

# Se livets möjligheter!

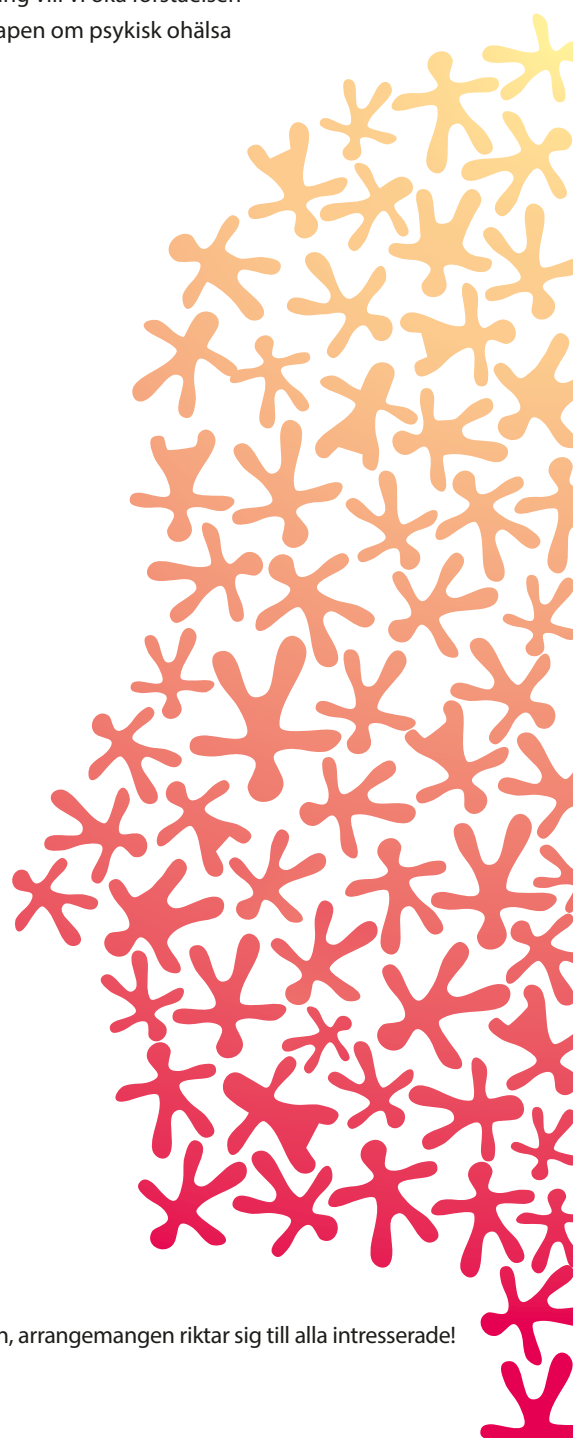
## Psykeveckan Västerbotten **V45**

8 – 12 november 2021 i Skellefteå

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

### Psykeveckan

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



Psykeveckan pågår i hela Västerbottens Län.

Alla arrangemangen är kostnadsfria, livesänds om inget annat står angivet och kan ses under hela veckan.

Program och mer information nås via 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



Föreningarnas Hus i Skellefteå



LANSFÖRENINGEN

(H)JÄRNKOLL

Västerbottens län

NORRAN



Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

# Program Psykeveckan V45 Skellefteå

## Måndag 8 november - Psykiatrins dag

**18.30** **Invigning av psykeveckan 2021**  
Fredrik Renberg, verksamhetschef psykiatri Skellefteå  
Delta på denna länk: <https://youtu.be/Ytg5p6Rb0Qo>

**19.00** **Att leva med våld i nära relation**  
CMW: Centrum Mot Våld  
Åsa Lööv Wesslund och Emelie Bergdahl Viklund  
intervjuas om sitt arbete av Alexandra Sundberg och  
Liz Bertholdsson. Delta på denna länk:  
<https://youtu.be/kxd8HbXiY7M20:00>

**20.00** **Barn och ungdomar med könsdysfori**  
BUP Barn och ungdomspsykiatri Skellefteå  
Anna-Sara Sorsén överläkare Könsdysforiteamet och  
Julia Stenlund kurator, BUP Västerbotten Skellefteå  
mottagning  
Delta på denna länk: [https://youtu.be/romS9\\_weK10](https://youtu.be/romS9_weK10)

## Tisdag 9 november - Nina Rung

**19.00 till 20.30** **Porren – om det vi ser men inte pratar om**  
Nina Rung, född 26 december 1981, är en svensk  
kriminolog, genusvetare, utbildare och debattör.  
Rung har studerat kriminologi och genusvetenskap  
vid Stockholms universitet, och är engagerad i frågor  
om våld och sexualiserat våld kopplat till kön.  
Delta på denna länk: <https://youtu.be/swukNwNficc>



## Onsdag 10 november - Brukardag

**11.00** **Föreläsning med Gunnegerd Johansson, Skellefteå**  
Hjärnkoll-Västerbottens enda seniorambassadör,  
Gunnegerd, föreläser om ett liv fyllt av företagande,  
barnuppfostran, äktenskap, andra människors förväntan  
som hon aldrig tycktes uppnå. Depression.  
Alkoholmissbruk. Bipolär diagnos vid 60+. Att äntligen  
börja förstå sig på sig själv och därmed möjligheten att  
skapa ett bra liv. Gunnegerd är även utbildad  
samtalsledare för materialet "Vi pratar om livet" som är  
en del i Hjärnkolls seniorarbete. För att se föreläsningen  
logga in på: [www.hjarnkollvasterbotten.se](http://www.hjarnkollvasterbotten.se)



## Onsdag 10 november - Psykiatripriset

**16.00** **Utdelning av psykiatripriset, Mötesplats Castor**  
För att delta anmäl dig till:  
[liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se](mailto:liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se)

## Torsdag 11 november - Castor

**13.00 till 13.45** **Friskfaktorer, återhämtning och KaSam**  
Vad är det som gör att vi mår bra?  
Delta på plats på: **Stationsgatan** eller på denna länk:  
<https://www.facebook.com/psykeveckan1>

**14.00 till 14.45** **Motivation och förändring**  
Vad är motivation och hur tar vi steget till förändring?  
Delta på plats på: **Stationsgatan** eller på denna länk:  
<https://www.facebook.com/psykeveckan1>

**18.30 till 20.30** **Livesändning från Castor på vår Facebooksida**  
Socialtjänstens Individ- och familjeomsorg (IFO) arbetar  
på olika sätt med förebyggande och stödjande arbete  
riktat mot kommunens invånare. Under livesändningen  
vill IFO lyfta fram några av dessa verksamheter som  
lättillgängligt finns att vända sig till och utan att  
utredning av socialsekreterare måste ske. Stöd finns att få  
utifrån en roll som förälder, anhörig eller som barn/  
ungdom som på olika sätt har en psykisk ohälsa runt om sig.  
Livesändningen avrundas med svar på inkomna frågor  
samt information om hur man som invånare kan ansöka  
om stöd hos IFO – planeringssekreterare Sara Person och  
verksamhetsutvecklare Emma Aronsson.  
Messa in frågor på : **070-289 57 66**  
Familjecentralerna, föräldrarådgivare Susanne Persson  
Fältverksamheten, socialsekreterarna Anton Långdahl  
och Veronica Cederberg.  
Ungdomshälsan, sjuksköterska Anna-Lena Fernberg och  
socialsekreterare Pia Broman Lindberg.  
Moderator Alexandra Sundberg. Delta på denna länk:  
<https://www.facebook.com/psykeveckan1>

## Fredag 12 november - Lena Stenvall och Matilda Kjellmor

**11.30 till 12.30** **Föreläsning med Lena Stenvall och Matilda Kjellmor**  
Den senaste tiden har för många varit präglad av oro.  
Det är lätt att oron växer och ibland kan det nästa kännas  
som att den lever sitt eget liv. Det finns ju så många saker  
att vara orolig över! Kan du känna igen dig?  
I En orolig zoomföreläsning får du lära dig vad som  
händer i våra kroppar när vi blir oroliga.  
Lena Stenvall är föreläsare och behandlare med koll på  
hur våra hjärnor fungerar, Matilda Kjellmor är  
skådespelare. Tillsammans förklarar och gestaltar vi i den  
här digitala föreläsningen vad oro är, hur den ibland kan  
ta över men hur vi på ett bra sätt kan leva med den.  
En timmes kunskap och igenkänning.  
Långvarig oro leder ofta till sjukskrivning och behov av  
vård. Men har vi verktyg att identifiera och tänka oss  
själva lugna i tid behöver det inte gå så långt.  
Anmäl dig via mail till: [ulrika.olofsson@abf.se](mailto:ulrika.olofsson@abf.se)