



# En höst för psykisk hälsa

Vi vill öka kunskaperna om psykisk hälsa och vad vi människor behöver för att må bra. Välkommen till en höst med föredrag och aktiviteter på temat. Allt är kostnadsfritt.

## En dag om psykisk hälsa - en del av Anhörigveckan

Tisdag 3 oktober kl 14-19.30  
Mariebergsgården, Brandkärrsvägen 52 - 56.

### Att åldras och må bra

kl 14 - 14.30 En kortfilm om Hasse och Sara som båda har bipolär sjukdom. Det är två generationer som pratar om psykisk ohälsa.

### Vilket stöd finns det för vuxna personer med psykisk ohälsa?

kl 14.45 - 15.00 Personligt ombud berättar om vilket stöd de kan ge.

kl 15.15 - 15.30 Fontänhuset berättar om verksamhetens stöd.

kl 15.30 - 15.45 Silvermånen berättar om verksamhetens stöd

### Vilket stöd finns för barn som anhöriga?

kl 16 - 16.30 Cumulus berättar om stöd till barn som anhöriga.

### Det finns alltid hopp om en bra eller bättre morgondag!

#### Föreläsning med Magnus Werner

Kl 18 -19.30

Magnus lever sedan 40 år med bipolär sjukdom, har levt i 45 år med suicidalitet samt har nyligen diagnosticerats med ADHD.

## Föreläsning med Frida Boisen Digital

10 oktober kl 12-13, digital föreläsning  
Presentationen utgår från författarens prisade bok "Berätta aldrig det här" och "Våga, våga." Anmäl senast 8 oktober

## Föreläsningar med Suicid Zero Alla är digitala

**Våga fråga:** Onsdag 6 sep kl 9-10.30

**Våga fråga:** Torsdag 14 sep kl 18-19.30

**Våga fråga på Arabiska:**

Tisdag 3 okt kl 18-19.30

**Skuldsättning och suicid:** 13 okt, kl 10-12

**Livsviktiga snack:** Onsdag 18 okt kl 18-19.30

**Insatser för att förebygga självmord i fysisk miljö:** 10 nov, kl 10-12

**Våga fråga Äldre:** Torsdag 2 nov kl 18-19.30

**Våga fråga:** Tisdag 14 nov kl 18-19.30

**Att arbeta med psykisk hälsa i skolan:**

24 nov, kl 10-12

**Suicidprevention inom äldreomsorgen:**

8 dec, kl 10-12

**Våga fråga:** Onsdag 6 dec kl 18-19.30

Länkar finns på [nykopingsguiden.se/psykiskhalsa](https://nykopingsguiden.se/psykiskhalsa)

