

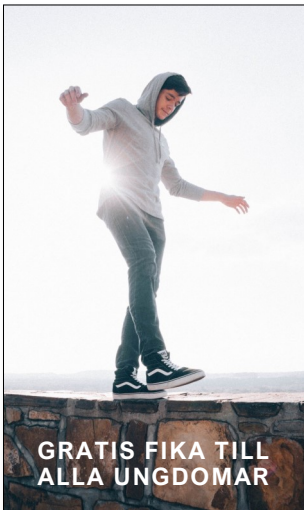
# Välkommen till World Mental Health Day 2019

Sörmland  
**Balans**

Fors kyrka och församlingshem 10 oktober

TEMA  
2019

## UNGDOMARS PSYKISKA OHÄLSA OCH SUICIDPREVENTION



### Program för unga - om psykisk ohälsa

**Den psykiska ohälsan bland svenska ungdomar ökar** och blir ett allt större samhällsproblem. Under Världshälsodagen har du som ungdom möjlighet att delta i olika föreläsningar för att lära dig mer om psykisk ohälsa.

I föreläsningarna av Anna Thor och Martina Sjösten får du möta två livsöden som handlar om psykisk ohälsa som ung, men även om att det alltid finns ett hopp.

I mässhallen kan du träffa organisationer som erbjuder stöd och hjälp. I församlingshemmets kafeteria bjuder vi dig på gratis fika. I lilla föreläsningssalen kan du lyssna på miniföreläsningar samtidigt som du fikar. På baksidan av programmet ser du alla de miniföreläsningar som erbjuds under dagen.

- 14.30 **Invigning**, Fors kyrka
- 15.00 **Breven till pappa**, Anna Thor, Om psykisk ohälsa som ung, Fors kyrka, 60 minuter
- 16.15 **Mitt liv med ADHD, asperger, depression och ångest**, Martina Sjösten, Fors kyrka, 60 minuter
- 16.50 **Tjejjouren Meja**, tjejers utsatthet, församlingshemmet, lilla föreläsningssalen
- 17.10 **Gymnasieresan**, om ungdomspodd, församlingshemmet, lilla föreläsningssalen
- 17.30 **Homosexuella jag**, HBTQ, församlingshemmet, lilla föreläsningssalen
- 17.50 **Frisk & Fri**, om ätstörningar, församlingshemmet, lilla föreläsningssalen
- 18.30 **Suicide Zero**, om fördomar, församlingshemmet, lilla föreläsningssalen



#### Hasse Brontén

Före detta polis och säpo-agent som idag arbetar som ståuppkomiker och föreläser landet runt på temat psykisk ohälsa.

Hasse föreläser kl 20.00 i Fors kyrka.

**Fritt inträde.**  
**Alla föreläsningar under Världshälsodagen är kostnadsfria.**

### Program för vuxna som möter unga

**Som skolpersonal, förälder, anhörig eller idrottsledare kan det vara problematiskt att upptäcka psykisk ohälsa och att veta hur man ska agera för att stötta och hjälpa unga människor.**

Mötet med unga som mår dåligt kan kännas svårt och skrämmande. Ofta vet vi inte vad vi ska säga. Oron för att säga fel saker gör ofta att vi tystnar. Kanske känner vi att vi behöver ha färdiga svar eller lösningar på det personen går igenom. Vi blir osäkra och våra tankar gör oss ännu mer oroliga.

Lotta Halvardsson Ekdahls föreläsning ger dig möjlighet att öka dina kunskaper samtidigt som du får konkreta verktyg och råd som hjälper dig att hantera ungdomars psykiska ohälsa.

Världshälsodagen avslutas med en berörande föreläsning av ståupparen och komikern Hasse Brontén.

- 14.30 **Invigning**, Fors kyrka
- 15.00 **Sångens läkande kraft**, en berättelse mellan mörker och ljus, Bibbi Molander, församlingshemmet, stora föreläsningssalen
- 16.00 **Frågestund**, efter Sångens läkande kraft, med Bibbi Molander och psykiatriker Solveig Linnerud, 30 min.
- 16.45 **Sånger om smärta**  
Johanna Brun, församlingshemmet, stora föreläsningssalen, 30 minuter  
För vuxna och ungdomar
- 17.30 **Att möta unga som mår dåligt, konkreta verktyg och råd**  
Lotta Halvardsson Ekdahl, föreläsare inom psykisk hälsa och livshantering, Fors kyrka, 120 minuter
- 20.00 **Bipopulär**, Hasse Brontén, komikern som föreläser om sin uppväxt med psykisk sjuk pappa, Fors kyrka

I samarbete med

# World Mental Health Day 2019



10 oktober i Eskilstuna

Ungdomars psykiska ohälsa och suicidprevention



## Mässa för organisationer och föreningar

Under Världshälsodagen anordnas en organisationsmässa där syftet är att sprida kunskap om vilka organisationer som arbetar med psykisk ohälsa i Eskilstuna.

På mässan kommer det att finnas representanter från kommun och landsting ända ner till de minsta föreningarna. Det kommer att finnas två samtalsrum intill mässhallen, ifall du vill tala ostört med representanter från någon av de utställande organisationerna.

Mässan äger rum i Fors församlingshem, 15.00 - 19.45.

Några av utställarna är:

- Eskilstuna kommun
- Region Sörmland
- Eskilstuna församling
- Vårdförbundet Sörmland
- Balans Sörmland
- Frisk & Fri
- Suicide Zero
- RFSL
- Tjejjouren Meja
- RSMH
- Attention
- Tabu och Kunskap
- Diskrimineringsbyrån Humanitas



**GRATIS FIKA  
TILL ALLA  
UNGDOMAR**

## Kafeteria och miniföreläsningar

I Fors församlingshems lilla föreläsningssal har du möjlighet att lyssna på miniföreläsningar.

Det finns en kafeteria där ungdomar erbjuds gratis fika, och vuxna kan handla till självkostnadspris. Det finns även möjlighet att ta med sig sitt fika till den närliggande lilla föreläsningssalen. Där kommer det att löpande under dagen hållas organisationspresentationer och miniföreläsningar.

- 15.10 Polisen, *suicid och ohälsa*
- 15.30 Om MHFA, *första hjälpen*
- 15.50 Eskilstuna församling, *diakoni*
- 16.10 Diskrimineringsbyrån Humanitas
- 16.30 Vårdförbundet Sörmland, *familj*
- 16.50 Tjejjouren Meja, *tjejers utsatthet*
- 17.10 Gymnasieresan, *ungdomspodd*
- 17.30 Homosexuella jag, *HBTQ*
- 17.50 Frisk & Fri, *om ätstörningar*
- 18.10 Anhörigcentrum, *unga vuxna*
- 18.30 Suicide Zero, *om myter*
- 18.50 VIP-Västmanland, *om psykoser*
- 19.10 Tabu och Kunskap, *för utsatta*
- 19.30 Eskilstuna församling, *diakoni*

**Balans  
Sörmland**

Balans Sörmland är en förening som verkar för personer som drabbats av **depression, dystymi, utmattningssyndrom och bipolär sjukdom** och samt deras **närstående**.

Balans Sörmland arbetar med **all form av psykisk ohälsa** och **suicidprevention**. Vi eftersträvar en **bred samverkan** med aktörer inom området psykisk ohälsa och hälsa.

Kontakta oss gärna på [info@balanssormland.se](mailto:info@balanssormland.se). Läs mer på [balanssormland.se](http://balanssormland.se), Facebook, Twitter och Instagram. Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

Sponsorer

