

PSYKEVECKAN V45

2023

DIGITALA SÄNDNINGAR



Digitala sändningarna öppnas upp de datum och tider som anges här och ligger kvar till 30 november om inte annat anges.

MÅNDAG 6 november

Klockan 13.00 – 13.45

Tema: Problematisk skolfrånvaro eller "hemmasittare"

Föreläsare: Hikikomori kommer och berättar om sin verksamhet

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF, Svenska Kyrkan

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 14.15 - 15.00

Tema: Tillsammans mot ofrivillig ensamhet

Föreläsare: Bjerre och Ulla Ljungberg

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF, Svenska Kyrkan

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 15.30 – 16.15

Tema: Välkommen Hemifrån

Information från oss som har egen erfarenhet av godman, förvaltare och skuldsanering.

Föreläsare: Ida Boström, Magnus Borgeryd med egen erfarenhet samt Johanna Vikström-Palmer, godman.

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, ABF, Svenska Kyrkan.

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

TISDAG 7 november

Klockan 10.00 – 10.30

Tema: Föräldrasupporten, Skellefteå informera om sitt arbete och på vilket sätt de kan hjälpa familjer med barn 0-18 år.

Föreläsare: Föräldrasupporten, Skellefteå Kommun

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet Vuxenskolan, Skellefteå kommun

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 10.30 – 12.00

Tema: Vad är våld och hur kan det förebyggas?

Maria och Monika från "Et Skellefteå fritt från våld" berättar om sitt arbete för att sprida kunskap om vad våld är och hur vi alla kan bidra till ökad trygghet i vårt samhälle.

Föreläsare: Maria Bergström och Monica Sjödin, Et Skellefteå fritt från våld.

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet Vuxenskolan, Skellefteå kommun

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 12.00 – 12.30

Tema: Bryt våldsarvet – föräldraförberedelse mot våld!

Föreläsare: Anna Gustavsson och Jon-Erik Nilsson

Arrangör: Psykeveckan, Skellefteå Kommun,

Vuxenskolan.

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 13.00 – 14.30

Tema: Fysisk aktivitet och psykisk hälsa

Föreläsare: Anna Westerbring, leg. Fysioterapeut, Skellefteå kommun

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet Vuxenskolan, Skellefteå kommun

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 13.00 - 13.45

Tema: Från att överleva till att leva

Det går visst att få en fungerande vardag trots OCD! (Tvångssyndrom).
Birgitta föreläser om sina egna erfarenheter av att leva med OCD och tack vare det leva ett bra liv.

Föreläsare: Birgitta Johansson, ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF, Svenska Kyrkan

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 14.15 – 15.00

Tema: Presentation RSMH ihop med lokalförening

Föreläsare: Selena Cortes, kanslichef RSMH Riksförbundet

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF, RSMH Umeå, Svenska Kyrkan

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 14.30 – 15.00

Tema: Partnerskap för hälsa, ett samverkansprojekt med fokus på levnadsvanor

Föreläsare: Karin Andersson, arbetsterapeut och Gittan Törner, leg. Fysioterapeut vid Vuxenhabiliteringen i Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet Vuxenskolan, Region Västerbotten

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 15.30 - 16.15

Tema: Att prata med barn om psykisk ohälsa

Föreläsare: Selena Cortes, kanslichef RSMH Riksförbundet

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF, RSMH Umeå, Svenska Kyrkan

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

ONSDAG 8 november

Klockan 13.00 – 14.00

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 återhämtning och ett liv värt att leva.

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

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

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 13.00 – 15.00

Tema: Uppdrag Frisk! En föreläsning om ätstörningar.

Hur vi kan upptäcka och bemöta ätstörningar samt arbeta förebyggande.

Föreläsare: Amanda Holmgren, volontär i föreningen Frisk & Fri

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF, Svenska Kyrkan, Frisk & Fri

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 14.30 – 15.30

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 Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Studieförbundet Vuxenskolan

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 15.30 - 16.15

Tema: Hjälpföreningen

Ingenting är omöjligt!

Vikten av att ge alla människor en chans att utforska sin potential genom att både misslyckas, lyckas och utvecklas.

Föreläsare: John och Cilla från Hjälpföreningen

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF, Svenska Kyrkan

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 15.45

Tema: Psykeveckans Tillgänglighetspris från Skellefteås brukarföreningar delas ut!

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

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

TORSDAG 9 november

Klockan 10.00 – 11.30 ENBART DIREKTSÄNDNING

Tema: Våga fråga

Syftet med Våga fråga är att ge deltagaren grundläggande kunskap om vad man kan göra om man misstänker att någon i ens närhet har det tufft och har tankar på att ta sitt liv.

Minimiålder 18 år.

Du behöver inte ha någon förkunskap eller arbeta med detta för att kunna delta. Ingen anmälan krävs.

Klicka här för att delta: [Våga fråga Psykeveckan 2023](#)

Vänligen stäng av kamera och mikrofon vid föreläsning. Det finns möjlighet att ställa frågor i chatt

Föreläsare: Ulrika Karlsson, Suicide Zero

Arrangör: Malå kommun, Storumans kommun, Norsjö kommun, Dorotea kommun, Åsele kommun, Sorsele kommun, Vilhelmina kommun, Lycksele kommun, Suicide Zero

Klockan 13.00 – 14.30

Tema: Tid att leva!

Fredrik Livheim, leg. Psykolog och ACT-utbildare har även arbetat som lärare.

Han har bland annat genomfört vetenskapliga studier där de set fina resultat gällande minskad stress och psykisk ohälsa i skolmiljö. I denna föreläsning kommer Fredrik att dela med sig av sina erfarenheter och gå igenom vad de i forskning ser är konkreta sätt att minska stress och den psykiska ohälsan bland unga.

Föreläsningen är öppen för alla. Den riktar sig speciellt till dig som möter barn och unga i olika miljöer, som skola, fritidsverksamhet, idrotts- och andra föreningar.

Föreläsare: Fredrik Livheim, legitimerad Psykolog, medicine doktor vid Karolinska Institutet, internationell ACT-trainer, författare till [Tid att leva](#).

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

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 14.15 – 15.00

Tema: Traumatiska upplevelser och behandling av posttraumatiskt stressyndrom

Föreläsare: Ann-Christine Ståhl. Legitimerad fysioterapeut, grundläggande psykoterapi, psykotraumatologi, arbetar på Röda Korsets behandlingscenter för krigs och tortyrskadade flyktingar.

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF, Svenska Kyrkan,

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 15.00 – 16.00

Tema: Stress och återhämtning

Stress skapar ofta en obalans mellan aktivitet och återhämtning. Vad är aktivitet? Fysisk aktivitet? Mental aktivitet?

Hur tar jag hand om mig i olika delar av livet?

Föreläsare: Elin Forsell leg. psykolog/psykoterapeut och Erika Mikaelsson leg. psykolog vid Stress Rehab, Region Västerbotten

Arrangör: Psykeveckan, Vuxenskolan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Region Västerbotten

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Klockan 15.30 – 16.15

Tema: Stressen förändrar livet!

Maria föreläser om sina egna erfarenheter av utmatningssyndrom samt hur den skapat nya insikter och stigar att gå genom livet.

Föreläsare: Maria H Oppman, avspänning & Stresspedagog, coach, föreläsare. Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 18.30 – 20.00

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.

Föreläsare: Fredrik Livheim, legitimerad Psykolog, medicine doktor vid Karolinska Institutet, Internationell ACT-trainer, författare till [Tid att leva](#).

Föreläsningen är öppen för alla.

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

Digital sändning: <https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

FREDAG 10 november

Klockan 13.00 – 13.45

Tema: Samtal om diagnoser och vad det kan innebära i vardagen.
Mikael Sandlund samtalar med personer med egen erfarenhet av olika diagnoser.

Föreläsare: Mikael Sandlund, psykiatriker och senior professor vid Umeå Universitet, Andre Johansson, Ambassadör för Hjärnkoll Norrbotten, Josephine Boström, blivande ambassadör, Hjärnkoll i Västerbottens Län.

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 13.00 – 14.00

Tema: Stress och återhämtning – balans i vardagen

Per Höglund, Lycksele-sonen, kommer till Lycksele och föreläser under Psykeveckan 2023.

Föreläsare: Per Höglund, legitimerad *psykolog*, psykoterapeut och doktorand

Arrangör: Lycksele kommun, Region Västerbotten, Psykeveckan, Vuxenskolan

Digital Sändning:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_NDFhYjhhZmEtMDRIMy00ZjAxLWFhZjEtYTNjMDZhZjU5NTFi%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%221dec6f85-ba48-4297-bf3b-9fb9035d75cf%22%2c%22Oid%22%3a%2217fd2842-787f-402c-a17b-764d2ab8cb72%22%7d

Klockan 14.15 – 15.00

Tema: Autism – det unika livet!

Föreläsare: Marina Schaefer, diplomerad beteendepedagog, föreläsare och funkismamma

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet ABF

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>

Klockan 15.30 – 16.15

Tema: Den ofrivillige aktivisten

Jennie berättar om sina egna erfarenheter av att förlora ett barn som aldrig fick bli tonåring i suicid.

Föreläsare: Jennie Jakobsson, Lycksele

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, ABF

Digital Sändning: <https://www.youtube.com/@abfumea5093>