



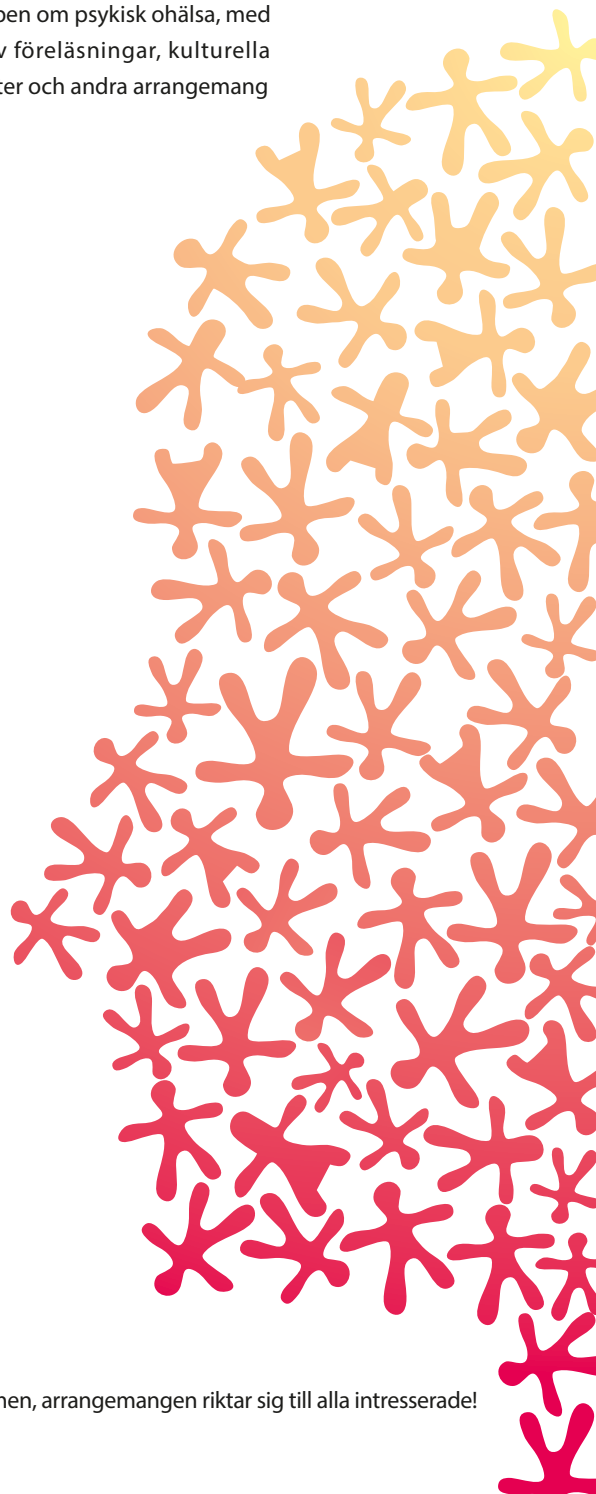
# Se livets möjligheter! Psykeveckan Västerbotten **V45**

2 – 8 november 2015 i Umeå

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

## Psykeveckan

syftar till att öka förståelsen för och kunskapen om psykisk ohälsa, med hjälp av föreläsningar, kulturella aktiviteter och andra arrangemang



### Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

Autism – och Aspergerförbundet, Centrum för handikappvetenskap och institutionen för socialt arbete/Umeå Universitet, Enheten för psykiatri/Institutionen för klinisk vetenskap/Umeå Universitet, Folkhälsoenheten/VLL, Föreningen Attention, Föreningen Frisk & Fri, Habiliteringscentrum/VLL, (H)järnkoll, Hälsa 2020, Ideella föreningen Kärgården, Region Västerbotten, Brukarföreningen Riksförbundet för Social och Mental hälsa/RSMH/Umeå, Schizofreniförbundet/IFS, Stödföreningen Tilia, Socialpsykiatriskt Kunskapscentrum i Västerbotten, Personalkooperativet Kärgården, Socialtjänsten/Umeå Kommun, Studieförbundet Vuxenskolan, ABF, Sensus, Svenska Kyrkan, Ungdomens nykterhetsförbund/unf, 12:e Septemberrörelsen



Attention



(H)JÄRNKOLL  
psykiska orkådet – lika rättigheter

HÄLSA 2020  
VÄRLDENS BÄSTA

REGION  
VÄSTERBOTTEN

RSMH  
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

schizofreniförbundet  
Schizofreniförbundet för patienter och anhöriga och tillgång till vård

sensus

SOCIALPSYKIATRISKT  
KUNSKAPSCENTRUM  
I VÄSTERBOTTEN

Studieförbundet  
Vuxenskolan

Svenska kyrkan

UMEÅ  
KOMMUN



unf  
UNGDOMENS NYKTERHETSFÖRBUND

VÄSTERBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

## Måndag 2 november – Psykisk ohälsa och återhämtning

### 12.50 Artistuppträdande i Lindellhallen: Midnattssol

Lokal: Hörsal D, Lindellhallen, Samhällsvetarhuset

### 13.15 Inledning av Psykeveckan

Mikael Sandlund, Socialpsykiatriskt Kunskapscentrum

### 13.30 Depression och panikångest

Christian Dahlström, frilandsskribent och debattör med egen erfarenhet av depression och panikångest

### 14.30 Paus – kaffe och förfriskningar finns att köpa

### 15.00-16.00 Depression och panikångest fortsättning...

Lokal: Väven, Foajescenen, Café Fika!

### 19.00 Live Love Learn – Ett friare sätt att leva

Patrik Frohm, Jerry Eriksson och Tommy Frohm ger en föreläsning där musiken har en framträdande plats

## Tisdag 3 november – Från övergrepp till grepp om livet

Lokal: Hörsal D, Lindellhallen, Samhällsvetarhuset

### 13.15 Stressen, kroppen, feminiteten – hur förstå och bemöta psykisk ohälsa bland unga kvinnor

Maria Strömbäck, medicine doktor och specialfysioterapeut, Psykiatriska kliniken vid Norrlands universitetssjukhus

### 14.30 Paus – kaffe och förfriskningar finns att köpa

### 15.00-16.00 Din kropp är din

Sofi Folkesson, Fatta Kampanjen mot sexualiserat våld

Lokal: Väven, Foajescenen, Café Fika!

### 19.00 Från Övergrepp till Grepp om Livet

Sandra Hansen, Hjärnkollsambassadör och föreläsare

## Onsdag 4 november – Fysisk hälsa och Psykisk ohälsa

Lokal: Hörsal D, Lindellhallen, Samhällsvetarhuset

### 13.15 Blundar vi för kroppslig ohälsa vid psykisk sjukdom?

Bernt Lindal, Överläkare och docent i beteendemedicin vid Norrlands Universitetssjukhus

### 14.15 Paus – kaffe och förfriskningar finns att köpa

### 14.45-16.00 Kan kroppen läka själen

Jill Taube, psykiater med erfarenhet av arbete kring levnadsvanor

Lokal: Kafé Station

### 18.30 Vardagsbalans – en föreläsning med beprövade metoder och HOPP

Angelinn Kärkkäinen, Leia Företagshotell, delar med sig av sina personliga erfarenheter och metoder som hon använder för att må bra med bipolär sjukdom

## Torsdag 5 november – Arbetslivet och psykisk ohälsa

Lokal: Hörsal D, Lindellhallen, Samhällsvetarhuset

### 13.15 Utdelning av DELA-priset till möjliggörande arbetsgivare

DELA-priset delas ut årligen till en arbetsgivare som utmärkt sig genom att erbjuda personer med psykisk ohälsa delaktighet i arbete

### 13.45 Attention! Bokstavsdiagnoser och arbete

Mattias Smeds och Lena Björklund Olofsson, Eggenerfarna och Hjärnkollsambassadörer

### 14.30 Paus – kaffe och förfriskningar finns att köpa

### 15.00-16.00 Psykisk ohälsa - ett heltidsjobb

Sofie Karlström, Föreningen Tilia

Lokal: Kärnhuset, Dunkersgatan 1

### 18.30 Musikafton på Kärnhuset

Kärngårdens musiker underhåller på scen

## Fredag 6 november – Intresseföreningarnas dag

Lokal: Hörsal D, Lindellhallen, Samhällsvetarhuset

*"Att gå med i en stödförening kan vara det första steget på vägen tillbaka från en psykisk ohälsa. Att få stöd från andra människor som förstår hur det är att vara drabbad och att förstå att man inte är ensam ger grund för goda återhämtningsvägar"*

### 13.15-14.30 Föreningarna presenterar sig

### 14.30-15.00 Paus – kaffe och förfriskningar finns att köpa

### 15.00-16.00 Paneldebatt

moderator Andreas Lundgren

Lokal: Kärnhuset, Dunkersgatan 1

### 09.00-17.00 Öppet hus i Kärngården

Välkommen till Kärnhuset och ät en god frukost! Aktivitetshuset Kärngården är öppen för mingel och rundvandring. 14.00 föreläser Sergio Gonzales under temat "Den långa resan från hat till kärlek"

## Lördag 7 november – Aspgården välkomnar hösten

Lokal: Aspgården, Rampljusallén 5, Umedalen

### 11.00-16.00 Öppet hus i aktivitetshuset Aspgården

### 13.00

### Varför dog Daniel?

Valentine Andersson, 12:e septemberrörelsen

## Söndag 8 november – Livsberättelser

Lokal: Kärnhuset, Dunkersgatan 1

### 12.00-17.00 Öppet hus i Kärnhuset - Verksamheten för Unga Vuxna

### 14.00-14.30 Fri från ätstörning

Anna Mandin och Karolina Wase från föreningen Frisk & Fri berättar om sina erfarenheter

Lokal: Församlingsgården Ö Esplanaden 9

### 18.00

### Ur sorg kliver lycka

Annelie Lindehell, anhörig till missbrukare berättar om sitt liv. Sång Sara Winek. Fika och samtal

## Måndag 2/11– torsdag 5/11 – Föreningsmessa

Lokal: Lindellhallen, Samhällsvetarhuset

### 12.00-15.00 Information från:

Autism- och Aspergerförbundet, Föreningen Attention Umeå, Brukarföreningen Riksförbundet för Social och Mental hälsa/RSMH/Umeå, Schizofreni och andra psykoser/IFS, Frisk & Fri, 12:e Septemberrörelsen, ideella föreningen Kärngården, Vimil och Spelberoendeföreningen

Arrangemangen är kostnadsfria!

Kontaktperson vid eventuella frågor: Helena Jokinen, [helena.jokinen@regionvasterbotten.se](mailto:helena.jokinen@regionvasterbotten.se), 076-766 57 29

Program finns att hämta på [www.socialpsykiatri.se](http://www.socialpsykiatri.se) och Psykeveckan i Västerbotten på Facebook

För att öka tillgängligheten webbsänds markerade föreläsningar via Psykeveckan i Västerbotten på Facebook