

# Program

## Psykiatriveckan 2021

Den **6-17 oktober** uppmärksammas psykisk hälsa runt om i Blekinge. Då arrangeras den årliga psykiatriveckan och i år är temat Livets berg- och dalbana. Under veckan arrangeras föreläsningar och olika aktiviteter, både fysiskt och digitalt. Tänk på att anmälan krävs till de flesta aktiviteterna, gå in på [sv.se/blekinge](http://sv.se/blekinge) för att anmäla dig.

Psykiatriveckan är ett samarbete mellan Region Blekinge, Karlskrona kommun, Ronneby kommun, Karlshamns kommun, Sölvesborgs kommun, Olofströms kommun, Hjärnkoll Blekinge, NSPH Blekinge och Studieförbundet Vuxenskolan Blekinge.



Ullakarín Nyberg

### Föreläsning med Ullakarín Nyberg – att möta den som inte orkar leva

Plats: Folkets hus i Olofström  
Tid: 11 oktober klockan 17.30–19.00

### Magnus Skogsberg Tear – överlevare i en förlust orsakad av själv mord

Plats: Stadsteatern i Karlshamn  
Tid: 13 oktober klockan 17.30



Mikael Sundin och Magnus Skogsberg Tear Foto: Peter Knutson

### Om psykiatriveckan

Psykiatriveckan har funnits i Blekinge sedan 2011 och består idag av samarbetspartners från hela länet både regionalt och kommunalt. Vill man veta mer om utvecklingen så finns årliga rapporter från 2018 att tillgå och då tar man kontakt med [anita.sjodahl@regionblekinge.se](mailto:anita.sjodahl@regionblekinge.se)

### Välkomna till årets psykiatrivecka!

Temat för i år är Livets berg- och dalbana. Ett ganska självklart tema om ni frågar mig. Från det man föds till dess man dör går livet upp och ner. Visst det går upp och ner olika mycket och tar olika lång tid. Ibland är livet till och med helt uppochner...

Det vi vill åstadkomma med psykiatriveckan är att belysa olika former av psykiskt mående. Göra det greppbart och förståeligt och att man kan göra något åt sitt dåliga mående. Att sprida kunskap och insikter och göra det normalt att ibland känna sig onormal är viktigt när det gäller att bryta stigma som är förknippat med psykisk ohälsa.

Vi har lätt att prata med någon som har brutit benet. Man ser att det är trasigt och det går uppenbarligen att laga med gips. Men vi har inte lika lätt att prata med någon som brutit själen. Den syns ju inte, men den går också att laga. Det tar oftast längre tid och i vissa fall kan den tyvärr inte helt och hållet lagas. Då går det att med hjälp av rätt verktyg ändå leva ett bra liv.

Kan vi lära oss mer om det som livet ger oss kommer vi stå bättre förberedda om och när det inträffar, vilket i sin tur kan medföra att åkturen i livets berg- och dalbana blir mer behaglig.

*Martin Bergstrand Bolinder,  
Äldreкурator Sölvesborgs kommun*

## KARLSHAMN

### Invigning av psykiatriveckan i Karlshamn

Information och mingel, olika verksamheter finns på plats.

Plats: Stortorget Karlshamn

Tid: 9 oktober klockan 10.00–14.00.

### Fikakväll med NSPH Blekinge

Josefin Hansson föreläser om sina egna erfarenheter av depression, panikångest, mobbning och sårbarhet.

Plats: Mötesplats Karlshamn, Regeringsgatan 46

Tid: 11 oktober klockan 18.00–20.00.

### Magnus Skogsberg Tear – överlevare i en förlust orsakad av självmord

Magnus Skogsberg Tear är överlevare i sorg orsakad av självmord. 1983 tog hans pappa sitt liv, och det är först nu 35 år senare som Magnus förstår hur mycket det påverkat hans livsval.

Vad händer i oss när en närstående tar sitt liv? Hur går man vidare i sitt eget liv och vad har man med sig i bagaget livet ut? Magnus svar på detta är högst personliga, och han berättar både själv, genom film och sång. Mikael Sundin på gitarr.

Plats: Stadsteatern i Karlshamn

Tid: 13 oktober klockan 17.30 (från klockan 17.00 finns det möjlighet till mingel)

### Våga prata-loppet – spring för psykisk hälsa

Plats: Nytorpet (eller digitalt)

Långasjönäsvägen 181, 374 91 Asarum

Tid: 16 oktober klockan 10.00. Anmälan och betalning sker på plats mellan klockan 09.00-09.45

Pris: 40 kronor

Löp- och promenadklasser, 10 km och 5 km.

Friluftsdag med fritt fiske i Kroksjöarna med korvgrillning klockan 10.00–14.00.

Du kan också delta i loppet digitalt under hela veckan. Läs mer om loppet på [blekinge.hjarnkoll.se](http://blekinge.hjarnkoll.se).

## KARLSKRONA

### Anhörigdagen

Anhörigdagen vänder sig till dig som är anhörig eller i nära relation till någon som har stöd från Funktionsstödsförvaltningen, habiliteringen eller psykiatrin. Catrin (Tina) Brissmalm finns på plats för att prata om olika metoder för hur vi kan kommunicera tydligare med varandra. Det finns också tid för mingel och du bjuds på mat och dryck.

Plats: Brinova arena

Tid: 6 oktober, klockan 14.00-16.00 eller klockan 18.00-20.00

Välj ett av passen, anmälan krävs

### Våga vara sårbar - föreläsning med Emma Berg om att vara starkskör

Alla är vi rädda ibland, antingen på grund av fara eller förväntan. Det ovissa är läskigt. Att inte veta är att balansera. Kanske handlar frihet om att våga gå ändå.

I samband med föreläsningen finns Kvinnojouren Karlskrona på plats för att presentera sin nya ungdomschatt.

Plats: Ehrensvärdiska gymnasiet aula D

Tid: 11 oktober klockan 18.00–20.00

### Välbefinnandedag i Wämöparken

Prova på skogsbad, mindfulness och passa på att genomföra det digitala Våga prata-loppet. Läs mer om loppet på [blekinge.hjarnkoll.se](http://blekinge.hjarnkoll.se).

Plats: Wämöparken, samling vid dansbanan

Tid: 13 oktober klockan 13.00–15.00

### Fysisk och psykisk hälsa - hur hänger det ihop?

Camilla Holmström från Friskis och Svetts tillsammans med Johannes Jönsson tidigare elitmålvakt i hockey i KHK och AIK.

Plats: Ehrensvärdiska gymnasiet aula D

Tid: 14 oktober klockan 18.00–20.00

### Öppet hus på Träffpunkten

Information, underhållning tilltugg och mingel, olika verksamheter finns på plats.

Plats: Träffpunkten Ostermansgatan 18

Tid: 15 oktober klockan 11.00 - 15.00

## OLOFSTRÖM

### Anhörigdagen

Föreläsningar med Susanne Lundgren och Frida Braxell.

Susanne Lundgren är en vanlig fyra barns mamma från Olofström. En dag får Susanne ett besked som förändrar hennes liv. Hon mister sonen William i suicid. Hennes behov av att få ur sig sina tankar resulterade i en bok med titeln "Sorgrand under naglarna".

Genom en musikalisk skildring, likt ett "Sommarprat", bjuds vi på Frida Braxells liv med texter som har många lager och där varje låt har element av både ljus och mörker, precis som hennes eget liv.

Plats: Folkets hus, Dahliasalen

Tid: 6 oktober

16.15 - 17.00 Susanne Lundgren

17.00 - 18.30 Frida Braxell

### Invigning av psykiatriveckan i Olofström

Mingel och information från olika verksamheter i Olofströms kommun.

Plats: Folkets hus

Tid: 11 oktober klockan 17.00 - 19.00

## OLOFSTRÖM

### Föreläsning med Ullakarín Nyberg – att möta den som inte orkar leva

Ullakarín kommer att prata om skillnaden mellan psykisk ohälsa och psykisk sjukdom och hur man kan känna igen och hjälpa den som brottas med psykiska problem.

Plats: Folkets hus, Dahliasalen  
Tid: 11 oktober klockan 17.30–19.00

### BUP och första linjen

Susanne Alm och Elin Copcutt berättar om BUP och Första linjen, vad är skillnaden, vilken hjälp kan man få och vilka sökvägar finns det?

Plats: Digital föreläsning  
Tid: 12 oktober klockan 10.00-11.00

### Föreläsning med Markus Hagegren och Tony Olsson - En inspirationsresa

En inspirerande resa från botten av det psykiska måendet till en inspirationskälla för andra.

Plats: Navigatorcentrum  
Tid: 12 oktober klockan 13.00–13.45

### Föreläsning med Susanna Lustig - Om viljan finns kommer man långt

"Nu i dessa tider när fler människor mår dåligt vill jag bidra med mina kunskaper, kan det hjälpa någon annan till att känna hopp att det går att förändra, gläder det mig."

Plats: Navigatorcentrum  
Tid: 12 oktober klockan 14.00–16.00

### Edna Alsterlund - Att vårda en världsmästare

Edna Alsterlund är journalist, författare och föreläsare med rötterna i Vilshult. Åren 1996 till 2003 vårdade Edna sin make Ingemar "Ingo" Johansson, vår förre världsmästare i tungviktsboxning, som drabbades av för tidig demenssjukdom.

Edna berättar mycket öppenhjärtigt men också med stor respekt och mycket humor och kärlek om hur tillvaron blir en kamp för att få livet att fungera. Edna beskriver anhörigvårdarens svåra situation och den drabbades totala utsatthet.

Plats: Folkets hus, Klockriket  
Tid: 13 oktober klockan 13.30–15.30

## RONNEBY

### Invigning av psykiatriveckan i Ronneby

Plats: Rådhuset  
Tid: 11 oktober klockan 13.00–16.00

### Öppet hus på träffpunkten

Plats: Träffpunkten  
Tid: 11, 13, 14 och 15 oktober klockan 13.00–16.00  
12 oktober klockan 13.00-19.00.

### Öppet hus och föreläsning på psykiatrin

Föreläsning med Jimmy Månsson från Spelberoendeföreningen i Karlskrona.

Plats: Hälsocenter, lokal Karön  
Tid: 12 oktober klockan 16:30-19.00

### Föreläsning med Susanna Lustig - Om viljan finns kommer man långt

"Nu i dessa tider när fler människor mår dåligt vill jag bidra med mina kunskaper, kan det hjälpa någon annan till att känna hopp att det går att förändra, gläder det mig."

Plats: Begränsat antal platser, lokal meddelas vid anmälan.  
Tid: 13 oktober klockan 13.00–15.00

### Prova på Body balance med Emelie Elmberg

Body balance är en blandning av yoga, thai chi och pilates som bygger upp din funktionella styrka, ökar din rörlighet och lämnar dig i harmoni och balans.

Plats: Wellness studio, Ronneby. Maximalt 20 personer.  
Anmälan krävs.  
Tid: 17 oktober klockan 10.30-11.30.

## SÖLVESBORG

### MHFA-utbildning inriktning vuxna

MHFA står för Mental Health First Aid (första hjälpen i psykisk hälsa). Utbildningen ger deltagarna kunskap om hur man tidigt upptäcker och hjälper människor som lider av psykisk ohälsa. Observera att det är två dagars utbildning.

Plats: Stadshuset, begränsat antal platser. Anmälan krävs.  
Tid: 11 och 12 oktober klockan 8.00-16.30

### Föreläsning med Jesper Johansson - Elitfotboll och psykisk ohälsa

2019 valde Jesper att avsluta sin elitfotbollskarriär på grund av psykisk ohälsa. I dag jobbar han i Mjällby AIF som players manager och driver ett företag som heter Träningsglädje. Jesper berättar under föreläsningen om sin resa från då till nu.

Plats: Digital föreläsning, anmälan krävs.  
Tid: 12 oktober klockan 19.00

## SÖLVESBORG

### Öppet hus och föreläsning med Katarina Tyrberg, legitimerad psykoterapeut – existentiell hälsa

Världshälsoorganisationens folkhälsoenkät visar att de personer som känner att livet är meningsfullt och hoppfullt i högre grad än andra också mår bättre i både kropp och själ. Detta och lite till kommer föreläsningen att handla om.

Plats: Duvans mötesplats eller digitalt. Anmälan krävs.  
Tid: 14 oktober klockan 14.00-16.00

### Meditation och andningsövningar med Sara O Larson

Inga förkunskaper krävs, men ha gärna en yogamatta eller liknande och mjuka sköna kläder. För er som deltar på plats ta med en filt eller tjock tröja och sockor om det blir lite kyligt i lokalen samt egen matta.

Plats: Slottslängorna/digitalt. Maximalt 50 personer kan delta på plats. anmälan krävs.  
Tid: 15 oktober klockan 10.00-11.00

### Yinyoga och Yoga Nidra med Sara O Larson

Inga förkunskaper krävs, men ha gärna en yogamatta eller liknande och mjuka sköna kläder. För er som deltar på plats ta med en filt eller tjock tröja och sockor om det blir lite kyligt i lokalen samt egen matta.

Plats: Slottslängorna/digitalt. Maximalt 50 personer kan delta på plats. anmälan krävs.  
Tid: 15 oktober klockan 14.00-15.00

## FÖR FÖRÄLDRAR

### Mobbning - Mobilen - Internet

Föreläsning för föräldrar med Andreas Glingfors med efterföljande frågestund.

Flera barn vill eller vågar inte gå till sin arbetsplats med anledning av mobbning och kränkande behandling. En företeelse som pågår både i korridoren och på nätet.

Hur kan du bemöta ditt barn/din ungdom för att han/hon ska våga berätta om sina misstag eller den situation som de hamnat i? Vad kan du som förälder göra för att visa ditt barn att du finns för dem även i den digitala världen trots att du kanske saknar både kunskap och intresse?

Du som förälder eller du som har barn/ungdomar omkring dig är OERHÖRT viktig för barnen/ungdomarna i dessa frågor och du kan göra stor skillnad med små medel! Prioritera denna kväll för dina barns skull.

Plats: Digital föreläsning, anmälan krävs.  
Tid: 12 oktober eller 14 oktober klockan 18.30–20.00

## ANMÄLAN

Alla föreläsningar och utbildningar i programmet är öppna för allmänheten, men till de allra flesta aktiviteterna måste du anmäla dig för att delta.

Gå in på [sv.se/blekinge](http://sv.se/blekinge) för att anmäla dig.

## MER INFORMATION

Du hittar även information om psykiatriveckan via:

### KARLSHAMNS KOMMUN

[www.karlshamn.se](http://www.karlshamn.se)

### KARLSKRONA KOMMUN

[www.karlskrona.se](http://www.karlskrona.se)

### OLOFSTRÖMS KOMMUN

[www.olofstrom.se](http://www.olofstrom.se)

### RONNEBY KOMMUN

[www.ronneby.se](http://www.ronneby.se)

### SÖLVESBORGS KOMMUN

[www.solvesborg.se](http://www.solvesborg.se)

### REGION BLEKINGE

[www.regionblekinge.se](http://www.regionblekinge.se)

### STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

[www.sv.se/blekinge](http://www.sv.se/blekinge)

### NSPH

[www.blekinge.nsph.se](http://www.blekinge.nsph.se)

### HJÄRNKOLL

[www.blekinge.hjarnkoll.se](http://www.blekinge.hjarnkoll.se)

## RESERVATION MED ANLEDNING AV COVID-19

Om det inför eller under vecka 41 fortfarande finns restriktioner på grund av covid-19 ställer vi inte in – vi ställer om. Det kan till exempel innebära att vissa föreläsningar kan genomföras både i digital form och i fysisk form, men med ett begränsat antal på plats i publiken.

Uppdaterad information finns på våra hemsidor och om något ändras får du självklart veta det när du anmäler dig till någon aktivitet.



REGION  
BLEKINGE



KARLSHAMN



KARLSKRONA  
KOMMUN



OLOFSTRÖMS  
KOMMUN



Ronneby  
KOMMUN



Sölvesborgs  
kommun



(H)JÄRNKOLL  
Blekinge



Studieförbundet  
Vuxenskolan



NSPH  
Samverkan för Psykisk Hälsa i Blekinge



LÄNSSTYRELSEN  
BLEKINGE LÄN