

Program 13-19 november

Om Psykisk Hälsa 2023

Du är varmt välkommen till en vecka där vi uppmärksammar psykisk hälsa för att bredda kunskap och kännedom om ämnet.

I år bjuder vi bland annat på intressanta föreläsningar på Louis de Geer i Norrköping och filmvisningar på flera orter. Några bibliotek har bokbord hela veckan, och på fredagen har Mötesplats Asken i Norrköping öppet hus.

Och vet du – allt är gratis!

Vi hoppas särskilt att du som har erfarenhet av psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom, är anhörig eller arbetar med psykisk hälsa ska uppskatta veckan.

Bokbord på biblioteken hela veckan

- Finspångs huvudbibliotek, Bergslagsvägen 9
- Norrköpings stadsbibliotek, Södra Promenaden 105
- Söderköpings stadsbibliotek Stinsen, Margaretagatan 19
- Valdemarsviks bibliotek, Garvaregatan 3

Öppettider: www.gotabiblioteken.se

Filmvisning: Comedy Queen

- Måndag 13 november kl. 18.00
Cinema, Kungsgatan 56, Norrköping
- Onsdag 15 november kl. 19.00
Kulturhuset, Bergslagsvägen 29, Finspång
- Torsdag 16 november kl. 17.30
Biografen, Ringvägen 45, Söderköping

Arrangeras av Finspångs, Norrköpings, Söderköpings och Valdemarsviks kommun och Region Östergötland samt NSPH Östergötland och Sensus.

13-åriga Sasha har bestämt sig för att bli ståuppkomiker. Mest av allt vill hon få sin pappa att skratta, som gråter i duschen när han tror att ingen hör. Hemma påminner allt om mamma som inte längre lever och bakom ögonen bränner de livsfarliga tårarna. Men Sasha vägrar gråta. I hemlighet skriver hon en lista på allt hon måste göra för att överleva sorgen: raka av sig håret, sluta läsa böcker, tacka nej till världens gulligaste hundvalp och framförallt, bli en - Comedy Queen.

Fritt inträde, ingen biljett krävs men det finns begränsat antal platser.

Tisdag 14 november

Louis de Geer (Hemerycksalen), Dalsgatan 15, Norrköping

13.00-14.00 | Inledning

Patrik Palm (M), ordförande för vård- och omsorgsnämnden i Norrköping, hälsar välkommen och presenterar veckan tillsammans med arbetsgruppen för evenemanget.

Under inledningen berättar också Lars Stjernkvist, tidigare kommunstyrelseordförande, om sitt nuvarande uppdrag som ordförande i stiftelsen ”Ing-Marie Wieselgrens stiftelse – tillsammans för psykisk hälsa”.

Lars gör också en sammanfattning av den samhällspolitiska inriktningen, hur det utvecklats under de senaste 25 åren och vad som kan finnas i framtiden, till exempel digitalisering, AI eller olika löften och hot.

14.15-15.15 | Att gå emot skammen

En föreläsning om skrivandets kraft i tillfrisknandet vid ätstörningar. Skrivandet har fört författaren Anna Ehn till en friskare plats. Genom att bryta tystnaden runt sina egna erfarenheter av ätstörningar, har hon slutat huka i skammen och istället börjat se på sin historia som en källa till kunskap. Något som har skapat kraft och mening.

Anna har skrivit flera böcker om ätstörningar, som romanerna ”Vårfrost” och ”Ormen i mig” och faktaböckerna ”Mamma med ätstörning” (med Leone Milton) och ”Vägen mot det friska”.

15.30-16.30 | Vikten av bra bemötande

Sari Asa Nicolaisen arbetar som samordnare kring frågor om sexuell, reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) samt HBTQI i Region Östergötland. Genom kunskapsspridning och samverkan med medarbetare och invånare jobbar hon för en jämlik vård som förebygger sexuell och reproduktiv ohälsa.

Sari kommer framförallt ta upp om vikten av ett bra bemötande och hur det påverkar vår psykiska hälsa.

16.45-17.45 | Hållbar motivation till psykisk hälsa

Föreläsningen kommer att handla om hur man som individ och som grupp eller organisation kan göra för att skapa bättre förutsättningar för hållbar motivation till psykisk hälsa. Idrottspsykologiska rådgivaren Emil Andersson med en magisterexamen i idrottspsykologi berättar bland annat hur självbestämmande teorin kan tillämpas på ett konkret sätt.

Emil jobbar med idrottspsykologi i föreningarna IFK Norrköping och Norrköpings Dolphins samt via egna företaget Peak of Mind.

Stadsbiblioteket (Mellanrummet), Södra Promenaden 105, Norrköping

18.00 | Författarsamtal med Frida och Tilda Boisen

Frida och Tilda Boisen har tillsammans skrivit boken Aldrig släppa taget, en självbiografisk roman som angeläget skildrar de självupplevda erfarenheterna av psykisk ohälsa och ett samhälle där resurserna inte räcker till för unga som mår dåligt. Möt mor och dotter i ett samtal om boken, om hopp och vägen tillbaka.

Anmäl dig på gotabiblioteken.se

Onsdag 15 november

Louis de Geer (Hemerycksalen), Dalsgatan 15, Norrköping

13.00-14.00 | TikTok med psykologens ögon

Triggas TikTok ätstörningar? Kan man självdiagnostisera sig med hjälp av appen? Kan man få hjälp med ångest på TikTok?

Det är lätt att spendera mycket tid på TikTok men hur appen påverkar oss är inte lätt att veta. Det finns information på TikTok gällande psykisk hälsa och ohälsa, diagnoser och psykologi – men stämmer informationen?

Sofia Bilbao har själv cirka 50 000 följare på TikTok. Under föreläsningen berättar hon om sina erfarenheter att vara psykolog på TikTok, farorna hon ser där men också alla fördelar med appen.

14.15-15.15 | Ångest som bästa vän – att leva med ständiga katastroftankar

I denna föreläsning delar Jessica Hjert Flod med sig av sin personliga resa genom livet med generaliserat ångestsyndrom (GAD) och utforskar även livet bortom ångesten.

Få en inspirerande och hoppfull skildring av hur det är möjligt att återfå kontrollen över sitt liv och trivas, trots en tidigare dominans av ångest. Jessica berättar om utmaningar och hinder hon mötte längs vägen. Hon delar också med sig av de verktyg och strategier som hjälpte



henne att övervinna sin ångest, att kognitiv beteendeterapi (KBT) och andra terapeutiska metoder kan vara kraftfulla.

15.30-16.30 | BRÄND – En resa genom eld

Axel Schylström är artisten och föreläsaren som på bara några år gick från att kämpa för livet på sjukhus – till att tävla i Idol och Melodifestivalen med ett liv i rampljuset. I föreläsningen BRÄND tas vi med på Axels unika livsresa.

Du får ta del av lärdomar och erfarenheter från Axels långa rehabilitering och hans liv som en av Sveriges värst brännskadade personer någonsin. Han pratar om utseendekomplex, psykisk ohälsa och vikten av att lära sig vara modig.

Föreläsningen kombineras med intima sångnummer, vilket trollbinder och skapar en alldeles magisk stämning.

Torsdag 16 november

Louis de Geer (Hemerycksalen), Dalsgatan 15, Norrköping

13.15-14.15 | Prehospital akutpsykiatri – ett år senare

Vårdenhetschef Angelina Fransini berättar om verksamheten prehospital akutpsykiatri tillsammans med Jennie Windisch, skötare, och Per Gawelund, sjuksköterska. Verksamheten startades upp för ett år sedan, och är en del av psykiatriska kliniken i Norrköping.

Teamet för prehospital akutpsykiatri åker ut efter larm till 112, antingen i samverkan med ambulans eller polis eller när en patient eller närstående tagit kontakt med psykiatri för en akut psykiatrisk bedömning. Teamet kan med sin specialistkompetens inom psykiatri också stötta primärvårdens läkare när de åker ut för att göra vårdintygsbedömningar inför beslut om psykiatrisk tvångsvård.

14.30-15.15 | Hur mår din ekonomi? Budget- och skuldrådgivningen, Norrköpings kommun

Det kan hända att du någon gång i livet får problem med att betala dina räkningar. Lider man av psykisk ohälsa av olika slag är det inte ovanligt att även den ekonomiska hälsan påverkas och man blir fast i en negativ spiral.

Att våga prata om sin ekonomi och söka hjälp är viktig för helheten. Sök stöd i tid innan problemen blir större och du hamnar i en ekonomisk situation som blir svår att hantera. Att vara i ekonomiska svårigheter leder ofta till skuld- och skamkänslor och då är det viktigt att våga prata om sin ekonomi.

Norrköping kommuns budget- och skuldrådgivare berättar om deras arbete och upplevelser av mötet med personer i ekonomisk kris. Presentationen riktar sig till dig som arbetar med personer med psykisk ohälsa, men även till dig som har problem med din privatekonomi.



15.30-17.00 | Att leva med Schizofreni

Åsa Höij har diagnosen schizoaffektivt syndrom, och beskriver att hon har både schizofreni och bipolär sjukdom 2, men att senaste 18 åren varit mest åt Schizofrenihället. Genom sin föreläsning vill Åsa förmedla möjligheten till återhämtning och de ofta krokiga vägarna dit.

Fredag 17 november

Öppet hus på Mötesplats Asken

10.00-15.00 | S:t Persgatan 137, Norrköping

Mötesplats Asken är en träffpunkt för vuxna personer med långvarig psykisk funktionsnedsättning eller ohälsa. Välkomna att titta runt i våra lokaler och se exempel på ett par av de aktiviteter vi erbjuder!

Vad tycker du?

Vi vill gärna veta vad du tycker om årets evenemang och ta del av dina idéer inför nästa år. Skanna QR-koden eller besök webbsidan www.norrkoping.se/ompsykiskhalsa för att svara på en kort enkät.

