

Program fortsättning...

Fredag 6 november, 8.00-12.00

De osedda flickorna – autism ur ett genusperspektiv

Lina Liman, journalist och författare till den självbiografiska boken "Konsten att fejka arabiska - en berättelse om autism"

Heléne Stern, leg psykolog och specialist i klinisk psykologi - neuropsykologi

En föreläsning med uttalat fokus på autism hos flickor och kvinnor, en grupp som ofta hamnar i skymundan. Många tjejer med autism ser på ytan ut att fungera väl, och symtomen skiljer sig delvis från dem hos killar. Detta gör att de upptäcks senare och risken för psykisk ohälsa och självmord är markant förhöjd.

Söndag 8 november, 14.00

Och ljuset lyser i mörkret

Caféprogram med Annika Gran, diakon

Ord och toner ur själens dolda rum.

Församlingsgården Östra Esplanaden 9, Umeå

Föreläsningarna sänds via Region Västerbottens webb, ABF Umeåregionens och Psykeveckan v.45 i Västerbottens facebook. Webbsändningarna finns kvar från föreläsningstillfället och en månad framåt.

Webb: Region
Västerbotten



Facebook: ABF
Umeåregionen



Facebook:
Psykeveckan v.45
i Västerbotten



Anmälan till: Våga
fråga föreläsning
med Suicide Zero



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

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

Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

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



Attention
UMEÅ

(H) LÄNSFÖRENINGEN
(H)JÄRNKOLL
Västerbottens län

Hälsa VÄRLDENS BÄSTA
2020

RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

region
västerbotten



SUICIDE ZERO

Svenska kyrkan



UMEÅ
KOMMUN

Se livets möjligheter!

Psykeveckan Västerbotten V45

2 – 8 november 2020 i Umeå

Psykeveckan

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

I år är
vi enbart
digitala



Ullakarin Nyberg



Lisbeth Pipping



Lina Liman

Välkommen digitalt, arrangemangen riktar sig till alla
intresserade! Länk till digitala föreläsningar se qr-kod
och andra uppgifter på programmets baksida.

Program

Måndag 2 november, 13.00-19.00

- 13.00-13.15 Information från Psykeveckangruppen**
- 13.15-14.15 Tyvärr måste vi meddela att din son Tobias är död...**
Kathia, egnerfaren
Att förlora ett barn om livet före och efter. Om den maktlöshet, skuld och skam och den kamp mot det destruktiva liv som Tobias levde i periodvis och som även påverkade anhöriga. Hur sorg och sorgeprocessen blir en vardag och erfarenheter av det.
- 15.00-16.30 Vad händer när de man älskar inte längre vill leva?**
Marit Sahlström, författare och pedagog
Kan man stå kvar när världen faller? Marit berättar om anhörigperspektivet utifrån egna erfarenheter av att ha systrar med anorexia samt att förlora närstående. "Och runt mig faller världen" är hennes hyllade debutroman.
- 17.00-19.00 Man dör inte av stress, man slutar bara att leva**
Selene Cortes, egnerfaren
Utmattningsyndrom fortsätter att öka i Sverige och många är sjuka länge. Om utmattning, arbetslivet och skammen. I detta djupdyker författaren till boken "Man dör inte av stress, man slutar bara att leva, - om utmattningsyndrom", skriven tillsammans med seniorprofessor Marie Åsberg.

Tisdag 3 november, 10.00-19.00

- 10.00-12.00 Våga fråga föreläsning med Suicide Zero**
Camilla Rosenkvist, utbildningsansvarig på Suicide Zero
En digital Våga Fråga-föreläsning där vi pratar om fakta och myter kring självmord. Att livsomställningar kan innebära en risk, varningssignaler att vara uppmärksam på samt vikten av att förmedla hopp.
Föreläsningen sänds live och du deltar via Teams. Antalet platser är begränsade. Vi behöver din anmälan senast 30/10 via qr-koden som du hittar på baksidan av foldern eller via länken på Psykeveckan.se.
- 13.15-14.15 Jag vågade bli frisk!**
Eva Andersson, egnerfaren.
Om vägen tillbaka till ett friskare och rikare liv efter år av ångest, depressioner och ett svårt självskadebeteende.
- 15.00-16.30 Livet i en destruktiv relation, vad händer då och i efterförloppet?**
Jarina Senna, egnerfaren
Min föreläsning handlar om min erfarenhet, hur det var när jag levde i en destruktiv relation. Varningssignaler och den normaliseringsprocessen som blir.
Civilkurage - vad kan vi göra när vi misstänker att någon far illa? Eftervårdet och den läkningsprocess som följer.
- 17.00-19.00 Covid 19 och psykisk hälsa, vad händer sen?**
Ullakarin Nyberg, psykiater, författare, föreläsare, suicidexpert
Fokus Covid 19. Hur mår vi under en pandemi? Vad behövs och vad händer efteråt? En föreläsning om psykologiska reaktioner vid stress och vad som går att göra för att stärka sin motståndskraft så att normala reaktioner inte övergår i sjukdom.

Onsdag 4 november, 13.15-19.00

- 13.15-14.15 Mina bästa tips om överlevnad, här är min historia om psykisk ohälsa**
Amanda Burman, egnerfaren
Jag kommer berätta min historia genom psykisk ohälsa. Hur allt började, hur det är att vara sjuk. Hur jag klarade av att sluta skada mig själv och hur jag blev frisk från min ätstörning. Ni kommer få ta del av mina bästa tips för att fortsätta må bra.
- 15.00-16.00 Barnets rättigheter som närstående inom vuxenpsykiatri**
Charlott Eriksson, samordnare för barnperspektivet inom vuxenpsykiatri i Umeå
har uppdraget att utveckla arbetet inom Psykiatriska kliniken i Umeå med målet att vuxna ska bli bättre på att uppmärka barnets rättigheter som närstående. Hur kan vi vuxna bli bättre på att prata med barn om psykisk ohälsa, psykisk sjukdom och funktionsvariationer inom familjen?
- 17.00-19.00 Våga bli berörd, ett maskrosbarns berättelse**
Lisbeth Pipping, författare, beteendevetare, föreläsare och teckenspråklärare
En föreläsning om en svår barndom om att överleva, få ett gott liv och verkligen leva. Berättar om sin uppväxt i ett omsorgssviktande hem med en mor med funktionsvariation och en alkoholiserad far. Lisbeth lyfter fram att inget barn någonsin är uträknat och att det går att försonas och förlåta.

Torsdag 5 november, 13.15-18.30

- 13.15-14.15 Hur jag nästan dog!**
Dan Eriksson, egnerfaren, same och homosexuell
Att växa upp på en mindre ort, leva och ha känslan av att skilja sig från mängden. Om rädslan för hur hans homosexualitet höll på att kosta honom livet. Innehållet i hans starka berättelse kommer beröra psykisk ohälsa, självmord, demokrati och de svårigheter homosexuella kan möta.
- 15.00-16.30 Jag väljer livet**
Niklas Tarvinen, artist, föreläsare och influenser
Han är med om en livsomvälvande händelse som gör att han drabbas av psykisk ohälsa. Niklas vill genom musiken berätta sin berättelse och sprida kunskap om självmord och skapa hopp för de som lider.
- 17.00-18.30 Dans för att stärka psykisk hälsa – hur då?**
Anna Duberg, Medicine doktor i hälsovetenskap, Universitetssjukvårdens forskningscentrum, Region Örebro Län. Leg. fysioterapeut.
Den psykiska ohälsan bland ungdomar är hög och nytänkande insatser efterfrågas. "Dansprojektet" är en vetenskaplig studie som visar hur regelbunden dans gav tydliga hälsoeffekter för tonårsflickor med stressrelaterade besvär. Resultaten visade ökad hälsa, stärkt självtillit, färre skolsköterskebesök och minskad stress och smärta. Under föreläsningen får du ta del av vad som låg bakom resultaten och hur metoden används idag.

Programmet fortsätter på baksidan...