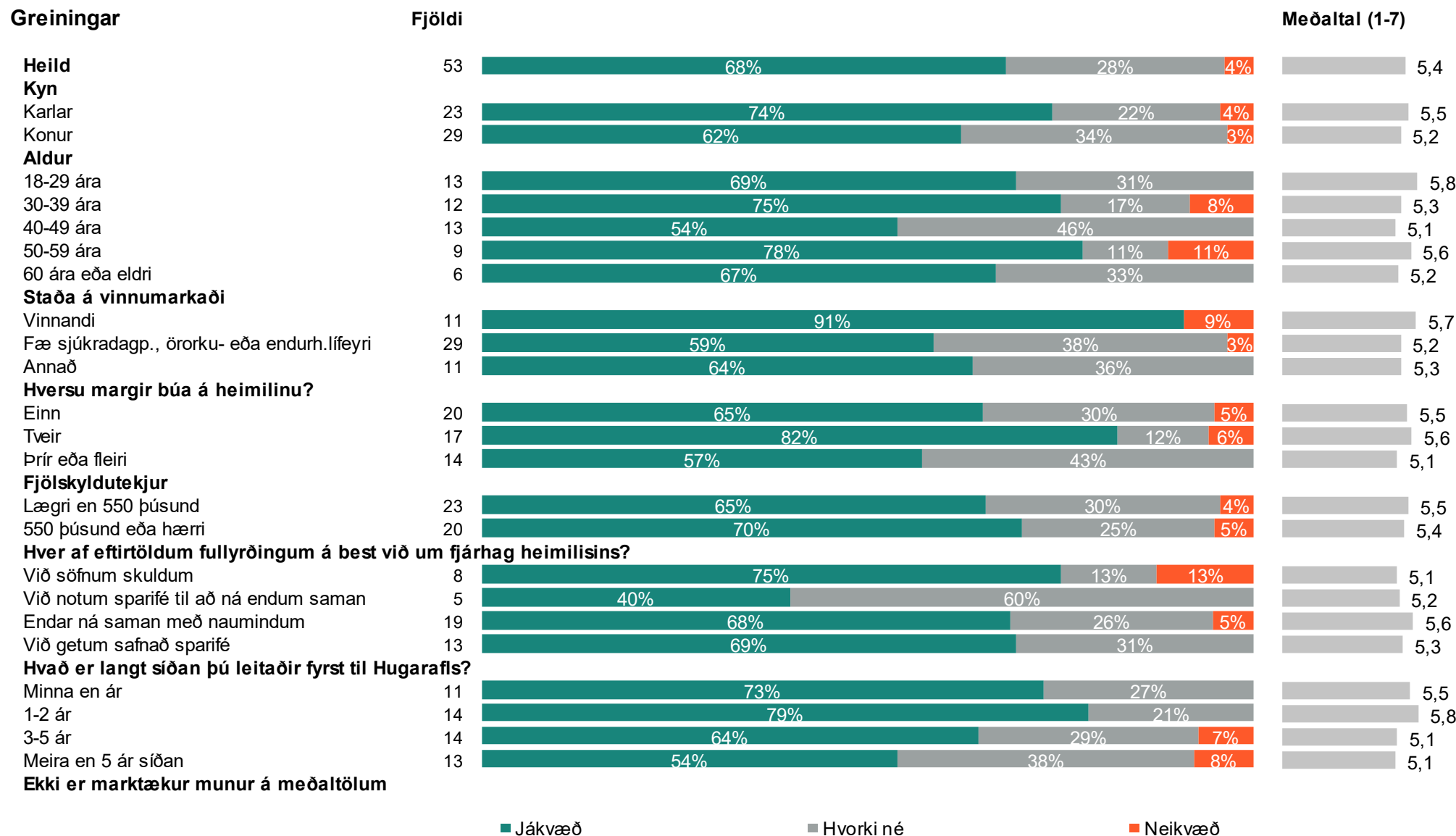
Sp. 28. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á framvindu þína hjá Hugarafli?

	Fjöldi	%	+/-
Alfarið jákvæð (7)	13	24,5	11,6
Mjög jákvæð (6)	14	26,4	11,9
Frekar jákvæð (5)	9	17,0	10,1
Hvorki né (4)	15	28,3	12,1
Frekar neikvæð (3)	1	1,9	3,7
Mjög neikvæð (2)	1	1,9	3,7
Alfarið neikvæð (1)	0	0,0	0,0
Jákvæð	36	67,9	12,6
Hvorki né	15	28,3	12,1
Neikvæð	2	3,8	5,1
Fjöldi svara	53	100,0	
Tóku afstöðu	53	86,9	
Tóku ekki afstöðu	8	13,1	
Fjöldi aðspurðra	61	100,0	
Spurð	61	51,7	
Ekki spurð	57	48,3	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-7)	5,4		
Vikmörk ±	0,4		

Þau sem sögðust taka geðlyf (sp. 21) voru spurð þessarar spurningar.



Sp. 28. Hversu jákvæð eða neikvæð áhrif telur þú að geðlyfjanotkun þín hafi á framvindu þína hjá Hugarafli?



■ Jákvæð

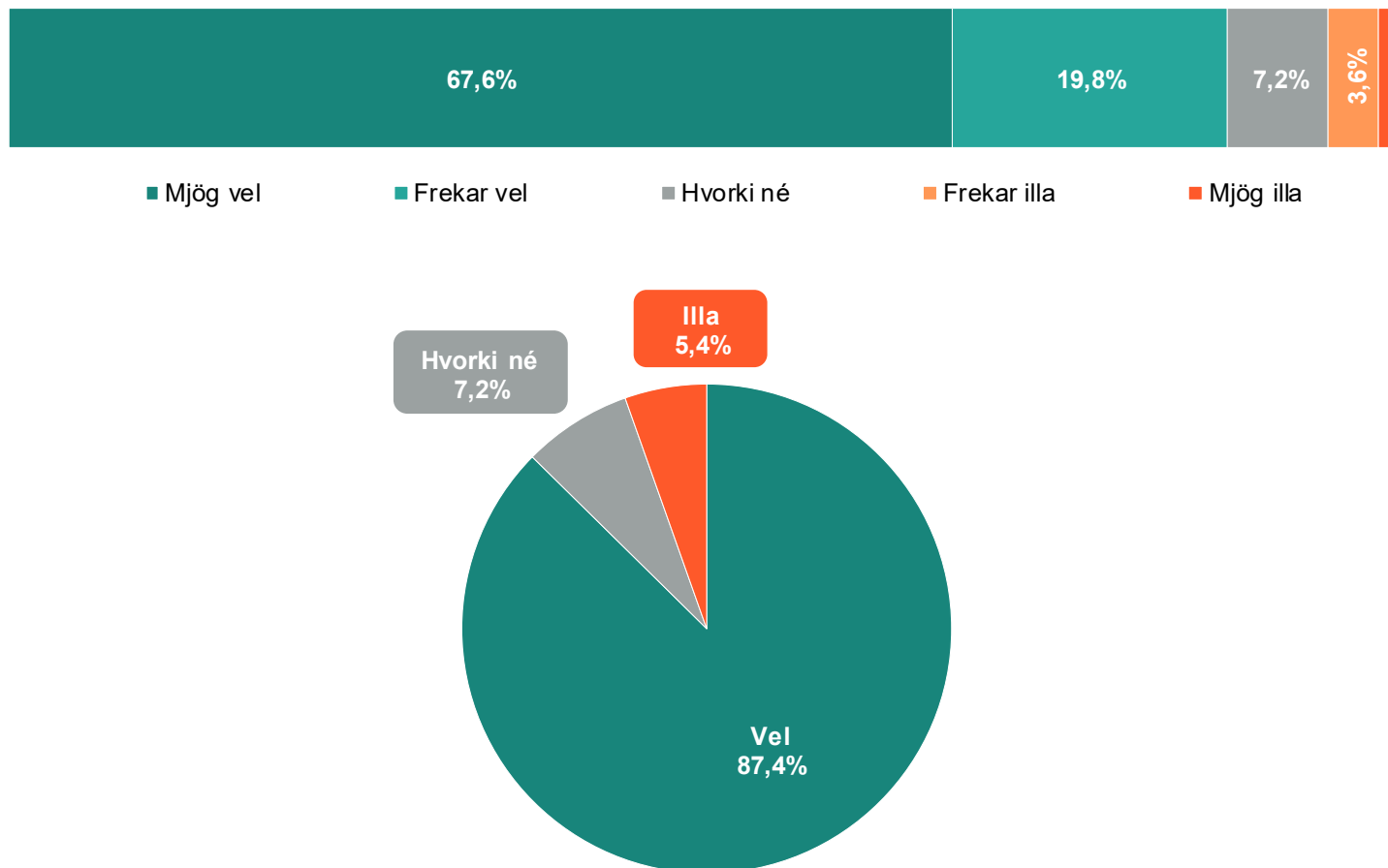
■ Hvorki né

■ Neikvæð

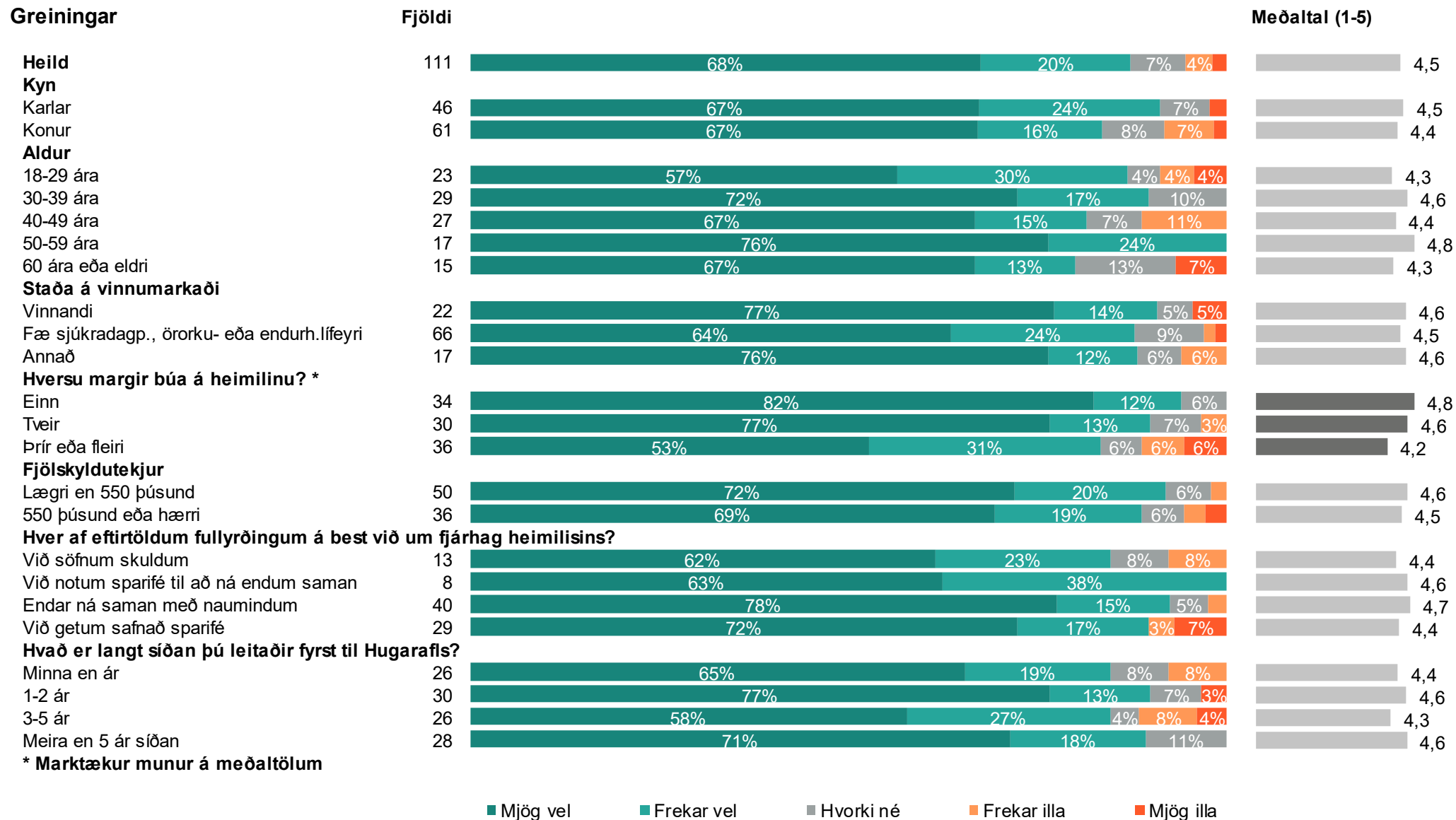
Sp. 29. Hversu vel eða illa líkar þér að vera hjá Hugarafli?



	Fjöldi	%	+/-
Mjög vel (5)	75	67,6	8,7
Frekar vel (4)	22	19,8	7,4
Hvorki né (3)	8	7,2	4,8
Frekar illa (2)	4	3,6	3,5
Mjög illa (1)	2	1,8	2,5
Vel	97	87,4	6,2
Hvorki né	8	7,2	4,8
Illla	6	5,4	4,2
Fjöldi svara	111	100,0	
Tóku afstöðu	111	94,1	
Tóku ekki afstöðu	7	5,9	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	4,5		
Vikmörk ±	0,2		



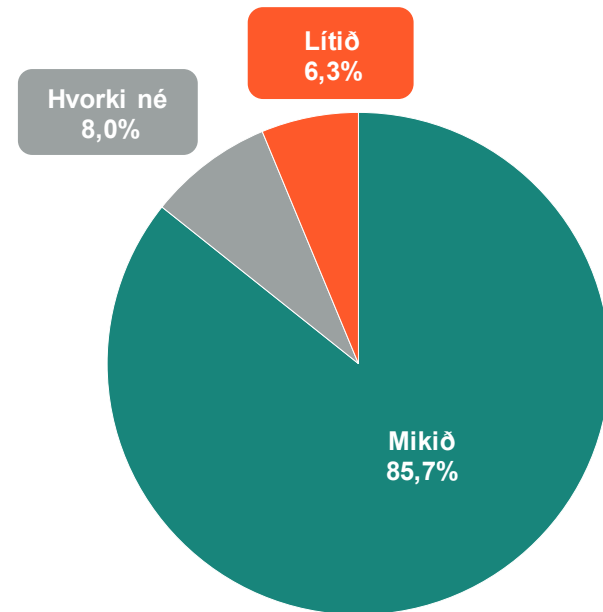
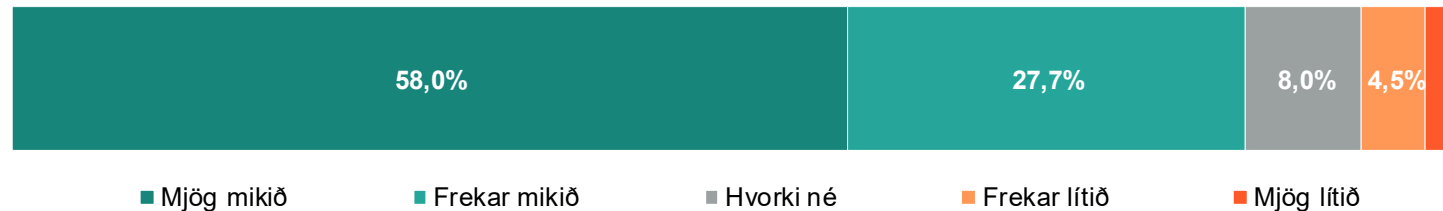
Sp. 29. Hversu vel eða illa líkar þér að vera hjá Hugarafli?



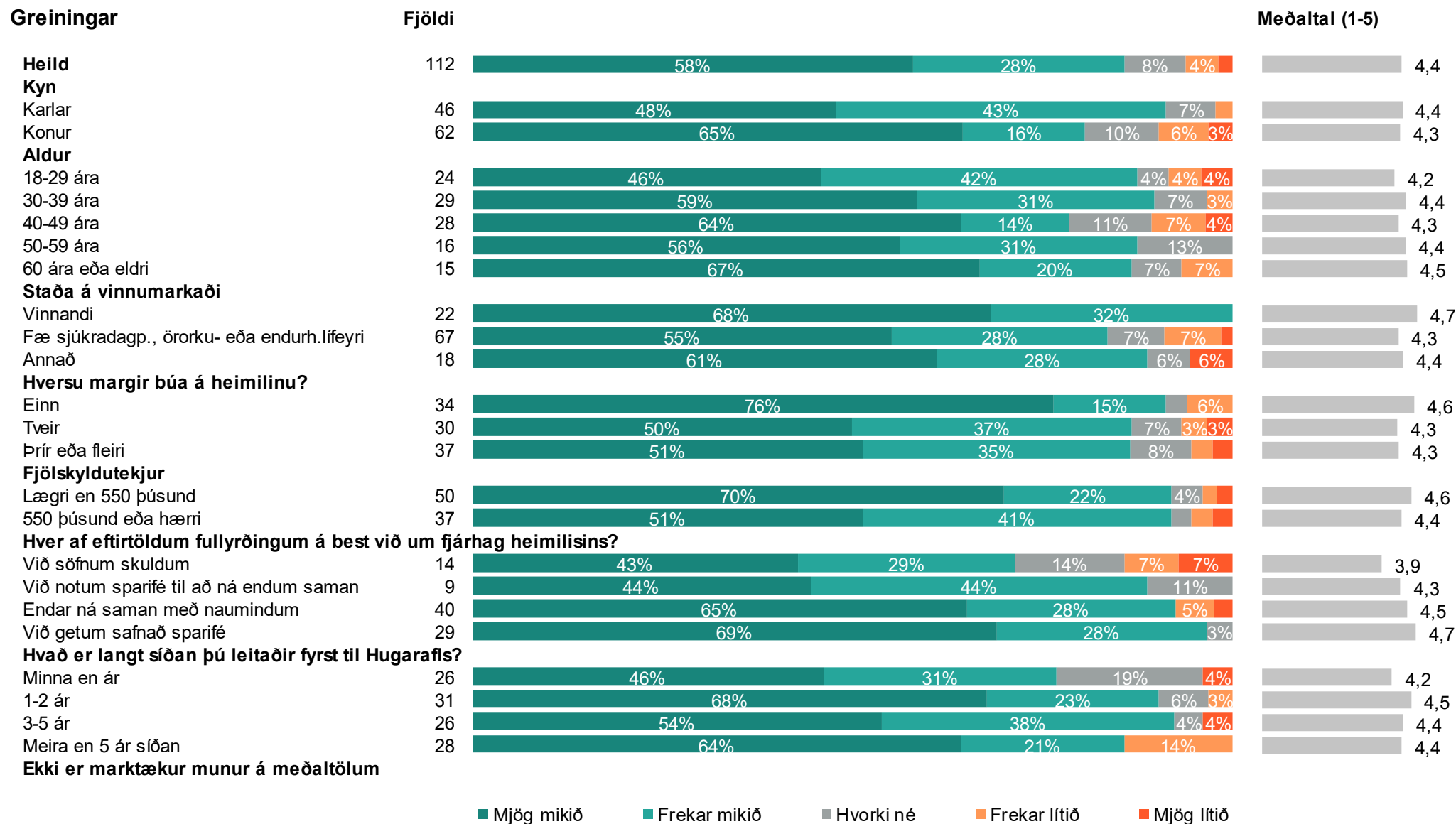
Sp. 30. Hversu mikið eða lítið finnst þér Hugarafl hafa aðstoðað þig við að ná árangri?



	Fjöldi	%	+/-
Mjög mikið (5)	65	58,0	9,1
Frekar mikið (4)	31	27,7	8,3
Hvorki né (3)	9	8,0	5,0
Frekar lítið (2)	5	4,5	3,8
Mjög lítið (1)	2	1,8	2,5
Mikið	96	85,7	6,5
Hvorki né	9	8,0	5,0
Lítið	7	6,3	4,5
Fjöldi svara	112	100,0	
Tóku afstöðu	112	94,9	
Tóku ekki afstöðu	6	5,1	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	4,4		
Vikmörk ±	0,2		

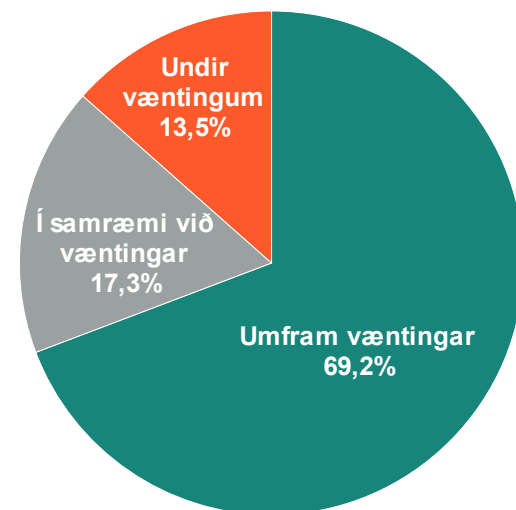


Sp. 30. Hversu mikið eða lítið finnst þér Hugarafl hafa aðstoðað þig við að ná árangri?

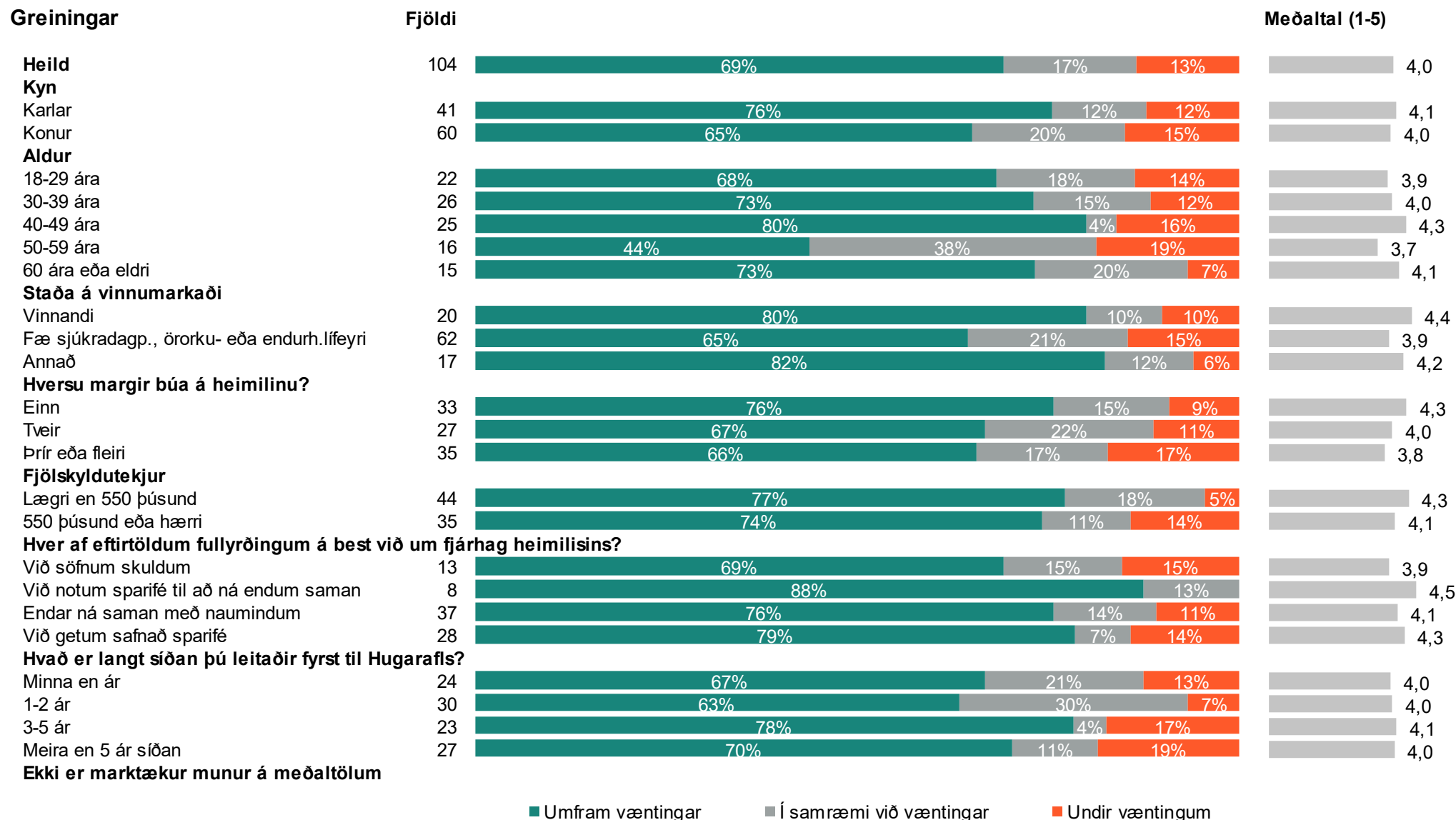


Sp. 31. Hefur þjónustan sem þú hefur fengið hjá Hugarafli verið í samræmi við væntingar þínar, umfram þær eða undir þeim?

	Fjöldi	%	+/-
Langt umfram væntingar (5)	55	52,9	9,6
Aðeins umfram væntingar (4)	17	16,3	7,1
Í samræmi við væntingar (3)	18	17,3	7,3
Aðeins undir væntingum (2)	7	6,7	4,8
Langt undir væntingum (1)	7	6,7	4,8
Umfram væntingar	72	69,2	8,9
Í samræmi við væntingar	18	17,3	7,3
Undir væntingum	14	13,5	6,6
Fjöldi svara	104	100,0	
Tóku afstöðu	104	88,1	
Hafði engar væntingar	6	5,1	
Tóku ekki afstöðu	8	6,8	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	4,0		
Vikmörk ±	0,2		



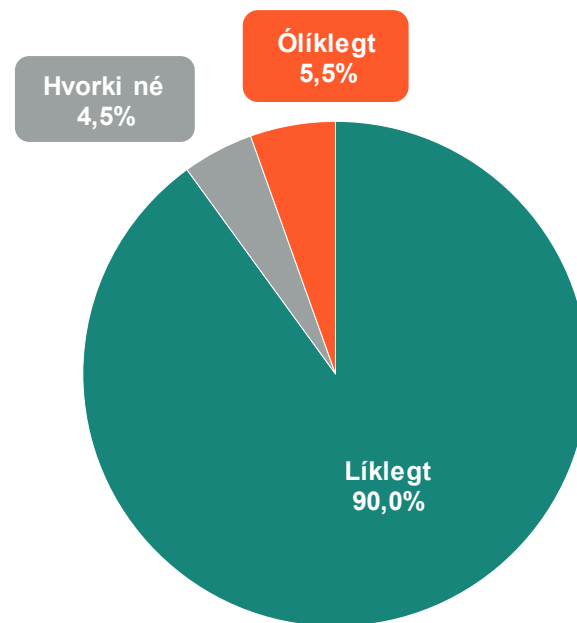
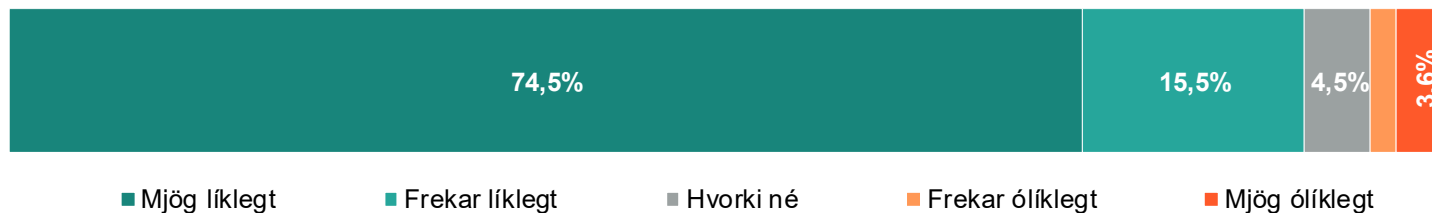
Sp. 31. Hefur þjónustan sem þú hefur fengið hjá Hugarafli verið í samræmi við væntingar þínar, umfram þær eða undir þeim?



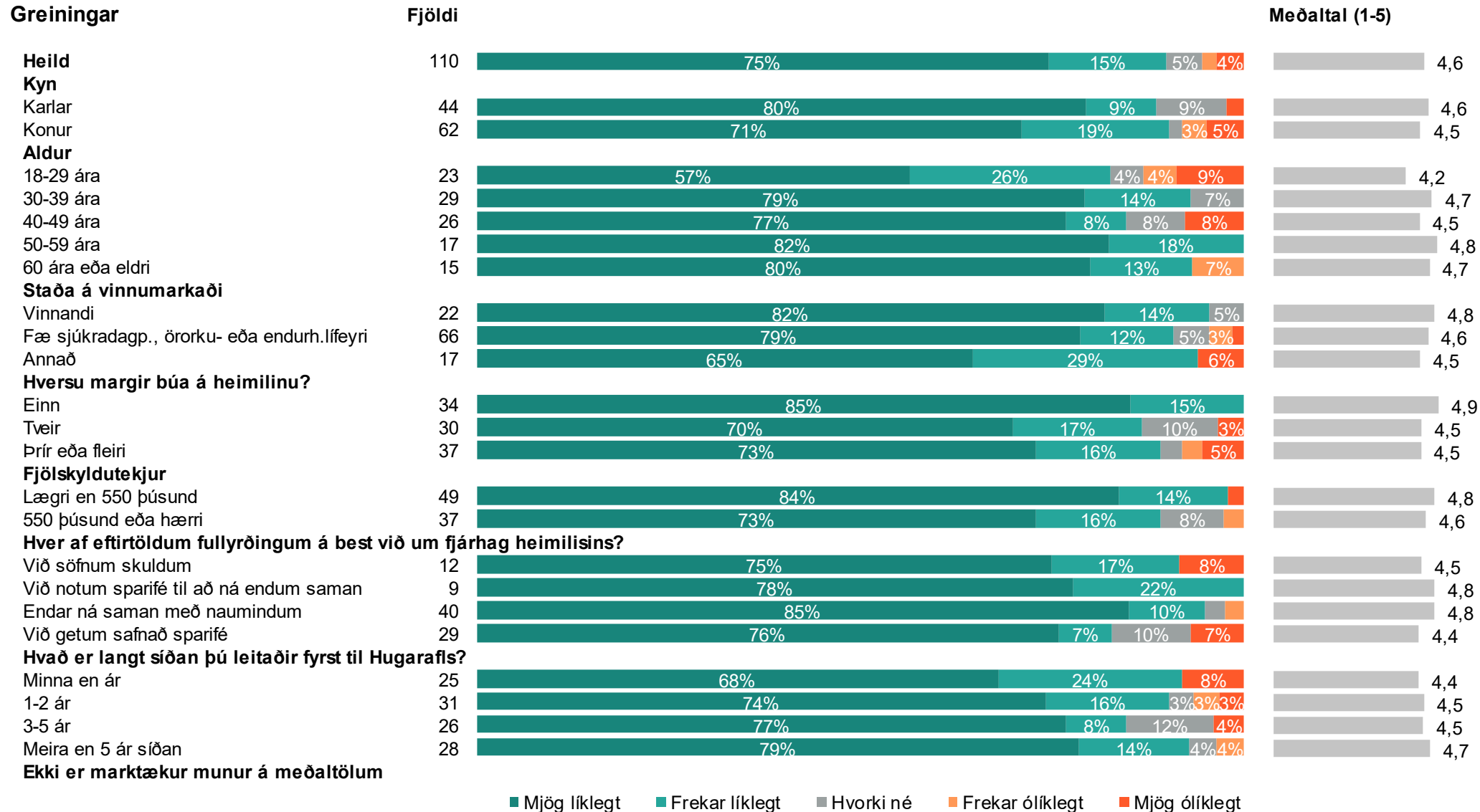
Sp. 32. Hversu líklegt eða ólíklegt er að þú mælir með starfsemi Hugarafis við vini eða ættinga?



	Fjöldi	%	+/-
Mjög líklegt (5)	82	74,5	8,1
Frekar líklegt (4)	17	15,5	6,8
Hvorki né (3)	5	4,5	3,9
Frekar ólíklegt (2)	2	1,8	2,5
Mjög ólíklegt (1)	4	3,6	3,5
Líklegt	99	90,0	5,6
Hvorki né	5	4,5	3,9
Ólíklegt	6	5,5	4,2
Fjöldi svara	110	100,0	
Tóku afstöðu	110	93,2	
Tóku ekki afstöðu	8	6,8	
Fjöldi svarenda	118	100,0	
Meðaltal (1-5)	4,6		
Vikmörk ±	0,2		



Sp. 32. Hversu líklegt eða ólíklegt er að þú mælir með starfsemi Hugarafis við vini eða ættinga?



Sp. 33. Er eitthvað sem þú vilt koma á framfæri sem ekki hefur verið spurt um í þessari könnun?

- Algjörlega frábært starfsfólk!
- Athugið að ég hef tekið fleiri en eina "tegund" geðlyfja. Ég svaraði fjölpáttu spurningunum út frá notkun ADHD lyfja, en ég er tiltölulega nýkomin með ADHD greiningu sem hefur hjálpað mér helling í mínum bata frá gífurlegri örmögnun og áfallastreitu. En geðlyfin sem ég notaði í kringum það leiti sem ég var í Virk og Hugaraflí voru meira þunglyndis- og kvíðalyf, auk einhverra taugalyfja vegna verkja. Ég er ekki að taka nein þeirra lengur - fékk hörmulegar aukaverkanir af mörgum þeirra og engar upplýsingar um hvernig ætti að trappa niður, hvað þá áhættu á ávanabindingu áður en ég byrjaði að taka þau. Það fræddist ég ekki um fyrr en ég var í raun hætt á svoleiðis lyfjum (því þau gerðu ekkert fyrir mig / gerðu mér a.m.k. meira slæmt en gott) - í Hugaraflí, þá aðallega Lyfjamálunum/Lyfjahópnum, sem var mjög upplýsandi og hefur hjálpað mér mikið, enn þá núna, með að taka upplýstar ákvarðanir um heilsuna, andlega og líkamlega. Þannig blandast ágóðinn úr Lyfjahópnum, Valdeflingu, Bata og mörgu öðru, saman í hvernig ég hef grætt á þátttöku minni í starfi Hugarafls.
- Endalaust þakklæti.
- Ég byrjaði á geðlyfjum og hjá geðheilsuteymi suður, prufaði aðra tegund. Þetta fór illa í mig. Ég hætti hægt og hægt (á samt smá eftir af töflum). Töflur hjálpa mér ekki, það hjálpar mér meira að tala þótt ég hljómi eins og rispuð plata þá er það að virka betur fyrir mig. Vil ekki nota þessi lyf og skapa önnur vandræði sem ég hef séð t.d. ofþyngd og líða enn verra og fl. Við erum öll svo misjöfn og get alveg sagt það að fá að tala við fólk sem er sérfræðingar í svona málum hjálpaði mér mikið og finna fyrir hjálpinni. Kannski hentar geðlyf fyrir aðra.
- Ég elska hugarafl það mikið að ég myndi mæla hiklaust með því.
- Ég elska það að Hugarafl sé til og að þið eruð að veita okkur svo mikla hjálp og væntumþykju. Takk fyrir að vera til <3.
- Ég er ekki í neinum af endurhæfingarárópunum, vissi ekki hvernig ég átti að svara þeirri spurning. Einnig var ég mun virkari í Hugaraflí áður en það hefur dalað svolítið núna. Að hluta til einnig vegna Bænarhópsins, mér finnst mjög fráhrindandi að blanda trúmálum inn í starfsemi Hugarafls og hef hreinlega misst smá traust á Hugaraflí eftir það.
- Ég er óendanlega þakklát fyrir hugarafl og stuðningurinn er ómetanlegur og ég hef öðlast von.
- Ég vildi að fólk sem er að kljást við andlegar áskoranir fengu meiri upplýsingar þegar það leitar sér aðstoðar hjá læknum. Að það fengi að vita að það séu til fleira en geðlyf og ef það fær geðlyf að fólk fái að vita hvaða aukaverkanir geðlyf hafa og hvað það er erfitt að hætta á þeim. Að fólk sé sagt frá Hugaraflí og sambærilegum samtökum. Einnig þarf að setja sálfræðipjónustu inn í kerfið þar sem að það yrði niðurgreitt eins og er búið að lofa árum saman.
- Ég vill bara þakka hugaraflí fyrir að bjarga lífi mínu og vekja tilhlökkun gagnvart lífinu.
- Ég væri ekki þar sem ég er í dag ef ekki væri fyrir allt góða fólk í Hugaraflí. Þá meina ég að ég væri kannski ekki á lífi. Ég mæti eftir bestu getu í karlahópa og er að reyna að kíkja við í kaffi og spjall þegar að ég hef tíma. Væri til í enn meiri tíma í Hugarafl en sökum anna hefur það reynst erfitt. Á eftir að vinna úr fullt af málum og ætla mér að gera það eins fljótt og ég get.
- Hugaraflí bjargaði lífi mínu. Fékk loks hjálp, stuðning og skilning sem mig vantaði
- Hugarafl er mjög góður staður til að fá upplýsingar um að ná bata. Og hann sé mögulegur.
- Hugarafl er staður þar sem manni líður ekki eins og maður sé einn/ein/eitt, heldur erum við öll vinir/fjölskylda.
- Hugarafl hefur aðstoðað mig við að komast úr hjólfarinu sem ég var fastur í í meira en 40 ár og er búið að kenna mér að sjá þá hluti sem voru að skemma mig fyrr.

Sp. 33. Er eitthvað sem þú vilt koma á framfæri sem ekki hefur verið spurt um í þessari könnun?

- Hugarafi hefur bara bjargað lífi mínu svo oft, elska þessi félagssamtök mest.
- Hugarafi hefur ekki einungis gefið mér færi á því að vinna betur í sjálfum mér á stað þar sem ég fæ stuðning og kennslu heldur líka gefið mér frelsi til þess að halda áfram batavinnu minni utan hugarafls í AA þar sem ég er mikið á fundum og sponsa aðra stráka og get gefið áfram þann bata sem ég hef öðlast.
- Hugarafi hefur gefið mér betri tilgang í lífinu og ég get ekki útskýrt með orðum hversu þakklátur ég er. Takk takk og aftur takk fyrir mig.
- Hvort stjórnendur hugarafls eru góðir við alla? Nei.
- Í Hugarafi fékk ég loksins þann tíma sem ég þurfti til þess að vinna í mínum áföllum og hindrunum. Það var ég sem tók skrefið í að fara að vinna aftur, sem er valdeflandi og fékk mig til þess að bera ábyrgð á minni líðan og hvar takmörkin mín liggja.
- Mér finnst starfið hjá Hugarafi fjölbreytt, ég hef áhuga á að nýta mér starfsemina betur :)
- Mér slæm framkoma þeirra í minn garð, niðrandi tal.
- Mig langar að koma því á framfæri að það er verið að hringla allt of mikið með tímana. Væri fint að hafa tímana, eins og t.d. skipulag endurhæfingar alltaf á sama tíma og ekki breyta því mikið.
- Ríkið mætti leggja meira af mörkum fyrir þetta úrræði fyrir geðhjálp og önnur sambærileg.
- Sumar spurningar fara frekar eftir samhengi, t.d. hvort ég myndi mæla með Hugarafi: Starfsemin hentar víst ekki öllum en ég segi oft að fólk skyldi skoða staðinn og sjá sjálft hvort það henti, það hentar mér fyrir afmörkuð námskeið en ekki (meira) fyrir atvinnuleit og lífsskipulagningu.
- Svara oft hvorki mikið né lítið því ég er búin að vera í mjög stuttan tíma í Endurhæfingu hjá Hugarafi.
- Um framtíð Hugarafs: Það er mjög mikilvægt að stjórnvöld stuðli að því að starfsemi Hugarafs sé tryggð til framtíðar og fylgi þeirri stefnu sem notendur þjónustunnar eru að byggja upp og vilja sjálfir viðhalda. Að virða vilja þeirra sem vinna að því að efla starfsemi Hugarafs.
- Vantar Fjölskyldufræðing eða félagsráðgjafa í aðstandendafundi.
- Var að taka geðlyf áður en ég byrjaði í hugarafi. En er laus við þau í dag eftir mikla sjálfsvinnu í Hugarafi.
- Vil taka það fram að reynsla mín af Hugarafi hófst árið 2010 og svör mín byggjast á því.
- Vill minnast á viðmótið sem ég fékk hjá starfsfólki Hugarafs, það var svo innilegt og andstætt því sem ég hafði áður kynnst, sem dæmi hjá Grettistaki.
- Örugglega mygla í húsinu þannig þá takmarkar það komur í hús.

Leiðbeiningar um túlkun niðurstaðna

Ertu hlynnt(ur) eða andvíg(ur) ...?

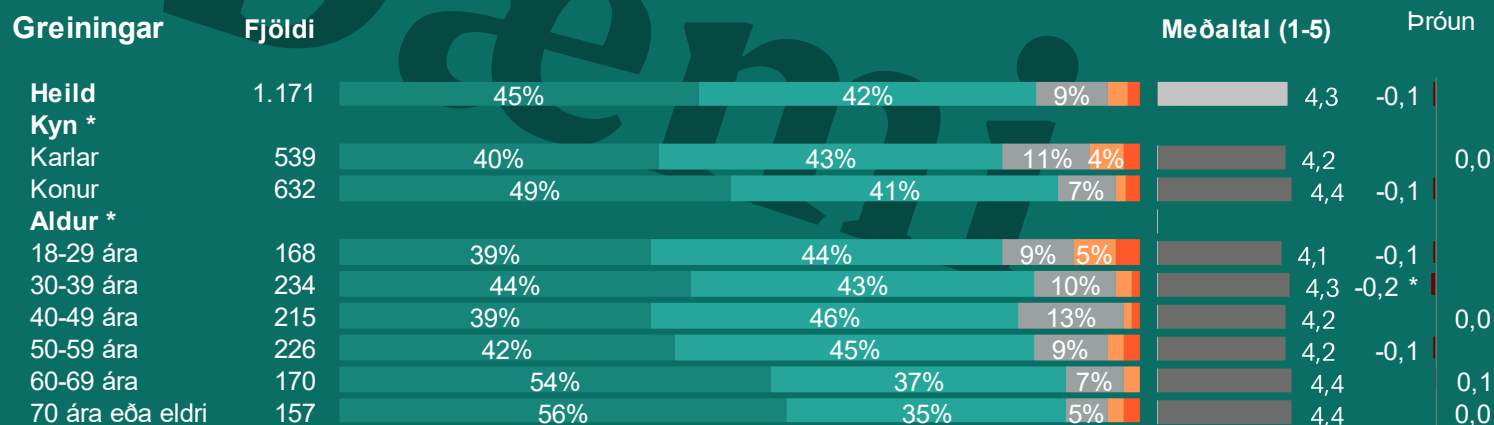
	Fjöldi	%	+/-
Mjög ánægð(ur) (5)	527	45,0	2,8
Frekar ánægð(ur) (4)	494	42,2	2,8
Hvorki né (3)	106	9,0	1,6
Frekar óánægð(ur) (2)	30	2,5	0,9
Mjög óánægð(ur) (1)	15	1,3	0,6
Ánægð(ur)	1.021	87,2	1,9
Hvorki né	106	9,0	1,6
Óánægð(ur)	44	3,8	1,1
Fjöldi svara	1.171	100,0	
Tóku afstöðu	1.171	67,6	
Tóku ekki afstöðu	560	32,4	
Fjöldi aðspurðra	1.731	100,0	
Spurð	1.731	50,4	
Ekki spurð	1.704	49,6	
Fjöldi svarenda	3.435	100,0	
Meðaltal (1-5)	4,3		
Vikmörk ±	2,8		

Í **tíðnitöflu** má sjá hvernig svör þátttakenda dreifast á ólíka svarkosti. Þar má einnig sjá hversu margir tóku afstöðu til spurningarinnar og hversu margir voru spurðir. Í töflunni hér fyrir ofan má sjá að 45% þátttakenda eru mjög ánægð með það sem spurt var um og ríflega 42% frekar ánægð. Ef teknir eru saman þau sem segjast frekar og mjög ánægð má sjá að í heildina eru rúmlega 87% ánægð með málefnið. Vekja ber athygli á að hátt hlutfall aðspurðra, eða 32,4%, tók ekki afstöðu til spurningarinnar og er talan því rauðlituð því til áherslu.

Meðaltal er reiknað með því að leggja saman margfeldi af vægi svars og fjölda sem velja það svar og deila upp í summuna með heildarfjölda svara. Í töflunni hér fyrir ofan reiknast meðaltal skv. eftirfarandi formúlu: [Mjög ánægð(ur) (fj. x 5) + frekar ánægð(ur) (fj. x 4) + hvorki né (fj. x 3) + frekar óánægð(ur) (fj. x 2) + mjög óánægð(ur) (fj. x 1)] / Heildarfjöldi svara. Í þessu dæmi tekur meðaltalið gildi á kvarðanum 1 til 5 en meðaltalið tekur gildi á því bili sem kvarðinn er hverju sinni.

Vikmörk (sjá +/- dálk í tíðnitöflu)

Til að geta áttað sig betur á niðurstöðum rannsókna er nauðsynlegt að skilja hvað vikmörk eru. Vikmörk eru reiknuð fyrir hverja hlutfallstölu og meðaltöl og ná jafn langt upp fyrir og niður fyrir töluna nema ef vikmörkin fara niður að 0% eða upp að 100%. Oftast er miðað við 95% vissu. Segja má með 95% vissu að niðurstaða sem fengin er úr rannsókn liggja innan þessara vikmarka ef allir í þýðinu eru spurðir. Í dæminu hér til hliðar má segja með 95% vissu að hefðu allir í þýði verið spurðir, hefðu á bilinu 42,2% til 47,8% (45,0% +/- 2,8%) verið mjög ánægð með málefnið. Einnig má nota vikmörk til að skoða hvort marktækur munur sé á fjölda þeirra sem velja ólíka svarkosti. Ef vikmörkin skarast ekki er marktækur munur á fjödanum.



* **Marktækur munur á meðaltölum**

■ Mjög ánægð(ur) ■ Frekar ánægð(ur) ■ Hvorki né ■ Frekar óánægð(ur) ■ Mjög óánægð(ur)

Greiningar og marktekt

Oft er gerð greining á hverri spurningu eftir lýðfræðibreytum, s.s. kyni, aldri og búsetu, sem og eftir öðrum spurningum í sömu könnun. Hér fyrir ofan má sjá greiningu eftir kyni og aldri þátttakenda. Þar sést t.d. að 40% karla eru mjög ánægðir með málefnið á móti 49% kvenna. Í greiningum er jafnframt sýnt meðaltal mismunandi hópa og tekið fram hvort sá munur á meðaltölum sem kom fram á hópum í könnuninni er tölfræðilega marktækur. Þegar munurinn er marktækur er titillinn stjórnumerkur, eins og í tilfelli kynja spurningarinnar í greiningunni hér fyrir ofan. Að auki eru súlur sem sýna meðaltöl litaðar dökkgráar til áherslu. Algengur misskilningur er að ef tölfræðiprófið er ekki marktækt þá sé ekkert að marka þá niðurstöðu. Það er hins vegar rangt, því merking tölfræðilegrar marktektar felst í því hvort hægt sé að alhæfa mun sem kemur fram í könnun yfir á þýði. Í dæminu hér fyrir ofan má sjá að einstaklingar eldri en 60 ára eru ánægðari með málefnið en þeir sem yngri eru og staðhæfa má með 95% vissu að þessi munur eftir aldri eigi sér einnig stað í þýðinu (t.d. meðal þjóðarinnar). Lengst til hægri á myndinni hér fyrir ofan er sýndar breytingar á meðaltölum frá síðustu mælingu. Í þessu dæmi má sjá að meðaltal einstaklinga á aldrinum 30-39 ára hefur lækkað um 0,2 stig frá síðustu mælingu (er nú 4,3 og var síðast 4,5). Stjórnumerkingin við súluna vísar til þess að munur milli mælinga er tölfræðilega marktækur. Því má segja að einstaklingar á aldrinum 30-39 ára séu nú að jafnaði síður ánægðari með málefnið en þeir voru í síðustu mælingu.