

Fredag 8 november

13.30 - **BRIS (Barnens Rätt I Samhället)**
14.30 Emma Eriksson, kurator på BRIS Västerbotten.

Även
digitalt

Föreläsning sker digitalt men med möjlighet att se denna utsändning på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
Välkommen till en föreläsning om BRIS arbete nationellt och lokalt i Västerbottens Län. BRIS har sitt kontor i Umeå sedan tre år men arbetar över hela länet.

Lördag 9 november

14.00 **Inspirationskonsert och Författarträff - Om livsmod och kärleken till livet - från mörker till ljus!**
Rosornas kyrka, Hörnefors
därefter fika i intilliggande Församlingsgården

Countrysångerskan Jessica Falk som är aktuell med boken Från Khao Lak till Nashville - En självbiografi som handlar om att våga leva när livet är som mörkast och att slänga sig ut i det okända. Det omöjliga blev möjligt när hon sa JA till livet.

Förtydligande lokal/plats:

Där det anges Digitalt + utsändning så kan du endera se digitalt hemifrån via qr-kod nedan eller besöka Studieförbundet Kulturhuset Klossen, Ekonomstråket 6 och se det på storbildsskärm tillsammans med andra, fika och samtala.



Länk till digitala sändningar:
www.hjarnkollvasterbotten.se/
eller läs av qr-kod med din mobiltelefons kamera!



Se livets möjligheter!

Psykeveckan Västerbotten V45

4-10 november i Umeå

Psykeveckan

Arrangemangen
öppna för alla!

Med hjälp av föreläsningar, kulturella aktiviteter och andra arrangemang vill vi öka förståelsen och kunskapen om psykisk ohälsa



Anna Sjölund



Johannes Dock



Marina och Therese Schaeeder

Vissa arrangemang sänds digitalt.
Länkar till digitala föreläsningar,
se qr-kod på programmets baksida

Program

Måndag 4 november

- 11.00 - 12.00** **Substansbruk och psykisk ohälsa**
Leif Lundin, Ingången Alkohol/Drogrådgivning Umeå kommun
Studieförbundet Kulturhuset Klossen
Vad kan göras för att minska risker, både för psykisk ohälsa och substansbruk? Vilka förändringar kan vara viktiga att uppmärksamma? Vad kan man göra om man känner oro?
- 13.30 - 16.30** **Träffa Funkarna - Kommunikationsstöd**
Anna Sjölund, autismspedagog
Föreläsning sker digitalt men med möjlighet att se denna utsändning på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
Funkarna är ett lekfullt kommunikationsstöd som underlättar kommunikation för och med barn med NPF. Anna berättar om hur man kan använda Funkarna och om den sjuåriga utvecklingen av dess funktioner.
- 18.00 - 19.15** **Mamma på två sätt - adopterade och biologiska barn**
Petra Söderberg, forskollärare och föräldrautbildare för blivande adoptivföräldrar
Föreläsning sker digitalt men med möjlighet att se denna utsändning på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
Den första tiden i livet är av stor betydelse för barns utveckling och mående. Som förälder till både adopterade och biologiska barn möter man olika svårigheter och föräldraskap utifrån barnens olika start i livet som inte bara handlar om barnet som egen individ. Petra delar med sig av egna erfarenheter.

Även digitalt

Tisdag 5 november

- 11.00 - 12.00** **Ungdomar och självmord – varför, går det förhindra och vilka är varningstecknen?**
Kevin P Björnsdotter, samordnare suicidprevention Umeå kommun
Ses på plats på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
Allmänkunskap, myter och praktiska verktyg om självmord med fokus på barn och unga, samt egenupplevda perspektiv av att som ung hantera omgivnings ohälsa och suicidtankar.
- 13.30 - 14.30** **Noll Koll? Full koll? Hur har du det med din ekonomi**
Therese Wiklund, Institutet för finansiell hälsa
Föreläsning sker digitalt men med möjlighet att se denna utsändning på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
Välkommen till en föreläsning där du får tips för att kunna styra din ekonomi till den framtid du vill ha. Vi kommer bland annat att prata om tips kring sparande, hur man kan tänka kring lån och om bedrägerier. Det finns möjlighet att ställa frågor. Föreläsningen vänder sig till unga vuxna men alla åldersgrupper kan ha nytta av den.

Även digitalt



Susanna Nyström



Emma Eriksson

Onsdag 6 november

- 10.30 - 12.00** **Autism - det unika livet**
Marina & Therese Schaefer, Funkisfamiljerna samt Cecilia Brönemyr, Autismsföreningen.
Ses på plats på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
Föreläsning om språkets betydelse dvs tydliggörande pedagogik som förebygger ångest och stärker socialt samspel. Vad gör vi när ångesten sätter käppar i hjulet? Exempel på olika svårigheter ur ett vardagsperspektiv t.ex. ta sig till skolan och relationer till andra vuxna/elever. Tips/framgångsfaktorer mot en flytande vardag. "BUP och habiliteringen rekommenderar föreläsningen!"
- 13.30 - 14.30** **Dialektisk Beteendeterapi vid BUP**
DBT-teamet vid BUP specialnivå i Västerbotten
Föreläsning sker digitalt men med möjlighet att se denna utsändning på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
Teamet presenterar sitt arbete med unga med suicidnära beteenden och självskadeproblematik. Vi träffar också Lila, en tidigare patient som presenterar sin film om DBT-behandling på BUP. Tips och råd om vad vi som medmänniskor kan stötta våra barn och unga med innan och under behandling.
- 18.00 - 19.00** **Psykisk ohälsa ur ett mångkulturellt perspektiv**
Föreningen Mama Africa
Ses på plats på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
Psykisk ohälsa ur ett mångkulturellt perspektiv och stereotypa fördomar kring ämnet. Vidare handlar föredraget om hur olika aktörer kan stödja barn, unga och familjer.

Även digitalt

Torsdag 7 november

- 11.00 - 12.00** **Sorg, missbruk och medberoende**
Susanna Nyström, hjärnkollsambassadör
Ses på plats på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
En föreläsning om hur svårt det kan vara att sätta sig själv först när någon anhörig mår dåligt. Och vikten av att inte glömma bort sig själv.
- 13.30 - 14.00** **Den psykiska hälsan i Västerbotten**
Johannes Dock, folkhälsoenheten Region Västerbotten
13.30-14.00, Föreläsning sker digitalt men med möjlighet att se denna utsändning på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
- 14.00 - 14.30** **Dans för hälsa**
Lina Ahlström, Danspedagog
Föreläsning sker digitalt men med möjlighet att se denna utsändning på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
En forskningsbaserad insats för att främja ungdomars psykiska hälsa. Information och inspiration om Dans för hälsa
- 14.45 - 16.00** **Ungas psykiska ohälsa**
Anna Nordlund, hjärnkollsambassadör Stockholm
Ses på plats på Studieförbundet Kulturhuset Klossen.
En hoppgivande och gripande berättelse om hur det är att leva med den kroniska psykosjudomen Paranoid schizofreni.
- 18.00 - 18.45** **Hur kan vi förstå självskadebeteende och ätstörningar**
Johanna Sigfridsson, föreningen SHEDO
Ses på plats på Holmsunds bibliotek
Föreläsaren delar med sig av sina egna erfarenheter.

Även digitalt

Även digitalt