

Bls. 2

Af geðheilbrigði og loftslagsbreytingum. Áhrif loftslagsbreytinga eru sífellt stærri hluti af daglegu lífi.



**World Health
Organization**



Gamlársdagur þýðir Flugeldar, skottertur og blys. Mikill hávaði og reykmenkun fylgir. Förum varlega og sýnum ábyrgð og þössum sérstaklega vel uppá gæludýrin.

Litli Hver

1. tbl. 2023

Gleðilegt ár og takk fyrir það sem nú er liðið



Af hverju geðheilbrigði er í forgangi vegna aðgerða af völdum loftslagsbreytinga

Ný stefna

Alþjóðaheilbrigðis- stofnunarinnar fyrir aðgerðir þjóða í loftslagsmálum



Loftslagsbreytingar geta haft slæm áhrif á geðheilsu og lífsgæði, samkvæmt nýrri skýrslu Alþjóðaheilbrigðis-
stofnunarinnar sem var send út 3. júní á +50 ráðstefnunni í Stokkhólmi.

Stofnunin er þannig að hvetja ríki til að gefa gaum að geðheilbrigði í sambandi við aðgerðir í loftslagsmálum, og vitna í dæmi þess hvernig nokkur lönd í fararbroddi baráttunnar gegn loftslagsbreytingum hafa gert þetta með góðum árangri.

Niðurstöðurnar passa við nýlega skýrslu alþjóðlegrar nefndar um loftslagsbreytingar, Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) sem gefin var út í febrúar á þessu ári. Þar kom fram að auknar loftslagsbreytingar ógnuðu geðheilbrigði og sálfélagslegri vellíðan; frá tilfinningalegu umróti til kvíða, þunglyndis, sorgar og sjálfsvígshegðunar.

„Áhrif loftslagsbreytinga eru sífellt

stærri hluti af daglegu lífi okkar og það er lítil sálfræðistuðningur í boði fyrir fólk og samfélög sem glíma við loftslagsvána og langtíma áhættuþætti,“ sagði Dr. Maria Neira, stjórnandi umhverfiseildar loftslagsbreytinga og heilsu hjá AHS. Áhrif loftslagsbreytinga á geðheilbrigði er ekki dreift jafnt meðal hinna ýmsu hópa en aðal breytan þar eru félagshagfræðilegir þættir, kyn og aldur. Það er engu að síður ljóst að loftslagsbreytingar hafa áhrif á marga félagslega þætti sem hafa nú þegar orsakað mikla geðræna áþján á heimsvísu. Könnun stofnunarinnar frá 2021 í 95 löndum leiddi í ljós að einungis 9 ríki hafa í dag tekið mið af geðheilbrigði og sálfélagslegum stuðningi í lýðheilsu í sambandi við loftslagsbreytingar.

„Áhrif loftslagsbreytinga er að sameinast hinni mjög svo krefjandi stöðu geðheilbrigðis og geðheilbrigðis-

þjónustu á heimsvísu. Það er hátt í einn milljarður manna sem glímur við geðheilsuvandamál, en á sama tíma í lágtekju- og millitekjuríkjum, hafa þrír af hverjum fjórum ekki aðgang að viðeigandi þjónustu,“ sagði Dévora Kestel, framkvæmdastjóri geðheilbrigðis og fíkniefnamisnotkunar hjá AHS.

„Með því að lyfta upp geðheilbrigðis og sálfélagslegum stuðningi í bland við áhættuminnkun og loftslagsaðgerðir, geta þjóðir gert meira til að vernda þá sem eru í mestri hættu.

Ný stefna AHS gerir ráð fyrir 5 mikilvægum aðgerðum ríkisstjórna til að takast á við sálfræðileg áhrif loftslagsbreytinga:

- ◆ sameina loftslagsaðgerðir við geðheilbrigðisáætlanir;
- ◆ sameina geðheilbrigðisstuðning við loftslagsaðgerðir;
- ◆ byggja ofan á hnattrænar skuldbindingar;
- ◆ þróa samfélagsmiðaðar aðgerðir til að draga úr hættu; og
- ◆ stoppa í stór styrkjagöt sem hafa myndast í heilbrigðiskerfinu.

„Ríki innan AHS hafa lagt ríka áherslu á að geðheilbrigði sé í forgangi hjá þeim. Við erum að vinna náið með löndum til þess að vernda líkamlega og andlega heilsu þeirra frá loftslagsógninni,“ sagði Dr. Diamid Campbell–Lendrum, loftslagsstjóri AHS og aðal höfundur IPCC skýrslunnar

Það eru til góð dæmi um það hvernig er hægt að gera þetta eins og á Filippseyjum, þar sem geðheilbrigðisþjónusta hefur verið bætt

og endurreist eftir áhrif fellibylsins Haiylan árið 2013 og á Indlandi þar sem þjóðfélagsleg verkefni hafa dregið úr hættu vegna náttúruhamfara auk þess að búa borgir undir það að bregðast við loftslagsvá og taka umræðuna um geðheilbrigði og sálfélagslegar þarfir.

Á Stokkhólmsráðstefnunni var minnst 50 ára afmælis ráðstefnu Sameinuðu þjóðanna í umhverfismálum þar sem mikilvægi umhverfisþátta í sambandi við líkamlega og andlega heilsu er viðurkennt.

Viðauki:

AHS skilgreinir geðheilsu sem vellíðunar ástand þar sem hver einstaklingur gerir sér grein fyrir getu sinni, getur ráðið við álag sem fylgir daglegu lífi, er fær um að taka þátt í farsælu og skapandi starfi, og fær um að leggja sitt af mörkum til samfélagsins.

AHS skilgreinir geðheilbrigði og sálfélagslegan stuðning sem „hvers konar staðbundinn eða utanaðkomandi stuðning sem miðar að því að vernda og stuðla að sálfélagslegri vellíðan og/eða koma í veg fyrir geðraskanir.

Greinin er fengin af síðunni. <https://www.who.int/news/item>

Þýðing: Ágúst Guðmundsson



Matseðill fyrir janúar 2023

Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Alla daga er hægt að panta sér salatskál a la grande.
Munið að panta samdægurs fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
2 Súpa og brauð	3 Fiskbollur í feiti og	4 Grýta með salati	5 HLAÐBORD	6 Kjötsúpa	7
9 Eggjakaka	10 Saltfiskur og kartöflur	11 Kjúklingaréttur að hætti Krissu	12 HLAÐBORD	13 Tartalettur	14 Opið hús
16 Rónasteik deluxe	17 Plokkfiskur	18 Lasagna	19 HLAÐBORD	20 Steiktur kjötbollur með brúnni brúnni sósu, sultu og	21
23 Heitt brauð í ofni með bökuðum	24 Steiktur fiskur í raspi	25 Pastaréttur	26 HLAÐBORD	27 Kótilettur í raspi með grænum og rauðkáli	28
30 Grjónagrautur og slátur	31 Fiskur í ofni og grænmeti				

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um að auka fjölbreytni á matseðli Klúbbsins Geysis? Mættu þá á eldhúsfund kl. 10:30 síðasta mánudag hvers mánaðar og taktu þátt í að móta heilsusamlegan og fjölbreyttan matseðil.



Þórðarspeki



Oft fylgir nýtt ár gömlu ári og eltir gamalt nýtt.



Gleðilegt nýtt ár



Myndin er tekin í síðustu afmælisveislu félaga á þessu ári. Ágætis mæting þrátt fyrir kulda og þæfingsfærð

Ljóð

Ég sagði við hana Tótu eftir matinn þar sem við horfðum út um gluggann

Gleymdu húsunum
Þarna eru fjöllin í sinni dýrð og
fegurðin og fossinn rennur niður
farveginn og lendir í hylnum.

Ég stend við bakkann
horfi á undrið og sjálfan mig í leiðinn
og segi:

Það er nú fallegra í Færeyjum.

Tómas Tómasson Ísfeld

Spurning mánaðarins:

Einhver áramótaheit hjá þér?

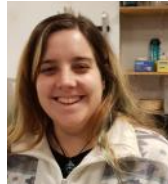
Gísl: Nei, en ef ég geri það stend ég við það.



Kári: Nú verð ég að taka fimmta viðaukann.



Sabela: Ég veit það eiginlega ekki.



Helgi: Nei, jú annars byrja nýja árið í febrúar.



Viðar: Létta mig um 4 kíló



Tóta: Já, en ég man ekki hvað það er.



Ólafía Vigdís: Nei ég þarf þess ekki. Ég er hætt að reykja.



Heimsráðstefna klúbbhúsa í Baltimore 2022

Á ráðstefnu og Faculty fundi (Vottunarfundi) í Baltimore fékk ég töluvert aðra upplifun af borginni en James Bond í kvikmyndinni Goldfinger. Ég hugsa jafnvel að nýsnaðinn alkunni tæki undir að mín upplifun var töluvert skemmtilegri.



Kári Ragnars

Á ráðstefnum Clubhouse International er mikill fjöldi gesta frá Bandaríkjunum, ekki síst þegar slík er haldin í Bandaríkjunum. Dæmi um hve stórt vörumerkið er þá eru um fjórtíu klúbbhús einungis í Utah. Góðir staðlar eru aldeilis mikilvægir svo að menn geri ekki bara eitthvað. Svo stórt vörumerki þarf hugmyndafræði, stefnu og sýn. Ósagt skal látið hvort fólk á Vesturlöndum hafi svipaðan hug til þjóðar og Íslendingar enda Ísland fámenn eyja í Norður Atlantshafi.

Það sem hins vegar tengir fólk gríðarlega vel á ráðstefnum er Clubhouse International. Mikil samkennd er meðal fólks og upplifun eftir því. Margar skemmtilegar vinnustofur voru í Baltimore og því miður komst ég í færri en ég hefði viljað. Annars gæti Klúbburinn Geysir talað um hlaðvarpið á næstu ráðstefnu. Vitaskuld veltur slíkt á þeim sem fara. Þó má geta þess að ekki hafa öll

klúbbhús hlaðvarp. Ef enskumælandi klúbbhús er með hlaðvarp getur allt klúbbhúsamfélagið hlustað. Svo vel búum við ekki á Íslandi. Þá getur verið fróðlegt þegar klúbbar með öðru sniði en sá íslenski neyðast til að túlka staðlana öðruvísi.

Slíkt getur að sjálfsögðu komið til kastanna okkar sem tilheyrja Faculty for Clubhouse Development (Vottunarfundur). Eitt klúbbhús í New York er níu hæða. Engu að síður gilda sömu staðlar og hjá okkur í Skipholtinu.



Myndin er tekin á ráðstefnunni í Baltimore 2022

Breytingartillögur á stöðlunum koma til seint á ráðstefnum og því næst fer Faculty yfir aftur og öllum er frjálst allt ferlið að koma með sitt sjónarhorn. Á Faculty fundum eru menn beinlínis hvattir til að segja sína skoðun. Gagnkvæm virðing ríkir ætíð fyrir ólíkum sjónarhornum. Enginn æsir sig eða fer í manninn. Gildir einu þó að menn séu mjög sannfærðir um sitt.

Kári Ragnars

Myndir frá jólaveislunni og litlu jólunum og skötuveilsunni



Jólaveislan 8. desember



Litlu óveðursjólin 17. desember



**Skötuveislan á
Porláksmessu**



Litli Hver



Félagsleg dagskrá í janúar

Fimmtudagur 5 janúar
Kringlurölt og útsölustemning

Fimmtudagur 12 janúar
Sundferð. Nánar auglýst síðar

Laugardagur 14. janúar
Opið hús í Geysi

Fimmtudagur 19. janúar
Keila. Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 26. janúar
Opið hús í Geysi. Frá kl. 16.00 til 19.00
Nánari dagskrá auglýst síðar.



**Afmælisveisla félaga sem eiga
afmæli í janúar verður
haldin þriðjudaginn
31. janúar kl. 14:00**



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa



Á myndinn frá vinstri: Fannar, Helgi, Óðinn, Stephanie, Guðmundur, Jacky og Ismael Saar

Heimsókn fra Fountain House New York

Mánudaginn 12. desember kom Stephanie starfsmaður Fountain House New York í Heimsókn í Geysi. Hún var í stuttu fríi á Íslandi ásamt vinkonu sinni Aneesaiik. Að sjálfsögðu langaði



Aneesaiik, Kristjana og Stephanie

hana að kíkja í Geysi og kynna sér starfið. Stephanie starfar við þjónustu sem Fountain House starfrækir til þess að sinna stuðningi við eldri félaga. Deildin er heitir Silver Center og var komið á laggirnar árið 2018. Deildin er byggð að hluta upp eins og vinnumiðaður dagur, þar sem haft er samband við fólk sem býr á elli og hjúkrunarheimilum, eða í sjálfstæðri búsetu. Markmiðið að fordást einangrun og tilgangsleysi, og helda tengslumeldri félaga í Fountain House. Félagið hefur aðsetur í göngufjarlægð við Fountain House þar sem eldri félagar geta sótt ýmis konar þjónustu, unnið við handíðir og listsköpun af ýmsu tagi.