



## Fréttabréf AkureyrarAkademíunnar

september 2022

### Kæru viðtakendur!

Við vonum að þið hafið átt gott sumarleyfi. Í þessu Fréttabréfi AkureyrarAkademíunnar er greint frá helstu tíðindum í starfinu frá því að síðasta fréttabréf var sent út í júní sl. og einnig er hér pistill eftir Gunnar Árnason en hann er félagi í AkAk og deildarstjóri í þjónustukjarna Akureyrarbæjar.

Góðar stundir!

### Vorferð

Innanhúsfólk AkAk brá undir sig betri fætinum fyrr í sumar og heimsótti þá Þekkingarnet Þingeyinga á Húsvík til að fræðast um starfsemina hjá þeim. Þetta var skemmtileg og áhugaverð heimsókn sem kveikti ýmsar spennandi hugmyndir en m.a. var rætt um að skoða leiðir til að koma á gagnkvæmu samstarfi þeirra og okkar.

### Nýtt netfang

AkAk er komin með nýtt netfang [akak@akak.is](mailto:akak@akak.is) og hefur fyrra netfang á nafni framkvæmdastjóra verið lagt niður. Góðfúslega sendið eftirleiðis allar fyrirspurnir og erindi á þetta nýja netfang.

### Innanhúsfólk

Að undanfögnu hefur verið mikil fjölgun í innanhúshópnum og er nýtt fólk nú sem óðast að koma sér fyrir í húsnæði AkAk. Við bjóðum nýju félagana velkomna og hlökkum til samverunnar!

### Opið hús

Í tilefni af Akureyrarvöku í lok ágúst sl. var opið hús hjá AkAk og bæjarbúum boðið í heimsókn til að kynna sér starfsemina, skoða vinnuáðstöðuna og þiggja léttar veitingar. Þetta tókst vel og sjáum við fyrir okkur að opið hús verði framvegis fastur liður á Akureyrarvöku.

### Skólasögustrætó

Á Akureyrarvöku var bæjarbúum boðið upp á að koma með í Skólasögustrætó og gönguferð um elstu hverfi bæjarins til að rifja upp/kynnast hvernig menntun og frístundum barna hér í bænum var háttað hérna áður. Um 50 gestir komu í ferðirnar og þökkum við Minjasafninu á Akureyri og Strætisvögnum Akureyrarbæjar kærlega fyrir ánægjulegt samstarf um þetta verkefni. Skólasögustrætóinn er hluti af viðburðaröð AkAk á þessu ári í tilefni af 160 ára afmæli Akureyrarbæjar. Markmiðið er að auka framboð á fjölbreyttu og aðgengilegu efni um sögu og menningarlíf á Akureyri og að virkja almenning til þátttöku. Menningarsjóður Akureyrar styrkir viðburðina.

## **Þrítugur dæmdur, sextugur heiðraður – Davíð Stefánsson á Akureyri**

Hátt í 40 gestir hlustuðu á skemmtilegan og fróðlegan fyrirlestur sem Valgerður H. Bjarnadóttir félagi í AkAk var með þann 7. september sl. um skáldið Davíð Stefánsson en þar fjallaði hún um tengsl hans við Akureyri og fólkið í gegnum tíðina, í hugarheimi, mæltu máli og skáldverkum Davíðs. Fyrirlesturinn er hluti af viðburðaröð AkAk á þessu ári í tilefni af 160 ára afmæli Akureyrarbæjar. Markmiðið er að auka framboð á fjölbreyttu og aðgengilegu efni um sögu og menningarlíf á Akureyri og að virkja almenning til þátttöku. Menningarsjóður Akureyrar styrkir viðburðina.

## **Súpufundir**

Fyrsti súpufundurinn á þessu starfsári var haldinn um miðjan september en þá hittast félagar AkAk í hádeginu og borða saman súpu, segja frá því sem þeir eru að vinna að og spjallað er um það sem er á döfinni í starfinu hjá AkAk. Næsti súpufundur er 12. október og eru allir félagar að sjálfsögðu velkomnir.

## **Silfurblýanturinn – bernska Davíðs Stefánssonar**

Þriðji fyrirlesturinn í fyrirlestraröð AkAk á þessu ári fyrir íbúa hjúkrunarheimilanna og aðra bæjarbúa fór fram 16. september sl. en þá var Valgerður H. Bjarnadóttir, félagi í AkAk, með skemmtilegan og fróðlegan fyrirlestur á Hlíð um bernsku Davíðs Stefánssonar skálds og sóttu hann rúmlega 40 gestir. Auk hugleiðinga um bernsku skáldsins og bernskusagnabrota frá honum sjálfum, las Valgerður nokkur af fyrstu ljóðunum sem varðveist hafa eftir Davíð, auk seinni ljóða hans sem vísa til bernskunnar. Allt frá árinu 2016 hefur AkAk boðið íbúum heimilanna upp á fyrirlestra sem hafa jafnframt verið opnir fyrir aðra bæjarbúa. Markmiðið er að bjóða upp á fræðandi fyrirlestra um fjölbreytt viðfangsefni með aðgengilegum og áhugaverðum hætti. Norðurorka hf. styrkir fyrirlestraröðina á þessu ári.

## **Heimsókn doktorsnema**

Fyrir skömmu bauð AkAk doktorsnemum í HA í heimsókn til að efla gagnkvæm tengsl og kynni. Í gegnum árin hefur fjölmennur hópur doktorsnema við innlenda og erlenda háskóla verið með vinnuaðstöðu hjá AkAk sem og einnig einstaklingar á post-doc stigi. Þetta var skemmtileg heimsókn sem verður örugglega aftur á dagskrá næsta haust eða jafnvel í upphafi hvers misseris.

## **Geðheilbrigði í AkureyrarAkademíunni. Gunnar Árnason félagi í AkAk og deildarstjóri í þjónustukjarna Akureyrarbæjar skrifar:**

Það hefur verið mér mikið lán að fá að tilheyra samfélagi AkureyrarAkademíunnar en þar býðst einstaklingum vinnuaðstaða til að sinna hugðarefnum sínum. Í AkureyrarAkademíunni hef ég náð að rækta geðheilsu mína og styrkja hana með því að sinna námi mínu í þroskaþjálfu- og geðheilbrigðisfræðum og kynnast um leið yndislegu fólki sem ég hef lært mikið af. Samskiptin við féлага mína í AkureyrarAkademíunni hafa veitt mér ómetanlega lífsfyllingu og gleði. Þessi atriði eru tilefni þess að ræða svolítið um geðheilbrigðismál hér á eftir.

Ætla má að flestir séu sammála um að heilbrigði sé eitt það mikilvægasta í lífi hverrar manneskju. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin skilgreinir heilbrigði sem andlega, líkamlega og félagslega velferð og vellíðan. Andleg heilsa er jafnframt skilgreind sem góð geðheilsa og vellíðan sem gerir fólki kleift að takast á við

álag, nýta hæfileika sína, njóta sín í leik og starfi og leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Sjálfur kýs ég að nefna andlega heilsu geðheilbrigði.

Mikil vakning hefur átt sér stað í geðheilbrigðismálum hér á landi síðustu áratugi og er fólk í vaxandi mæli orðið ófeimið við að tjá sig um eigin vandamál. Margir hafa stigið fram og greint frá reynslu sinni af margvíslegum andlegum áskorunum. Fordómar gagnvart fólki með andlegar áskoranir virðast vera á undanhaldi og upplifir fólk síður í dag að það sé brennimerkt vegna geðraskana en var fyrr á árum. Fólk gerir sér betur grein fyrir margbreytileika mannlífsins og er það í samræmi við tíðaranda nútímans að samþykkja þá sem ekki fylgja alveg „meðallínu“ fjöldans. Góðu heilli hefur framboð og aðgengi að ráðgjöf og meðferð við geðröskunum aukist að sama skapi til muna, en því miður vantar enn þar mikið upp á samanber t.d. stjórnvísuúttekt Ríkisendurskoðunar á þessum málaflokki fyrr á þessu ári.

Þegar rætt er um andlega heilsu hættir fólki til að hugsa eingöngu um geðraskanir. Mikilvægt er þó að gera sér grein fyrir því að geðheilbrigði snýst um meira en að vera laus við geðraskanir. Rannsóknir hafa leitt í ljós að geðheilsa og geðraskanir eru ekki gagnstæðir pólar á sama ásnum heldur eru þeir á tveimur aðskildum ásnum sem samt eru tengdir.

Orðræðan í samfélaginu um geðheilbrigðismál er gjarnan á þá leið að eina leiðin til að stuðla að almennu geðheilbrigði sé að sinna geðrænum vandamálum með faglegum hætti og lækna þau. Æ fleiri hafa þó komist að þeirri niðurstöðu að viðunandi árangri verði ekki náð á þessum vanda nema með fjölbreyttum aðferðum. Sjálfur tel ég að það þurfi að ræða betur á opinberum vettvangi hvað góð geðheilsa feli í sér og hvernig hún verði helst eflað. Geðheilbrigði er ekki aðeins markmið sem sérhver einstaklingur þarf að sækjast sjálfur eftir heldur verður stjórnkerfið allt að stuðla að kjöraðstæðum þar sem hver og einn geti sóst eftir geðheilbrigði og notið þess. Þetta getur stjórnkerfið aðeins gert með því að bjóða upp á margvíslegar leiðir fyrir fólk með ólíkan vanda í mismunandi aðstæðum. Það sem skiptir máli er að fólki sé gert það auðveldara að tileinka sér og viðhalda geðheilbrigði í sínu daglega lífi á sem flestum sviðum samfélagsins.

Mig grunar að við séum mörg of ginkeypt fyrir skyndilausnum og „einni allsherjarlausn“ hvað geðheilbrigðismál varðar. Sjálfur var ég lengi ómeðvitaður um hversu mikilvæg geðheilsa mín væri fyrir vellíðan mína og velferð. Jafnframt átti ég það til að flækja hlutina um of og halda út í ófærur og vafasamar fjallabaksleiðir. Það var mér hins vegar opinberun þegar ég kynnti mér fyrir nokkrum árum ítarlega rannsókn sem vinnuhópur á vegum bresku ríkisstjórnarinnar hafði gert á áhrifaþáttum vellíðunar og skýrar niðurstöður hennar. Rannsóknarverkefnið snerist um að yfirfara 400 rannsóknir í geðheilbrigðismálum til að finna leiðir til að bæta geðheilbrigði og lífshamingju fólks sem gætu flokkast sem viðurkenndar og gagnreyndar. Meginniðurstaða þessarar yfirlitsrannsóknar var sú að það væru fimm aðferðir sem helst leiddu til vellíðunar en þær snúast um mikilvægi þess að mynda félagsleg tengsl og hlúa að þeim, að hreyfa sig, að gefa af sér, að veita umheiminum eftirtekt og að halda áfram að læra.

AkureyrarAkademían, Sunnuhlíð 12, 603 Akureyri, sími 833-9861, veffang [www.akak.is](http://www.akak.is)  
Ábyrgðarmaður Fréttabréfs Aðalheiður Steingrímsdóttir [akak@akak.is](mailto:akak@akak.is)