



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 forvarndagur 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 forvarndagur 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

- **Foreldrar barna sem glíma við geðrænar áskoranir – Samtal og samvinna**
- Kl. 20:00 í Hlutverkasetri, Borgartúni 1
- Fundur á vegum Geðhjálpar og Umhyggju í samvinnu við Landspítala/BUGL, Geðheilsumiðstöð barna og Embætti landlæknis. Markmiðið er að skapa vettvang fyrir foreldra barna sem glíma við geðrænar áskoranir
- Eftir fræðsluerindin verður stofnaður foreldrahópur, þar sem markmiðið er að fá fram raddir foreldra. Foreldrar barna sem glíma við geðrænar áskoranir eru hvattir til þess að mæta og koma sínum skoðunum og reynslu á framfæri
- Sjá nánari upplýsingar um dagskrá fundarins [hér](#)

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 táar 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 smellt 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 smellt 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 smellt er á erindið opnast Teams svæði fundarins



10. október **Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn**

- Viðburður á vegum stjórnar 10.október kl.14:00 í Bíó Paradís, salur 1
- Þórhallur Þórhallson verður kynnr. 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 frá kl. 12 – 13.
- Erindið er fimmta erindið í röð fræðsluerinda í GULUM september með áherslu á forvarnir og það sem við getum sjálf gert til að viðhalda góðri líðan.
- Unnið í samvinnu Þróunarmiðstöðvar íslenskrar heilsugæslu, Sálfræðingafélags Íslands og Virk starfsendurhæfingarsjóðs.
- Bergling Stefánsdóttir og Guðrún Rakel Eiríksdóttir sálfræðingar og sérfræðingar hjá Virk fjalla um streitu og streitueinkenni í samhengi við vinnu, kulnunareinkenni, mismunagreiningar og tiltæk bjargráð.
- Pétur Maack Þorsteinsson, formaður Sálfræðingafélags Íslands, mun einnig flytja stutta framsögu um aðgengi að sérfræðiaðstoð og meðferð fyrir fólk sem upplifir þessi einkenni.
- Fb viðburður sjá, [hér](#) og hlekkur á fundinn [hér](#).