

Med webbsända
föreläsningar!

OM PSYKISK HÄLSA

Under vecka 46 samarbetar vi i
östra länsdelen i Östergötland
kring psykisk hälsa.



16-18 NOVEMBER 2021

FINSPÅNG, NORRKÖPING,
SÖDERKÖPING OCH VALDEMARSVIK

Årets tema:

Skuld, skam och stigma

Psykisk ohälsa och psykisk sjukdom är fortfarande ofta förknippat med skuld och skam. Därför har vi valt att låta detta tema gå som en röd tråd genom årets ”Om psykisk hälsa.”

Under tre dagar kommer du kunna ta del av föreläsningar om bland annat hetsättningsstörning, barn som växer upp med missbruk och suicidala tankar hos unga. För att bryta stigma kring psykisk ohälsa behöver vi våga se, prata och lyssna samt ta steget vidare – både som professionell och som medmänniska.

Innehållet är uppdelat på olika dagar efter åldersgrupp:

- Tisdag 16 november - Barn och unga
- Onsdag 17 november - Mitt i livet
- Torsdag 18 november - Äldre

Plats:

Hörsalen i Norrköping

Alla föreläsningar hålls i Hörsalen, Norrköping. Vi följer utvecklingen av coronapandemin och anpassar evenemanget efter rådande restriktioner. Vi hoppas att vi kan släppa in publik på plats, men erbjuder webbsändning och chatt oavsett hur det blir.

Webbsändning och chatt:

norrkoping.se/ompsykiskhalsa

Du kan se webbsändningen hemifrån, på jobbet, i skolan eller där du väljer att vara! Du får också vara delaktig genom en chatt.

I biosalongen på Folkets hus i Valdemarsvik kan du också följa webbsändningen, om rådande restriktioner tillåter det.

Välkommen!

Tisdag 16 november

10.45–11.00 **Inledning**

Arrangörerna hälsar välkommen och presenterar veckan.

11.00–11.45 **Hur mår ungdomar i Östergötland? Och hur har de påverkats av coronapandemin?**

Under detta pass presenterar folkhälsovetaren Emma Hjälte resultat från Ungdomsenkäten "Om mig" med fokus på ungdomars psykiska mående, våldsutsatthet och hur unga har påverkats av pandemin. "Om mig" är en länsgemensam enkät som genomförs varje höst bland elever i årskurs 8 och år 2 på gymnasiet. Enkäten är ett samarbete mellan Region Östergötland, länets kommuner och Länsstyrelsen Östergötland och har tagits fram tillsammans med ungdomar i länet.



Emma Hjälte

13.00–14.00 **Moa-mottagningens föräldrastöd**

Medarbetarna Erica Falk, Monica Svenlin Asp och Kerstin Jagesten berättar om Moa-mottagningen som jobbar med frågor om alkohol och droger.

14.10–15.10 **Jag har tömt barskåpet - Nu bryter jag mönster!**

En föreläsning av Erika Lilja och hennes resa till ett stillsammare liv. Hon berättar bland annat om att inte få sina grundläggande behov tillgodosedda när man är ett litet barn, och hur det kan leda till psykisk ohälsa i tidig ålder och resten av livet. Erika har lyckats bryta mönster och fått ett nytt liv.



Erika Lilja

Fortsättning tisdag 16 november

15.20–16.20 **Vågar vi verkligen se barnen?**

Av de ca 400 000 barnen i Sverige idag som under sin uppväxt har bott med föräldrar eller vårdnadshavare som har alkoholproblem rapporteras 2020 endast 2000-3000 barn få ett riktat stöd. Hur är detta möjligt och vad krävs av oss vuxna för att bättre nå fram till dessa barn?



Emma Pecher, Signe Bankefors och Thomas Albercht

Emma Pecher och Signe Bankefors är båda socionomer som idag arbetar inom Beroendecenter Trozellis barn- och ungdomsverksamhet Balder. Thomas Albrecht är enhetschef på Socialkontoret och har sedan 1990-talet arbetat med frågor som berör alkohol- och drogberoende.

16.30–17.30 **Stör döden - det räddar liv**

Själv mord drabbar många och berör alla. Det är ett ämne som omgärdas av myter och okunskap så väl som beröringsskräck. Det sistnämnda gäller inte minst när vi talar om unga personer. Kan man verkligen fråga om någon har självmordstankar? Informationskampanjen



Björn Eklund

och webbutbildningen "Stör Döden" vill få oss att göra just det och påminna oss om betydelsen av det medmänskliga samtalet.

Björn Eklund är kommunikatör och samtalsledare för SPES - Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd, och berättar mer om webbutbildningen.

Onsdag 17 november

13.00–14.30 Hetsättningsstörning – Är jag sjuk eller har jag bara dålig karaktär?

I dag finns ca 200.000 personer i Sverige som har eller haft en diagnostiserbar ätstörning. Mörkertalet är stort och många söker inte vård. Hetsättningsstörning är den problematik där den som är drabbad också är minst benägen att söka vård, många lever med problematiken under flera års tid innan en söker hjälp.

Under den här föreläsningen kommer Sanna Aila Gustavsson att berätta om vad en hetsättningsstörning är, om egenvård och behandling för personer med hetsättningsstörning samt vad man kan göra som närstående.

Sanna är socionom och legitimerad psykoterapeut, med över 20 års erfarenhet av ätstörningsbehandling. Hon är enhetschef på Ätstörningsmottagningen i Örebro och docent vid Örebro universitet samt ordförande i Svenska ätstörningssällskapet.



Sanna Aila Gustavsson

Vi får också ta del av Malin Frölings väg att bli frisk från hetsättningsstörning. Malin drabbades av ätstörning som tonåring och var sjuk under många år. Som vuxen sökte hon till sist hjälp och då hade problematiken utvecklats sig till hetsättningsstörning. I dag är hon helt frisk och jobbar som webb- och medlemsansvarig i Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar.



Malin Fröling

Fortsättning onsdag 17 november

14.45–15.45 Egen erfarenhet av rättspsykiatrisk vård – hur kan vi förändra och förbättra genom ökat brukarinflytande?

Arvsfondsprojektet "Inflytande i rättspsykiatri" drivs nationellt av NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) och syftar till att öka brukarinflytandet i, men även kunskapen om, den rättspsykiatriska vården. För att bryta stigma behöver också fler med egen erfarenhet få höras och berätta hur deras upplevelser av vården ser ut.

Här ges en kort faktaintroduktion till den rättspsykiatriska processen, från utredning till utskrivning, av Emelie Lundin, projektledare. Vi får också lyssna till hur det kan vara för den som är direkt berörd av vården och systemet, berättat av Lejla Licina. Projektet genomförs med medel från Allmänna arvsfonden.



Emelie Lundin



Lejla Licina

16.00–17.00 **Man dör inte av stress,
man bara slutar att leva**

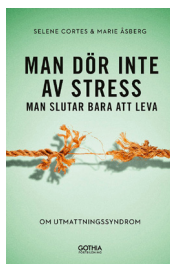
Utmattningssyndrom är en av vår tids mest förekommande diagnoser och nya rapporter visar att den fortfarande ökar.

Vad är egentligen ett utmattningssyndrom och hur blir man frisk? Vem drabbas och hur kan man påverka det? Vad händer med ens identitet när man plötsligt inte känner igen sig själv, hur hanterar man skammen och vad händer när man sedan skall tillbaka till arbetet?

I detta djupdyker Selene Cortes, sociolog och författare till boken "Man dör inte av stress, men slutar bara att leva - Om utmattningssyndrom" skriven tillsammans med seniorprofessor Marie Åsberg (Gothia Fortbildning förlag).

Selene blandar fakta med erfarenheter från sin egen över fyra år långa utmattningsperiod vilket ger ett brett faktaspann med tydliga talande exempel.

Trots allvaret i ämnet är det en lättsam och hoppfull föreläsning där åhörarna får med sig kunskaper och insikter i ämnet samt tips och råd om hur man bemöter någon som är eller som man misstänker är sjuk.



Selene Cortes

Torsdag 18 november



Johanna Bodén

12.45–13.15 ABC för god psykisk hälsa

ABC för god psykisk hälsa är ett nytt initiativ från Region Östergötland för att stärka den psykiska hälsan bland länets invånare, i samverkan med civilsamhället. Arbetet är inspirerat av en forskningsbaserad metod från Australien, Act-Belong-Commit, som grundar sig på kunskap om hur aktivitet, gemenskap och meningsfullhet kan bidra till ökat psykiskt välmående.



Emma Hjalte

Johanna Bodén, arbetsterapeut och Emma Hjalte, folkhälsovetare som är processledare för ABC, berättar vad man kan göra för att stärka sin egen och andras psykiska hälsa.

13.30–14.15 Psykiskt välbefinnande - oavsett generation

Trots att vi genom hela livet drabbas av olika svårigheter är det inte lika självklart att få samma stöd och vård när vi blir äldre. Det finns en utbredd uppfattning om att nedstämdhet, oro och ångest är en naturlig del av att åldras, och det är dessutom ofta väldigt skambelagt att prata om. Genom Minds projekt "Psykiskt välbefinnande - oavsett generation" vill vi öka kunskapen och förändra attityder kring psykisk hälsa hos äldre vuxna.



Johanna Nordin

Johanna Nordin, projektledare, berättar om resultatet av rapporten "På tal om ålder" och vad som är på gång framåt i projektet.



Thomas Gunnarsson

14.30–16.15 Träna din inre kondition - lyft dig själv och andra

Den här föreläsningen med Tomas Gunnarsson är en av de mest uppskattade och fullbokade föreläsningarna i Sverige. Den passar för dig som privatperson, hela arbetslaget och företaget.

Du får konkreta träningsredskap som ökar ditt välmående och på kuppen blir du en bättre kollega, vän, partner, förälder, granne, ja - helt enkelt en bättre medmänniska. Föreläsningen är fylld av både skratt och berörande tankar/känslor.

16.15-16.30 Avslutning

18.00-19.00 Åsa Moberg besöker Norrköpings stadsbibliotek

För 25 år sedan genomfördes psykiatrireformen. Ett av huvudsyftena var att ge de svårast sjuka en bättre tillvaro. I De omöjliga berättar Åsa Moberg, tillsammans med Anna Fredriksson, om de mest utsatta och vad som skett efter psykiatrireformen.

Fri entré med begränsat antal platser. Boka plats på bibliotekets hemsida gotabiblioteken.se.

Biblioteken uppmärksammar temat med tips om böcker om psykisk hälsa

Finspång, Bergslagsvägen 9

Öppet: Måndag-onsdag klockan 10.00-18.00, torsdag klockan 12.00-18.00, fredag 10.00-17.00 samt lördag 10.00-14.00.

Norrköping, Södra Promenaden 105

Öppet: Måndag-torsdag klockan 10.00-19.00, fredag 10.00-18.00 samt lördag-söndag 11.00-15.00.

Söderköping, Margaretagatan 19

Öppet: Måndag-torsdag klockan 10.00-19.00, fredag 10.00-18.00 samt lördag 10.00-16.00.

Valdemarsvik, Garvaregatan 3

Öppet: Tisdag-torsdag klockan 10.00-18.00, fredag 10.00-17.00 samt lördag 11.00-13.00.

Om Psykisk Hälsa arrangeras i samarbete mellan Finspångs, Norrköpings, Söderköpings och Valdemarsviks kommuner, Region Östergötlands psykiatriska klinik i Norrköping samt NSPH Östergötland - Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa.

Om Psykisk Hälsa är en temavecka som sätter psykisk hälsa i fokus. Arrangemanget startades i slutet av 1990-talet för att bredda kunskap och kännedom om psykisk hälsa, vilket är en angelägen fråga även idag. Under veckan anordnas en mängd aktiviteter med utgångspunkt i psykisk hälsa.

Om Psykisk Hälsa sker i samarbete mellan



FINSPÅNG



NORRKÖPING



SÖDERKÖPING.SE



VALDEMARSVIKS
KOMMUN