

### Bls. 7: Leirlistanámskeið

Leírameira, hélt sitt fjórða námskeið í leirlist nú á dögumum. Þemað að þessu sinni var mannshöndin. Einkar áhugavert verkefni sem skilaði fjölbreyttum og skapandi höndum.



### Bls. 4: Nokkrar eftirminnilegar staðreyndir úr sögu Fountain House

Markmiðin og hugmyndirnar sem þróuð voru innan þessa hóps á Rockland sjúkrahúsinu voru á undan sinni samtíð og brutu blað í sögu og viðhorfum til fólks með geðraskanir.



John Beard

# Litli Hver

3. tbl. 2023



# Enginn skortur á uppákomum á Íslandi

Það eru fjórir mánuðir síðan ég kom til Íslands og enda þótt ég sé núna vanari landinu, hvernig allt virkar og mínum nýju rútínunum, þá kemur landið alltaf jafn mikið á óvart.

Eitt af því fyrsta sem fólk varaði mig við þegar ég kom hingað, var að heita vatnið hefði ákveðna brennisteinslykt.

Þannig að í fyrsta skiptið sem ég fór í sturtu þá kom það mér verulega á óvart og án gríns, maður gat virkilega fundið fyrir því. Um leið og ég áttaði mig á því að heita vatnið kæmi beint úr jörðinni, vegna jarðhitaorku svæðisins, þá varð þetta allt mjög skiljanlegt.

Talandi um vatn, þá kom það mér líka á óvart að hvert sem maður fer, á hverjum einasta veitingastað, kaffihúsi og jafnvel stöðum þar sem ekki er boðið upp á mat, þá getur maður alltaf fengið glas



**Freistandi fæði**



**Kirkjufell**

(eða fleira en eitt) af vatni ókeypis.

Þetta ætti að vera eðlilegt, en á Spáni er það ekki séð sem sjálfsagt að í staðinn fyrir að kaupa drykk þá biður þú um glas af vatni. Það er eðlilegt að kaupa bara flösku af vatni í staðinn fyrir að fá það frítt.

Veðrið er sennilega það sem fólk varaði mig mest við. Augljóslega, þá er það sú staðreynd að sumarið er ekki heitt og veturinn er frekar kaldur, en aðallega þá var mér sagt frá vindinum. Fyrst skildi ég ekki af hverju enginn notar regnhlífir hérna. Núna skil ég það. Vindurinn kemur alls staðar frá og hann breytist á hverri sekúndu, þannig að ef það er rigning, þá er regnhlíf gagnslaus. Veðrið er yfirhöfuð þannig, það breytist stöðugt og þú veist aldrei við hverju má búast. Það er meira að segja orðalag um það: „Ef þú filar ekki veðrið, bíddu þá í 5 mínútur“.



**Sabela á góðum uppákomudegi í Geysi**

**Litli Hver** Útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þei sem unnu þetta blað: Helgi Halldórsson, Benedikt, Fannar, Kristinn.

Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur

kgeysir@kgeysir.is Heimasíða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir,

Instagram: klubburinn\_geysir

KLÚBBURINN  
**GEYSIR** | 20 ÁRA

Það eru tvær ákveðnar hefðir sem fólk spurði mig um þegar ég kom hingað: Hinn frægi „illa lyktandi fiskur“ og



Við Jökulsárlón

hákarlinn. Það er virkileg lífsreynsla að borða þetta og er fiskurinn líka seldur til ferðamanna. Ég prófaði matinn og, eins og ég bjóst við, þá var þetta ógeðslegt. Mér finnst samt að það sé nauðsynlegt að prófa þetta þegar maður heimsækir Ísland, svo að maður fái alla lífsreynsluna, en það sem vakti mest furðu mína var að það var í alvörunni til fólk sem fannst þetta gott á bragðið! En auðvitað þá eru ekki allar uppákomurnar skrítnar eða slæmar. Ég var heppin að fá að sjá norðurljósín mína fyrstu nótt hérna og það var miklu mikilfenglegra en ég hafði ímyndað mér. Síðan þá hef ég séð þónokkur: Sum

voru rólegri og ekki svo mögnuð, en önnur voru mun mikilfenglegri, með mismunandi litum og „dansandi“ á fullu. Síðan þá athuga ég á hverju kvöldi hvort ég sjái norðurljós á himninum sem ég get notið að horfa á. Núna skil ég af hverju það eru ferðir til að „elta“ norðurljósín.

Eftir að hafa eytt smá tíma í landinu þá hef ég fengið að sjá kyngimagnað landslag. Dáðst að fossunum, fjöllum, svörtum

sandströndum, eldfjöllum, ísjökum.... Þetta er mögnuð upplifun. Þegar maður heldur að ekki sé hægt að láta koma sér á óvart lengur, þá sér maður næsta hlut og hann er magnþrunginn! En það sem ég hef lært er að hlutirnir eru enn meira óraunverulegir og flottir þegar þeir eru á kafi í snjó, þar sem litaandstæðurnar eru sjúklegar flottar.

Það er svo margt að sjá og hver einasti hlutur lítur öðruvísi út eftir árstíðum og þess vegna fær maður aldrei nóg. Mig langar að sjá eins mikið og hægt er á meðan ég er hérna og nýta tímann á Íslandi til hins ítrasta.

*Fannar Þór Þýddi*



Sabela og norðurljósín

Aðalfundur Clubhouse Europe verður haldinn með fjarfundarbúnaði fimmtudaginn 23. mars kl. 14.00. Allir félagar hvattir til að mæta.

# Matseðill fyrir mars 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.	Pri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
		1. Pylsupasta	2. Hlaðborð	3. Kálböggjar og kartöflur með smjöri.	
6. Pisto a la Sabela	7. Fiskitaco a la Krissa	8. Burrito	9. Hlaðborð	10. Grísa-kótilettur með grænum, rauðkáli,	
13. Rónasteik báðu megin og egg Deluxe	14. Steiktur fiskur í raspi með kartöflum salati og kokteilsósu	15. Píta með grænmeti og hakki	16. Hlaðborð	17. Hamborgari, franskar hrásalat og kokteilsósa.	18. Opið hús
20. Brauðsúpa með þeyttum rjóma	21. Fiskur í ofni með grænmeti og hrísgrjónum	22. Salfiskur kartöflur, smjör/hamsa-tólgl	23. Hlaðborð	24. Kubba-steik/smásteik með grænum, rauðkáli og	
27. Ommeletta	28. Soðinn fiskur kartöflur salat og feiti	29. Hakk og spaghettí	30. Hlaðborð	31. Teryaki kjúklingur. Jarðaberja-grautur	
<p>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.</p>					





# Þórðarspeki



Oft kemur flóð á eftir fjöru

Iðulega snjóar í janúar 2023

Sjaldan fellur askan langt frá gosstöðinni, en stundum þó

Oft er vitið sett til höfuðs flóknum lausnum

## Geysir kynnr sig hjá Lionsklúbbnum Víðarri



**Stjórn Víðarss f.v.Sveinbjörn Steingrímsson, Guðmundur S. Guðmundsson, Helgi Gunnarsson, Benni og Gísli**

Lionsklúbburinn Víðarr bauð Klúbbnum Geysi að kynna starf sitt á fundi hjá Víðarri 15. febrúar síðastliðinn. Það voru Gísli og Benni sem sáu um kynninguna og tókst hún með ágætum að mati þeirra sem á hlýddu. Stefnt er að því að Lionsfélagar komi í kynningu í Geysi einhvern tíma á vormánuðum. Félagar og starfsfólk Geysis þakkar fyrir höfðinglegar móttökur og góða áheyrn.

## Forsíðumyndin:

Helgi Halldórsson tók forsíðumyndina á göngunni um Stífluhringinn í Elliðaárdalnum 16. febrúar síðastliðinn.



## Spurning mánaðarins:

### Hvert er uppáhalds blómið þitt

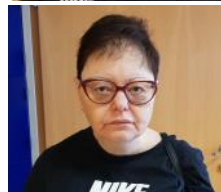
**Gísli:** Blómstrið eina



**Fannar:** Stjúpur



**Guðný:** Forlagajurt



**Ásta:** Rós



**Óðinn:** Sólblóm



**Helgi:** Fífill



**Marta Sóley:** Sóley



# Nokkrar sögulegar staðreyndir um Fountain House

Saga Fountain house hefst snemma á fimmta áratug síðustu aldar. Þá tóku sig saman nokkrir geðsjúklingar á karladeild Rockland State sjúkrahússins í Orangeburg í New York. Þetta var hópur 10 sjúklinga sem hittust á sjúkrahúsinu þar sem þeir deildu persónulegum sögum, lásu, máluðu og elfdu félagsleg tengsl sína á milli.

Markmiðin og hugmyndirnar sem þróuð voru innan þessa hóps á Rockland sjúkrahúsinu voru á undan sinni samtíð og brutu blað í sögu og viðhorfum til fólks með geðraskanir.

Þessi „rýnihópur“ beindi sjónum sínum að því hvert væri stærsta vandmálið sem fólk með geðræn veikindi glímdi við. Niðurstaða þeirra var félagsleg jaðarsetning og útskúfun. Hópurinn opinberaði þá staðföstu trú sína að fólk í þessari stöðu hefðu sömu þarfir, getu og þrjár eins og annað fólk.

Árið 1944 þegar hópurinn hafði útskrifast héldu átta úr þessum hópi og tveir fyrrum sjúklingar sjúkrahússins áfram að hittast og settu formlegt heiti á hópin, sem þekktur varð

sem „We are not alone eða WANA“. Hópurinn beitti sér fyrir því að efla samskipti, von og samstöðu frekar en að vera upptekinn af geðsjúkdómum sem slíkum og aðferðum geðlæknisfræðinnar.

WANA hópurinn hóf reglulegar heimsóknir á Rockland sjúkrahúsinu og dreifði



**John Beard**

fréttatilkynningum, bauð fram ýmsan hagnýtan stuðning í þeim tilgangi að útvega húsnæði og atvinnu fyrir þá sem voru tilbúnir að útskrifast. Sjúklingum var einnig boðið að gerast félagar í WANA hópnunum við útskrift þar sem þeim gafst tækifæri til að eignast vini og finna



**Fountain House 425 West 47th street New York**

endurhæfingarúræði.

Eftir því sem WANA hópurinn þróaðist kom að því að krafa um húsnæði fyrir félagana varð háværari.

Árið 1948 með stuðningi frá styrktaraðilum og öðru stuðningsfólki fjárfesti hópurinn í húsi í New York við 47. stræti vestur. Í garðinum við „klúbbhúsið“ var gosbrunnur sem þótti táknrænn og standa bæði fyrir von og var mjög mikill innblástur fyrir nafn samtakanna.

Árið 1955 réðst John Beard félagsráðgjafi til starfa hjá samtökunum. Hann trúði á mikilvægi þess að þróa sameiginlegan stuðning sem byggir á samskiptum milli félaga og starfsmanna í því ljósi að vinna sameiginleg verkefni sem skipta máli fyrir hvern og einn og hópurinn sem heild. Þessi pæling varð síðan að mikilvægu leiðarljósi fyrir hugmyndafræði klúbbhúsa. Það sem hófst sem sjálfshjálparhópur þróaðist í heimshreyfingu sem styður þúsundir manna sem glímur við alvarlegan geðheilsuþrest.

Hugmyndafræði klúbbhúsa hefur nú verið margfölduð 300 sinnum í nærri 40 ríkjum Bandaríkjanna og 30 þjóðlöndum um allan heim. Í dag er Fountain House á Manhattan stærsta klúbbhús í heimi. Fólk sem glímur við alvarlegan geðsjúkdóm verður að koma að meðferð og rannsóknum á geðrænum sjúkdómum og stefnumörkun til þess að njóta sanngirni og réttlætis.

*Benni Þýddi*

## Glaðir leirlistamenn



Hér á myndum fyrir ofan má sjá þátttakendur og afrakstur þeirra á leirnámskeiði Fannars sem haldið var í febrúar. Þátttakendur voru á einu máli um hversu vel tókst til. Þetta er í fjórða sinn sem Fannar heldur leirlistanámskeið fyrir félagi Geysis og er alltaf jafn vinsælt. Við þökkum Fannari fyrir þetta jákvæða framlag til klúbbsins og hver veit nema annað námskeið verði síðar á árinu.

# Litli Hver



Clubhouse International

Creating Community: Changing the World of Mental Health

## Geðheilsa er líka heilsa

Kristín kynnti námsframboð í  
Hring sjá fyrir Geysisfélagi

### Félagsleg dagskrá í mars

#### Fimmtudagur 2. mars

Borgarsögusafn: Landnámssýningin  
Aðalstræti—með leiðsögn kl. 15.00

#### Fimmtudagur 9. mars

Kaffihúsaferð

Lagt af stað frá Geysi kl. 16.00  
(Nánar auglýst síðar)

#### Fimmtudagur 16. mars

Ástjarnarganga

(Nánar auglýst síðar)

#### Laugardagur 18. mars

Opið Hús kl. 11.00 til 15.00

#### Fimmtudagur 23. mars

Safnaferð. Nánar auglýst síðar

#### Fimmtudagur 30. mars

Opið Hús 16.00 til 17.00  
(Spilakvöld)



Kristín Friðriksdóttir hjá Hring sjá kom og kynnti námsframboð og námskeið sem í boði eru í Hring sjá á vorönninni. Kynningin var bæði fróðleg og skemmtileg og ekki ólíklegt að einhverjir hafi séð ný tækifæri til þess að efla sig og styrkja í daglegu lífi og jafnvel í stærra samhengi og sýn til framtíðar. Félagar og starfsfólk Geysis þakkar Kristínu kærlega fyrir kynninguna.



ÞEKKINGARMIDLUN

## Áhugaverður fyrirlestur 14. mars

Okkar góðu vinir og Eyþór Eðvaldsson og Ingrid Kuhlmann í Þekkingarmiðlun ehf ætla að bjóða upp á áhugaverðan fyrirlestur í Klúbbnum Geysi þriðjudaginn 14. mars kl. 14.00. Það er Eyþór sem ætlar að kíkja til okkar og segja okkur ýmislegt um mannlegt eðli og hvernig við getum nýtt krafta okkar til betri lífsgæða. Allir að mæta.

Afmælisveisla félaga sem  
eiga afmæli í mars verður  
haldin þriðjudaginn  
28. mars kl. 14:00