

Bls. 3: Yndislestur. Breytingar á staðli nr. 28. Kynnið ykkur skemmtilegt efni.

Bls. 6: Þörf fyrir samfélagsbreytingar. Þriðja og síðasta grein eftir Kristinn og Ólöfu Helgu.

Litli Hver

8. tbl. 2023



Árur og karakterar

Félagi mánaðarins: Guðrún Jóhannsdóttir

Hún heitir Guðrún Jóhannsdóttir viðmælandi minn að þessu sinni. Hún hafði alltaf áhuga á myndlistarnámi og íhugaði að hætta í hjúkrunarnáminu eftir tveggja ára nám í myndlist. „Faðir minn hvatti mig til að klára hjúkrunarnámið því ég gæti alltaf farið seinna í listnám. Í gegnum árin hef ég alltaf farið á námskeið í endurmenntun í HÍ“ segir Guðrún.



Guðrún Jóhannsdóttir

Talandi um myndlist, þá seldi Guðrún 17 listaverk á Geysisdaginn og það má nefna að það er sýning í matsalnum á verkunum hennar og já... þau eru til sölu.

Sýningin heitir „Árur og karakterar“ og er sprottin upp úr mynd á striga sem Guðrún málaði á unglingsárunum og fleiri verkum. Guðrún hefur verið félagi í Klúbbnum Geysi í um 10 ár og líkar vel, finnst félagarnir meiriháttar og hér sé góð samvinna. Guðrún hefur málað (teiknað) í mörg ár og hefur meðal annars farið á myndlistarnámskeið í þrívíðri litagreiningu í Listaháskóla Íslands.

Guðrún var mikið í sveit á sumrin við Selvatn á Miðdalsheiði og þar voru þau með hesta, matjurtagarð þar sem þau ræktuðu kartöflur voru með trjárækt og voru í heyskap líka. Viss tónn af bláum gulum og rauðum (sem eru kallaðir grunnlitir) eru í uppáhaldi hjá Guðrúnu og Listin að lifa er uppáhaldsbókin hennar eftir

rithöfundinn Victor Frank. Það eru þær yndislegu bíómyndir um Indiana Jones með Harrison Ford í aðalhlutverki sem Guðrún finnst þær bestu.

Það er klassíska íslenska kjötsúpan sem Guðrúnu finnst vera besti maturinn. Guðrún hefur mætt mikilli vinsemd í Klúbbnum og metur það mikils, sérstaklega hjálp meistarans okkar Fannars Þórs sem var mikil stoð og stytta við að koma sýningunni í Geysi í gang :)

List er Guðrúnu mikils virði og list unnin í tölvm finnst Guðrúnu vera framtíðin. Í tónlist vill Guðrún læra að spila á píanó og í íþróttum vill hún skella sér á skíði og fara á hestbak. Guðrún vill að lokum þakka fyrir alla velvildina og hjálpina sem hún hefur fengið í klúbbnum og biður alla vel að lifa.

Greinarhöfundur: Arnar Óðinsson

Jacky var kvödd eftir fimm ára starf í Geysi



Litli Hver útgefandi: Klúbburinn Geysir.

Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Helgi Halldórsson, Benedikt, Fannar, Kristinn, Gísli, Krissa Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is Heimasiða: www.klubburinngeysir.is

Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn_geysir #geysirclubhouse

KLÚBBURINN
GEYSIR | 20 ÁRA



Ásgeir RE 60. Myndina tók Hafþór Hreiðarsson og er fengin af síðunni:
<https://skipamyndir.com/2019/04/13/asgeir-re-60/>

Úr sagnabrunni Gísla

Misheppnað frí

Þegar ég var tvítugur var ég á togaranum Ásgeiri RE 60. Ég var á leiðinni í frí og við félagarnir ætluðum að detta í það á annan í hvítsunnu. Þá bjó ég í Ferjuvoginum og var að bíða eftir Tobba féлага mínum af því að hann var að gera sig kláran í fríuð á 12 fermetra Dodge sem bróðir minn átti, en ferðinni var heitið í Húsafell.

Þá hringir allt í einu síminn en það var fyrsti stýrimaður á Ásgeiri og segir að ég verði að mæta um borð.

Ég trúði honum ekki og segi hann ljúga.

Þá segir hann: „Viltu tala við skipstjórnann þá?“

Ég játa því og hann ítrekar við mig að ég verði að mæta, það fáist enginn.

Þá segi ég: „En ég er fullur.“

„Það verður að hafa það,“ segir þá skipstjórninn.

Ég blandaði mér þá í fulla flösku og bróðir minn keyrði mig um borð. Þegar þungri hurðinni var skellt á eftir mér á síðu skipsins fannst mér eins og ég væri kominn í fangelsi. Ég kláraði bara flöskuna á ústíminu og svo til í slaginn þegar á miðin var komið. Hins vegar var ég feginn eftir á, því þetta fyllerísfrí endaði með því að bróðir minn missti prófið, veðrið var hundleiðinlegt og allt í rugli.



Þórðarspeki



„Betra er gos úr dós en að lenda í gosi“

„Oft fer spekin í frí um leið og Benni“

Samþykktar breytingar á staðli # 28

Núverandi staðall

Nr. 28 Lögð er áhersla á að hjálpa félögum við að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.

Nýi staðallinn

Nr. 28 í klúbbnum er veittur stuðningur sem ætlað er að hjálpa félögum að bæta líkamlega heilsu og vellíðan í samræmi við tækifæri í samfélaginu og heilbrigðisþjónustu. Ef boðið er upp á virkni í klúbbhúsinu sem stuðlar að heilsuefingu þá verður hún að vera tiltæk á vinnumiðuðum degi þar sem félagar og starfsfólk vinnur saman og leiðbeiningahæfileikar og sérfræðipækning félaga fær að njóta sín.

Röksemdir fyrir breytingunni

Klúbbnum er ætlað að styðja við endurkomu félaga inn í stærra samfélag. Breyting staðalsins hvetur klúbbhúsið til að leita samstarfs við viðurkennd heilbrigðis- og heilsuúrræði sem eru til staðar í nærsamfélaginu. Þegar klúbbhús býður upp á heilsuúrræði/líkamsrækt innanhúss, þá veitir staðallinn leiðbeiningar um hvernig á að skipuleggja það með tilliti til áhrifa á vinnumiðaðan dag.

Staðallinn tekur gildi með nýrri útgáfu staðlanna í október á þessu ári. Þetta er eina breytingin á stöðlunum sem náði fram að ganga og hann samþykktur samhljóða

Ferðaáhugafélagar athugið!

Gangið í Ferðafélag Geysis og látið utanlandsdraumana rætast. Talið við Fannar um frekari upplýsingar.

Matseðill fyrir ágúst 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.
	1. Steiktur fiskur í raspi	2. Vorrúllur	3. HLADBORÐ	4. Pizza	
7. LOKAD Frídagur verslunarmanna	8. Plokkfiskur	9. Rónasteik De Lux og bakaðar baunir	10. HLADBORÐ	11. Píta með hakki	
14. Grjónagrauttur	15. Fiskur í ofni	16. Hakk og spaghettí	17. HLADBORÐ	18. Hamborgari og franskar	
21. Grænmetisúpa og brauð	22. Fiskbollur	23. Lasagne	24. HLADBORÐ	25. Svinagúllas í súrsætri sósu með grjónum	
28. Pylsur í brauði	29. Karrífiskur með kartöflum	30. Hakkbollur með baunum og rauðkáli í brúnni sósu	31. HLADBORÐ		

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.

Gosmyndir frá Helga

Eins og flestum mun nú ljóst vera hófst gos við Litla Hrút á Reykjanesi 10. júlí síðastliðinn. Þjóðin tók goskipp í framhaldi af jarðskjálftahrinum sem voru undanfari gossins. Þannig flykkist hún á gosstöðvarnar trúlega í þeirri von um að geta „stöðvað“ gosið. Okkar góði félagi og ljósmyndakempa Helgi Halldórsson lét það ekki framhjá sér fara og skellti sér í ferð að gosstöðvunum og náði nokkrum ógnvekjandi skotum.



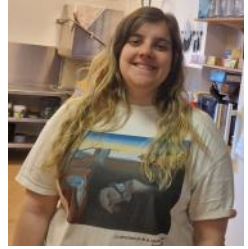
hlaupastyrkur.is

Mínum áhugasama félaga sem vilja hlaupa/skokka til styrktar klúbbnum Geysi að skrá sig í Reykjavíkummarabonið sem fram fer 19. ágúst nk. á hlaupastyrkur.is. Nú þegar hafa þrír félagar skráð sig og hægt að heita á þá. Mínum svo á að efla stuðnings- og hvatningarhópin á hliðarlínunni. Afram Geysir. Skráum okkur strax í dag.

Spurning mánaðarins:

Ætlar þú á gosstöðvarnar?

Sabela: Ég er búin að fara og það var æðislegt.



Kristinn: Nei, á ekki von á því en maður veit aldrei.



Gísli: Mig langar að fara.



Helgi: Já ég er búinn að fara tvisvar og hugsanlega fer ég í þriðja sinn.



Óðinn: Nei, nema ég komist í bakpokann hjá Helga!



Þörf fyrir samfélagsbreytingar?

Þriðji hluti og framhald frá 7. tbl. 2023 Litla Hvers

Seinni daginn fóru fram fyrirlestrar í stóra salnum þar sem allir ráðstefnugestir voru mættir.

Fyrstur var **James Davies**.

Heiti erindis hans var: The Sedation of Nations. Eins og nafnið felur í sér þá beinir hann spjótum sínum að lyfjaiðnaðinum og stefnu hans og aðferðum að framleiða og markaðssetja lyf í síauknum mæli og við sífellt fjölbreyttari geðsjúkdómsgreiningum. Lyfjanotkunin sé alltof mikil. Einnig fór hann yfir þróunina í læknavísindum og bar saman framfarir í almennum lækningum og geðlækningum. Í almennum lækningum er hægt að sjá um 80% framfarir á mörgum sviðum, en þegar kemur að geðlækningum virðist línuritið slétt og að sumu leyti hefur um afturför verið að ræða. Niðurstaðan er framfarir í öllu öðru en geðsjúkdómum. Í dag er auðveldara að sjúkdómsgreina andleg veikindi og girðingin miklu lægri. Fleiri og fleiri geta því talist veikir andlega en áður. Fjöldinn eykst hröðum skrefum. Lyfjaiðnaðurinn vinnur að stækkun markaðar fyrir sín geðlyf og fleiri greiningar.

Í nýfrjálshyggju níunda áratugarins var áherslan á framleiðni og meiri notkun lyfja til að halda framleiðslu stöðugri og



Samvera og samfélagsbreytingar. Myndin er tekin á fjölmenningsardeginum 13. maí síðastliðinn

betri. Allt gekk út á meiri framleiðni. James tók dæmi um kornbændurnar á Indlandi. Hjá þeim stórstjórskt tíðni sjálfsmorða. Kerfinu var breytt og þeir þurftu að kaupa fræin frá Alþjóðafyrirtækjum. Þar var í raun rót vandans. Áður sáu bændurnir um alla hluta framleiðslunnar sjálfir og fræin þar með talin. Búið var að flytja ábyrgðina á einstaklinginn og aftengja samfélagslegan/pólítískan raunveruleika og orsök. En stjórnvöld á Indlandi og lyfjaiðnaðurinn brugðust við með aukinni geðþjónustu og ekki síst ávísunum á geðlyf. Háskólanemendur þurfa í síauknum mæli að leita sér geðhjálp. Skýringin er ytri aðstæður, ekki innri. Breyta þarf félagslegum forsendum frekar en að auka lyfjagjöf. **Næstur á dagskrá var norðmaðurinn Magnus Hald.** Hann sagði frá merkilegu þróunarstarfi í Norður-Noregi og m.a. Tromsö. Starfið felst í meðferð án lyfja og með upplýstu samþykki þess sem veikur er. Útvegaðar

eru góðar vistarverur og maður á mann meðferð í fallettri náttúru. Meðferðin er komin í norsku heilbrigðisreglugerðina *nóvember 295*. Hún byggist á vali sjúklings að sleppa lyfjum í meðferð. Sjúklingar eru 1-3 vikur á ári í meðferðinni. Annars eru þeir heima hjá sér. Það er lykilatritið.

Hann endaði í tilvitnun í sálfræðing frá Balkan ráðstefnu sem varaði við samræmdu göngulagi, valdboðum og yfirvöldum. Hollt sé að efast og gleypa ekki við öllu án gagnrýni og síðast en ekki síst – veita mótspyrnu og brjóta hlekki.

Fyrirlesarinn Andrew Scull lagði aðaláhersluna á geðræn veikindi í sögulegu samhengi, eða réttara sagt sögu geðlækninga og þeirra skaðlegu tískustrauma sem tröllriðu öllu á hverjum tíma. Ein aðalorsök þeirra var sú trú að lækna mætti 80 – 90% allra geðsjúkdóma. Með lyfjum væri hægt að halda einkennum í skefjum en minna var spáð í afleiðingar lyfjanna. Lyfin sjálf lækna í raun ekkert. Engin ein leið dugir. Það þarf meira til.

80-90% árangur (trú á honum) var grunnurinn að „hæla“ væðingu í vestrænum samfélögum

Þær Chris Hansen, Lisa Archibald, Amanda Frances og Nína Eck voru aftur mættar seinni dag ráðstefnunnar. Áhersla þeirra var á stolt og gildi reynslunnar. (Mad Pride – Mad Love). Sjúklingur eigi rétt á að vera ekki hlutlaus og meðfærilegur. Hann sé manneskja sem þurfi að virða og sem hefur sitthvað um sín mál að segja. Þörf er á félagslegum breytingum sem aftur hafa áhrif á skilning okkar, samtal og

tengsl. Þær vitnuðu í baráttukonuna Sheryl Mead: „To comply with yourself, you have to fight against or not being compliant. Creating social change that influence on all our understanding, conversations and relationships.“

Lokaorðin voru að við séum tegund sem er háð umhverfi þ.e. samfélagi. Það þarf að breyta umhverfinu.

Lokaorðin átti fyrirlesarinn Robert Whitaker. Kemur í ljós að lyf við þunglyndi hefðu ekki bara jákvæð skammtíma áhrif heldur öllu þau einkennum mörgum árum eftir notkun. Robert sagði frá rannsókn sem var gerð. 3% af 4.000 manna úrtaki fengu lækningu. Niðurstaðan var ekki kynnt og fólk ekki látið vita um niðurstöðurnar. Svo vitnað sé í orð hans sjálfs: „We need a new narrative. The old one is false and we have to organize to avoid a false one.“

Hann lagði áherslu á að rannsóknir sýndu að fólk með geðklofa vegnar betur ef það hættir á lyfjum. Það tekur þó tíma eða fjögur og hálf ár. Hjá greindum með geðhvörf er árangurinn enn meiri.

Lyf breyta virkni heilans. Hann bregst við röklega en afleiðingin verður óeðlileg lífræðileg virkni. Skýrir af hverju svo erfitt er að fara af lyfjunum.

Þeir sem ná langt eiga allir sameiginlegt að hafa átt samtál við einhvern sem þeir segja að hafa breytt sér. Hafa leyft að breyta viðhorfi sínu.

Lykilorðin fyrir alla fyrirlestrana og vinnustofur er samvera og samfélagsbreytingar

Kristinn Jóhann Niélfsson starfsmaður í Geysi tók saman en hann fór á ráðstefnuna ásamt Ólöfu Helgu Gunnarsdóttur félaga í Geysi.

Litli Hver



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Félagsleg dagskrá í ágúst

Fimmtudagur 3. ágúst

Ganga í Gróttu. Lagt af stað frá Geysi
kl. 16.00

Fimmtudagur 10. ágúst

Ganga í Elliðaárdal og sund í
Árbæjarlaug á eftir

Laugardagur 19. ágúst

Reykjavíkurmaraþon
Nánar auglýst síðar

Fimmtudagur 24. ágúst

Sýning í Perlunni

Fimmtudagur 31. ágúst

Opið hús í Geysi eða útivist



Félagsleg dagskrá fimmtudaginn 20. júlí var fölginn í heimsókn í Hólavallakirkjugarð eða Hólavallagarð, eins og hans eiginlega nafn er. Það var tíu manna hópur sem mætti fullur eftirvæntingar úr Klúbbnum Geysi. Á móti hópnunum tók Heimir Janusarson, garðyrkjufræðingur og starfsmaður Hólavallagarðs. Heimir er þaulkunnugur garðinum, skipulagi, sögu, gróðurfari og fróðlegum, furðulegum og skemmtilegum frásögnum, sem honum tengjast. Félagarnir úr Geysi fengu að njóta þess ríkulega og sammæltust þeir um að heimsóknin hefði verið óvenju lifandi og eftirminnleg. Heimi eru færðar bestu þakkir fyrir móttökur.



Matur og gos hækkaði 1. júlí

Frá og með 1. júlí hækkaði verð hádegismáltíðar úr 800 kr. í 1000 kr.
Kaffibollinn hækkaði úr 100 kr. í 200 kr.
Lítill gosdós hækkaði úr 100 kr. í 200 kr.
Gos í plastflösku hækkaði úr 200 kr. í 300 kr.

Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í
ágúst verður haldin þriðjudaginn
29. ágúst kl. 14.00