



Þjálfun í gagnlegum aðferðum í tengslum við raddir og aðra óhefðbundna skynjun

Leiðbeinendur: Trevor Eyles, Nina Falkenlove Lauridsen, Michael Cidlik, Anders Schakow og Maria Winther Osmundsen

13 daga þjálfun: 1. til 5. september, 29. september til 3. október og 18. til 20. nóvember

Þjálfunin er 86 klst. og fer fram frá kl. 08:30 til 15:30 og fer fram á höfuðborgarsvæðinu

Markhópur: Starfsfólk í geðheilbrigðis- og félagsþjónustu, raddheyrendur, aðstandendur og öll þau sem hafa áhuga á að læra nýjar leiðir

Verð: 150.000 kr.¹ auk þjálfunarinnar er kaffi og létt hressing að morgni og eftir hádegi innifalin

Skráning hér: [Þátttökuskráning](#)

Markmið þessa námskeiðs er að styðja, leiðbeina og kenna þeim sem vilja vinna að því að stofna hópa fyrir raddheyrendur og kenna aðferðir og leiðir fyrir þau sem vinna í dag með þeim sem heyra raddir. Þjálfunin býður upp á aðra nálgun en þá sem hefur verið viðtekin sl. áratugi í geðheilbrigðiskerfinu. Þessi nýja nálgun gengur í stuttu máli út á að skilja, vinna með og eiga samvinnu við raddheyrendur og raddir þeirra. Nálgunin er samtalsmiðuð, áfallamiðuð og styðjandi.

Fyrsti hluti frá 1. til 5. september 2025

Kynning á vinnu með raddir, sögunni og þróun nálgunarinnar, sem byggir á bókum **Marius Romme** og **Söndru Escher: *Making Sense of Voices*** og ***Living with Voices***.

- Kjarnahugtök Maastricht-aðferðarinnar – nýjar leiðir til að skilja upplifunina.
- Saga skilnings okkar á „heyrnarofskynjunum“, farið yfir helstu rannsóknir o.fl.
- Menningarlegir þættir þess að heyra raddir.
- Hvernig er það að heyra raddir? – Raddheyrir deilir sögu sinni.
- Hlutverk leiðbeinanda.
- Að stofna raddheyrnarhópa – hverjir eru kostirnir?
- Kynning á Maastricht viðtalinu: Leiðir til að vinna saman.
- Lyf og raddir – hvað vitum við?
- Skilningur á röddum – skilaboð og myndlíkingar.
- Bjargráð og raddir – hvað vitum við?

¹ Öryrkjum, raddheyrendum og öðrum, sem kunna að hafa áhuga og gagn af þjálfuninni en fjárhagsaðstæður koma í veg fyrir það, stendur til að boða að sækja um gjaldfrjálsa þátttöku.

Annar hluti frá 29. september til 3. október 2025

Raddheyrendur segja sögu sína og hvernig hægt er að breyta sambandi sínu við raddirnar.

- Að vinna með þrjú stig Maastricht viðtalsins.
- Að þjálfra viðtalstæknina og vinnunni lokið með raddheyrenda.
- Skýrsla.
- Uppbygging.
- Vinnuáætlun. Hvað á að gera næst – hvaða þætti upplifunarinnar á að einbeita sér að?

Talað við raddirnar, hagnýt einstaklings- og hópvinna með raddheyrendum.

- Að vinna með **talað við raddir** aðferðina sem var þróuð af hollenska geðlækninum Dirk Corstens og byggir á meginreglum **raddsamræðu** (e. voice dialogue – Stone & Stone).
- Verklegr sýnikennsla. Raddheyrandi ræðir um aðskynjun/sundurgreiningu vitundar (e. dissociation).
- Æfing raddsamræðna – í pörum og/eða hópum.

Þriðji hluti frá 18. til 20. nóvember 2025

Eftirfylgni og handleiðsla.

- Raddheyrandi segir sögu sína.
- Áfram unnið með **talað við raddirnar**.
- Fjallað um erkitýpur radda.
- Handleiðsla þar sem farið verður yfir áfanga og hugsanlegar hindranir sem þátttakendur hafa upplifað sl. vikur í tengslum við viðfangsefnið.

Trevor Eyles er sjálfstætt starfandi ráðgjafi varðandi raddir, sem er upphaflega frá Bretlandi en hefur haft aðsetur í Árósum í Danmörku undanfarin þrjátíu ár. Sérhæfð nálgun Trevors felur í sér að vinna einstaklingsbundið með raddheyrendum, setja upp og aðstoða raddheyrandi hópa, þjálfra fagfólk til að skilja og vinna með Maastricht nálgunina (e. Maastricht Interview) og raddsamræður (e. Voice-Dialogue) bæði með einstaklingum sem og í vinnustofum.

Nina Falkenlove Lauridsen er frá Esbjerg og er raddheyrandi sem einnig upplifir sýnir. Nina hefur reynslu af því að tala við raddir og af aðskynjun/sundurgreiningu vitundar (e. dissociation). Hún situr í stjórn samtakanna **Raddheyrendur í Danmörku** (Danish Hearing Voices Network).

Anders Schakow er frá Árósum og er fyrrverandi raddheyrandi og starfar í dag sem sálfræðingur. Anders er líka stjórnarmaður í samtökunum Raddheyrendur í Danmörku.

Michael Cidlik er frá Veje og er raddheyrandi og sér sýnir. Michael mun deila yfrigripmikilli þekkingu sinni og reynslu auk þess að ræða um svokallaðar erkitýpur radda og hvernig hægt er að skilja þær og lifa með þeim.

Maria Winther Osmundsen er frá Vejle í Danmörku er raddheyrandi sem sér sýnir og hefur persónulega reynslu af því að tala við raddir og sundurgerð. Maria er núverandi formaður Raddheyrenda í Danmörku.

Nánari upplýsingar veita Grímur Atlason grimur@gedhjalp.is og Svava Arnardóttir svava@gedhjalp.is