

# Se livets möjligheter!

## Psykeveckan Västerbotten V45

4 – 8 november 2019 i Skellefteå

### Psykeveckan

Med hjälp av föreläsningar, kulturella aktiviteter och andra arrangemang vill vi öka förståelsen och kunskapen om psykisk ohälsa

20 år  
i Skellefteå

” Det ska inte ses olika att ha ont i själen eller att ha ont i ryggen

Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

Psykeveckan pågår i hela Västerbottens Län.

Alla arrangemangen är kostnadsfria och webbsänds här:  
<https://www.facebook.com/skellefteaabf/>

Förutom (H)järnkolls föreläsning som webbsänds här:  
<https://mindspacecloud.com/invited.sf?secret=9jP-qrHAK.vsRqGbgpipZnA&id=760471942>

Program och mer information finns på vår Facebook:  
<https://www.facebook.com/psykeveckan1>

Kontaktperson vid eventuella frågor Liz Bertholdsson:  
[liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se](mailto:liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se)

#### Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

ABF, Föreningarnas Hus i Skellefteå, (H)järnkoll, Norran, Region Västerbotten, Skellefteå kommun, Studieförbundet Vuxenskolan, Svenska kyrkan - Skellefteå landsförsamling



Föreningarnas Hus i Skellefteå

(H)

LANSFÖRENINGEN

(H)JÄRNKOLL

Västerbottens län

NORRAN



region västerbotten

(H)

Skellefteå kommun

Studieförbundet Vuxenskolan

Svenska kyrkan SKELLEFTEÅ LANDFSÖRSAMLING

Unghästen:  
David Åkerlund,  
Niklas Larsson Lirell,  
och Linda Gustafsson



# Program Psykeveckan V45

20 år  
i Skellefteå

## Måndag 4 november

18.00

Samling på Skellefteå Möjligheternas torg

### Fackeltåg

Fackeltåg mot Västerbottensteatern.

### Invigningstal

Iosif Karambotis, ordförande i Socialnämnden.

19.00

Lokal: Västerbottensteatern

### Improvkväll om psykisk hälsa

Unghästens improvisatörer skapar utifrån publikens förslag en föreställning där psykisk hälsa står i fokus. Fika finns att köpa.

## Tisdag 5 november

12.00-13.30

Lokal: PRO, Kanalgatan 6

**(H)järnkoll: Psykisk (o)hälsa känner ingen ålder**  
**Gösta Bucht**, professor emeritus i geriatrik vid Umeå Universitet. Han har forskat och undervisat om äldres psykiska och kognitiva sjukdomar.  
**Gunne-Gerd Johansson**, Hjärnkolls seniorambassadörer  
Anmälan senast 1 november november till:  
[samordnare.hjarnkollvb@gmail.com](mailto:samordnare.hjarnkollvb@gmail.com)  
Föreläsningen webbsänds på:  
<https://mindspacecloud.com/invited.sf?secret=9jPqrHAK.vsRqGbgpipZnA&id=760471942>

13.00-15.00

Lokal: Skellefteå Lasarettets Aula

### Professionen: Hur kan vi rusta personer som kämpar med tankar på självmord?

Personer som plågas av självmordstankar kämpar ofta hårt för att orka leva – hur kan vi bidra till att rusta dessa livskämpar? **Filippa Gagnér Jenneteg** och **Susanne Tell** föreläser utifrån personlig erfarenhet av suicidtankar och suicidförsök, men också utifrån professionell erfarenhet av arbete med att förebygga att människor tar sitt liv.

19.00-21.00

Lokal: Campus, Skeria Skellefteå, Laboratorgränd 13

### Allmänheten: Du som kämpar med tankar på självmord – du är inte ensam!

Hur man kan förstå självmordstankar, vad står de för och hur kan man hantera dem när de blir både skrämmande och påträngande? **Filippa Gagnér Jenneteg** och **Susanne Tell** föreläser utifrån personlig erfarenhet av suicidtankar och suicidförsök, men också utifrån professionell erfarenhet av arbete med att förebygga att människor tar sitt liv.



## Onsdag 6 november

Lokal: Mötesplats Castor, Stationsgatan 19

13.00-16.00

### Engagemanget finns – så blir vi fler

Anders Pettersson

17.30

### Skogsbad

**Lena Steinvall**, projektledare på Solkraft, för Psykisk hälsa Arbetsliv. Ett projekt som under två år utbildar chefer i offentlig sektor att förebygga och fånga upp psykisk ohälsa kopplat till arbetslivet. Lena har arbetat över 25 år i psykiatri och har en lång vana av att möta och lugna stressade hjärnor. I det arbetet har hon sedan många år tagit hjälp av naturen. Det berättar hon mer om i sin föreläsning

18.30

### Psykiatripriset delas ut

## Torsdag 7 november

Lokal: Campus, Labratoriegränd 13

19.00

### Spelmissbruk/spelberoende

#### – När spel om pengar leder till problem för spelaren och för anhöriga

**Roger Marklund**, socionom. Rådgivningen Oden, Öppenvården, Individ- och familjeomsorgen, Skellefteå kommun

### Tillslut berättade jag allt! En föreläsning om ett spelmissbruks alla faser och vägen mot tillfrisknande!

Linus Lindström

## Fredag 8 november

Öppet hus: Mötesplatsen Castor, Stationsgatan 19

9.00-11.00

### Utställning: 'The art of feeling good'

- Konst och kreativitetens betydelse i att må bra

13.00-14.00

### Föreläsning: Hur man skapa förändring i livet

**Shaun Martin**, Mötesplatsen Castor

14.00-15.00

### Föreläsning:

**Senaste råd och rön kring motion och kost**  
**Lennart Jonsson**, Friskis och Svettis



Gunne-Gerd Johansson

Gösta Bucht

Filippa Gagnér Jenneteg

Susanne Tell

Anders Pettersson

Lena Steinvall

Roger Marklund