



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

Alla arrangemang är kostnadsfria!

Kontaktperson vid eventuella frågor:

Niklas Karlsson, ungdomssamordnare, Lycksele kommun, niklas.karlsson@lycksele.se, 0950-167 50

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



För att öka tillgängligheten webbsänds markerade föreläsningblock via Psykeveckan på Facebook

Webb: Region
Västerbotten



Facebook:
Psykeveckan v.45
i Västerbotten



Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

ABF Mitt i Lappland, Attention, Biblioteken i Västerbottens inland, (H)järnkoll, Kvinnojouren, Lycksele Ateljé, Lycksele kommun, Polisen, Region Västerbotten, Studieförbundet Lycksele, Studieförbundet Vuxenskolan,



RIKSFÖRBUNDET
Attention



Kvinno
LYCKSELEJouren



region
västerbotten



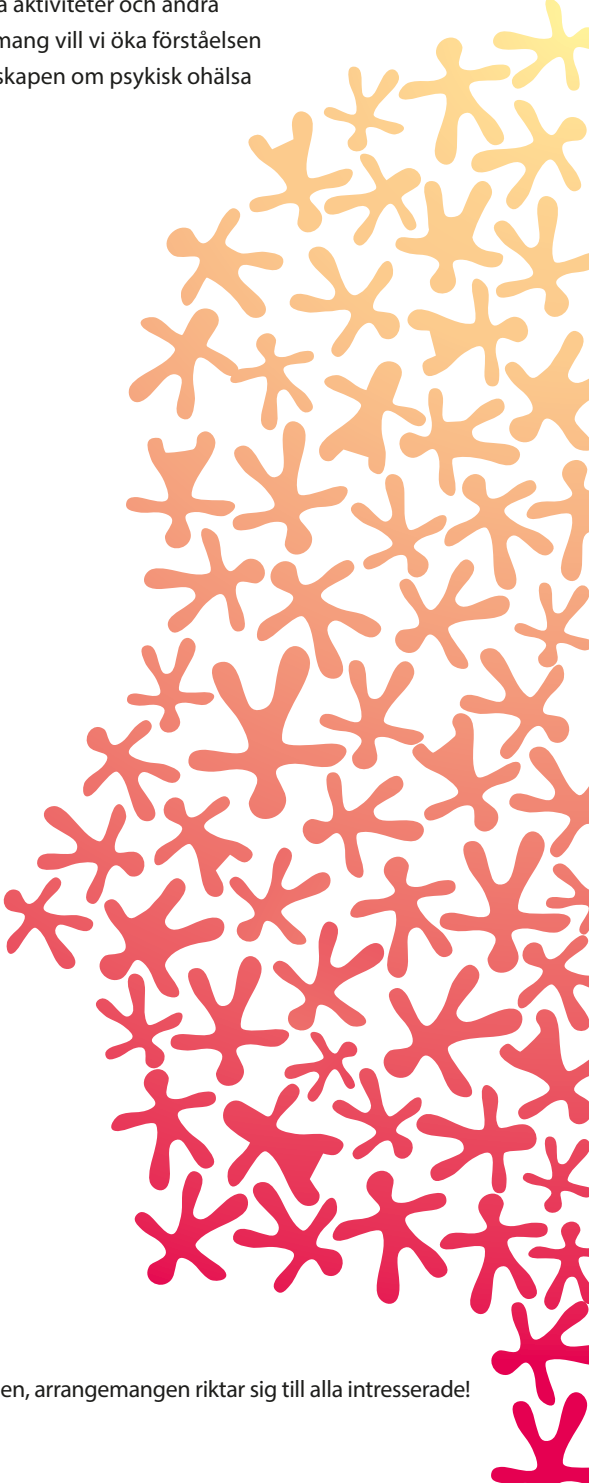
Se livets möjligheter!

Psykeveckan Västerbotten V45

4–9 november 2019 i Lycksele

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 Lycksele 2019

Måndag 4 november


13.15-14.30 Livesänd föreläsning: Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa - vad funkar och vad funkar inte?
 Hur mycket krävs? Är det skillnad på typ av aktivitet? Måste den fysiska aktiviteten vara av en särskild intensitet?
Föreläsare: Markus Nyström, Leg. Psykolog, PhD i psykologi
Plats: Lycksele Bibliotek
Arrangör: Region Västerbotten

14.00-16.00 Hjärnkoll: Föreläsning om OCD
Föreläsare: Birgitta Johansson
Plats: MB, Lokal: Granen
Arrangör: Hjärnkoll i samarbete med Studieförbundet och Attention

18.30 Musikföreläsning: Aldrig ensam
En musikföreläsning om att leva med en osynlig sjukdom och bli ifrågasatt av sin omgivning.
Medverkande: Nina Grigorjeva och Sandra Berggren
Plats: Sjukhuskyrkan
Arrangör: Svenska Kyrkan

Tisdag 5 november


13.00-15.00 Hur kan vi rusta personer som kämpar med tankar på självmord?
Personer som plågas av självmordstankar kämpar ofta hårt för att orka leva – hur kan vi bidra till att rusta dessa livskämpar?
Föreläsare: Filippa Gagnér Jenneteg och Susanne Tell
föreläser utifrån personlig erfarenhet av suicidtankar och suicidförsök, men också utifrån professionell erfarenhet av arbete med att förebygga att människor tar sitt liv.
Plats: Röda Villan
Arrangör: Lycksele kommun och Region Västerbotten

15.45-16.45 Livesänd föreläsning:
Att leva med tvångssyndrom (OCD)
 Med humor och allvar förmedlar Malin hur det är att leva med sitt tvångssyndrom.
Föreläsare: Malin Ovesson, egenerfaren.
Plats: Lycksele Bibliotek
Arrangör: Lycksele Bibliotek och Region Västerbotten

18.30 Föreläsning: Bakom den perfekta fasaden – en föreläsning om medberoende
Föreläsare: André Bengtsson
Plats: Lycksele Bibliotek
Arrangör: Lycksele kommun och ABF Mitt i Lappland


19.00 Informations- och temakväll: Att vara förälder till en tonåring
Information från: Navet, ungdomshälsan, elevhälsan och Polisen
Plats: Medborgarhuset. Lokal: Granen


Onsdag 6 november

12.00-13.00 Livesänd föreläsning:
Ungar, medier och skadlig mediepåverkan
 Hur använder barn och unga i Sverige medier 2019? Och hur upplever de sin egen medieanvändning? Resultat ur Statens medieråds senaste undersökning.
Föreläsare: Yvonne Andersson, PhD, utredare och analytiker.
Plats: Lycksele Bibliotek
Arrangör: Lycksele bibliotek och Region Västerbotten

18.00-20.00 Musikcafé på Röda Villan – Män från Norr
Plats: Röda Villan, Bryggargatan 1
Arrangör: Lycksele kommun och ABF Mitt i Lappland

Torsdag 7 november

13.00-14.00 Livesänd föreläsning:
Traumamedveten omsorg (TMO)
 Traumamedveten omsorg är ett forskningsbaserat förhållningssätt som främjar läkning och återhämtning för barn och unga med erfarenheter av svåra påfrestningar och trauma.
Föreläsare: Maud Jonsson, socionom, leg. psykoterapeut samt handledare och lärare i psykoterapi, Rädda Barnen
Plats: Röda Villan
Arrangör: Lycksele kommun och Region Västerbotten

14.45-17.00 Livesänd föreläsning:
Hur kan vi hjälpa de äldre som mår dåligt?
 En föreläsning om psykisk ohälsa/hälsa hos äldre. Olika riskfaktorer. Viktig kunskap som kan underlätta och förebygga för de äldre och dess anhöriga.
Föreläsare: Britta Alin-Åkerman, professor i Pedagogik, leg psykolog och psykoterapeut
Plats: Lycksele Bibliotek
Arrangör: Lycksele Bibliotek och Region Västerbotten

18.30 Musik vid dagens slut – Brinn för Josefin
En berättelse om Josefin Nilsson med hennes sånger och historia och det som hände sedan. Vad kunde vi ha gjort?
Medverkande: Karin Holmberg och Kicks Törnlund
Plats: Pingstkyrkan
Arrangör: Sjukhuskyrkan

Fredag 8 november

13.00-14.30 Ett kollektivt andningshål - hur ungdomar tillsammans skapar svar på psykisk ohälsa
Föreläsare: Anne Gothersen
Plats: Medborgarhuset. Lokal: Enen
Arrangör: Hjärnkoll i samarbete med Studieförbundet och Attention

Lördag 9 november

10.00-16.00 Konstauktion med Lycksele Ateljé
Intäkterna går oavkortat till RSMH
Plats: Lycksele Ateljé
Arrangör: Lycksele Ateljé och Studieförbundet Vuxenskolan

Dessutom finns det böcker med fokus på mental och psykisk hälsa utställda på Tannbergsskolans Bibliotek under hela veckan.