



TISDAG 7 november 2023

Klockan 12.00 – 12.30 på Vuxenskolan, Åsele

Tema: Bryt våldsarvet – föräldraförberedelse mot våld!

Föreläsare: Anna Gustavsson och Jon-Erik Nilsson

Lokal: Vuxenskolan, Åsele

Arrangör: Psykeveckan, Skellefteå Kommun, Vuxenskolan.

[Digital Sändning:](#)

Klockan 18.00 på Biblioteket, Åsele

Tema: Genom djupa dalar och höga höjder

Föreläsare: Jonas Lundström, artist, skådespelare, journalist, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens län

Genom sång och berättelser får vi ta del av Jonas fantastiska resa i livet. Genom djupa dalar och högre höjder skildras en humoristisk och allvarlig berättelse om psykisk ohälsa utifrån ett personligt perspektiv.

Jonas är diagnostiserad med Tourettes syndrom, ADHD och OCD.

Lokal: Biblioteket, Åsele

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Åsele kommun



ONSDAG 8 november 2023

Klockan 13.00 – 14.00 på Vuxenskolan, Åsele

Tema: Att Välja Livet!

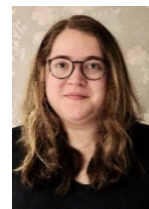
Linnea berättar om sitt liv med långvarig psykisk ohälsa som barn/ungdom och hur svårt det var att känna mening med att fortsätta leva. Hon berättar även om sin väg till återhämnning och ett meningsfullt liv.

Föreläsare: Linnea Gustavsson, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbotten
<https://vasterbotten.hjarnkoll.se/ambassador/linnea-gustavsson/>

Lokal: Vuxenskolan, Åsele

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Skellefteå, Studieförbundet Vuxenskolan

[Digital Sändning:](#)



Klockan 14.30 – 15.30 på Vuxenskolan, Åsele

Tema: Möt mig i det svåra som var & gläds med mig i allt som blev bra!

När du lyssnar på Ylvas berättelse får du möta henne i det som varit svårt men också i det nya livet där hon

fortsätter jobba med hjärnans livslånga beteendemönster. Du får också höra hur hon skapar sig en meningsfull tillvaro med vänner, aktiviteter och handarbete som är en passion hos henne.

Föreläsare: Ylva Bergström, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbotten, Föreningarnas Hus, Studieförbundet Vuxenskolan

[Digital Sändning:](#)

TORSDAG 9 november 2023

Klockan 18.30 – 20.00 på Vuxenskolan, Åsele

Tema: Tid att leva!

Fredrik Livheim, leg. Psykolog, forskare och ACT-utbildare.

Han har genomfört studier för att minska stress och psykisk ohälsa i skolmiljö och på arbetsplatser. I denna föreläsning kommer Fredrik att dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper samt visa på vad vi kan eller behöver göra för att minska stress och press i vår vardag för att främja en god psykisk hälsa.

Föreläsningen är öppen för alla.

Föreläsare: Fredrik Livheim, legitimerad Psykolog, medicine doktor vid Karolinska Institutet, internationell ACT-trainer, författare till böckerna [Tid att leva](#) och [The Mindfulness and Acceptance Workbook for Stress Reduction: Using Acceptance and Commitment Therapy to Manage Stress, Build Resilience, and Create the Life You Want](#)".

Lokal: Vuxenskolan Åsele

Arrangörer: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Skellefteå kommun, Folkuniversitetet, Västerbotten.

[Digital Sändning:](#)



QR-kod till Program för Psykeveckan V45 i Västerbotten


<https://hjernkollvasterbotten.se/psykeveckan>



QR-kod till Psykeveckan V45 i Västerbottens läns Digitala Sändningar

<https://hjernkollvasterbotten.se/digitala-forelasningar>



 Folkuniversitetet



(H)JÄRNKOLL
Västerbottens län



**Studieförbundet
Vuxenskolan**