

# „Batnandi fólki er best að lifa“

## Samtal um geðheilbrigði

### 12. október 2018 í Valaskjálfi á Egilsstöðum

- 9:00 Setning
- 9:10 Hver er staðan í geðheilbrigðismálum á Austurlandi? - Frjálst samtal
- 9:55 Kaffihlé
- 10:10 Valdefling og samfélagsgeðþjónusta - Auður Axelsdóttir - Hugarafli
- 10:55 Reynslusaga úr nærumhverfinu
- 11:05 Unghugar Hugarafis – starf fyrir ungt fólk - Svava Arnardóttir - Hugarafli
- 11:20 Hearing voices – leið til að vinna með raddir - Auður Axelsdóttir og Svava Arnardóttir
- 11:35 Leiðir að bata... - Pétur Heimisson - heimilislæknir - HSA
- 11:50 Sálfræðipjónusta á þjónustuvæði HSA - Sigurlín Kjartansdóttir yfirsálfræðingur HSA
- 12:05 Hádegismatur - boðið upp á matarmikla súpu
- 13:00 Vinnusmiðja um batahugmyndafræði - Svava Arnardóttir - Hugarafli
- 15:00 Kaffihlé
- 15:15 Almenn umræða og næstu skref
- 16:00 Lok málpings

**Ekkert þáttökugjald** en skrá þarf þátttöku fyrir 7. október á netfangið [kristine@egilsstadir.is](mailto:kristine@egilsstadir.is) eða í síma 470-0795 milli kl. 13-16 virka daga.

### Námskeiðið Andlegt hjartahnoð, (E-CPR) verður haldið 13.-14. október 2018 á Egilsstöðum.

Á námskeiðinu fer fram samtal/nánd sem byggir á tengingu við tilfinningar og nýttist vel einstaklingum sem eru að ganga í gegnum tilfinningalegt álag. Einstaklingi er mætt með nánd, samlíðan og samveru á jafningjagrunni. Námskeiðið kostar 15.000 kr. og stendur frá kl. 9-16 báða dagana. Innifalin er hádegishressing. Skrá þarf þátttöku fyrir 7. október næstkomandi á netfangið [kristine@egilsstadir.is](mailto:kristine@egilsstadir.is) eða í síma 470-0795 milli kl. 13-16 virka daga. Staður auglýstur síðar.

### Hægt verður að panta samtal við Auði Axelsdóttur Hugarafiskonu á mánudeginum 15. október.

Auður hefur starfað í geðheilbrigðiskerfinu síðan 1994 og er einn stofnenda Hugarafis. Auður veitir einstaklingum með reynslu af geðrænum áskorunum stuðning og ráðgjöf, aðstandendum og fagfólki handleiðslu, fræðslu og ráðgjöf. Skráning hjá Eiríki, verkefnastjóra Hugarafis í síma 663-7760, [eirikur@hugarafli.is](mailto:eirikur@hugarafli.is) Viðtalið kostar 13.000 kr. Athugið að mörg stéttarfélag endurgreiða slík viðtöl.



**Rauði krossinn**  
Héraði og Borgarfirði eystra

 **Hugarafli**  
VALDEFLING

