

Fredag 12 november

- 13.00 Att leda anhöriga kring psykisk ohälsa**
Emil Åkerö, projektledare RSMH och Ingrid Lindholm, möjliggörare/praktiker Nationellt kompetenscentrum anhöriga
Föreläsningen visar upp studiehandledningen Stöd för anhöriga och pratar om arbetet bakom samt resultat och tankar kring att stödja anhöriga på bästa sätt.
- 14.00 Från ocd till frihet!**
Sofia Pihlsgård, egengeneraren
Jag var fast i tankar och handlingar under många år. Som tur är hittade jag en väg ut ur ocd helvetet. Genom min historia vill jag ge hopp till andra drabbade.
- 16.00 Intellectuell funktionsnedsättning och psykisk ohälsa**
Kaj Ehlin, leg psykolog, specialistpsykolog inriktning neuropsykologi
Internationell forskning visar att mellan 30-60% av personer med intellektuell funktionsnedsättning har en dubbel problematik med samtidig psykisk ohälsa. Egen klinisk erfarenhet varvas med dagens kunskapsläge.

Söndag 14 november, Ålidhemskyrkan (ej digitalt)

- 13.00 En ensam plats- ett samtal mellan Kristina och Åsa**
Ett samtal mellan Kristina Sandberg och Åsa Bergius
Kristina Sandberg, författare till prisade trilogin om hemmafrun Maj från Örnsköldsvik. Hon kommer samtala utifrån sin självbiografiska bok "En ensam plats". En berättelse om att möta en aggressiv cancersjukdom i sitt eget liv och samtidigt hantera en förälders bortgång.

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



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/ Habileringscentrum/Psykiatri-centrum, (H)Järnkoll, Region Västerbotten, Riksförbundet för Social och Mental hälsa/RSMH/Umeå, Svenska Kyrkan, Umeå kommun funktionshinderområdet



Attention
UMEÅ



Svenska kyrkan

UMEÅ
KOMMUN

Se livets möjligheter!

Psykeveckan Västerbotten V45

8 – 14 november 2021 i Umeå

Psykeveckan

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

I år sänder vi digitalt och föreläsningar automattextas



Joanna Lundin



Joakim Blomqvist



Volen Ivanov

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

Program

Måndag 8 november

- 13.00 Så här fungerar det för oss!**
Brukarföreningarna Attention, Hjärnkoll och RSMH presenterar genom film sina verksamheter.
- 14.00 Varför blir det så fel ändå?**
Henrik Hägglund, egenerfaren
Trots alla goda förutsättningar med trygg uppväxt och rikt socialt liv har Henrik länge kämpat med sin psykiska ohälsa. Hör Henrik berätta om sina erfarenheter av återkommande depressioner och ångestproblematik, men också om vad som blev den positiva vändningen. Henrik pratar också om sina upplevelser av att vara man med den här typen av problematik och om vad som behöver göras i fråga om mäns psykiska ohälsa.
- 16.00 Fysisk aktivitet för psykisk hälsa**
Birgitta Stadling, leg. sjukgymnast vuxenpsykiatri Umeå
All form av rörelse räknas och har betydande effekter på vår kropp och psykiska hälsa. Birgitta berättar om sina positiva erfarenheter av anpassad fysisk aktivitet och dess hälsovinster inom psykiatrisk fysioterapi. Att minska stillasittande och inspirera till att små levnadsvaneförändringar kan vara möjligt för alla. Under föreläsningen kommer ni även att få möta en patient, som på ett hoppfullt sätt vill dela med sig av sina levnadsvaneförändringar över tid och hur det har påverkat hennes hälsa.

Tisdag 9 november

- 13.00 Anonyma ensamma**
Vedat Rönnbäck och Annika Gran
Ensamhet kan uppstå oväntat. Vart tog alla vägen? Ibland har det varit en del av livet länge. Anonyma ensamma är en möjlighet att träffa nya människor.
- 13.30 Social aktivitet på recept vid Husläkarna Hälsocentral**
Samtalsteamet vid Husläkarna HC Sara Lunnergård, kurator och Ann Blomqvist, administratör
En arbetsmodell för att i ett tidigt stadium fånga upp och stötta personer som lever med ofrivillig ensamhet.
- 14.00 Människohandel, prostitution och pornografi - sammanhang, förståelse, konsekvenser och vad vi kan göra**
Jasmina, stödperson och utbildare, Talita och Peter Söderström, sociolog och utbildare, Talita
Peter och Jasmina belyser kopplingen mellan människohandel, prostitution och pornografi, dess sammanhang och hur denna industri kan förstås, vilka konsekvenserna är för de kvinnor som exploateras samt hur det är möjligt att med rätt stöd kunna ta sig ur och få en chans till ett nytt liv.
- 15.00 Ensamhetens pris? – om äldre män och suicid**
Gösta Bucht, sakkunnig för vård och omsorg SPF seniorerna, professor emeritus i geriatrik Umeå universitet
Under hela min tid som lärare och läkare har jag haft ett stort engagemang för äldre med psykisk ohälsa. Vad jag vill förmedla är att psykisk ohälsa är vanligt hos äldre men att den varken är ett stigma eller ett naturligt åldrande. Med kunskap och erfarenhet går psykisk ohälsa att förebygga och behandla lika framgångsrikt i alla åldrar.

Tisdag 9 november fortsättning

- 16.00 Kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten**
Jessika Nyström, verksamhetsutvecklare och vårdadministratör Stina Stenmark
Presentation om den nystartade verksamheten Kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten.
- 16.30 Räknas samerna? om stärkande av psykisk hälsa och självmordsprevention bland samer i Sverige**
Petter Stoor, psykolog och forskare
Regeringen har beslutat att Sverige ska få en ny nationell plan för psykisk hälsa och självmordsprevention, som ska vara klar 2023. Den här presentationen tar ett samiskt perspektiv på vad vi vet om problemen, vad vi kan göra och hur vi kan veta om våra åtgärder fungerar.

Onsdag 10 november

- 13.00 Vem såg mig då- en pekbok för tröstlösa**
Kent Wisti präst och bildkonstnär och Susanne Dahl studentpräst och poet
Läsning och samtal ur boken Vem såg mig då- en bok för tröstlösa.
- 14.00 ADHD x3-Som kvinna, mamma och lärare**
Joanna Lundin, föreläsare
3 olika perspektiv på diagnosen ADHD. Inte bara katastrof utan mycket glädje och glitter också.
- 16.00 Samlarsyndrom - ett utmanade tillstånd som kan behandlas**
Volen Ivanov, med. dr. leg. psykolog
Tillståndet innebär ihållande svårigheter att göra sig av med saker, bland annat på grund av känslomässigt obehag och ett upplevt behov av att behålla sakerna. Oftast rör det sig om många olika typer av saker, varav vissa är objektivt värdefulla medan andra kan sakna värde för en utomstående.

Torsdag 11 november

- 13.00 Anhörig till utmattad**
Anette och Per, egenerfarna
Den här föreläsningen – anhörig till utmattad, handlar om hur det är att vara ANHÖRIG i en utmattning. Hur orkar man som anhörig när den man lever med eller någon annan drabbas av utmattning och psykisk ohälsa?
- 14.00 Stressen förändrar livet**
Maria Hirsch Oppman, avspänning och stresspedagog
Föreläsningen om min väg till utmattningsdepressionen och hur vägen vidare kan se ut. En rak och ärlig berättelse med stor igenkänningsfaktor.
- 16.00 Stärk din förmåga att förstå och förändra det som känns jobbigt**
Joakim Blomqvist, psykolog
Du kommer i föreläsningen få ta del av en unik visuell förklaringsmodell som gör det enklare att förstå hur dina tidigare erfarenheter påverkar dina känslor, ditt sätt att tänka och ditt agerande. Joakim kommer att gå igenom hur du i fem steg kan stärka din förmåga att förstå och börja förändra det som känns jobbigt.

Programmet fortsätter på baksidan...