



**PSYKEVECKAN V45**

**2023**

**LYCKSELE**

## MÅNDAG 6 november

**Klockan 12.00 – 13.00** på Lycksele Sjukhusbibliotek

**Tema:** Jag vågade bli frisk

Eva Andersson föreläser om sina egna erfarenheter av att drabbas av psykisk ohälsa då hon drömde och jobbade för att bli fotbollsproffs.

När du lyssnar på Eva är det mycket allvar men också mycket humor och skratt. <https://vasterboten.hjarnkoll.se/ambassador/eva-andersson/>

**Föreläsare:** Eva Andersson, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbotens Län, projektledare Psykisk hälsa inom idrotten.

**Lokal:** Lycksele Bibliotek

**Arrangör:** Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Lycksele Sjukhusbibliotek



## TISDAG 7 november

**Klockan 10.30 – 13.00** på Finnbackaskolan, Lycksele

**Tema:** Ge aldrig upp tron på din egen betydelse!

Det är de små förändringarna som orsakat de största skeendena.

**Föreläsare:** Björn Uglem, äventyrare och medlemmar i Heartmix.

**Lokal:** Finnbackaskolan, Lycksele. Uppehållsrummet på plan 100.

**Arrangör:** Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens län, Studieförbundet.



**Klockan 10.30 – 12.00** på Lycksele Bibliotek

**Tema:** Vad är våld och hur kan det förebyggas?

Maria och Monika från "Ett 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, Ett Skellefteå fritt från våld.

**Lokal:** Lycksele Bibliotek, livestream

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

**Klockan 12.00 – 12.30** på Lycksele Bibliotek

**Tema:** Bryt våldsarvet – föräldraförberedelse mot våld!

**Föreläsare:** Anna Gustavsson och Jon-Erik Nilsson

**Lokal:** Lycksele Bibliotek, livestream

**Arrangör:** Psykeveckan, Skellefteå Kommun, Studieförbundet Vuxenskolan, Lycksele Kvinnojour

## Klockan 12.00 – 13.00 på Lycksele Sjukhusbibliotek

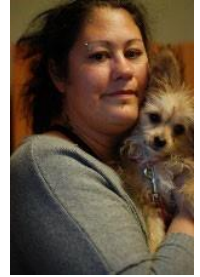
**Tema:** Mina hundar och jag!

Johanna berättar om hur hennes ångest och OCD påverkat och påverkar henne i och genom livet men också om att hitta och få den hjälp hon behövde för att hitta hennes väg genom de dalar och höjder som varit i hennes liv.

**Föreläsare:** Johanna Jatko-Furberg, ambassadör för Hjärnkoll i Västerbotens Län

**Lokal:** Lycksele Sjukhusbibliotek

**Arrangör:** Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbotens Län, Lycksele Sjukhusbibliotek



## Klockan 13.00 – 14.30 på Lycksele Bibliotek

**Tema:** Fysisk aktivitet och psykisk hälsa

**Föreläsare:** Anna Westerbring, leg. Fysioterapeut, Skellefteå kommun

**Lokal:** Lycksele Bibliotek, Livestream

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

## Klockan 14.30 – 15.00 på Lycksele bibliotek

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

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

**Lokal:** Lycksele Bibliotek, Livestream

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

## Klockan 18.30 på MB, Medborgarhuset, Lycksele

**Tema:** När världen försvinner

Inspireras av Elin Anderssons berättelse om mod och hur hon trots en obotlig ögonsjukdom valt att omfamna livet i all sin prakt! En föreläsning som ger dig perspektiv och inspiration till att trotsa dina egna rädslor och hinder. En kväll som inspirerar dig att vara stark och modig, att inte ge upp utan fortsätta försöka och försöka igen för att uppnå dina mål och drömmar. Är du redo?

**Föreläsare:** Elin Andersson

**Lokal:** MB, Medborgarhuset Lycksele

**Arrangör:** Psykeveckan, Studieförbundet Vuxenskolan

**Pris:** 300:-. Köp din biljett här: [Föreläsning "När världen försvinner" - SV Västerbotten](#)



## ONSDAG 8 november

**Klockan 13.00 – 14.00** på Lycksele Bibliotek

**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 meningsfullt liv.

**Föreläsare:** Linnea Gustavsson, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbotten

<https://vasterbotten.hjarnkoll.se/ambassador/linnea-gustavsson/>

**Lokal:** Lycksele Bibliotek, Livestream

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

**Klockan 14.30 – 15.30** på Lycksele Bibliotek

**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

**Lokal:** Lycksele Bibliotek, Livestream

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

## TORSDAG 9 november

**Klockan 10.00 – 11.00** på Lycksele Bibliotek

**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**

**Föreläsare:** Suicide Zero

**Lokal:** Lycksele Bibliotek, Livestream

**Arrangör:** Suicide Zero, Studieförbundet Vuxenskolan

**Klockan 12.00 – 13.00** på Lycksele Sjukhusbibliotek

**Tema:** Genom djupa dalar och höga höjder!

Jonas föreläser om sina erfarenheter at toruetes syndrom, ADHD och OCD. Han sjunger och berättar om sina egna erfarenheter på et berörande, humoristiskt och allvarligt sätt på samma gång. <https://vasterboten.hjarnkoll.se/ambassador/jonas-lundstrom/>

**Föreläsare:** Jonas Lundström, ambassadör för Hjärnkoll i Västerbotens Län, journalist, musiker

**Arrangörer:** Psykeveckan, Hjärnkoll, Lycksele Sjukhusbibliotek.



## Klockan 15.00 – 16.00 på Lycksele Bibliotek

### 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 sett 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 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:** Lycksele Bibliotek, Livestream

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

## Klockan 18.30 på Enen i MB, Lycksele

**Tema:** Mitt val att leva efter et liv fyllt av krig, våld och förtryck.

**Föreläsare:** Nawal Antonius

**Lokal:** MB i lokalen Enen. Vi bjuder på fika.

**Arrangör:** ABF Lycksele, Psykeveckan



## FREDAG 10 november

## Klockan 13.00 på Tannbergsskolan, Lokal Äppet.

**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

**Lokal:** Tannbergsskolan, Aulan.

**Arrangör:** Lycksele kommun, Region Västerbotten, Psykeveckan, Studieförbundet Vuxenskolan

