

Fokus på psykisk hälsa i Dalarna

5-11 oktober 2020



Syfte med fokusveckan

- Visa upp bredd och mångfald inom området psykisk hälsa, med stort fokus på **hälsa** (och inte ohälsa).
- Visa upp vad som görs året om i länet, men gemensamt uppmärksamma det samlat under denna vecka.
- Upplýsa allmänheten om att allt detta finns i vårt län.

Arbetsgruppen

- Therese & Maria – Region Dalarna och Dalarnas kommuner - Avdelningen för hälsa och välfärd.
- Tanja Krigsman – Region Dalarna - Psykiatrins utvecklingsenhet.
- Tina Lans – Falu kommun
- Lena Palmborn – Sätters kommun



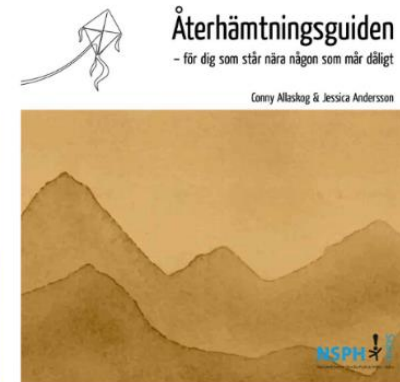
Axplock!

Återhämningsguiden - för dig som står nära någon som mår dåligt

Conny Allaskog och Jessica Andersson från NSPH Skåne berättar om arbetet med Återhämningsguiden. Detta webinarium har fokus på det nylanserade materialet som riktar sig till anhöriga: Återhämningsguiden – För dig som står nära någon som mår dåligt.

Tid: 6 oktober kl 13.30-14.15

Öppet webinarium



Axplock!

Psykologisk behandling för sömnproblem

Välkommen på en sömnföreläsning där du får höra mer om sömn och hur sömn fungerar, samt ta del av hur psykologisk behandling kan hjälpa dig att sova bättre.

Forskning visar att Kognitiv Beteendeterapi med inriktning på sömn har bättre effekt än medicinsk behandling och är idag förstahandsvalet vid behandling av sömnproblem.

Tid: 7 oktober kl 9.30

Hur kan jag hantera min oro under en pågående pandemi?

Många människor upplever en ökad stress på grund av coronakrisen. Välkommen till en workshop där du får tips på strategier och verktyg för att lära dig hantera din egen oro och stress.

Tid: 7 oktober kl 11.00 eller kl 13.00.

Kreativitet och ADHD

En annorlunda föreläsning/föreställning av Niklas Nieminen om kreativitet och ADHD. Niklas är även känd från TV-serien FC-Nörd.

Tid: 6 oktober kl 19.00

Axpliock!

TEATER!

Möjligt under hela veckan!

Östra Teatern presenterar pjäsen Skuggsyskon!

Digital sändning på nätet (speltid: 55 min)

Pjäsen Skuggsyskon - om att växa upp med ett syskon med funktionsvariation.

Två män och en kvinna är uppväxta i familjer där det fötts ett annorlunda barn, ett barn med en funktionsvariation. Vem stöttade dem och förstod vad de tvingades offra? Inte tilläts vara barn utan blev vuxna alldeles för tidigt. Kärleken och beskyddarinstinkten var stark. Men också de tabubelagda skuldkänslorna. Östra Teatern låter syskonen träda fram ur skuggorna...

En repetition på teatern: Flickan, mamman och soporna

Kika in bakom kulisserna på teatern! Träffa regissör, skådespelare och dramapedagog i arbetet med pjäsen.

7 oktober kl 11.00-12.00



Axplock!

Temadag med Dalarnas nätverk för psykisk hälsa

Seminarier under hela dagen, program:

9.00-09.45 Inledning med Jessica Bosell, verksamhetsutvecklare i psykiatri.

10.10-10.50 Seminarium med **nxtME**. Om incest och sexuella övergrepp i barndomen med Lena Morin Nilsén, föreläsare, överlevare och grundare av nxtME (bild).

11.00-11.40 Seminarium med **RSMH Ängeln** som inte finns men som syns med Veronica Gustavsson

12.30-12.50 **Dalarnas nätverk för psykisk hälsa fyller 15 år! Var med och fira!**

13.00-13.40 **Fontänhuset** Falun – Framgång via gemenskap! Seminarium med Fontänhuset.

13.50-14.30 **Attention** Covid-19 – så påverkas Attentions medlemmar av pandemin.

15.00-15.50 Seminarium med **Balans Dalarna** och **SPES Dalakretsen**.

15.50-16.00 Sammanfattning och avslutning av temadagen.

Plats: Distans



Dalarnas nätverk för psykisk hälsa

Axplock!

Rörelse och kreativitet för psykisk hälsa

Rörelseterapi

Yoga, prova-på

Cirkelfys soft, prova-på

Skivstång soft, prova-på

Dans soft, prova-på

Jympa soft, prova-på

Måla för hälsan

Spin soft, prova-på

Workshop i bildterapi.

Axplock!

Ö

Hur är det att bo på ett särskilt boende med inriktning

OBS! OBS! OBS!

Inställt pga. fortsatta rekommendationer om besöksförbud på särskilda boenden

Är du nyfiken på hur det kan se ut på ett psykiatriboende?

Hur jobbar personalen, vilka aktiviteter har vi, och vad kan man få stöd och hjälp med?

Kom och prata med personal och boende som kan berätta mer.

Vi bjuder på kaffe och kaka.

Tid: 7 oktober kl. 16-18 eller 8 oktober kl 10.00-12.00

Viktigt att du som besöker oss är frisk!

Plats: Thenstedtskatan 3, huset är märkt "Oxen", Borlänge

Arrangör: Borlänge kommun, Socialpsykiatri

Tillsammans i Dalarna för psykisk hälsa



**Tack för att Du
lyssnat!**