

Fræðsluþættir frá Geðhjálp:

Vetrarstarfið

Góðir lesendur!

Nú tökum við upp þráðinn aftur með fræðsluþætti Geðhjálpar eftir langt og gott sumarfrí. Þó sumarið hafi ekki verið með því besta sem komið hefur, var það engu að síður gott sumar hjá félaginu. Við ætlum í vetur að reyna að miðla ykkur fræðsluefni er varðar geðræna erfiðleika, við munum fá sérfræðinga til að skrifa og einnig fólk sem hefur reynt ýmislegt en stendur upprétt og hefur ekki látið bugast. Við fengum á síðastliðnum vetri margar óskir um að fleiri segðu frá reynslu sinni úr lífinu, þær greinar sem birtust um reynslu annarra virðast hafa aukið skilning margra og ýmsir töluðu um að margt sem þar kom fram þekktu þeir af eigin reynslu. Einnig þeir sem höfðu ekkert hugsað um þessi geðrænu vandamál, töldu svona frásagnir auka skilning. Þá er það vel.

Þessum þáttum er ekki ætlað að bjarga öllum heimsins vandamálum heldur að auka skilning og fræða fólk um hvað til ráða er, ef þú sem þetta lest eða einhver þér nákominn á í erfiðleikum, hvernig hægt er að hjálpa sér sjálfur og hvert er hægt að leita. Við gerum okkur ekki oft grein fyrir því hvað við höfum það gott og búum í dásamlegu landi, alstaðar í kringum okkur eru hræðilegir hlutir að gerast, stríð milli þjóða, atvinnuleysi og sveltandi fólk, að ekki sé talað um þau börn sem fæðast aðeins til að lifa við hörmungar í nokkur ár og deyja svo.

Einhver segir, hvað kemur mér það við. Jú, kæri vinur. Okkur koma allar lifandi manneskjur við. Á Íslandi í fámenninu

eigum við að styðja þá sem í erfiðleikum lenda til sjálfsbjargar. Þeim eigum við að hlúa vel að sem eru líkamlega og andlega fatlaðir, og geta ekki séð um sig sjálfir. Ég bið ykkur að láta frá ykkur heyra, hvað þið viljið fræðast um, koma með spurningar sem við munum leita svara við. Ekki láta okkur í Geðhjálpmata ykkur með fræðslu. Þessir þættir eru opnir öllum er með mannleg vandamál hafa að gera.

Í vetur mun félagið gangast fyrir fyrirlesturum um geðheilbrigðismál. Þeir verða haldnir á geðdeild Landspítalans í kennslustofu á 3. hæð. Þeir verða allir á fimmtudögum og hefjast kl. 20.00 og verða í þeirri röð sem hér segir:

1. des. 1983, Anna Valdimarsdóttir sálfræðingur. Kynning á námskeiðum í sjálfstyrkingu.
26. jan. 1984, Oddi Erlingsson sálfræðingur. Um sjálfshjálparhópa.
16. febr. 1984, Ingólfur S. Sveinsson geðlæknir. Um endurhæfingu geðsjúkra.
8. mars 1984, Eiríkur Örn Arnarson sálfræðingur. Hugræn meðferð á depurð.
5. apríl 1984, Högni Óskarsson geðlæknir. Meðferð geðklofa utan stofnana.
3. maí 1984, Guðrún Jónsdóttir geðlæknir. Orsakir, meðferð og fyrirbygging á sjálfsvígum.

Ef fleiri fyrirlestrar verða í boði í vetur, verða þeir auglýstir sérstaklega.

Heilræði vikunnar er:

Verum bjartsýn!

Ég kveð að sinni,

Andrea