

# HAM/ACT námskeið og fræðsluhópar vorönn 2026

fyrir skjólstaðinga Reykjalundar

Sjá nánari lýsingu og göngudeildarverð á [heimasíðunni](#)

Námskeið – lokaðir hópar	Staðsetning og leiðb.
<p><b>HAM-þok</b> <i>Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða</i> Tvisvar í viku í þrjár vikur, <b>mánud. og miðvikud. kl. 13:30-15:30</b> 28. janúar – 16. febrúar: Inga Hrefna/ 18. febrúar – 9. mars: Inga Hrefna/ 11. – 30. mars: Jórunn/ 8. – 27. apríl: Jórunn/ 29. apríl – 18. maí: Gunnhildur/ 27. maí – 15. júní: Gunnar Örn.</p> 	<p><b>Mosfell</b>  Inga Hrefna, Jórunn, Gunnhildur og Gunnar sálfræðingar</p>
<p><b>Samkennd og sjálfsmýnd</b> <i>Hugræn atferlismeðferð við lágu sjálfsmati – byggt á ACT og samkennd</i> Tvisvar í viku í þrjár vikur, <b>þriðjud. og fimmtud. kl. 13:30-15:30</b> 3. – 19. febrúar: Jórunn/ 19. maí - 4. júní: Inga Hrefna.</p> 	<p><b>Mosfell</b>  Jórunn og Inga Hrefna sálfræðingar</p>
<p><b>ACT</b> við þrálátum verkjum <i>Acceptance and commitment therapy</i> Tvisvar í viku í þrjár vikur, <b>þriðjud. og fimmtud. kl. 13:30-15:30</b> Er á þriggja til fjögurra vikna fresti alla önnina.</p> 	<p><b>Kistufell</b> <b>(Þriðja hæð: A-3 nr. 302)</b>  Rúnar Helgi og Selma sálfræðingar</p>
<p><b>Þekktu þitt magamál</b> <i>Svengdarvitundarnámskeið byggt á hugrænni atferlismeðferð</i> Einu sinni í viku í þrjár vikur, <b>fimmtudaga kl. 14:00-15:30</b> 26. febrúar – 12. mars: Gunnar Örn/ 21. maí – 4. júní: Jórunn</p> 	<p><b>Grímansfell</b>  Jórunn og Gunnar sálfræðingar</p>
Fræðslurúllur – opið fyrir alla	Staðsetning og leiðb.
<p><b>HAM/ACT</b> <i>Kynning á ýmsum verkfærum fyrir þá sem finna fyrir erfiðri líðan. Áhersla er á núvitund og að læra að bregðast við hugsunum og tilfinningum á nýjan hátt með bæði HAM og ACT nálgun.</i> Einu sinni í viku í fjórar vikur, rúllar alla <b>mánudaga kl. 10:00-11:00</b></p> 	<p><b>Reykjafell</b>  Jórunn og Gunnar sálfræðingar</p>
<p><b>Hugræn þreyta</b> <i>Fyrir þá sem finna fyrir skertri einbeitingu, minnistrufnunum og hugrænni þreytu.</i> Einu sinni í viku í fjórar vikur, rúllar alla <b>miðvikudaga kl. 10:00-11:00</b></p> 	<p><b>Reykjafell</b>  Smári og Ella Björt, taugasálfræðingar</p>
<p><b>Streitukerfið og bjargráð</b> <i>Fyrir þá sem finna fyrir mikilli streitu og álagi í vinnu eða daglegu lífi.</i> Einu sinni í viku í fjórar vikur, rúllar alla <b>þriðjudaga kl. 10:00-11:00</b></p> 	<p><b>Reykjafell</b>  Smári og Ella Björt, taugasálfræðingar Gunnhildur, sálfræðingur</p>
<p><b>Mátturinn í núinu - Núvitund</b> <i>Stuttar núvitundaræfingar og fræðsla fyrir þá sem hafa áhuga á að kynna sér núvitund.</i> Rúllar alla <b>fimmtudaga kl. 11:00-11:30</b></p> 	<p><b>Samkomusalur</b>  Ella Björt, Gunnar, Jórunn og Rúnar sálfræðingar</p>