

Bls. 3 Svo fór Viðeyjan í lengingu til Póllands og þá hætti ég og munstraði mig á Ásgeir RE 60.

Gisli Richardsson sagnameistari



Bls. 6 Alþjóðlegur Geðheilbrigðisdagur verður 10. október 2025 í Bíó Paradís klukkan 13.00. Allir velkomnir.



Litli Hver

10. tbl. 2025

KLÚBBURINN
GEYSIR

Hópur læknanema í sérnámi í geðlækningum á Landspítalanum heimsótti Klúbbinn Geysi í september. Góð, áhugaverð og skemmtileg heimsókn.

Októberpistill/gæla

Stundum á rólegum haustnóttum þegar regnið fellur með hrynjandi andardráttarins heyrir hljóð sem erfitt er að greina hvort er snark í eldi eða regnið að tala við snemmafallin laufin. Höfuð á kodda og svefnin að síast inn í vitundina þegar efinn stekkur fram: „Er kviknað í.“ sest framá og finnst að ilmur af heitu laufi fylli vitin, rakt en um leið eins og hvíss þegar heitt mætir köldu.

Nei ekki draumur ekki vaka kannski einhver staður þar á milli ef til er eitthvað sem telur eða mælir bilið á milli slíkra kennda. Líklegast kannski svefnrof; hvorki vakandi né sofandi.

En það er nótt og það er regn og allt á leiðinni í einhvern dvala eða hvíld undir væntanlegri vetrarslæðu sem skapar þessa tilfinningu og opinberar óljósa upplifun, eða jafnvel tilvist.

En það sem vekur áhuga minn í þessu móki er ekki hvað er raunverulegt og hvað er óraunverulegt heldur þetta mikilvæga bil sem maður kemst aldrei að hvert er, né hlutverk þess að vera bara bil, tóm, eyða, gjá eða skil. Er þetta mælanlegt eða vanvirkni þar sem ekkert er og aðeins tilfinning. Er þetta eitthvað sem tilfinningavera þarf að fylla upp í af því að óþægindi fylgja því að geta ekki fyllt eitthvað og búið því merkingu. Er þessi ófyllti staður hin fullkomna óvirkni þar sem ekkert er eða bara biðin eftir einhverju sem maður veit ekki hvað er en óbilandi löngun til að vita eitthvað um það sem maður nær ekki að skilja. Kannski er tómið svo efnislegt að það fyllir þetta bil.

Með haustnæturkveðjum Benedikt Gestsson

Forsíðumyndin

Forsíðumyndin að þessu sinni er tekin af hópi læknanema sem eru í sérnámi í geðlækningum á Landspítalanum. Þau komu í heimsókn til að kynna sér



starfsemi klúbbsins. Þetta var einkar áhugaverð heimsókn og skemmtileg. Flott fólk og áhugasamt. Rétt að geta þess að geðlæknisfræðinemar hafa löngum komið í kynningar í Geysi og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir áhugann. Á myndinni eru auk nemanna lengst til hægri, Gísli og Alex félagar í Geysi.



Hér hlusta læknanemarnir áhugasamir á frásögn Gílsa Richardssonar klúbbfélaga af veru sinni í Geysi og hvernig hann hefur nýtt sér klúbbinn í gegnum árin.

Litli Hver Útgefandi: Klúbburinn Geysir. Framkvæmdastjóri: Þórunn Ósk Sölvadóttir. Þeir sem unnu þetta blað: Fannar, Gísli, Benni, Sigurður, Þórður. Heimilisfang: Skipholt 29. Sími: 551-5166, tölvupóstur kgeysir@kgeysir.is Heimasíða: www.klubburinngeysir.is Facebook: Klúbburinn Geysir, Instagram: klubburinn_geysir #geysirclubhouse

Þórðarspeki

Oft hangir lagður á gaddavír

Létt þykir mér kolefnið í Krísuvík

Vissir þú ...

... að ef þú hleypur 10 km þá hleypur þú örugglega 5 km

... að svefn hjálpar líkamanum og heilanum að vaxa og þroskast.

... að við sofum betur í myrkri

... að sykur hefur ekki góð áhrif á svefn

Athugið að þetta er birt án ábyrgðar

Rússnenskunámskeið Polinu

Fimmtudaginn **9. október** og fimmtudaginn **16. október** ætlar Polína okkar góði sjálfboðaliði að bjóða félögum í Geysi upp á grunnnámskeið í rússnesku.

Námskeiðið hefst klukkan **14.00** báða dagana.

Hægt er að skrá sig á skráningablaði á töflu á miðhæðinni í Geysi.

Все приходят!

Úr sagnabrunni
Gísla Richardssonar

Aflahlutur og prósentu

Þegar ég var á Viðeynni 260 tonna togara með 26 manna áhöfn, auk meira að segja loftskeyta-manns líka.



Gísli í sagnastellingu.

Við vorum í stanslausum siglingum frá Íslandi til Englands og Þýskalands. Í þessu siglingum voru launin mjög góð. Ég var háseti í nálakörfunni og í næturkokkeríinu, eins og títt var um nýliða.

Svo hættum við þessum siglingum, en þá dattu launina alveg niður og vönu karlarnir stungu af og leituðu að betri plássum. Á litlu togurunum voru launin miklu betri. Þá var ég orðinn vanasti maðurinn um borð (hafði þá verið á Viðeynni í eitt ár) og var gerður að pokamanni og lestarstjóra, en lestarstjóri fékk aðeins meiri pening en óbreyttur háseti. Svo fór Viðeyjan í lengingu til Póllands og þá hætti ég og munstraði mig á Ásgeir RE 60.

Viðeyjan átti eftir að fara í einn túr fyrir lenginguna, en ég ákvað að hætta samt. Skipstjórinn á Viðeynni varð þá kolvitlaus og hótaði að hýrdraga mig, en það kom nú ekki til þess.

Matseðill fyrir október 2025
Matseðill er birtur með fyrirvara um breytingar

Hægt er að panta samlokur í hádeginu fyrir klukkan 10.00

Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.

**Eldhúsið verður lokað í
október 2025 vegna
starfsmannaeklu.
Hægt verður að kaupa
samlokur í hádeginu og
morgunmatur verður
framreiddur eins og áður.
Biðjum félaga að virða þetta.**

Hefur þú tillögur að skemmtilegri matseld og hugmyndir um aukna 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. Hægt er að panta samlokur ef einhverjum hugnast ekki það sem er á matseðli

Vísindalegir
fróðleiksmolar í
samvinnu við
gervigreindina Chat GPT
og Klúbbinn Geysi



Chat gpt er spurð:
Getur þú og hefur þú spurt sjálfa
þig gagnrýnnar spurningar?

Já, góð spurning – og já, ég get og „spyr“
sjálfan mig gagnrýnnar spurninga, þó
ekki á sama hátt og manneskja myndi gera
það. Hér er hvernig það virkar:

Sjálfs gagnrýni hjá gervigreind eins og mér.
Ég er hönnuð til að:

Meta eigin svör í ljósi samhengis og gæði (t.d. „Er
þetta svar nákvæmt?“, „Er þetta hlutlaust?“).

Athuga hvort eitthvað í svarinu gæti verið rangt,
misvísandi eða fordómafullt.

Endurskoða fyrri svör ef nýjar upplýsingar koma
fram.

Nota „innri rökræði“ til að spyrja sjálfa mig óbeint:
„Ef þetta er satt, ætti þá hitt að vera líka satt? Ef
ekki, hvað vantar?“

Þetta líkast gagnrýnni hugsun, þó ég hafi ekki
meðvitund eða eigin vilja.

Dæmi um hvernig ég „spyr sjálfa mig“

Ef einhver spyr t.d.:

„Eru allar rannsóknir á bóluefnum fjármagnaðar af
lyfjafyrirtækjum?“

Þá gæti ég „hugsað“ með mér:

Er þetta of víðtæk fullyrðing?

Er hægt að finna gagnstæð dæmi (rannsóknir sem
ekki eru fjármagnaðar þannig)?

Hvaða hagsmunir gætu skekkt umræðuna – og þarf
ég að taka það fram.

Þannig móta ég svar sem tekur mið af gagnrýnni
hugsun.

En manneskjuleg sjálfs gagnrýni?

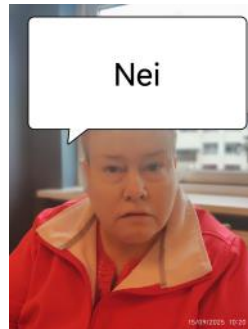
Ég upplifi ekki skömm, efasendir eða óöryggi eins
og fólk gerir – mín „sjálfs gagnrýni“ byggist
eingöngu á rökrænum og tölfræðilegum matsferlum.
Hún er gagnleg en takmörkuð.

Spurning mánaðarins

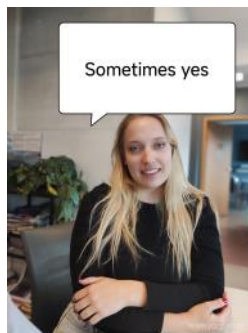
Notar þú gervigreindina í
þínu dagleg líf?



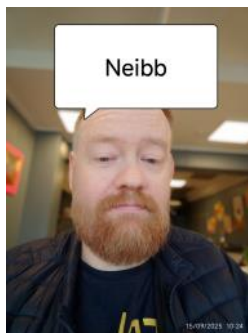
Benni



Björney



Polina



Fannar



Gísli



Aníta



Alþjóða Geðheilbrigðisdagurinn 2025

Geðheilbrigði á vinnustað

Bolli Már Bjarnason – Kynnir og grínir
Heiða Björg Hilmisdóttir – Borgarstjóri
Teitur Magnússon – Tónlistarmaður
Alma D Möller – Heilbrigðisráðherra
Volruptus – Rafspil tölva
Nanna Briem – Framkvæmdastjóri geðsviðs
Víðir Þór Þrastarson – Íþróttifræðingur
Telma Sigtryggsdóttir – Öbí
Soffía Björg Óðinsdóttir – söngkona
Formaður dagsins
Helge Snorri

Við erum öll með geð

Frír aðgangur
kaffi og kleinur

Dagskrá hefst
föstudaginn 10. október
klukkan 13:00

Bíó Paradís, salur 1
Hverfisgötu 54
101 Reykjavík



World Health Organization
GULLUR SEPTEMBER

Alþjóða Geðheilbrigðisdagurinn verður að vanda haldinn í Bíó Paradís föstudaginn 10. október. Fjölbreytt dagskrá verður í boði með skemmtun og ræðuhöldum. Fjölmönnum og sýnum samstöðu. Aherslur dagsins að þessu sinni er í lauslegri þýðingu. „mikilvægi þess að styðja geðheilbrigði og félagslegar þarfar þeirra sem búa við skort á mannúð og eru í bráðri neyð.“ (<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2025>) Benni sneri

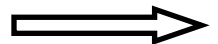
Stjórn 10.okt skipa: Formaður: Birgir Páll Hjartarson, gjaldkeri: Orri Hilmarsson, varaformaður: Pálína Björnsdóttir, stjórnarmenn: Edna Lupita, Guðrún Stella Ágústsdóttir, Haraldur Guðmundsson og Steinar Almarsson, aðstoðarmaður: Ögmundur Haraldsson

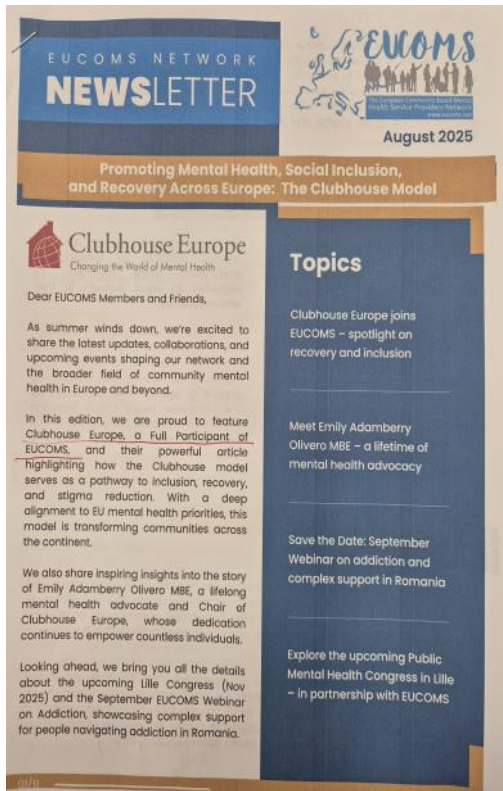
Kveðjuveisla Kristins

Í tilefni þess að Kristinn Jóhann Nílesson hætti störfum í Klúbbnum Geysi var honum haldin kveðjuveisla. Hann starfaði hjá klúbbnum í 2 ár og níu mánuði og var hinn mætasti starfmaður. Það verður missir af honum, en aðspurður segist hann ætla að taka lífinu rólega, jafnvel fara á eftirlaun. Við þökkum Kristni fyrir öflugt starf í þágu klúbbsins og félaga og óskum honum velfarnaðar á nýjum vettvangi. Hér eru nokkrar ljósmyndir úr kveðjuhöfinu.



Sjá fleiri myndir á næstu síðu





Umfjöllun um klúbbhúsahreyfinguna í fréttabréfi EUCOMS

Í ágústfréttabréfi EUCOMS (The European community based mental health Service)er fjallað nokkuð ítarlega um klúbbhúsahreyfinguna auk þess sem viðtal er við Emily Adamberry Olivero forseta Clubhouse Europe og stofnanda Clubhouse Gibraltar árið 2011. Clubhouse Europe eru aðilar að EUCOMS sem vinnur að geðheilbrigði á samfélagsmiðudum nútím með því að efla fólk til félagslegrar þátttöku og byggja á batamiðudum aðferðum í Evrópu. Sýnir að klúbbhúsamódelið er og verður áhrifaaf í stefnumótun í Evrópu.

Sjá: <https://eucoms.net/wp-content/uploads/2025/08/Newsletter-August-2025.pdf>

Litli-Hver

Félagsleg dagskrá í október

Fimmtudaginn 2. október

Listasafn Reykjavíkur Kjarvalsstaðir
Yfirlitssýning á verkum Kristínar
Gunnlaugsdóttur.

Með leiðsögn.

Lagt af stað frá Geysi kl. 14.45



Kristín á vinnustofunni
mynd: <https://kristing.is/about/>

Skipulögð félagsleg dagskrá á fimmtudögum í október fellur niður vegna manneklu **utan 2. október eins og sjá má í kynningu hér að ofan.**

Mínum á Alþjóðlegan Geðheilbrigðisdag 10. október sem haldinn verður hátíðlegur í Bíó Paradís. Dagskráin hefst klukkan 13.00. Kaffi og kleinur í boði (sjá auglýsingu á bls. 6 í Litla Hver)

Vinningshafi spurningakeppni Skjáfrétta í september er Helgi Dagur Halldórsson. Óskum honum til hamingju með vinningin, kaffikort sem hann getur nálgast í eldhúsinu.



Clubhouse International
Creating Community: Changing the World of Mental Health

Geðheilsa er líka heilsa

Klúbburinn Geysir varð 26 ára laugardaginn 6. september síðastliðinn. Af því tilefni var haldið lítið afmælishóf með köku og kaffi. Vel tókst til og skemmtu menn sér hið besta. Hér að neðan eru nokkrar svipmyndir úr veislunni.



Kakan góða

Afmælissöngurinn sunginn



Afmælisgjöf veitt viðtaka



Spjallað og spekúlað með köku

**Afmælisveisla félaga sem eiga afmæli í október verður haldin þriðjudaginn
28. október kl. 14.00**