

Program fortsättning

Fredag 9 november

Lokal: Kärnhuset, Dunkersgatan 1.

14.00-14.30 Lär dig agera i stället för att reagera
Erika Strömsten. Skillnaden på att agera med tanke, känsla och handling, jämfört med att reagera med dem. Idag lever många med att vara reaktiva, då vi har många intryck utanför oss som vi ska sortera. Kunskap kring våra sinnestämningar och inre system krävs för att hitta balans, men det går att träna på!

Söndag 11 november

Lokal: Församlingsgården, öst på stan, Östra Esplanaden 9. Hållplats: Församlingsgården.

14.00-15.30 Leva med bipolär sjukdom - går det?
Simone Gynnemo som är ordförande i Riksförbundet Balans, tar oss med på sin livsberättelse. Hon berättar hur det är att leva med bipolär sjukdom och vetskapen om att det är något man får leva med resten av livet. Föreläsningen syftar till att öka förståelsen kring bipolär sjukdom och hur man kan förhålla sig till den, som drabbad eller anhörig.

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

För att öka tillgängligheten webbsänds Psykeveckan

Webbsändning



Facebook



Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

ABF, Riksförbundet för Social och Mental hälsa/RSMH/ Umeå, Folkhälsoenheten/ Habiliteringscentrum/ Psykiatricentrum – Västerbottens läns landsting, Medlefors, Föreningen Attention, Ideella föreningen Kärngården, Kärngården personalkooperativ ekonomisk förening, Schizofreniförbundet/IFS, Region Västerbotten, Umeå kommun funktionshinderområdet, Svenska Kyrkan



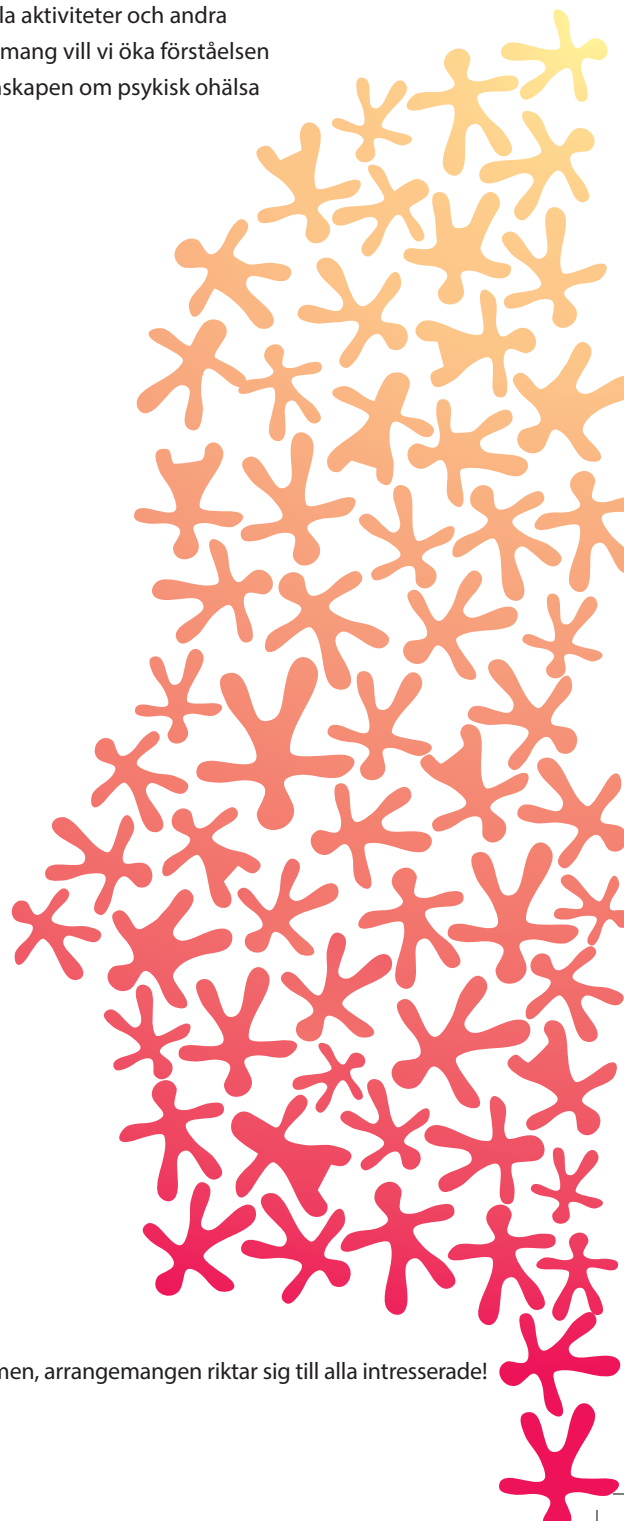
Se livets möjligheter!

Psykeveckan V45 Västerbotten

5 – 11 november 2018 i Umeå

Psykeveckan

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



Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

Program Psykeveckan

Lokal måndag till torsdag: Dragonskolans aula, Dragongatan 1, Umeå. Ingång mot Nolia. Parkering finns på Nolia. Buss linje 1, närmaste hållplats är Dragonskolan. Cafe Mitten, fika och lättare rätter till bra priser.

Måndag 5 november

- 12.15-12.45 Inledning**
Jimmie Trevett, förbundsordförande RSMH.
- 12.45-13.15 MIN berättelse**
Linnea Bergmark, handlar om självskada och självmordsförsök hos en ung person. I tonåren insjuknade Linnea i psykisk ohälsa, med år av kamp för tillfrisknande, en vardag som var kantad av självskador och inre strider. Idag är Linnea fortfarande i tillfrisknande men ser mer positivt på framtiden.
- 13.30-14.15 Pappa**
Henrik Domeij, arbetar som psykolog berättar om sina erfarenheter i sin barndom där hans pappa tog sitt eget liv. Publiken kommer att få lära känna sammanhanget där det hemska hände och delges en inblick i hur det kan se ut för familjer som drabbas. Vilka önskemål och tankar hade Henrik själv önskat utifrån sitt nuvarande perspektiv?
- 14.30-15.30 Stör döden - män och psykisk ohälsa?**
Ola Tornberg, kommunikationstränare och handledare på föreningen Mind.
- 16.00-18.00 Att möta den som inte orkar leva**
Ullakarin Nyberg, psykiatriker, suicidforskare, föreläsare och författare. Föreläsningen handlar om hur vi kan hjälpa någon med psykisk ohälsa och självmordstankar.

Tisdag 6 november

- 13.00-13.30 Schizofreni-diagnos, behandling och prognos**
Peter Asellus, överläkare, Psykiatriska kliniken Umeå, VLL, universitetslektor, Enheten för klinisk vetenskap, Umeå universitet. En översiktlig genomgång över vilka symtom som man utvecklar vid schizofreni, hur man behandlar sjukdomen och vad syftet med behandlingen är?
- 13.45-14.45 Tillbaka till verkligheten**
Magnus Larsson, - att insjukna, leva med och komma tillbaka till verkligheten med sjukdomen schizofreni.
- 15.00-16.00 #hjälpjagärutmattad**
Journalisten och poddaren Erica Dahlgren förstod att något var fel när hon kraschade på sin mammas hallmatta 2015. I våras släppte hon boken, Hjälp jag är utmattad (Norstedts) som bygger på fakta om utmattning och hennes egna erfarenheter. Samtidigt samlar Erica och Clara Lidström in berättelser om stress och utmattning på sociala medier. - Att prata öppet med andra om utmattning är befriande, läkande och ger mig ny energi, det hade jag själv behövt för att bli friskare.
- 17.00-18.30 Hur du kan främja din psykiska hälsa**
Ann-Charlott Pavval, Hälso pedagog Medlefors Folkhögskola.

Onsdag 7 november

- 13.00-15.15 Återhämtning från svåra psykiska problem - Vad hjälper?**
Alain Topor, lektor vid Institutionen för Socialt Arbete vid Stockholms Universitet. Professor vid institutet för psykisk helsearbete vid Universitetet i Agder.
- 15.30-16.30 Vaddå? Jo, jag är med... ADHD som vuxen**
Mats Johansson, hur är det att få diagnosen ADHD som vuxen? Hur påverkar det livet. Och vad är egentligen ADHD? På riktigt alltså, inte den - ofta felaktiga - bild media ger.
- 17.00-17.45 Ingen bara blir narkoman...**
Andre Bengtsson Ingen människa vaknar upp en morgon och bara är en narkoman. Kombination av olika händelser, upplevelser och andra omständigheter leder till den punkten, det beslutet, den debuten. Känslan att inte passa in, att vara annorlunda ett utanförskap. Att ha en diagnos varken jag eller någon annan förstod, jag "bara blev en narkoman". Men det var också insikten och upplevelser som gjorde att jag tog steget ur. För jag ville leva - inte dö.
- 17.45-18.30 Hur påverkas anhöriga till personer med någon form av missbruk**
Peter Lindberg, föreningen FMN. Missbruk är en mycket komplex problematik att hantera för samhället och i synnerhet för de anhöriga. Det finns inga enkla sätt att hantera problemet, varken för personen i missbruk eller för de anhöriga. Jag kommer fokusera på de anhörigas situation och hur de påverkas och vilken hjälp som finns att få.
- 18.45-19.15 Psykisk ohälsa hos missbrukaren och de anhöriga**
Andre Bengtsson och Peter Lindberg, knyter tillsammans ihop säcken och svarar på åhörarnas frågor. Hur ser den gemensamma bilden kring missbruk ut? Vad skiljer och vad är gemensamt hos missbrukaren och de anhöriga?

Torsdag 8 november

- 13.00-14.30 Transkunskap**
Annelie Salminen, ordförande föreningen Transammans. Vilka är de grundläggande begreppen kring trans och kön? Normer och föreställningar? Transpersoner är en större grupp än du tror och många har dagligen självmordstankar. Några av orsakerna till detta är dåligt bemötande och okunskap från sin omgivning.
- 14.45-15.45 Könsbekräftande behandling för vuxna**
Lotta Sandström, överläkare Könsidentitetsmottagningen, Umeå. Kort översikt av hur vården idag är utformad för patienter som söker för könsdysfori. Liten bakgrundshistoria och aktuella lagar som styr vården.
- 16.00-17.00 Loud grrrl- verktyg för jämställdhet och trygghetsskapande**
Musikprojektet Loud grrrl har samlat ihop berättelser från 1500 ickebinära, transpersoner och tjejer, om hur de upplever inspiration, hinder och trygghet i musikskapande sammanhang. Projektledaren Johanna Lindvall berättar om metoder och erfarenheter.