

Hjá Geðhjálp eru starfandi fjöldamargir sjálfshjálparhópar þar sem fólk með sam-  
eiginlega reynslu deilir henni á milli sín. Þeim sem tekist hefur að vinna sig úr  
sorg og reiði tengdum geðsjúkdómum geta nefnilega gefið öðrum sem standa í sömu  
sporun mörg ráð. Geðhjálp stjórnar ekki fundunum, þetta eru sjálfstæðir hópar, en  
samtökin eru á leið um landið til að byggja upp sjálfshjálparhópa í minni plássum.



# Fáðu hjálp frá þeim sem skilja þig best

## Aðstandendahópur fólks með átraskanir

Hópurinn hittist í Túngötu 7 annað hvern mánudag klukkan 20 og ræðir málin. Hægt er að skoða meira um hópinn á heimasíðunni [www.spegillinn.is](http://www.spegillinn.is). Samtökin voru stofnuð af aðstandendum átröskunarsjúklinga en megintilgangur þeirra er að beita sér fyrir fræðslu, forvörnum og meðferðarúræðum fyrir átröskunarsjúklinga. Fundirnir eru öllum opnir.

Átraskanir eru vaxandi heilbrigðisvandamál. Þær hafa áhrif á lífsgæði fólks og geta jafnframt verið lífs-hættulegar. Átraskanir verða ekki læknaðar með pillum eða meðalaglösnum eingöngu. Því þó að ytri einkenni sjúkdómsins séu greinileg í gífurlegu þyngdartapi eða offitu eru orsakimar ævinlega sálrænar.

## Aðstandendahópur

Hópur aðstandenda fólks með geðraskanir hittast í Túngötunni á

þriðjudögum kl. 18 og ræða málin. Best er að hringja í 570-1700 til að athuga hvort fundirnir séu ekki örugglega á dagskrá. Einnig er hægt að skoða heimasíðuna [www.geðhjálp.is](http://www.geðhjálp.is).

## Hópur fyrir geðklofa

Geðklofi er einn þeirra mörgu geðsjúkdóma sem fólk getur fengið. Megineinkenni hans er breytt raunveruleikaskyn sem oft hefur áhrif á hegðun og andlegt ástand hins sjúka. Fólk sem er með sjúkdóminn hittist á föstudögum í Túngötu kl. 13.30.

## Félagsfælnihópur

Þessi hópur er eingöngu fyrir félagsfælna, 17 ára og eldri. Hann er til að fólk geti hitt aðra sem ganga í gegnum það sama og fengið æfingu í að vera í kringum aðra; æft sig í því sem maður á erfitt með – félagsfælnina. Í hópnum getur maður fengið skilning á sinni fælni. Það er léttir í því að vita að maður er ekki

ein(n) með sitt vandamál. Þetta er opinn hópur. Umræðuefni á fundum er félagskvíði, hvernig maður tekst á við hann, hvenær kvíði kom upp, samskiptavandamál og það sem tengist geðheilsu manns. Hópurinn hittist á miðvikudögum kl. 20.

## Samtök fyrir ungt fólk með þunglyndi

Hópurinn hittist á mánudögum og miðvikudögum í Mjósundi 10 í gamla bókasafninu í Hafnarfirði. Tilgangur með fundunum er að fá skilning og stuðning frá fólki sem er að glíma við sama sjúkdóm. Á fundunum er fólki frjálst að deila hverju því sem liggur því á hjarta, hvort sem það tengist þunglyndi eða einhverju öðru. Engum er skylt að tjá sig á fundum, því það getur líka verið gott að hlusta. Það er fullur trúnaður á fundunum og allir eru velkomnir.

## Geðhvarfahópur

Geðhvörf kallast það þegar sjúk-

lingur sveiflast milli oflætis og þunglyndis, geðhæðar og geðlæðar. Langur tími getur liðið milli geðsveiflanna og á þeim tímabilum er sjúklingurinn eðlilegur á geði. Fólk með geðhvörf hittist á Túngötu á fimmtudögum kl. 21. Best er að hringja á undan til að vera viss um rétta tímasetningu.

## Þunglyndishópur

Þunglyndishópurinn er hópur fólks sem er að glíma við einhverja tegund þunglyndis. Fólk kemur saman og fær tækifæri til að tjá sig, segja hvað því liggur á hjarta. Í hópnum hittist fólk sem er að glíma við sambærilegan vanda og hefur sambærilega reynslu. Það sem einkennir umræður innan hópsins er gagnkvæmur skilningur og virðing gagnvart hverju öðru. Þeir sem segja frá eru staddir í reynsluheimi okkar hinna. Hópurinn hittist á fimmtudögum kl. 17.30.