



1. september

- **Opnunarviðburður** kl. 12:00 í Ráðhúsi Reykjavíkur
- Forseti Íslands, Halla Tómasdóttir, flytur opunarávarp
- Willum Þór Þórsson, heilbrigðisráðherra og Lífsbrú, miðstöð sjálfsvígsforvarna, veita viðurkenningu fyrir mikilsvert framlag til sjálfsvígsforvarna á Íslandi, fyrir einstakling og liðsheild
- Fundarstjóri Einar Þorsteinsson, borgarstjóri Reykjavíkur
Sjá nánar [hér](#).

1. september

- **Gulu sporin** kl. 13.00 í Ráðhúsi Reykjavíkur. Geðræktar- og söguganga um miðbæinn undir leiðsögn sagnfræðinganna Stefáns Pálssonar og Kristínar Svövu Tómasdóttur. Gangan endar í gulum vöflum hjá Píeta samtökunum að Amtmannsstíg 5 a, 101 Reykjavík
- Allir velkomnir!
Sjá nánar [hér](#).

3. september

- **Gul geðræktarganga** kl. 18:00 – 20:00
- Vesen og vergangur bjóða upp á gönguna til að auka meðvitund samfélagsins um mikilvægi geðræktar og sjálfsvígsforvarna. Gengið verður á Selfjall fyrir ofan Waldorfskólann í Lækjarbotnum. Öll velkomin
- Sjá nánar [hér](#)

3. september

- **Fræðsluerindi um sorg eftir missi í sjálfsvígi**
- Sorgarmiðstöð – Lífsgæðasetur St. Jósefs, Hafnarfirði kl. 20.00
- Erindi flytja: Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir og Helma Þorsteinsdóttir
Sjá nánar [hér](#).

5. september

- **Fræðsluerindið: Amenn geðrækt. Hreyfing og næring**
 - Óla Kallý Magnúsdóttir, næringarfræðingur, ÞÍH
 - Katrín Ýr Friðjónsdóttir, doktorsnemi við HR

Erindið er fyrsta erindið í röð fræðsluerinda með áherslu á forvarnir og það sem við getum sjálf gert til að viðhalda góðri líðan í samvinnu Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu og Sálfræðingafélags Íslands

- Erindin verða send út á Teams og eru öllum opin
- Sjá nánari upplýsingar [hér](#) – þegar smellt er á erindið opnast Teams svæði fundarins

GULUR SEPTEMBER



9. september

- **Pressukvöld: fjölmiðlaumfjöllun um sjálfsvíg og geðsjúkdóma**
- kl. 20:00 í sal Blaðamannafélagsins, Síðumúla 23
- Nýr leiðarvísir um ábyrga umfjöllun um sjálfsvíg í fjölmiðlum
Erindi: [Dr. Thomas Niederkrotenhaler](#), prófessor við Háskólann í Vín
- Viðburðurinn er einungis opinn félagsmönnum Blaðamannafélags Íslands

10. september

- **Gulur dagur**
- Allir geta tekið þátt t.d. með því að klæðast gulu, skreyta með gulu og með því að skapa hlýja, gula og glaða stemmingu
- Tökum gular myndir og deilum á samfélagsmiðlum með myllumerkinu **#gulurseptember**

10. september

- **Alþjóðlegur forvarnardagur sjálfsvíga**
- **Kyrrðarstund í Kópavogskirkju kl. 20:00**
- Dagskrá:
 - Tónlistarflutningur: Stefán Stefánsson og Una Stefánsdóttir ásamt hljómsveit
 - Sr. Sigurður Arnarsson leiðir stundina
 - Innlegg aðstandanda: Auður Hallgrímsdóttir
 - Fundarstjóri: Anna Margrét Bjarnadóttir
 - Í lok stundarinnar verður kveikt á kertum til minningar um látna ástvini
 - Öll hjartanlega velkomin
- Sjá nánari upplýsingar [hér](#)

10. september

- **Alþjóðlegur forvarnardagur sjálfsvíga**
- **Kyrrðarstund í Egilstaðakirkju kl. 20:00**
- Dagskrá:
 - Tónlistarflutningur: Úlfar Trausti Þórðarson og Sándor Kerekes
 - Prestar Egilsstaðaprestakalls leiða stundina og flytja íhugunarorð
 - Benedikt Þór Guðmundsson verkefnastjóri hjá Píeta-samtökunum flytur hugvekju þar sem hann deilir reynslu sinni sem aðstandandi eftir sjálfsvíg og segir frá Píeta
 - Viðstöddum gefst kostur á að tendra kertaljós í minningu, von og bæn
 - Kaffisopi eftir stundina
 - Verið innilega velkomin



12. september

- **Fræðsluerindið: Að takast á við mikla vanlíðan og sjálfsvígshugsanir**
 - Dr. Tómas Kristjánsson, sálfræðingur og lektor við HÍ

Erindið er annað erindið í röð fræðsluerinda með áherslu á forvarnir og það sem við getum sjálf gert til að viðhalda góðri líðan í samvinnu Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu og Sálfræðingafélags Íslands

- Erindin verða send út á Teams og eru öllum opin
- Sjá nánari upplýsingar [hér](#) – þegar smelt er á erindið opnast Teams svæði fundarins

13. september

- **Rafrænt erindi á vegum embættis landlæknis um 5 leiðir að vellíðan, jákvæða sálfræði og eittraða jákvæðni**
- Kl. 10:00 – 10:40
- Dr. Dóra Guðrún Guðmundsdóttir sviðstjóri á lýðheilsusviði embættis landlæknis flytur.
- Erindinu verður streymt á Teams og má nálgast hlekkinn [hér](#)

17. september

- Viðburður á vegum **Geðhjálp og Umhyggju félags langveikra barna og fjölskyldna þeirra**
- Kl. 20:00 í húsnæði Hlutverkaseturs Borgartúni 1
- Nánari upplýsingar um dagskrá koma síðar

18. september

- **[Rafrænn morgunfundur: Er allt í gulu á þínum vinnustað?](#)**
- Kl. 8:30 – 9:30
- Fræðsluerindi fyrir vinnustaði á vegum Heilsueflandi vinnustaða, samvinnuverkefni VIRK, embætti landlæknis og Vinnueftirlitsins.
- Dagskrá:
 - 8.30-8.45 Heilsueflandi vinnustaður og geðrækt í gulum september
Hildur Guðný Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri hjá embætti landlæknis
 - 8.45-9.00 Höfuð herðar hné og tær - Vinnuvernd frá toppi til tótar
Guðrún Raket Eiríksdóttir, sérfræðingur hjá VIRK, og María Jónsdóttir sérfræðingur hjá Vinnueftirlitinu
 - 9.00-9.30 Vörður að vellíðan í vinnu
Sara Hlín Hálfðanardóttir, sérfræðingur hjá Vinnueftirlitinu
- Nánari upplýsingar hér og skráning á Teams [hér](#)



19. september

- **Fræðsluerindið: Svefnráð fyrir börn og fullorðna**
 - Dr. Erla Björnsdóttir, sálfræðingur

Erindið er þriðja erindið í röð fræðsluerinda með áherslu á forvarnir og það sem við getum sjálf gert til að viðhalda góðri líðan í samvinnu Próunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu og Sálfræðingafélags Íslands

- Erindin verða send út á Teams og eru öllum opin
- Sjá nánari upplýsingar [hér](#) – þegar smelt er á erindið opnast Teams svæði fundarins

23. september - 1. október

- Geðhjálp: **Geðrækt um allt land í Gulum september með Geðlestinni**
- Fræðsla og samtal um geðheilbrigðismál í bland við góða tónlist
- Geðhjálp heldur stutta kynningu, sögð verður reynslusaga, haldnar umræður og boðið upp á tónlistaratriði með Emmsjé Gauta og Þormóði
- Nánar á gedhjalp.is

26. september

- **Fræðsluerindið: Að styðja við góða líðan hjá börnum**
 - Theódóra Gunnarsdóttir, sálfræðingur HSN og Kolbjörg Lilja Benediktsdóttir, sálfræðingur HSA

Erindið er fjórða erindið í röð fræðsluerinda með áherslu á forvarnir og það sem við getum sjálf gert til að viðhalda góðri líðan í samvinnu Próunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu og Sálfræðingafélags Íslands

- Erindin verða send út á Teams og eru öllum opin
- Sjá nánari upplýsingar [hér](#) – þegar smelt er á erindið opnast Teams svæði fundarins

3. október

- **Fræðsluerindið: Að takast á við áföll**
 - Inga Guðlaug Helgadóttir, yfirsálfræðingur HSS

Erindið er fimmta erindið í röð fræðsluerinda með áherslu á forvarnir og það sem við getum sjálf gert til að viðhalda góðri líðan í samvinnu Próunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu og Sálfræðingafélags Íslands.

- Erindin verða send út á Teams og eru öllum opin
- Sjá nánari upplýsingar [hér](#) – þegar smelt er á erindið opnast Teams svæði fundarins

10. október **Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn**

- Viðburður á vegum stjórnar 10.október kl.14:00 í Bío Paradís, salur 1

GULUR SEPTEMBER



- Þórhallur Þórhallson verður kynnir. Á dagskránni eru tónlistaratriði, Nanna Briem framkvæmdastjóri geðþjónustu Landspítala flytur erindi ásamt Vilhjálmi Hjálmarsson hjá ÖBÍ og fleirum. Öll velkomin. Kaffi og kleinur í boði. Sjá nánar [hér](#)

10. október **Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn**

- Hádegisfundur um streitu, kulnunareinkenni og bjargráð
- Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, Sálfræðingafélag Íslands og Virk
- Nánari dagskrá auglýst síðar