

Se livets möjligheter!

Psykeveckan Västerbotten **V45**

5 – 6 november 2018 i Storuman

” 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

Arrangemangen är kostnadsfria!

Kontaktperson vid eventuella frågor:
Tony Ackemo, 0951-777 90, tony.ackemo@abf.se

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

För att öka tillgängligheten webbsänds Psykeveckan

Webbsändning



Facebook



Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

ABF och Region Västerbotten



Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

Program Psykeveckan

Plats för webbsändningarna i Storuman:
ABF Storuman, Blå vägen 220.
ABF bjuder på fika vid varje tillfälle.

Måndag 5 november

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 självsador 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?

Tisdag 6 november

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 #hjälpjagäutmattad

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.