

# Program

Måndag 7 november

- 12.30 OCD i terapirummet – ett behandlarperspektiv.**  
Neda Dimova-Bränström, *leg. Psykolog*  
**Från att överleva till att leva!**  
Genom min berättelse vill jag visa att med rätt stöd och hjälp, kunna leva ett liv med livskvalitet trots OCD. Vägen har varit lång och krokig men målet är värt att kämpa för. Ge inte upp det finns hopp!

*Birgitta Johansson, Cafevärdinna, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län*

- 14.15 Kreativ Klarhet ur Röran**  
En berättelse om mitt liv, om Psykisk ohälsa med Politik som röd tråd. Mattias berättar om sitt liv, sina äventyr, sina motgångar och framgångar. Varför han ville gå till botten med sina problem/ motgångar. Hur Hjärnkoll kom in i hans liv. Även om livet inte är så perfekt som han skulle vilja så är det mycket lugnare och mindre rörigt än det varit tidigare.

*Mattias Zmedzon, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län*

- 15.30 Tro och galenskap!**  
En föreläsning och samtal om hur tro, religion och psykisk ohälsa kan påverka varandra!  
Hur har det sett ut? Förr? I olika kulturer? Idag?

*Annika Gran, diakon Svenska Kyrkan i Umeå*

## Se livets möjligheter! Psykeveckan Västerbotten **V45**

7 – 11 november 2022 i Umeå

### Psykeveckan

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

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



Björn Högberg



Kerstin Eliasson



Annika Gran



Attention

UMEA



LANSFÖRENINGEN  
(H)JÄRNKOLL

Västerbottens län



RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA



## Tisdag 8 november

### 13.00 Elevhälsoarbetet i skolan

En beskrivning av hur elevhälsan arbetar med att stärka elevernas psykiska hälsa och förebygga psykisk ohälsa, med konkreta exempel från bland annat skolpsykologens och skolsköterskans arbete. Det dubbelriktade sambandet, mår man bra lär man sig – när man lär sig mår man bra. Friskfaktorn lärande, när vi ökar våra elevers chanser att lyckas i skolan – utan att sänka våra förväntningar på dem – ökar vi samtidigt våra unga och unga vuxnas chanser till psykisk hälsa.

Medverkande:

Erika Holmberg, *elevhälsochef för- och grundskolan Umeå kommun*

Peter Östgård, *elevhälsochef Umeå gymnasieskola*

Johanna Westerlund, *skolsköterska och medicinsk ledningsansvarig*

Lena Svedjehed, *skolpsykolog och psykologiskt ledningsansvarig*

### 14.15 Skolans betydelse för elevers psykiska hälsa

Vi möts ofta av rapporter om stress och psykisk ohälsa bland elever. Vad där det i skolan som gör att vissa elever mår dåligt? Och vad är skolans roll för utvecklingen av psykisk ohälsa över tid?

*Björn Högberg, Docent i socialt arbete, Umeå universitet*

### 15.30 BUP:s organisation och uppdrag

*Kerstin Eliasson, Verksamhetschef BUP, Västerbottens Region*



Mikael Sandlund



Neda Dimova-Bränström



Eva Andersson



Mattias Zmedzon



Mats Arndzén



## Onsdag 9 november

### 13.00 Familj och sorg

Livet blir aldrig sig likt när någon vi står nära dör. Då kan det vara hjälpsamt att träffa andra som varit med om samma sak. Familj och sorg erbjuder stödgrupper för barn, ungdomar och familjer som mist någon närstående. Syftet är att stärka barn och vuxna och ge redskap att hantera sorgen. En arbetsmodell utarbetad av Rädda Barnen används och verksamheten bedrivs i samarbete mellan Region Västerbotten, Svenska Kyrkan och Rädda Barnen.

Kerstin Olofsson, *församlingspedagog, Svenska kyrkan*  
Lena Sjöquist Andersson, *pensionär, Rädda Barnen*

### 14.15 Tillsammans för ett tryggare Västerbotten

Martin Svensson, *Länsförsäkringar*

### 15.30 Suicidpreventiv strategi i Västerbotten

Hur kan Västerbotten tillsammans arbeta för att minska antalet självmord? Många aktörer gör redan mycket för att förhindra suicid och nu har en långsiktig och länsgemensam suicidpreventiv strategi har tagits fram för att förstärka såväl arbetet som samarbetet kring suicidprevention i Västerbotten. Kevin Norberg, Umeå Kommun och Emma Wasara, Region Västerbotten berättar om den länsgemensamma suicidpreventiva strategin som har tagits fram i samarbete mellan representanter från nio av länets kommuner samt Region Västerbotten.

Kevin Norberg, *samordnare i suicidprevention, Umeå kommun*  
Emma Wasara, *hälsoutvecklare, Region Västerbotten*

## Torsdag 10 november

### 13.00 Jag vågade bli frisk!

Eva Andersson var tjejen som alltid hade något på gång. Mycket av fritiden tillbringade hon på fotbollsplanen tillsammans med sitt lag. Det gick bra! Vad som fanns inuti henne visste ingen förrän...

*Eva föreläser om ångest, depression, självskadebeteende och vikten av ett bra bemötande för ett snabbare tillfrisknande.*

*Eva Andersson, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län*

### 14.15 Mitt liv med schizoaffektivt syndrom

Jag talar om min egenupplevda psykiska ohälsa, min diagnos, och om att det finns hopp till ett bättre liv.

*Mats Arndtzén, Författare & Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län*

### 15.30 Vanliga psykiatriska diagnoser

En diagnos säger ganska lite om vem eller hur en person är. Samtidigt är diagnosen viktig i flera olika sammanhang. Jag ska försöka ge en överblick över de vanligaste diagnoserna och även prata om hur man ställer diagnos, och om varför samma person kan få uppleva att diagnosen ändras med tiden.

*Mikael Sandlund, Senior professor i psykiatri, styrelseledamot Hjärnkoll Västerbottens län*