

Hemsida



Facebook



Se livets möjligheter!

Psykeveckan Västerbotten V45

6 – 11 november 2017 i Umeå

Psykeveckan

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

” Det ska inte ses olika att ha ont i själen eller att ha ont i ryggen

Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

ABF, Riksförbundet för Social och Mental hälsa/RSMH/ Umeå, FMN – Föräldraföreningen mot narkotika, Folkhälsoenheten/ Habiliteringscentrum/ Psykiatricentrum – Västerbottens läns landsting, Föreningen Attention, (H)järnkoll, Hälsa 2020, Ideella föreningen Kärngården, Kärngården personalkooperativ ekonomisk förening, Schizofreniförbundet/IFS, Socialpsykiatriskt Kunskapscentrum i Västerbotten/ Region Västerbotten, Socialtjänsten/Umeå Kommun, Studieförbundet Vuxenskolan, Svenska Kyrkan



Attention



(H)JÄRNKOLL
psykiska olikheter – lika rättigheter

Hälsa 2020



RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

schizofreniförbundet
Samarbetsnät för personer med schizofreni och liknande problem

SOCIALPSYKIATRISKT
KUNSKAPSCENTRUM
I VÄSTERBOTTEN



Svenska kyrkan

UMEÅ
KOMMUN

Västerbottens
läns landsting

Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

Program Psykeveckan

Måndag 6 november

- 13.15** **Inledning av årets Psykevecka**
med Heléna Lindáhl, riksdagsledamot Centerpartiet
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika
- 13.30-15.30** **Hur skapar vi ett brukarinflytande som vi inte kan vara utan?**
Brukarinflytandedag med Mårten Jansson utvecklingsledare NSPH- Nationell samverkan för psykisk hälsa.
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika
- 18.15-19.15** **Ett liv med och utan diagnoser**
Författaren Kent Lundholm levde i femtio år innan han fick sina diagnoser bipolär sjukdom och ADHD. Konsekvenserna av detta blev självmedicinering som ledde till alkoholism. I sin självbiografi "Spring Kent, spring! ger Kent beskrivningar av kaos, men även av de framgångar han nu nått.
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika

Tisdag 7 november

- 12.15-13.00** **Mobbning, hat och kärlek på nätet**
Lärande lunch med Elza Dunkels, docent i pedagogiskt arbete. Näthat och mobbning är fenomen som utvecklats med den nya tekniken och som drabbar både ungdomar och vuxna varje dag. Fakta och råd om hur näthat kan te sig och hur man kan hantera det som utsatt.
Lokal: Frälsningsarmen i Umeå
- 14.15-16.30** **Vad gör ditt barn/ungdom på nätet?**
Barns liv på nätet med chatt, onlinespel och sociala medier – ser annorlunda ut än för vuxna. Maria Dufva är kriminolog och arbetar med barn som utsatts för brott, hon föreläser om barns säkerhet på nätet och vad som kan hända ditt barn där. Maria har också skrivit boken "Mitt barn på nätet" där mobbing, utnyttjande och näthat berörs.
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika

- 18.15-19.45** **Utmattningssyndrom – tillbaka till ett bättre mående och arbete**
Föreläsningen handlar om utmattningssyndrom. Vilka tidiga signaler och symtom som finns. Vikten av att skapa en god balans i livet och av återhämtning. Stressrehabiliteringens verksamhet och resultat beskrivs. Sofia Nording, leg psykolog
Christina Wiklund, leg sjukgymnast och rehabkoordinator
Katarina Steinholtz, avd chef, Stressrehabilitering, VLL
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika

Onsdag 8 november

- 14.15-15.15** **Tillsammans kan vi göra skillnad!**
Är du eller någon i din omgivning utsatt för våld i nära relationer eller annat våld? Föreningen Hand-i-hand för kvinnofrid kommer och berättar om sin verksamhet med budskapet, TILLSAMMANS ÄR VI STARKA!
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika
- 15.15-15.45** **DELA-priset till möjliggörande arbetsgivare**
Delas årligen ut till en arbetsgivare som utmärkt sig genom att erbjuda personer med psykisk ohälsa delaktighet i arbete.
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika

Onsdag 8 november

- 16.00-17.30** **Medberoende, skam och dess djävulsdans**
Sanna Lundell är journalist, debattör, föreläsare och programledare. Hon har gjort ett flertal tv-produktioner, däribland dokumentärserien Djävulsdansen om anhöriga till beroendesjuka. Ur föreläsningen:
- Djävulsdansen - så blir man fri från medberoende.
- Hur vet man att man är medberoende?
- Hur hjälper man någon?
- Vi måste våga prata om det. Hur vi tar bort skammen och tabut kring ämnet?
Lokal: Väven, Vävenscenen
Denna föreläsning kräver en kostnadsfri biljett som bokas på telefon: 090 - 16 33 10 och hämtas ut i Vävens kulturreception, plan 3

Torsdag 9 november

- 13.15-15.30** **Hopp – Förståelse – Framtidstro**
Marcus Sandborg föreläser om den kärna av psykisk friskhet som vi alla har inom oss. Han talar utifrån ett sällsynt perspektiv. Han har egen erfarenhet som patient med psykosjukdom inom specialistpsykiatri, men är idag verksamhetsutvecklare på samma sjukhus där han en gång vårdades.
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika
- 16.15-17.15** **Att försöka göra det obegripliga begripligt**
Margret Eman (H)järnkollambassadör berättar om sina erfarenheter av återhämtning efter en psykos och sina tankar om förbättringsarbetet för patienter inom psykiatri.
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika
- 18.15-19.45** **Min bror blev plötsligt en främling i sin egen familj**
Åsa Konradsson Geuken har ett kall i livet sen hennes bror insjuknade i schizofreni. Hon forskar idag vid Uppsala Universitet och Karolinska Institutet om schizofreni och har stor nytta av sina erfarenheter. Åsa kommer att berätta om hur det är att växa upp med schizofreni i familjen och hur detta har påverkat henne, om hjärnan och dess mystik samt om sin forskning.
Lokal: Väven, Foajescenen, kafé Fika

Lördag 11 november

- 14.00-16.00** **Vad är skillnaden mellan sorg och depression, och ger obearbetad sorg depression?**
Svåra frågor och några svar kanske kan rätas ut i denna föreläsning och gemensamma samtal med Anna Parfa, distriktssköterska, masterutbildad sjuksköterska och certifierad handledare i sorgebearbetning.
Lokal: Kärnhuset i Umeå

Alla arrangemang är kostnadsfria!

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

Program finns på webben: www.socialpsykiatri.se eller på vår Facebook: [facebook.com/psykeveckan](https://www.facebook.com/psykeveckan)

För att öka tillgängligheten webbsänds markerade föreläsningsblock via Psykeveckan på Facebook