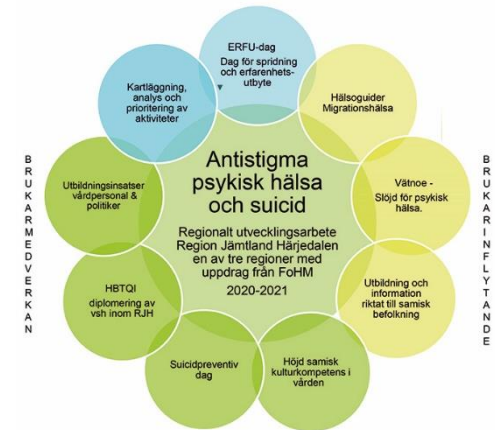




Program Fokusvecka Psykisk hälsa 4-10 oktober

www.regionjh.se/fokusveckapsykiskhalsa



www.regionjh.se/psykisk_halsa

Måndag 4 oktober

Aktivitet	Tid	Digital föreläsning	På plats
<p>Antistigma och goda exempel i länet Reportage/föreläsningar ifrån psykiatrin (SPOT*, BRA-samtal*, brukarstyrd inläggning*), Svenska kyrkan, ofrivilliga ensamhet, MHFA första hjälpen till psykisk hälsa, på arbetsplats /YAM Åre suicidprevention i skola. Deltagare i panelsoffan: Elin Ring, länsamordnare social välfärd/regionala samverkans och stödstrukturen, Madeleine Andrén, specialistsjuksköterska Psykiatri och Anders Vikström Aloandersson, suicidpreventiv resurs. Kulturinslag ifrån Östersund Teaterverkstad samt ”frågor på stan”. <i>*Specialist Psykiatrisk Omvårdnadsteam, jobbar mellan</i></p>	<p>9.00-12.00</p>	<p>Länk till föreläsningen läggs ut på www.regionjh.se/fokusvecka psykiskhalsa Materiel finns tillgängligt upp till 14 dagar efter.</p>	



slutenvården/öppenvård och hemmet.

*Barns rätt som anhöriga, Syftet är att öka barnets delaktighet.

*Ett kort iförväg överenskommet och definierat slutenvårdstillfälle som kan initieras av individen själv.

Arrangör: Region Jämtland Härjedalen och länets kommuner

Start av Östersunds kommuns anhörigvecka

Har du en närstående som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa är i behov av ditt stöd? Du som anhörig är viktig och gör en betydelsefull insats!

10:00: Invigning

11:00: Föredrag med kuratorerna Cecilia Barchéus Bergman och Helena Söderlund - Vem är anhörig och vad gör anhörigrollen med en?

13:00: Presentation av anhörigstödet

14:00 Musik och fika

Föreläsningarna har begränsat antal platser och vi hjälps åt att komma ihåg att hålla avstånd.

Välkommen!

Se övriga punkter på anhörigveckan nedan eller i program på fokusveckans hemsida.

Arrangör: Östersunds kommun

10.00-
14.30

Mötesplatsen
Prästgatan 58,
Östersund

Luften är fri, Friluftsliv för psykisk hälsa

Projektledare Ann-Marie Darj

Arrangör: Östersunds kommun och Svenskt friluftsliv

Tid
kommer

Länk till föreläsningen läggs ut på
www.regionjh.se/fokusvecka/psykiskhalsa

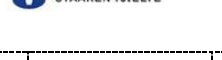


Tisdag 5 oktober

Aktivitet	Tid	Digital föreläsning	På plats
<p>JLB (Jämtlands länds brukarråd), /NSPH Jämtlands län (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa)</p> <p>Varmt välkomna till en fullspäckad dag om psykisk hälsa! Under dagen får du ta del av presentationer och föreläsningar av ambassadörer & styrelsen för JLB/NSPH Jämtlands län.</p> <p>Axplock av tisdagens program: Presentation av JLB och de föreningar som JLB består av. Föreläsningar med ambassadörerna Helen Granqvist, Veronica Kjörell & Åsa Olsson. Lena Larsson pratar om stigma och psykisk hälsa.</p> <p>Arrangör: Jämtlands läns brukarråd tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan.</p>	<p>8.30-15.00</p>	<p>För fullständigt program och anmälan: www.sv.se/JLB</p>	

Onsdag 6 oktober

Aktivitet	Tid	Digital föreläsning	På plats
<p>Antistigma och goda exempel i länet</p> <p>Reportage/föreläsning: Hälsoguiden, riktad insats till utlandsfödda, Hbtqi-och mångfaldsdiplomering, Ungdomsmottagningen och Suicide zero.</p>	<p>9.00-12.00</p>	<p>Länk till föreläsningen läggs ut på www.regionjh.se/fokusvecka/psykiskhalsa</p>	



Deltagare panelsoffan: Anna Frisk,
Utvecklingsstrateg Psykisk hälsa Region Jämtland
Härjedalen, Anneli Thors, Suicide Zero och regionansvarig
Jämtland/Härjedalen och Tina Trender,
Ungdomsmottagningen. Kulturinslag ifrån Östersund
Teaterverkstad samt ”frågor på stan”.

Arrangör: Region Jämtland Härjedalen och länets
kommuner

Materiel finns tillgängligt
upp till 14 dagar efter.

Fortsättning av Östersunds kommuns anhörigvecka

Har du en närstående som på grund av sjukdom,
funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa är i behov av ditt
stöd? Du som anhörig är viktig och gör en betydelsefull
insats!

11:00-15:00: Workshop/ anhörigmässa

11:00: Biblioteket - föredrag/ högläsning och boktips
13:00: Konst som egenterapi med Marie Bergwall
13-15: Prova på att måla på känsla med akrylfärg
14-15: Medicinsk yoga med Maritha Markusson

Föreläsningarna har begränsat antal platser och vi hjälps åt
att komma ihåg att hålla avstånd.
Välkommen! Se övriga punkter på anhörigveckan nedan eller
i program i högersplaten.
Arrangör: Östersunds kommun

11.00-
15.00

Mötesplatsen Prästgatan
58, Östersund

We & Sports 12-veckorsprogram för ungdomar med ätstörning visar på fint resultat

12.00-
13-00

Länk till föreläsningen läggs
ut på
www.regionjh.se/fokusvecka/psykiskhalsa



En av We & Sports nya satsningar lanserades i mars, ett behandlingscentrum för ungdomar med ätstörningar. Flera års erfarenhet av samtal med klienter med ätstörningar och en ökad efterfrågan på hjälp ledde till att We & Sports tog beslutet att starta ett behandlingscentrum. Behandlingen erbjuder andra inslag än vad den traditionella vården erbjuder och vi kan glatt konstatera att behandlingen fungerar. En grupp av ungdomar har genomgått programmet och vi ser att det ger det resultat vi förväntat. Presentationen beskriver behandlingsprogrammet samt det resultat vi kan se. Presentatörer: Linda Norrman, ansvarig behandlingsprogrammet samt Paula Lembke, verksamhetschef.

Arrangör: We & Sports

Antes dotter blev sjuk – nu har en hel organisation byggts upp som hjälper andra

En mardröm för en förälder är att ens barn blir sjuk, att livsgnistan sakta tynar bort i det ansikte som tidigare utstrålade sådan glädje och lekfullhet, att inte längre känna att man når fram som förälder och att känslan av total maktlöshet infinner sig. We & Sports är organisationen som Ante Andersson och hans kollegor har byggt upp för att hjälpa andra som befinner sig i den situation han och hans familj själva var i för ett antal år sedan men också för att arbeta mer förebyggande och ge unga verktyg för att möta livets med- och motgångar. Lyssna in deras historia och ta del av hur vi tillsammans kan möta barn och unga med psykisk ohälsa, arbeta preventivt/förebyggande samt hjälpa

**18.00-
19.00**

Länk till föreläsningen läggs ut på
www.regionjh.se/fokusvecka/psykiskhalsa



dem som är på väg att hamna i dåligt mående till rätt hjälp.
Presentatörer: Ante Andersson, We & Sports initiativtagare och Lina Tirén, Idrottspsykolog på We & Sports.
Arrangör: We & Sports

Kvällsföreläsning Våga Fråga

Suicide Zero bjuder här in till en digital Våga fråga-föreläsning där vi pratar om fakta och myter kring självmord. Att livsomställningar kan innebära en risk, varningssignaler att vara uppmärksam på samt vikten av att förmedla hopp.

Föreläsare: Marcus Eriksson, regionansvarig Västra Götaland

Arrangör: Suicide Zero

**18.00-
19.30**

Gratis – men anmäl dig senast tisdag 5 oktober kl. 12.00
Länk för anmälan: [Våga Fråga – Digital föreläsning 6 oktober 2021 \(confetti.events\)](#)

Instruktion och länk mailas ut dagen innan föreläsningen

Torsdag 7 oktober

Aktivitet

Antistigma och goda exempel i länet

Föreläsning/reportage: RFSL Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter, Samers psykiska hälsa, PAX (värdegrundsarbete för studiero i Näldens skola), Navigator Unga i huset (Ösd kommun satsning för ungdomar utanför försörjning).

Tid

**9.00-
12.00**

Digital föreläsning

Länk till föreläsningen läggs ut på [www.regionjh.se/fokusvecka psykiskhalsa](http://www.regionjh.se/fokusvecka Psykiskhalsa)
Materiel finns tillgängligt upp till 14 dagar efter.

På plats



Deltagare panelsoffan: Preethi Huczowski, RFSL, Anna Kråik Åström, utvecklingsstrateg nationella minoriteter och samisk hälsa och Catrine Skoglund, Utvecklingssamordnare Barn och unga/Regional samordnare psykisk hälsa. Kulturinslag ifrån Östersund Teaterverkstad samt ”frågor på stan”.

Arrangör: Region Jämtland Härjedalen och länets kommuner

Alkohol och psykisk ohälsa - hur hänger det ihop?

En kort föreläsning med utgångspunkt i Världshälsoorganisationens handlingsplaner för bättre psykisk hälsa. ”Vad är alkoholens roll och vem arbetar med problemet?” Föreläsare Per Leimar, utredare i alkoholfrågor IOGT-NTO

Arrangör: IOGT-NTO

Tid kommer

Länk till föreläsningen läggs ut på www.regionjh.se/fokusvecka/psykiskhalsa

Fortsättning av Östersunds kommuns anhörigvecka

Har du en närstående som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa är i behov av ditt stöd? Du som anhörig är viktig och gör en betydelsefull insats!

13:00: **Matiné – “What they had”**

14:30: Fika och filmdiskussion med demensteamet

13.00-

15.00

18:00: **”Jag är knäpp men inte så knäpp”**

Hur är det att leva med en kronisk psykiatrisk sjukdom och hur ska man bete sig som anhörig?

18.00-

Mötesplatsen
Prästgatan 58, Östersund



Johanna Höst kommer med sin föreläsning "Jag är knäpp men inte så knäpp" att berätta om sitt liv med psykisk ohälsa, hur hon var på väg att ta sitt liv när livet förändrades och hur hon idag lever och mår ganska bra.

Anhörigkurator Cecilia kommer att berätta om det anhörigstöd som finns i Östersunds kommun.

Föreläsningarna har begränsat antal platser och vi hjälps åt att komma ihåg att hålla avstånd.

Välkommen!

För frågor se pdf dokument "Johanna Höst" på fokusveckans hemsida.

Arrangör: Östersunds kommun och föreningen Balans.

Prova på-pass med Hej främling!

Hej främling! är en ideell förening som erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för alla med en önskan om ökad gemenskap. Alla aktiviteter är gratis och öppna för alla. Verksamhet finns från Gällivare i norr till Malmö i söder.

Under fokusveckan om psykisk hälsa bjuder Hej främling! Jämtland in till två prova på-pass med gruppsamtal som kallas för Lätta trycket. Samtalen baseras på Hej främlings egna bok om hälsa på lätt svenska med samma namn. Passet är under tre timmar. Fika, rörelsepauser + Lätta trycket-boken ingår. Samtalen är på lätt svenska.

**18.00-
21.00**

Café Tingshuset i
Östersund

Drop-in + föranmälan.
Anmäl dig gärna till
emma@hejframling.se för
att säkra din plats men det
går även bra att komma
förbi mer spontant.

Max 12 deltagare/pass.



För vem? Alla som vill veta mer om hur våra samtalsgrupper fungerar, vill lära sig mer om psykisk hälsa eller få en introduktion i Lätta trycket.

Arrangör: Hej främling!

Fredag 6 oktober

Aktivitet

Suicidologisk grundkunskap med Johan Andreen
Huvudfokus är vad vetenskapen respektive beprövad erfarenhet säger om vad som behöver göras för att suicidtalens ska fortsätta att gå ned.
Arrangör: Folkuniversitetet

Tid

10-00-
11.30

Digital föreläsning

Länk till föreläsningen läggs ut på www.regionjh.se/fokusveckokapsykiskhalsa

Föreläsningen kommer att kunna ses i efterhand.

På plats

”Det viktigaste är att prata med någon”

Ca 10 min lång kortfilm om en brukarhistoria med Piere Bergquist. I denna film uppmuntrar Piere till öppenhet om att pratat med någon om man har det svårt. Filmen är producerad av SANKS (Samisk nasjonal kompetansetjeneste – psykisk helsevern og avhengighet).

Tid kommer

Länk till filmen läggs ut på www.regionjh.se/fokusveckokapsykiskhalsa



UM-podden: Hur mår du egentligen -att våga prata om att inte må bra

Podden riktar sig till unga mellan 13-22 år.

Finns där poddar finns.

Lördag 9 oktober

Aktivitet

Motkraftsdag

Motkraftsdagen har tidigare anordnats i Östersund av Folk rörelsen mot droger och är en aktivitetsdag som samlar föreningar och organisationer som tillsammans visar på arbetet mot droger och för bättre psykisk hälsa.

Motkraftsdagen kommer i år fokusera mer på att digitalt inspirera och informera med framträdanden, filmer, fakta mm.

Arrangör: Merkraft

Tid

Digital föreläsning

Mer info

på www.motkraftdagen.se

På plats

Prova på-pass med Hej främling!

Hej främling! är en ideell förening som erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för alla med en önskan om ökad gemenskap. Alla aktiviteter är gratis och öppna för alla. Verksamhet finns från Gällivare i norr till Malmö i söder. Under fokusveckan om psykisk hälsa bjuder Hej främling! Jämtland in till två prova på-pass med gruppsamtal som kallas för Lätta trycket. Samtalen baseras på Hej främlings egna bok om hälsa på lätt svenska med samma namn.

**13.00-
16.00**

Café Tingshuset i
Östersund

Drop-in + föranmälan.
Anmäl dig gärna till
emma@hejframling.se för
att säkra din plats men det
går även bra att komma
förbi mer spontant.



Passet är under tre timmar. Fika, rörelsepauser + Lätta trycket-boken ingår. Samtalen är på lätt svenska. För vem? Alla som vill veta mer om hur våra samtalsgrupper fungerar, vill lära sig mer om psykisk hälsa eller få en introduktion i Lätta trycket. Arrangör: Hej främling!

Max 12 deltagare/pass.

Söndag 10/10 Världsdagen för psykisk hälsa

Inför söndagen kommer ett antal länkar till nationella filmer att läggas ut på fokusveckans hemsida www.regionjh.se/fokusveckapsykiskhalsa