

DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

Tobias Karlsson Livet – inte alltid en dans på rosor



Plats: Sänds live på sv.se/psykiatriveckan
Tid: 11 oktober klockan 18.00–20.30
12 oktober klockan 18.00–20.30

Tobias Karlsson är en professionell dansare och koreograf, kanske mest känd från tv-programmet Let's Dance. I sin föreläsning Livet – inte alltid en dans på rosor, berättar han om sin uppväxt, mobbning och vägen till framgång.

Pa Modou Badjie



Plats: Sänds live på sv.se/psykiatriveckan
Tid: 12 oktober klockan 18.00–19.30

Panetoz-sångaren och föreläsaren Pa Modou Badjie kom till Sverige från Gambia 1996. Han har varit med i Melodifestivalen och slog igenom med låten "Dansa pausa". Med ett brinnande intresse för att hjälpa unga och motverka segregation sprider han i sin föreläsning glädje och ger nya sätt att tänka. Föreläsningen riktar sig till föräldrar och personal.

Micke Gunnarsson – Att hitta hem även då hela havet stormar



Plats: Digital föreläsning på sv.se/psykiatriveckan
Tid: Går att se 10 oktober–14 oktober.

Micke Gunnarsson är föreläsare, författare och en stor inspiratör på sociala medier med 78 000 följare. Vi lever i en tid som ständigt förändras och utmanas. Tiden verkar gå snabbare och vi har de senaste åren mötts av kriser som varit på global nivå. Hur kan vi möta oss själva i dessa kriser? Vad kan vi göra för att kanske även se allt som händer som potentiella möjligheter? Detta och mycket mer berör Micke i sin föreläsning.

Fler digitala föreläsningar hittar du i programmet för varje kommun, eller på sv.se/psykiatriveckan.

MER INFORMATION

Du hittar även information om Psykiatriveckan via:

KARLSHAMNS KOMMUN
www.karlshamn.se

KARLSKRONA KOMMUN
www.karlskrona.se

OLOFSTRÖMS KOMMUN
www.olofstrom.se

RONNEBY KOMMUN
www.ronneby.se

SÖLVESBORGS KOMMUN
www.solvesborg.se

REGION BLEKINGE
www.regionblekinge.se/psykiatriveckan

STUDIEFÖRBUNDET
VUXENSKOLAN BLEKINGE
www.sv.se/psykiatriveckan

NSPH BLEKINGE
www.blekinge.nsph.se

HJÄRNKOLL BLEKINGE
www.blekinge.hjarnkoll.se

Alla föreläsningar i programmet är öppna för allmänheten. Programmet finns också digitalt på sv.se/psykiatriveckan.

Skanna QR-koden nedan, med din mobilkamera, för att komma till sidan.



Om Psykiatriveckan

Psykiatriveckan har funnits i Blekinge sedan 2011 och består idag av samarbetspartners från hela länet både regionalt och kommunalt. Vill du veta mer om utvecklingen så finns årliga rapporter från 2018 att läsa och då tar du kontakt med anita.sjodahl@regionblekinge.se

Välkomna till årets Psykiatrivecka!

Vi människor kan ibland råka ut för händelser som på något sätt är livsomvälvande och som påverkar oss mycket. Du vet, de där sakerna som kan bryta upp vår trygga vardag, få tillvaron att rämna och som är så svåra att ta sig igenom. Anledningarna kan vara många och vitt skilda. Den gemensamma nämnaren är att vi inte riktigt klarar av att resa oss upp på egen hand. Man försöker hantera situationen, ångesten och oron, på bästa sätt utifrån de kunskaper och erfarenheter man har vid det givna tillfället. Ibland räcker detta inte till.

Då behöver vi hjälp av andra, oavsett om det är ens livskamrat, granne, arbetskamrat eller den professionella hjälpen från sjukvården. När vi fått hjälp och tagit oss igenom det som hänt kan vi förhoppningsvis klara oss bättre nästa gång vi hamnar i liknade situationer.

Psykiatriveckan syftar till att minska stigma som fortfarande är förknippat med psykisk ohälsa. Vi vill medverka till hur vi som individer kan skaffa oss nya kunskaper och erfarenheter för att handskas med svåra situationer vi ställs inför. Att göra det lättare för oss att våga prata om hur vi egentligen mår och att be om, och ta emot hjälp, när vi behöver det. Detta så vi ska kunna leva så gott vi kan och förhoppningsvis även få oss hjälpa andra i vår omgivning som befinner sig i en svår livssituation.

Under den här veckan kommer ni möta och höra berättelser av personer som själva gått igenom livsomvälvande händelser och höra hur just de gjorde för att ta sig igenom och vidare.

Detta kan vara den hjälpsamma hand som just du behöver, precis nu, som får dig att ta ett första steg mot ett bättre mående.

Martin Bergstrand Bolinder
Äldreкурator, Sölvesborgs kommun

Till minne av Ing-Marie Wieselgren

Ing-Marie Wieselgren var SKR:s samordnare för arbetet för psykisk hälsa och en av de i Sverige med mest kunskap och längst erfarenhet inom psykisk hälsa, psykiatri och social omsorg. Hon var en nyckelperson i arbetet för att kraftsamla samhällets insatser för en bättre psykisk hälsa.

Ett samarbete mellan



Psykiatriveckan 2022

PROGRAM



Tobias Karlsson



Pa Modou Badjie



Emma Alexson Accaoui



Micke Gunnarsson

Den 8–15 oktober uppmärksammas psykisk hälsa runt om i Blekinge. Då arrangeras den årliga Psykiatriveckan som innehåller föreläsningar och aktiviteter, fysiska och digitala. Gratis och öppna för alla!

KARLSKRONA

Invigning av Psykiatriveckan 2022

Information och mingel, olika verksamheter finns på plats.

Därefter följer en föreläsning och vernissage:

Plats: Regionsalen, Wämö center, Bättringsvägen

Tid: måndag 10 oktober klockan 18.00–19.30

Föreläsning om existentiell hälsa

Sjukhuspastorn **Lovisa Furingsten** från sjukhuskyrkan håller en föreläsning om existentiell hälsa, utifrån frågorna: vad, varför, hur och för vem?

Vernissage

Konstnären **William Modliba** och fotografen **Simåne**

Karlsson ställer ut sina bilder.

Föreläsning: Tobias Karlsson

Livet – inte alltid en dans på rosor

Tobias Karlsson är dansare och koreograf, kanske mest känd från tv-programmet Let’s Dance. I sin föreläsning Livet – inte alltid en dans på rosor, berättar han om sin uppväxt, mobbning och vägen till framgång. Konferencier är scenkonstnären **Emelie Trossö**, aktuell med scengruppen Pinamackorna. Mingel börjar klockan 17.00.

Plats: Konserthusteatern, Stortorget 16.

Visas även live på sv.se/psykiatriveckan

Tid: tisdag 11 oktober klockan 18.00–19.30

Prisutdelning: Årets eldsjäl inom psykisk hälsa

Plats: Konserthusteatern, Stortorget 16.

Visas även live på sv.se/psykiatriveckan

Tid: tisdag 11 oktober cirka klockan 19.30–20.00

Gudstjänst i sjukhusets kapell

Välkommen att delta i Sjukhuskyrkans onsdagssamling som hålls varje vecka, året om.

Plats: Blekingesjukhuset, Lasarettsvägen. Kapellet, mitt emot apoteket i sjukhusets huvudentré.

Tid: onsdag 12 oktober klockan 14.30–15.30

Föreläsning: Att bli stärkt existentiellt
Kristin Lindström arbetar som diakon i Svenska Kyrkan, Karlskrona-Aspö Pastorat. Föreläsningen handlar om att bli stärkt existentiellt och varvas med stilla övningar.

Plats: Kungsmarkskyrkan, Sunnadalsvägen

Tid: onsdag 12 oktober klockan 16.30–17.30

Plats: Trefaldighetskyrkan, Stortorget

Tid: fredag 14 oktober klockan 14.00–15.00

Sinnesromässa

En sinnesromässa med temat hälsa. Vi bjuder på kaffe.

Plats: Kungsmarkskyrkan, Sunnadalsvägen

Tid: onsdag 12 oktober klockan 18.30

RONNEBY

Föreläsning: Suicide Zero – Våga fråga äldre

Har du en äldre person i din närhet? Suicide Zero erbjuder en unik föreläsning för att förebygga självmord hos personer över 65 år. Du får samtalsverktyg som gör att du känner dig trygg i att prata med en annan människa om svåra frågor.

Plats: Hälsocenter, Hälsovägen 3, och digitalt på sv.se/psykiatriveckan

Tid: tisdag 11 oktober klockan 14.00–15.30

Psykiatrins dag: Föreläsning och vernissage

Föreläsning om psykiatrin i Ronneby, Nationell samverkan för psykisk hälsa i Blekinge (NSPH) och Hjärnkoll i Blekinge och hur vi samarbetar. Du får möjlighet att samtala och ställa frågor till personal om insatser och ge förslag på verksamheter inom psykiatrin i Ronneby. Vi bjuder på korv och kaffe!

Konstnären **William Modliba** och fotografen

Simåne Karlsson ställer ut sina bilder.

Plats: Ronneby Hälsocenter, Hälsovägen 3

Tid: onsdag 12 oktober klockan 16.00–19.00

Föreläsning: Mamma Merzi

Mamma föreläser om att se annorlunda ut och bo i ett miljonprogramsområde med fattigdom och segregation. Att välja den kriminella banan, vara drogberoende och ha tankar på att ta sitt liv, till där han är idag med fast jobb och familj. År 2020 deltog han i tv-programmet Farmen.

Plats: Ronneby Hälsocenter, Hälsovägen 3

Tid: onsdag 12 oktober klockan 17.00–18.30

Föreläsning: Vi pratar om livet (cirkel för äldre)

Susanna Lustig är seniorambassadör på Hjärnkoll och håller en cirkel om psykisk hälsa hos äldre.

Plats: Träffpunkten, Karlskronagatan 36

Tid: torsdag 13 oktober klockan 13.00–15.00

Föreläsning: Om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Sophie Rålin är ambassadör på Hjärnkoll och håller en före-läsning om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Föreläsningen riktar sig till dig som har koppling till psykiatrin och/eller är anhörig.

Plats: Träffpunkten, Karlskronagatan 36

Tid: fredag 14 oktober klockan 14.00–15.00

KARLSHAMN

Invigning av Psykiatriveckan 2022

Information och mingel, olika verksamheter finns på plats.

Plats: Stortorget, Karlshamn

Tid: lördag 8 oktober klockan 10.00–14.00

Meditativ cirkeldans (helig dans)

Med **Birgitta Arborelius**, tidigare diakon i Svenska kyrkan.

Plats: Svängsta kyrka, Hölländarevägen 44

Tid: måndag 10 oktober klockan 18.30–20.00

Öppet hus: Medmänniska i Karlshamn (MIKA)

MIKA jobbar med alla som har ett behov av att träffas och erbjuder olika aktiviteter, frukost, soppkök, utflykter i närområdet, med mera.

Plats: Karlshamns församling, Kungsgatan 58.

Tid: tisdag 11 oktober klockan 13.00–15.00

Föreläsning: Suicide zero – Våga fråga äldre

Har du en äldre person i din närhet? Suicide Zero föreläser om att förebygga självmord hos personer över 65 år. Du får samtalsverktyg som gör att du känner dig trygg i att prata med en annan människa om svåra frågor. En digital föreläsning som visas på fysisk plats.

Plats: Mötesplatsen, Regeringsgatan 46

Tid: tisdag 11 oktober klockan 14.00–15.30

Föreläsning: I did it, my way! Till en inre frid
Susanna Lustig är ambassadör på Hjärnkoll och berättar om sin uppväxt präglad av psykisk ohälsa och gömda känslor av skam och skuld.

Plats: Mötesplatsen, Regeringsgatan 46

Tid: tisdag 11 oktober klockan 18.00

Föreläsning: Tobias Karlsson

Livet – inte alltid en dans på rosor

Tobias Karlsson är dansare och koreograf, kanske mest känd från tv-programmet Let’s Dance. I sin föreläsning Livet – inte alltid en dans på rosor, berättar han om sin uppväxt, mobbning och vägen till framgång. Konferencier är scenkonstnären **Emelie Trossö**, aktuell med scengruppen Pinamackorna. Mingel börjar klockan 17.00.

Plats: Stadsteatern, Erik Dahlbergsvägen 14.

Visas även live på sv.se/psykiatriveckan

Tid: onsdag 12 oktober klockan 18.00–19.30.

Föreläsning: Om att vända livet

Michaela Eriksson är ambassadör på Hjärnkoll. Hon föreläser om hur hon mot alla odds fann styrkan att vända livet efter 24 år av utanförskap, självdestruktivitet, vanmakt och uppgivenhet.

Plats: Mötesplatsen, Regeringsgatan 46

Tid: torsdag 13 oktober klockan 18.00–19.00

Mötesplats Karlshamn

Mötesplatsen för dig med egenupplevd psykisk ohälsa har öppet.

Plats: Regeringsgatan 46

Tid: tisdag 11 oktober klockan 10.00–12.00

onsdag 12 oktober klockan 13.00–17.00

fredag 14 oktober klockan 13.00–15.30

Våga prata-loppet – spring för psykisk hälsa!

Spring eller promenera 5 km och 10 km. Dusch, bastu och bad finns på plats för en mindre kostnad. För barn hålls ett barnlopp klockan 10.30.

Plats: Nytorpet, Långasjönäsvägen 181, 374 91 Asarum

Start och mål: Grillplatsen, mellan stora och lilla Kroksjön

Tid: lördag 15 oktober klockan 10.00

(du anmäler dig 9.00–09.45)

Pris: 40 kronor

Fler aktiviteter lördag 15 oktober

+ Fritt fiske i Kroksjöarna

+ Mörrums scoutkår grillar korv och ordnar fika.

+ Hinderbana för barn och paddla kanot

+ Pilgrimsvandring

Svenska kyrkan arrangerar en pilgrimsvandring (en lugn och tyst promenad) med fokus på välmående. Vi går cirka 5 km i cirka 2,5 timme. Ta med en egen fikaryggsäck.

Alla är välkomna!

Plats: Värmestugan på Nytorpet

Tid: klockan 10.00

OLOFSTRÖM

Invigning av Psykiatriveckan 2022

Information och mingel, olika verksamheter finns på plats.

Plats: Folkets hus, Östra Storgatan 24

Tid: tisdag 11 oktober klockan 17.00

Föreläsning: Får man vara en auktoritet?

Mats Trondman är professor i kultursociologi och barn- och ungdomsforskare. Han föreläser om vuxenrollen i en tid av förlängd ungdomstid och nya relationsmönster mellan barn/unga och vuxna.

Plats: Folkets hus, Dahlia-salen, Östra Storgatan 24

Tid: tisdag 11 oktober klockan 17.30–19.00

Föreläsning: Mamma Merzi

Mamma föreläser om att se annorlunda ut, och bo i ett miljonprogramsområde med fattigdom och segregation. Att välja den kriminella banan, vara drogberoende och ha tankar på att ta sitt liv, till där han är idag med fast jobb och familj. År 2020 deltog han i tv-programmet Farmen.

Plats: Folkets hus, Dahlia-salen, Östra Storgatan 24

Tid: torsdag 13 oktober klockan 17.30–18.30

Information och föreläsning: Öppenvården
Rebecca Doverlind och **Eva Granath Bjurbrandt**, behandlare och socialsekreterare från öppenvården/vuxenmissbruk presenterar öppenvården och vilka insatser de erbjuder; De pratar även om olika droger och dess konsekvenser.

Plats: Folkets hus, Dahlia-salen, Östra Storgatan 24

Tid: torsdag 13 oktober klockan 18.45–19.45

Tipsrunda: "Pråmenaden"

Plats: Aniaraparken, Östra Storgatan 24. **Tid:** när du vill under vecka 41. Läs mer på www.olofstrom.se

Författarbesök: Emma Alexson Accaoui

Från fritt fall till hopp

Emma är beteendevetare, KBT-terapeut och författare av boken Från fritt fall till hopp. I sin föreläsning berättar hon om sin resa från psykisk ohälsa till hälsa och delar verktyg och förhållningssätt att använda sig av.

Plats: Biblioteket, Östra Storgatan 24

Tid: fredag 14 oktober klockan 18.00–19.00

SÖLVESBORG

Invigning av Psykiatriveckan 2022

Kommunchef **Lars Ericsson** inviger veckan.

Därefter följer två föreläsningar:

Plats: Furulundsskolans aula, Yndevägen 2

Tid: måndag 10 oktober klockan 18.00–19.30

Föreläsning: Krisberedskap i stort och smått
Sölvesborgs kommuns krissamordnare **Anders Borgman** informerar om hur kommunen arbetar med olika kriser i samhället.

Föreläsning: Hur man stödjer vid kriser

Jonas Persson arbetar som präst i Lunds domkyrkoförsam-ling. Arbetet innebär många samtal vid livets olika kriser samt arbete i kristeam tillsammans med polis, räddnings-tjänst och rättsväsendet. Han föreläser om hur man kan stödja någon annan i en kris. Cirka klockan 18.45.

Öppet hus och gymnastik i Hälsoträdgården
Sjukgymnasten **Annika Nyberg** visar hur man arbetar med fysiska övningar i olika former. Kom som du är och delta! Ha gärna bekväma kläder. Personal från psykiatrimottagningen finns på plats och svarar på frågor.

Plats: Hälsoträdgården, Markgatan 30

Gymnastik i form av basal kroppskännedom:

tisdag 11 oktober klockan 13.30–14.30 och

Gymnastikövning: torsdag 13 oktober klockan 11.00–12.00

Föreläsning: Om en livskris

Marcus Cato har arbetat som chef och projektansvarig i olika kommunala verksamheter främst inom arbetsmark-nadsfrågor. Han föreläser om sin livskris som landade i att finna lyckan i livet.

Plats: Furulundsskolans aula, Yndevägen 2

Tid: tisdag 11 oktober klockan 18.00

Tipsrunda: "X-rundan"

Under vecka 41 kan du svara på frågor om psykisk hälsa i X-rundan. Ladda ner en app, tävla, motionera och få kunskap på köpet. Svara rätt och vinn priser! Läs mer på www.solvesborg.se/uppleva-och-gora/friluftsliv

Föreläsning: Återhämtning och balans

Paula Hiller berättar om identitetskrisen efter utmattnings-syndrom. Hon delar framgångsfaktorer, verktyg och förhåll-ningssätt till utmattning som för henne varit avgörande för ett nytt hälsosamt förhållande till sig själv och stress.

Plats: Furulundsskolans aula, Yndevägen 2

Tid: tisdag 11 oktober klockan 18.45

Information om anhörigstöd i Sölvesborg

Anhörigsamordnare **Christina Hallberg** berättar om vilket stöd du kan få som anhörig i kommunen. Christina arbetar med olika grupper men även med individuella samtal samt informerar på olika platser/sammanhang i kommunen.

Plats: Furulundsskolans aula, Yndevägen 2

Tid: tisdag 11 oktober klockan 19.30

Öppet hus: Träffpunkten

Kom och fika på Träffpunkten! Träffpunkten är en mötes-plats för dig med psykisk ohälsa och som känner dig ensam.

Plats: Träffpunkten, Nygatan 27

Tid: onsdag 12 oktober klockan 10.00–12.00

Föreläsning: Pa Modou Badjie

Föreläsaren och Panetoz-sångaren Pa Modou Badjie kom till Sverige från Gambia 1996. Han har varit med i Melodifestivalen och slog igenom med låten "Dansa pausa". Med ett brinnande intresse för att hjälpa unga och motverka segregation sprider han glädje på sina föreläsningar och ger nya sätt att tänka. Föreläsningen riktar sig till föräldrar och personal.

Plats: Furulundsskolans aula, Yndevägen 2.

Visas även live på sv.se/psykiatriveckan

Tid: onsdag 12 oktober klockan 18.00–19.30

Föreläsning: I did it, my way! Till en inre frid
Susanna Lustig är ambassadör på Hjärnkoll och berättar om sin uppväxt präglad av psykisk ohälsa och gömda känslor av skam och skuld.

Plats: Träffpunkten, Nygatan 27

Tid: onsdag 12 oktober klockan 10.30

Samtal kring trygghet och folkhälsa, 65+ år
Personalen på område trygghet, säkerhet och folkhälsa ger konkreta tips på hur man kan öka sin trygghet och psykiska hälsa, förebygga ensamhet och främja gemenskap. Begränsat antal platser. Anmäl dig på telefon: 0456-81 69 13, eller 0456-81 69 19.

Plats: Duvan, St: Ibbsgatan 1D

Tid: torsdag 13 oktober klockan 14.00

Yin och Yang yoga

Yoga med **Sara O. Larson**, utbildad yogalärare.

Plats: Furulundsskolans aula, Yndevägen 2.

Visas även live på sv.se/psykiatriveckan

Tid: fredag 14 oktober klockan 12.00, och 15.00