

Söndag 10 november
Östra Esplanaden 9

14.00 Tro och galenskap
Annika Gran, diakon.
Vad är vad? Då och nu.
Hur har samspelet tro religion och psykisk ohälsa sett ut förr, i olika kulturer och hur tänker vi nu?
Religion, vad menar vi?
Öppet för tankar och dialog!
Fika finns.
Kostnadsfritt

Alla arrangemang är kostnadsfria!

Kontaktperson vid eventuella frågor: Claudia Kerttu,
claudia.kerttu@regionvasterbotten.se, 076-766 57 29

Program finns på Facebook: [facebook.com/psykeveckan](https://www.facebook.com/psykeveckan)

För att öka tillgängligheten webbsänds Psykeveckan:

Webb: Region
Västerbotten



Facebook: ABF
Umeåregionen



Facebook:
Psykeveckan v.45
i Västerbotten



Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

ABF, Föreningen Attention, Folkhälsoenheten/
Habiliteringscentrum/Psykiatricentrum, (H)järnkoll,
Region Västerbotten, Riksförbundet för Social och
Mental hälsa/RSMH/Umeå, Schizofreniförbundet/IFS,
Svenska Kyrkan, Umeå kommun funktionshinderområdet



Attention
UMEÅ

(H) LANSFÖRENINGEN
(H)JÄRNKOLL
Västerbottens län

VÄRLDENS BÄSTA
Hälsa2020

RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

region
västerbotten

schizofreniförbundet
Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser

Svenska kyrkan

UMEÅ
KOMMUN

Se livets möjligheter!

Psykeveckan Västerbotten V45

4 – 7 november 2019 i Umeå

Psykeveckan

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

I år även
workshop



Jenny Åkerman
"Hjärnladyn"



Ellinor Springstrik



Ida Boija

Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

Program Psykeveckan V45

Arrangemanget på Väven är kostnadsfritt alla dagar. Begränsat antal platser!

Föreläsningarna livesänds via Region Västerbottens webb och Psykeveckan v.45 i Västerbottens och ABF Umeåregionens facebook. Webbsändningarna finns kvar från föreläsningstillfället och två veckor framåt.

Måndag 4 november

- 13.15-14.30 Kulturinslag: Jonas Dahlgren**
U&Me dance, Linedance-förening i Umeå uppträder.
- Föreläsning: Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa - vad funkar och vad funkar inte?**
Markus Nyström, Leg. Psykolog, PhD i psykologi.
Hur mycket krävs? Är det skillnad på typ av aktivitet? Måste den fysiska aktiviteten vara av en särskild intensitet?
- 15.00-16.00 Föreläsning: Traumamedveten omsorg (TMO)**
Maud Jonsson, socionom, legitimerad psykoterapeut samt handledare och lärare i psykoterapi, Rädda Barnen. Traumamedveten omsorg är ett forskningsbaserat förhållningssätt som främjar läkning och återhämtning för barn och unga med erfarenheter av svåra påfrestningar och trauma.
- 17.00-19.30 Kulturinslag: Ellinor Springströme**
Svensk countryartist med rötterna i Norrland. jobbar tillsammans med hit låtskrivaren och producenten Jimmy Ritchey. Ellinor kallar sin resa "från Norrland till Nashville" och bjuder in er att följa med på den genom sin musik.
- Föreläsning: Polisen, Ingången och Fältgruppen**
Brottslighet och droganvändande, direkt ur verkligheten. Fältgruppen berättar vad de ser och uppfattar ute i verkligheten och Ingången berättar om vilken hjälp deras verksamhet kan erbjuda.

Tisdag 5 november

- 13.15-14.15 Föreläsning: Hur behandlar vi människor som varit med om svåra händelser?**
Annika Westergren, Leg Psykolog, Röda Korset.
På Röda Korsets behandlingscenter, RKC, tar vi emot personer som kommit som flyktingar till Sverige och som lider av sviterna från samhälleligt våld.
- 14.30-15.15 Föreläsning: Fallfrukt**
Monica Wilderoth, skådespelaren och författare, läser ur och svarar på frågor om sin nyutgivna bok "Fallfrukt".
Det här är en berättelse om en kvinna som trots fosterhem, missbruk hemifrån och eget beroende har lyckats bli nykter, utbildad sig och arbetar vid universitet.
- 15.45-16.45 Föreläsning: Att leva med tvångssyndrom (OCD)**
Malin Ovesson, egenerfaren.
Med humor och allvar förmedlar Malin hur det är att leva med sitt tvångssyndrom.
- 17.15-18.15 Föreläsning: Mitt liv med schizoaffektivt syndrom**
Mats Arndtzén, egenerfaren.
Hur det är att hamna i en psykos med rösthörning? Hur är det att vara inlagd på låst avdelning inom psykiatri under en månads tid? Mats berättar om sina erfarenheter, vanföreställningar och tankar.

Onsdag 6 november

- 12.00-13.00 Föreläsning:**
Ungar, medier och skadlig mediepåverkan
Yvonne Andersson, PhD, utredare och analytiker.
Hur använder barn och unga i Sverige medier 2019? Och hur upplever de sin egen medieanvändning? Resultat ur Statens medieråds senaste undersökning.
- 13.15-14.15 Föreläsning: Frisk och från ätstörningar**
Isabel Lundmark och **Cia Sandström**, egenerfarna.
Föreningen Frisk & Fri jobbar för ett samhälle fritt från ätstörningar. I denna föreläsning delar sig av hur de gör för att nå dit och vad ätstörningar är.
- 15.00-16.15 Föreläsning: Kära diagnoser - vår bästa tid är nu**
Jenny Åkerman, högskoleutbildad pedagog.
ADHD, Asperger, bipolär, ADD ... Numera vanliga diagnoser som många känner till, men de flesta vet nog inte att de ofta är kombinerade med hög IQ. I den här föreläsningen berättar Jenny ur sitt eget perspektiv om hur mycket positivt det också finns.
- 17.00-20.00 Kulturinslag: Ida Boija**
Artist och låtskrivare, med texter som berör brustna hjärtan, psykisk ohälsa, och normkritiska perspektiv, så blottar hon djupet i det som skaver.
- Inspirationsföreläsning: Fånga det positiva i tillvaron, skratta, lev, lita på ditt eget omdöme**
Björn Uglem, medmänniska.
Föreläsningar som startar en inre process hos deltagarna och får dem att lättare se möjligheter samt känna glädje över sitt liv.

Torsdag 7 november

- 12.00-13.00 Föreläsning:**
Tillsammans mot ensamhet, vad kan vi göra?
Guy Lööv, utredningssekreterare för den nationella äldreplanen. Hur kan vi möta äldres ofrivilliga ensamhet? Vilka orsaker till denna ensamhet finns och hur bemöter och anpassar vi vårt samhälle så vi kan lära oss att se och förebygga för de människor runt oss som är mest utsatta.
- 13.15-14.00 Föreläsning: Våga tala om psykisk ohälsa!**
Carina Gustafsson, utredare, Socialstyrelsen.
En presentation av ett nytt informationsmaterial som vänder sig till äldre och deras anhöriga.
- 14.45-17.00 Föreläsning:**
Hur kan vi hjälpa de äldre som mår dåligt?
Britta Alin-Åkerman, professor i Pedagogik, leg psykolog och psykoterapeut.
En föreläsning om psykisk ohälsa/hälsa hos äldre. Olika riskfaktorer. Viktig kunskap som kan underlätta och förebygga för de äldre och dess anhöriga.