FINSPÅNG

Välkommen till en temadag om psykisk hälsa i Kulturhuset den 12 november

Finspångs Metodstöd inom LSS och socialpsykiatri bjuder in till en temadag för att uppmärksamma ämnet och öka kunskapen om psykisk hälsa.

Psykisk hälsa angår oss alla. Genom att våga prata om hur vi mår kan vi minska stigma, skapa förståelse och göra det lättare att både be om och erbjuda stöd. På temadagen för psykisk hälsa möts vi för att inspireras, samt ta del av kunskap och erfarenheter. Tillsammans skapar vi större öppenhet kring psykisk hälsa.

Program för dagen:

Förmiddag:

9.00-9.10 Vi hälsar välkomna

9.10-9.40 Polisen informerar och svarar på frågor om gängrekrytering av personer med särskild utsatthet.

Polisen

9.40-10.00 Information om olika lokala aktiviteter och initiativ för att främja psykisk hälsa.

10.00-10.30 Paus

10.30-11.30 Föreläsning med Tara från Hjärnkoll



Tara har bred erfarenhet av psykisk ohälsa från tidigt i livet. Hon föreläser om sina diagnoser: bipolär typ 1, schizoaffektivt syndrom, ADHD och komplex PTSD. Men även om missbruk, ätstörningar, självskadebeteende och missad skolgång. Tara har blivit feldiagnostiserad, genomgått olika behandlingar och spenderat mycket tid inom slutenvården. Trots allt detta har Tara levt ett vanligt liv. Tara vill genom sin föreläsning visa att livet inte måste vara kört, man är inte dömd till något bara för att man lever med psykisk ohälsa. Den psykiska ohälsan är inte bara det du är och man väljer själv om det är en styrka eller en svaghet.

11.30-13.00 Lunchpaus (lunch på egen hand)

Eftermiddag:



13.00-14.30 Föreläsning med Henrik Wahlström

Föreläsningen Uppochner: Att leva med och tala om psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa berör oss alla – direkt eller indirekt. Men hur pratar vi om det på ett sätt som gör skillnad? I den här föreläsningen delar Henrik Wahlström med sig av sin egen resa med bipolär sjukdom och vikten av att bryta stigman kring diagnoser och psykisk ohälsa. Med värme, insikt och en stor dos igenkänning ger han perspektiv på hur vi kan skapa en mer öppen och inkluderande dialog kring psykisk hälsa – både i arbetslivet och privat.

14.30-15.00 Paus

15.00-15.45 Konsert med Östgötamusiken med tema psykisk hälsa/ohälsa

Fem berättelser. En konsert som berör.



I denna starka och gripande konsert möts levande musik och verkliga livsöden. Fem ungdomar från Östergötland delar med sig av sina erfarenheter av psykisk ohälsa – om påfrestningar i skolan, utsatthet, sexualiserat våld och levnadsmiljön de växer upp i. Texterna, inlästa av skådespelare från Östgötateatern, är ungdomarnas egna ord. Konserten handlar inte bara om smärta – utan också om själslig motståndskraft, hopp, framtidstro och viljan att förändra. Musiken vävs samman med berättelserna och skapar en helhetsupplevelse som inte bara informerar – utan också berör på djupet.

15.45-16.00 Sammanfattning och avslutning av dagen

Informationsbord

I Kristallfoajén kommer det finnas information från kommunen och andra aktörer kopplade till temat psykisk hälsa.

Anmälan

Ingen anmälan krävs, insläpp i mån av plats.

OBS! Personal inom LSS och socialpsykiatri har haft möjlighet att anmäla sig för möjligheten att delta på arbetstid.

Evenemanget är gratis!

12/11

Klockan 9.00-16.00