

Skåneveckan för psykisk hälsa

7–13 oktober 2019

Skåneveckan för psykisk hälsa är en vecka för ökad kunskap, hopp och samtal kring psykisk hälsa. I hela Skåne arrangeras seminarier, kulturarrangemang och mötesplatser. Kom och visa att du också vill göra skillnad!

Chatta med
psykiatrins
politiker
via
skane.se/skaneveckan
9/10

I ANSLUTNING TILL VECKAN

5 oktober – Run for Mental Health i Ystad

Kom som du är och gå, lunka eller spring valfri bana i skogen.

I år genomförs arrangemanget i samarbete med projekt "Häng med oss ut". Möjlighet till omklädning finns.

Klockan 13:30 – 16:00, Slingan i Ystad sandskog, www.ystad.se/fritid/motionsspar

Anmälan till: maria.samuelsson@ystad.se eller marie.gassne@skane.se

6 oktober – Utställning av Mandy von Appen

Med start den 6 oktober och fram till den 11 oktober kommer Mandy von Appen ha sin utställning "Woman" i en monter på Trivselpunkten i Staffanstorps.

Klockan 07:30-18:00, Trivselpunkten/Pilegården, Torget 7 Staffanstorps

6 oktober – Äldres psykiska ohälsa

Temat för Diakonins månad 2019 är Äldres psykiska ohälsa. Jennie Salmén, psykiatrisamordnare i Kristianstads kommun föreläser på temat. Efteråt bjuds fika i församlingshemmet.

Klockan 11:00 – 14:00, Önnestads kyrka, Byagatan 30, Önnestad

6 oktober – Run for Mental Health i Lund

Ett lopp över 5-km och en promenad där deltagare, via startavgiften, är med och samlar in pengar till årets förmånstagare, Schizofrenifonden.

Aktörer för friskvård och psykisk hälsa finns på plats.

Målgång med belöning. Info och anmälan via runformentalhealth.se

Klockan 11:00 – 16:30, Lunds Stadspark

Anmälan: Föranmälan via nätet - efteranmälan på plats just före starten kl 14

Hitta lättare till arrangemangen nära dig med hjälp av färgkoderna:

- Malmö, Lund, Ärlöv, Staffanstorps
- Helsingborg, Ängelholm, Landskrona, Kågeröd, Kävlinge
- Trelleborg, Skurup
- Kristianstad, Hässleholm, Höör, Önnestad
- Ystad, Simrishamn, Tomelilla

För programmet på webben www.skaneveckan.com

MÅNDAGEN 7 OKTOBER

Öppet hus på Öppenvården

Välkommen till öppet hus på Resurscentrum i Skurup. Vi som arbetar här är familjebehandlare, missbruksbehandlare och boendestödare. Vi träffar enskilda och familjer med olika svårigheter som de behöver stöd kring. Är du nyfiken på vad öppenvården gör så finns vi tillgängliga för frågor och samtal, måndag-fredag.

Klockan 10:00- 12:00, Fiskaregatan 5, Skurup

Öppet hus Pomona

Pomona riktar sig till personer (18-65 år) med psykisk ohälsa. Pomona erbjuder meningsfull sysselsättning, vilket innebär aktiviteter utifrån egna förmågor och individuellt uppsatta mål. Syftet är delaktighet i återhämtningsprocessen. Öppet varje dag den 7-11 oktober.

Klockan 13:00 – 15:00, Aktivitetshuset Pomona, Kyrkogatan 31, Skurup

Äldres hälsa

Inspirerande föreläsningar och tips på hur man behåller och stärker hälsan på äldre dagar. Utställning, fika och underhållning. Se utförligt program på Trelleborgs kommuns hemsida, www.trelleborg.se.

Klockan 13:30 – 17:30, Träffpunkt Akka, Frans Malmrosgratan 55, Trelleborg

I nöd och lust, Ulla hustru till Sven

I takt med demenssjukdomen, gick Ulla, från att vara hustru in i rollen som vårdare. Livet fick en annan vändning och blev ett långsamt farväl av allt som varit deras gemensamma liv, planer och drömmar.

Klockan 14:00 – 16:00 eller 18:00 – 20:00, Anhörigcenter Margaretavägen 2A, Lund

Anmälan senast den 1/10 till anhorigcenter@lund.se eller 046-359 82 40

Stilla rummet

Stilla rummet varit stängt under flera års tid men öppnar nu upp på nytt. En plats för reflektion och stillhet oavsett religion. Öppet en timme varje dag den 7-11 oktober.

Klockan 15:00 – 16:00, Baravägen 1, Lund

Slå dig ner för ett samtal om psykisk hälsa

Café Lajvet är en mötesplats för unga kvinnor med psykisk ohälsa som varje dag bemannas av två vuxna kvinnliga volontärer som är tillgängliga för samtal och individuellt stöd. Vi finns här för dig. Vi tror på kraften i det medmänskliga samtalet.

Klockan 15:00 – 18:00, varje dag 7-13/10, Café Lajvet, Kärleksgatan 5, Malmö

Föreläsning av Marie-Louise Kvist, barnombud

Marie-Louise Kvist arbetar som barnombud på vuxenpsykiatri och lyfter: Hur arbetar psykiatri med barn som anhöriga till föräldrar med psykisk ohälsa? Vilka är risk och skyddsfaktorerna när en förälder har psykisk ohälsa?

Klockan 15:15 – 16:15, Biorama, kommunhuset, Stora Torggatan 4, Skurup

Att växa upp med psykisk sjukdom i familjen

"Flickan Mamman och Demonerna". Suzanne Ostens film om barnets kärlek och lojalitet. (16.00-17.30) "Min bror blev plötsligt en främling i sin egen familj". Åsa Konradsson-Geuken om hjärnan, sin forskning och om att växa upp med schizofreni i familjen. (17.45-18.45)

Klockan 16:00-19:00, Landskrona Teater, Östergatan 18, Landskrona

Frisk utan Flum

Myterna kring hur vi håller oss friska och starka är många, motsägelsefulla och ibland helt felaktiga. Maria Ahlsén och Jessica Norrbom har doktorerat i medicin och berättar i sin föreläsning om vad som ger hälsa och hur kroppen fungerar. För frågor kontakta maria.samuelsson@ystad.se

Klockan 16:00 – 19:00, Skeppet, Marint Centrum, Varvsgatan 4, Simrishamn

Anmälan senast den 1/10 via <https://ystad.se/simrishamn> 7 oktober

Meningsfull vardag - fokus på välmående

Vi tittar närmare på hur vi kan arbeta för att stötta personer med ökade sårbarheter till en mer fungerande och meningsfull vardag. Vi fokuserar på stresskänslighet, stress triggers och stresshanteringstekniker.

Klockan 17:00 – 19:30, Sverigehälsan, Nils Forsbergsgatan 3, Malmö

Anmälan via: <https://www.sverigehalsan.se/seminarier/>

Öppet hus i Hässleholm

Välkommen till vår vuxenpsykiatriska öppenvårdsmottagning för att se hur vi i arbetar. Det bjuds på fika och finns representanter från olika professioner på plats som gärna berättar och svarar på frågor.

Klockan 17:00 – 20:00, Linnégatan 16, Hässleholm

Mia Börjesson: Hälsofrämjande föräldraskap

Hur kan vi ge unga ett bättre självförtroende och hjälpa dem bygga ett psykologiskt immunförsvar? Mia Börjesson, socionom, föreläsare och författare, berättar om kreativa metoder och rätt verktyg för ett hälsofrämjande föräldraskap.

Klockan: 18:00 – 20:00, Österängsgymnasiet, Sjövägen 30, Kristianstad

Ett bipolärt hjärta

Välkommen till en föreläsning med Rebecca Anserud, känd författare som öppet berättar om sitt liv med bipolär sjukdom. Rebecca Anserud är idag en av Sveriges mest eftertraktade föreläsare inom psykisk ohälsa.

Klockan 18:00 – 20:00, Kulturkvarteret, Stora salen, Kanalgratan 30, Kristianstad

TISDAGEN 8 OKTOBER

Digitala världars påverkan på ungas hälsa

Mind har i samarbete med forskare och Facebook tagit fram en rapport om hur digital teknik påverkar barns och ungas psykiska välbefinnande. Idag behövs kunskap och vägledning kring hur vi ska hantera den alltmer digitaliserade världen. Hör psykologen och författaren Siri Helle berätta om rapporten. Ett samarrangemang med ABF Malmö.

Klockan 09:30-12:00, ABF, Spånhusvägen 47, Malmö

Anmälan till hanna.kihlander@mind.se

Upptäck tidiga signaler hos personer som inte mår bra

Få inblick i de vanligaste psykiatriska tillstånden och lär dig ge stöd och hjälp på rätt sätt. Genom kunskap minskar fördomar och negativa attityder kring psykisk ohälsa och därigenom kan upplevelsen av utanförskap och stigmatisering minska. Så tidig hjälp som möjligt främjar tillfrisknandet och ger kortare återhämtningsperiod.

Klockan 10:00-12:00 (för personal) samt klockan 18:00 – 20:00 (för allmänhet)

Anmälan till kristina.larsson@lund.se eller 046-359 66 44

Psykisk ohälsa och återhämtning

Välkommen till en föreläsning om psykisk ohälsa, återhämtning och behandling. Möt personer med egna erfarenheter av psykisk ohälsa och hör psykiatriker berätta om olika behandlingar som finns.

Klockan 13:00 – 16:30, Lindhagasalen, Landshövdingevägen 26 A, Ängelholm

Öppet Fontänhus

Vi välkomnar alla till öppet hus på Fontänhuset Malmö. Det blir rundvandring i huset och genomgång av vår verksamhet där våra medlemmar är guider. Det kommer även att finnas en enklare förtäring.

Klockan 13:00 – 19:00, Fontänhuset Malmö, Engelbrektsgatan 14, Malmö

Sankt Lars Sjukhus - där satt ju dårarna

Sankt Lars sjukhus är en dokumentärfilm som följer fem före detta patienter som berättar om sin tid på sjukhuset. Regissören (som är med på plats) Mattias Wellander Löfgrens ambition är att väcka tankar och minska stigmatiseringen kring psykisk ohälsa.

Klockan 14:00 – 16:00, Ärlövs bibliotek, Lommavägen 2, Ärlöv

Stöd och hjälp kring psykisk ohälsa

Kommunen och andra verksamheter berättar om stöd de erbjuder till personer med psykisk ohälsa eller har någon i sin närhet som har psykisk ohälsa.

Klockan 15:00 – 16:30, Trivselpunkten /Pilegården Torget 7 Staffanstorps

Skapa förutsättningar för studier

Österlens folkhögskola anordnar workshops, väj mellan: Samtalsgrupp om en fungerande vardag med AST, Att möta sin talängstan och Läkande skrivande. Vi arrangerar dessa workshops två gånger under dagen, med samma innehåll vid båda tillfällena. Mer information på www.osterlen.fhsk.se

Klockan 15:00-17:00 samt 18:00 – 20:00, Österlens folkhögskola Malmövägen 41, Tomelilla



Charlie Eriksson
Aldrig Ensam
9/10 Trelleborg
10/10 Burlöv



Jill Taube
Balans i Livet
"När dansen vänder livet!"
11/10 Helsingborg



Mia Börjesson
Hälsofrämjande
föräldraskap
7/10 Kristianstad
8/10 Helsingborg
9/10 Lund
10/10 Malmö



Fontänhuset
Öppet hus
8/10 Malmö

Att prata om självmord

Självordslinjen är en stödlinje som bemannas av volontärer alla dagar året om. Kom och lyssna på våra erfarenheter av hur vi med hjälp av medmänskliga samtal förebygger självmord. På plats finns Helén Thorén, Minds verksamhetsledare i Malmö samt flera av våra volontärer. Ett samarrangemang med ABF Malmö.

Klockan 15:00-18:00, Mosaiken, Porlinsgatan 3, 3 våningen Malmö

Det går att bli fri från självdestruktivt beteende

Anna Nilsson berättar om sina erfarenheter av ätstörning och själsskadebeteende och vad som hjälpt henne bli frisk. Vi lyssnar även på Annas mamma Sonja och hennes erfarenheter av att vara anhörig.

Klockan 16:00 – 19:00, Linnéskolan, Röingegatan 55, Hässleholm

Högekänslighet - så hjälper vi varandra

Högekänslig! Är DU en av dem? Många tankar och känslor som ibland är bra och ibland är för mycket. Hur skall vi bearbeta dessa? Lars Brandel hjälper dig med insikt och hur du kan *arbeta med din självmedkänsla.

Klockan 18:00 – 19:00, Studieförbundet Vuxenskolan, Hamngatan 22, Trelleborg

Anmälan senast den 7/10 till bozana.novakovic@sv.se

En kväll om självskadebeteende och ätstörningar

Föreläsare Maria Rasmusson delar med sig av sin egen resa och ordförande Jessica Andersson och projektledare Conny Allaskog presenterar föreningen SHEDOs arbete med självskadebeteende och ätstörningar.

Klockan 18:00 – 20:00, Sensus Studieförbund, Studentgatan 2, Malmö

Tala film, tala liv

Vi tittar på A beautiful mind tillsammans och samtalar därefter.

Klockan 18:00 – 21:00, Fosie församlingssgård, Lindängsvägen 2, Malmö

Föreläsning om Substansbrukssyndrom

Föreläsningen tar upp grundläggande kunskaper kring missbruk och beroende av alkohol/narkotika (Föreläsningen ingår normalt som en del av det utbildningspaket som anställda vid Humanas psykiatriboenden i region syd genomgår).

Klockan 18:00 – 21:00, Drottninggatan 3, Helsingborg

Anmälan senast den 3/10 till sandra.rosdahnlilsson@humana.se

Mia Börjesson: Hälsofrämjande föräldraskap

Hur kan vi ge unga ett bättre självförtroende och hjälpa dem bygga ett psykologiskt immunförsvar? Mia Börjesson, socionom, föreläsare och författare, berättar om kreativa metoder och rätt verktyg för ett hälsofrämjande föräldraskap.

Klockan: 18:30 – 20:30, Rönnörska skolan, Bredgatan 22, Helsingborg

ONSDAGEN 9 OKTOBER

Psykisk hälsa hos äldre, risk- och skyddsfaktorer

I takt med att fler äldre upplever psykisk ohälsa, har frågan fått allt större uppmärksamhet. Överläkaren Ludvig Hallberg belyser hur problembilden för äldre kan se ut och ger tips och vägledning kring var man kan få hjälp.

Klockan 08:00-09:30, Studieförbundet Vuxenskolan, Fabriksgratan 2f, Lund

Anmälan senast den 7/10 till emma.eriksson@sv.se

Att arbeta tillsammans för förändring

Vi behöver varandra och är beroende av andras gensvar. En föreläsning med psykologen Paul Benér om relationens betydelse för den psykiska hälsan – om anknytning och att förändra invanda strategier.

Klockan 09:00 – 11:00, Sverigehälsan, Nils Forsbergsgatan 3, Malmö

Anmälan via: <https://www.sverigehalsan.se/seminarier/>

Rör din hjärna med SlowDown

SlowDown hjälper dig att systemiskt stimulera hjärnan genom medvetna och sinnesbaserade rörelser. Vid denna workshop får du lära dig mer om SlowDown och hur du med rörelser kan skapa balans både mentalt och fysiskt för inre styrka och välmående. Mer info: www.myslowdown.com

Klockan 10:00 – 12:00, Think Open Space, Auditoriet, Bredgatan 11, Helsingborg.

Anmälan senast den 8/10 till maria@mojlighetsmolnet.se

► Unga Vuxna Trelleborg & Charlie Eriksson

Charlie Eriksson (Aldrig Ensam) berättar om sin psykiska ohälsa och hur man tar sig igenom ett dåligt mående. UVTs Team finns på plats under hela eftermiddagen som bjuder på föreläsningar och möjligheter att vara med och påverka. Mer info på www.ungavuxnatrelleborg.nu
Klockan 13.00 - 18.00, Parken, Norregatan 46-48, Trelleborg

► Att arbeta med hunden som resurs

Jessica Svensson delar med sig av hur det är att arbeta som social tjänstehundsförare. Du får inblick i vad det kan innebära att arbeta med hund som resurs. Under föreläsningen finns hunden Hicco på plats.
Klockan 13:30 – 14:30, Studieförbundet Vuxenskolan, Garnisonsgatan 7A, Helsingborg
Anmälan senast den 4/10 till snezana.alagic@sv.se

► Nytt hopp för alla med psykisk ohälsa

Föreläsaren och författaren Dennis Westerberg berättar om tre livsförändrande principer som kan hjälpa människor att minska upplevelsen av stress, oro och ångest. Han besvarar frågan om hur du kan vara den bästa versionen av dig själv i alla lägen.
Klockan 14:00 – 15:30, Eyragården, Högsvägen 7, Kävlinge
Anmälan senast den 7/10 till eyragarden@kavlinge.se eller nr 046-739355

► ”Där satt ju dårarna”

Filmskaparen Mattias Wellander Löfgren vill bidra till att avstigmatisera psykisk sjukdom. Filmen Sankt Lars sjukhus "Där satt ju dårarna" handlar om fem patienter som öppet berättar om sin tid på St Lars.
Klockan 14:00 – 16:00, Kulturkvarteret, tilläsalen, Kanalgratan 30, Kristianstad.
Arrangemanget erbjuds även klockan 18.00 – 20.00 i Stora salen, Kulturkvarteret, Kristianstad

► Verksamheter i Burlövs kommun

Kort presentation från Växa, Steget, Boendestödet, Träffpunkten, Peak, Magnolian och personligt ombud.
Klockan 14:00 – 16:00, Kyrkogatan 4, Arlöv

► Naturunderstödd rehabilitering – på riktigt!

Välkommen på besök till en av de gårdar som via Region Skåne erbjuder NUR. Vi berättar om verksamheten, hälsar på djuren och fikar förstås. Passar både dig som är nyfiken på rehabiliteringsformen för egen del och all slags vårdpersonal. Läs mer på: www.kongagardenrehab.se
Klockan 14:00 – 17:00, Kongagården Rehab, Kågeröd
Anmälan senast den 7/10 till marie.irlbadh@kongagarden.se eller 070-3783015 (sms)

► Öppet hus på Basgruppens sysselsättning

Vi visar upp vår sysselsättning som riktar sig mot personer som lever med en psykisk ohälsa. Alla är hjärtligt välkomna hit och ta del av vår verksamhet.
Klockan 15:00 – 18:00, Aprgränd 3C, Ystad

► Att finna hoppet och komma tillbaka

Annika Östberg satt 28 år i ett amerikanskt fängelse, dömd för mord. Hennes föreläsning handlar om att komma tillbaka. Om att finna hopp och en framtid trots ett mörkt förflutet.
Klockan 15.15 – 16:15, Biorama, Stora torggatan 4, Skurup

► Konstnärssyndromet

Mandy Von Appen berättar om sina livserfarenheter med psykisk ohälsa/hälsa. Ett liv kantat av självmordsförsök, destruktiva beteenden och ätstörningar till hur hon fick sina diagnoser Asperger syndrom, ADHD och IPS.
Klockan 16:30 – 18:00, Trivelpunkten/Pilegården, Torget 7, Staffanstorp

► Chatta med psykiatris politiker

Passa på att ställa frågor eller komma med förslag på förbättringar. Från Region Skånes nämnd för psykiatri medverkar bland annat Per Einarsson (Kd), Charlotte Bossen (C) och Maria Nyman Stjärnskog (S).
Klockan 17:00 – 20:00, chatten hittar du på: skane.se/skaneveckan

► Föreställning – Trasslet

Trasslet är en föreställning som djupdyker i det som kan vara svårt att sätta ord på. I vår föreställning försöker vi att utforska och tillåta alla känslor. Arrangörer är ABF Skåne och IFP Lund - Österlen.
Klockan 18:00 – 19:30, Stenkrossen, Kastanjegatan 13, Lund

► Så får du det livsviktiga ljuset

En föreläsning av Thorbjörn Lajke, docent i miljöpsykologi om hur tillgång till ljus påverkar vår psykiska hälsa och varför det är så viktigt.
Klockan 18:00-19:30, Kirsebergers kulturhus, Kronetorpsgatan 1, Malmö
Anmälan via: www.folkuniversitetet.se

► Att leva med dyslexi

Benny trodde länge att han var dum och lat. När han var 35 år fick han diagnosen dyslexi. Idag är Benny Björkman en efterfrågad föreläsare. Han delar med sig av sitt liv som dyslektiker och tipsar om bra verktyg och ny teknik.
Klockan 18:00 – 20:00, Sensus, Studentgatan 2, Malmö

► Mia Börjesson: Hälsofrämjande föräldraskap

Hur kan vi ge unga ett bättre självförtroende och hjälpa dem bygga ett psykologiskt immunförsvar? Mia Börjesson, socionom, föreläsare och författare, berättar om kreativa metoder och rätt verktyg för ett hälsofrämjande föräldraskap.
Klockan: 18:00 – 20:00, Gymnasieskolan Spyken, Dalbyvägen 2, Lund

TORSDAGEN 10 OKTOBER

► BUP - Världsdagen för psykisk hälsa

Ta del av det senaste inom barn och ungdomspsykiatri! En heldag där BUP:s egna forskare föreläser om både vanliga tillstånd och suicidprevention. Dagen avslutas med en föreläsning om hälsofrämjande föräldraskap av Mia Börjesson. Mer om dagens program: skane.se/skaneveckan
Klockan 09:00 – 19:00, Biograf Panora, Salong 1, Friisgatan 19 D, Malmö

► Trauma och tillfrisknande

Psykolog Hanna Dimbodius talar om de psykologiska mekanismerna bakom trauma och tillfrisknande. De flesta återhämtar sig, men för vissa etsar traumat sig fast och skapar stort lidande och psykisk ohälsa.
Klockan 10:00 – 12:00, Sverigehälsan, Nils Forsbergsgatan 3, Malmö
Anmälan via: <https://www.sverigehalsan.se/seminarier/>

► Friskvårdsloppet 2019

I samband med Världsdagen för psykisk hälsa arrangerar Friskvårdsklubben i Malmö Friskvårdsloppet (tre olika långa sträckor) genom Slottsparken. Mer information finns på www.fvkmalmö.se
Klockan 11:00 (uppvärmning från 10:45), Malmö Universitet, Gäddan, Citadellsvägen 7, Malmö

Foto: Bengt Flemmark, Francis Löfvenholm, Thomas Carlgren, Dan-Ole Lilje med flera.

► Chili con carne, lunchpodd och livemusik

På Lunds Fontänhus kan du avsmaka stans bästa Chili con carne från kl 12, ta del av Fontänbubbels lunchpodd vid 14:00 med samtal kring dubbla roller i vårdssammanhang, Musik och öppen scen under em.
Klockan 12:00 – 18:00, Kävlingevägen 15, Lund

► Ängesthantering

En föreläsning av Monica Jönsson som tar upp vad ångest är, varför vi har den och vad vi kan göra när den blir ett problem.
Klockan 13:00 – 13:45, Sanatorievägen 28, Höör
Anmälan senast den 3/10 till sandra.rosdahlnilsson@humana.se

► Undvik empatiutmattning i arbetet

Ett seminarium för personal i människovårdande yrken om hur man förebygger empatiutmattning och sekundärtrauma. Katarina Lundblad kombinerar självmedkänsla med mindfulness som redskap för emotionell hållbarhet.
Klockan 13:00 – 15:00, Sverigehälsan, Nils Forsbergsgatan 3, Malmö
Anmälan via: <https://www.sverigehalsan.se/seminarier/>

► Samverkan på tvären – människan i fokus

I Malmö arrangeras Världsdagen för psykisk hälsa av Lokalt Forum i samarbete med Folkuniversitetet, Malmö universitet, Psykiatri Malmö och Malmö stad. Mer information hittar du på: malmo.se/varldsdagenpsykiskhalsa
Klockan 13:00 – 17:00, Malmö universitet, Gäddan, Citadellsvägen 7, Malmö

► Att möta personer med Autism

Föreläsning med psykolog Josephine Nemark som beskriver hur autism kan påverka livet för personer med denna problematik samt vad vi som möter dessa personer kan tänka på för att underlätta mötet.
Klockan 14:00 – 14:45, Sanatorievägen 28, Höör
Anmälan senast den 3/10 till sandra.rosdahlnilsson@humana.se

► Min resa - att våga vara svag

Föreläsaren Åsa Johansson berättar om sin resa till psykisk hälsa. Hon berättar om vikten av att våga ta emot hjälp, att våga stå på sig och hur man hittar sin egen väg.
Klockan 14:00 – 15:30, Eyragården, Högsvägen 7, Kävlinge
Anmälan senast den 8/10 till eyragarden@kavlinge.se eller 046-739355

► Charlie Eriksson - Aldrig ensam

Charlie Eriksson, Årets föreläsare 2016, är en förebild för många och har lyckats sätta ord på något så tabubelagt som psykisk ohälsa. Mottot för Aldrig Ensam är att ingen ska behöva leva med psykisk ohälsa i hemlighet.
Klockan 14:00 – 16:00, Mötesplatsen, Dalbyvägen 51, Arlöv

► Att arbeta med Samsjuklighetsproblematik

Humana har verksamheter som är specialiserade på att hjälpa personer med svår psykisk ohälsa och ett samtidigt missbruk av alkohol/narkotika. Hör Tobias Widar, Bitr. Regionchef berätta om detta arbete.
Klockan 15:00 – 15:45, Sanatorievägen 28, Höör
Anmälan senast den 3/10 till sandra.rosdahlnilsson@humana.se

► Skärmen, hjärnan och krafterna bakom

Hjärnforskaren Sissela Nutley föreläser och tillsammans med musikalen "Det syns inte" kombineras kunskap och underhållning kring vad som händer i våra hjärnor och med vårt mentala mående i en allt mer digitaliserad tillvaro.
Klockan 15:00 – 19:00, Lilla salen Kulturkvarteret, Kanalgratan 30, Kristianstad

► Första hjälpen till psykisk hälsa

Den psykiska ohälsan är idag ett folkhälsoproblem som behöver mötas av fler än bara vårdpersonal. Föreläsare Tobias Widar, Instruktör Mental Health First Aid beskriver omfattningen och visar på varför vi behöver lika många som kan ge första hjälpen vid psykiska nödlägen som hjärt- & lungårdning.
Klockan 17:00 – 17:45, Sanatorievägen 28, Höör
Anmälan senast den 3/10 till sandra.rosdahlnilsson@humana.se

► Lågaffektivt bemötande med Mindfulness

Det lågaffektiva förhållningsättet är nationell standard för LSS men inte alltid så lätt att implementera i verksamhet. Vi går igenom grunderna med mindfulness som stöd för självreglering och återhämtning.
Klockan 17:00 – 19:30, Sverigehälsan, Nils Forsbergsgatan 3, Malmö
Anmälan via: <https://www.sverigehalsan.se/seminarier/>

► Att få diagnosen ADHD först som vuxen

Journalisten Tove Lundin som själv har två diagnoser berättar med mycket humor och stort hjärta om möjligheter och svårigheter. Hon ger också information, tips och råd till drabbade och anhöriga.
Klockan 17:00 – 20:00, Västerkyrkan, Vävaregatan 13, Lund
Anmälan senast den 6/10 till karin.olofdotter@vasterkyrkan.nu

► Forskare på turné – Ljuset behöver vi inte bara för att se

Torbjörn Laike, professor i miljöpsykologi, berättar om hur ljuset spelar en större roll i våra liv än vad vi kanske tänker på. Det har bland annat betydelse för vårt välmående och vår psykiska hälsa, inte minst under vinterhalvåret.
Klockan 18:00 – 19:00, Norra Fäladens Bibliotek, Svenshögsvägen 25, Lund

► Träffa Humana!

Denna kväll har du möjlighet att träffa de som ansvarar för våra verksamheter i och omkring Höör. Lämna synpunkter eller diskutera samverkansfrågor. Under kvällen håller även vårt Aktivitetscenter öppet.
Klockan 18:00 – 19:00, Sanatorievägen 28, Höör
Anmälan senast den 3/10 till sandra.rosdahlnilsson@humana.se

► Filmen om (H)järnkoll Skåne

Film om (H)järnkoll Skånes arbete med att minska fördomar och öka förståelsen för psykisk ohälsa. Vi möter personer som lever med psykiska diagnoser och funktionsvariationer. Efterföljande samtal.
Klockan 18:00 – 20:00, Hörsalen, Regionmuseet, Stora torg, Kristianstad
Anmälan senast den 9/10 till kontakt@hjernkollskane.com

► Spelets Salsida

Ta del av Salsideroendes förening Malmös erfarenheter och kunskap. Madeleine och Mikael bjuder på sin egen erfarenhet samt berättar om verksamheten och lagstiftning. Begränsat antal platser.
Klockan 18:30 – 19:30, Spegelsalen, Hamngatan 22 i Trelleborg

FREDAGEN 11 OKTOBER

► Balans i livet – unga

En förmiddag om ungas psykiska hälsa med Alexander Siotis (läkare och grundare av Hälsoorden), Ebba Hyllmark (författare), projektet Boost by Zquad och ungdomspanel. Läs mer på opnasoc.se/skaneveckan
Klockan 08:30 – 12:00, Dunkers kulturhus, Kungsgatan 11, Helsingborg
Anmälan senast 4 oktober via opnasoc.se/skaneveckan

► Första hjälpen till psykisk hälsa

Tobias Widar går igenom hur man kan hantera kristillstånd kopplade till psykisk ohälsa – en inblick i utbildningsprogrammet Medical Health First Aid. Han lyfter också samsjuklighet vid missbruk och psykisk ohälsa.
Klockan 09:00 – 11:30, Sverigehälsan, Nils Forsbergsgatan 3, Malmö
Anmälan via: <https://www.sverigehalsan.se/seminarier/>

► Mingeltorg och utställning

Enheter från Vuxenpsykiatri Lund, Lunds Fontänhus, patientorganisationer m.fl. delar ut information och samtalar om sina verksamheter. Forskare från Psykiatriforskning Skåne presenterar sin forskning i en posterutställning.
Klockan 10:00 – 15:00, Baravägen 1, Lund

► Öppet hus i Föreningarnas rum

I samband med arrangemanget då Vuxenpsykiatri i Lund och andra organisationer genomför ett avslutningsprogram för Skåneveckan 2019 på Baravägen håller Föreningarnas rum öppet för besökare. Verksamheten presenteras.
Klockan 10:00 – 15:00, Föreningarnas rum, Baravägen 1C, Ljustgården, entréplan

► Teater över gränserna

Teater över gränserna är ett arbetsmarknadsprojekt för personer med psykisk ohälsa som befinner sig långt från arbetsmarknaden. Magnus Nylander berättar om hur man arbetar med individens självkänsla och ökar kunskapen om psykisk ohälsa på arbetsmarknaden för en inkluderande och hållbar arbetsmiljö.
Klockan 10:30 – 11:30, Baravägen 1, Lund

► Biblioteket är till för alla!

Psykiatribiblioteket berättar om sin verksamhet och höstens aktiviteter. Sjukhuskyrkan presenterar kreativt skrivande.

Klockan 12:00 – 13:00, Psykiatribiblioteket, Baravägen 1, Lund

► Novelläsning i grupp

Prova-på-session med novelläsning i grupp. Begränsat antal platser, kom i god tid.
Klockan 13:00 – 14:00, Psykiatribiblioteket, Baravägen 1, Lund

► Att vända stigmatisering till acceptans

Daniella Bostrom ger sin berättelse om hur hon blev stigmatiserad i sitt arbete som läkare. Varför finns fortfarande fördomar om psykisk ohälsa och hur kan vi förbättra situationen?
Klockan 13:00 – 14:00, Baravägen 1, Lund

► Balans i livet – äldre

En eftermiddag om äldres psykiska hälsa med Jill Taube (läkare, författare och dansinstruktör): "När dansen vänder livet". Läs mer på opnasoc.se/skaneveckan
Klockan 13:00 – 15:00, Dunkers kulturhus, Kungsgatan 11, Helsingborg
Anmälan senast 4 oktober via opnasoc.se/skaneveckan

► Undvik empatiutmattning som anhörig

Leva nära någon med psykisk ohälsa innebär ofta känslor av skuld, skam och otillräcklighet. Katarina har i många år arbetat med mindfulness och självmedkänsla på Anhörigcenter i Lund och pratar om hur man kan bemöta känslorna.
Klockan 13:00 – 15:30, Sverigehälsan, Nils Forsbergsgatan 3, Malmö
Anmälan via: <https://www.sverigehalsan.se/seminarier/>

► Öppen scen med Lunds Fontänhus

Lunds Fontänhus anordnar öppen scen i Ljusthallen som avslutning på dagen och på veckan. Alla är välkomna att delta och sjunga med!
Klockan 14:00 – 15:00, Baravägen 1, Lund

► Picknik på Möllan

Kom o besök trädgården uppe vid Kronetorps mölla. Vi bjuder på fika i en avkopplande miljö. Möllans trädgårdsvänner fick årets miljöpris 2017.
Klockan 14:00 – 16:00, Dalbyvägen 63, Arlöv

► Filmen om (H)järnkoll Skåne

Film om (H)järnkoll Skånes arbete med att minska fördomar och öka förståelsen för psykisk ohälsa. Vi möter personer som lever med psykiska diagnoser och funktionsvariationer. Efterföljande samtal.
Klockan 19:00 – 21:00, Garaget, Lönngatan 30, Malmö
Anmälan senast den 10/10 till kontakt@hjernkollskane.com

► Florens - en one-woman-performance

Operaföreläsning utifrån sångerskan Ellinor Ingvar-Henschens självbiografi om hur hon via sångrösten återfunnit och bearbetat minnen av sexuella övergrepp från barndomen. Efterföljande publiksamtal med traumaexpert.
Klockan 19:00 – 21:00, Magle Stora Kyrkogata 4, Lund
Anmälan: Boka_senast_8/10_via_florens1Wperformance@gmail.com (Begränsat antal platser, Obs! balkongplatser).

LÖRDAGEN 12 OKTOBER

► Fixa till - från återvinning till återbruk!

Invgivning av ett unikt arbetsinriktat samarbetsprojekt för social och miljömässig hållbarhet. Spännande workshops där vi transformerar källsortering till nya, användbara föremål. Alla kan vara med och låta kreativiteten flöda! Livemusik, fika och information.
Klockan 11:00 – 15:00, Emblas Gata 15, Lund

SÖNDAGEN 13 OKTOBER

► Grönt är skönt

Välkommen till en stunds fördjupning i hur natur och trädgård är bra för vår hälsa. Föreläsare är Malin Jensen som arbetar med trädgårdsterapi. Efter föreläsningen går vi en vilsm promenad i hälsoträdgården.
Klockan 14:00 – 15:30, Lotties trädgård, Rönnedodavägen 277, Ängelholm
Anmälan senast den 10/10 till malin@humaninsikt.se

10-årsjubileum!