

1. Hur många personer berörs av någon form av psykisk ohälsa?

V 3 av 4

D 1 av 3

F 2 av 10

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



2. Vilken är den vanligaste anledningen till sjukskrivning?

Ö Hjärt- och kärlsjukdom

Ä Rygg- och nackbesvär

Å Psykisk ohälsa

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



3. Vilka tre områden kan förbättra vårt mående?

L Festa, inte anstränga sig, ensamhet

E Stressa, ekonomisk otrygghet, låg självkänsla

G Fysisk aktivitet, bra kost, regelbunden sömn

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



4. Hur kan verklig ångest visa sig?

A Illamående, överklighetskänsla, klump i halsen, domningar i ansikte, händer, fötter, hyperventilering

M Bakfylla, Bad hairday, dålig andedräkt, länsat konto

F Ånger

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



5. Vad kan du göra om du ser att en person mår dåligt?

- P BLEUS Bedömning, Lyssna, Erbjud, Uppmuntra, Stödja
- B LIFLI Lämna Individen i Fred och Låtsats som Ingenting
- O SKÄRP säga; det är ju bara att skärpa sig!

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



6. Vilka kan drabbas av psykisk ohälsa?

A Lågutbildade personer med dåliga uppväxtvillkor

R Alla människor

G Våldsbenägna opålitliga och ointelligenta människor

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



7. Under 2019 omkom i Sverige 233 personer i trafikolyckor. Hur många personer dör av självmord varje år?

P 150 personer

S 900 personer

A 1 500 personer

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



8. Vad jobbar Hjärnkoll för?

U Bryta mer järn och malm i Västerbotten

T Minska stigmatisering och fördomar, öka kunskap och mod kring att våga prata om psykisk ohälsa

H Förvärvade hjärnskador

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



9. Vad gör en Hjärnkoll-ambassadör?

T Jobbar på svenska ambassaden

J Skäms för sig själv och sin historia

A Föreläser, samtalar och delar med sig av sina egna erfarenheter om psykisk ohälsa

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36



10. Hur kan du minska stigmat kring psykisk ohälsa?

- @ Genom tystnadskultur
- # Skapa skam genom att nedvärdera och förminska problemet
- ! Våga prata om psykisk ohälsa

10 frågor. Spara rätt bokstav och Du kommer att få ett ord som du sedan skickar in till oss. Se kontakt nedan. Pris lottas ut 31/8 och vinnaren meddelas via mail eller sms samt på vår hemsida.

Hjärnkoll i Västerbotten vill öka kunskap och minska stigma om psykisk (o)hälsa för en bättre psykisk hälsa för alla!

Det gör vi genom påverkansarbete, ökad patient-/brukarinflytande samt ambassadörer som föreläser.

Våra ambassadörer föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och den viktiga vägen till återhämtning för både privatpersoner, personal och anhöriga i alla åldrar!

Vill Du stödja vårt arbete? Bli medlem! 100:-/år.

<http://www.hjarnkollvasterbotten.se/sv/medlemmar/medlemskap>

Hemsida: hjarnkollvasterbotten.se

Kontakt:

samordnare.hjarnkollvb@gmail.com

072 341 92 36

