



# Världsdagen för psykisk hälsa

## 10 oktober 2021

**Välkommen till ett webinarie** som ska bidra till kunskap och inspiration om hur vi **främjar vår psykiska hälsa**. Föredragen vänder sig till alla som är nyfikna på att lära sig mer om psykisk hälsa och få veta lite mer om olika satsningar som finns i Östergötland.

### NÄR?

Den 10/10 kl. 13.00–18.00

### VAR?

Arrangemanget genomförs digitalt och sänds live via Vimeo på <https://vimeo.com/event/1192157/157ab1e6f9>


Innehållet kommer gå att se i efterhand i sin helhet till och med den 17/10 via den länken

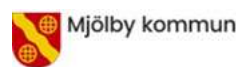
### PROGRAM

Se kommande sidor.

**Moderator** Margareta Wandel, Hållbarhetsenheten, Region Östergötland.

---

Region Östergötland, NSPH Östergötland (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa), **NSPH**  och länets tretton kommuner har gått samman för att arrangera dagen.



# PROGRAM

## Kl. 13.00–13.10 INTRODUKTION

### Kl. 13.10–14.00 **Lea Larsson** – bra för att vara tjej

**Lea Larsson** är en av rocksveriges bästa trummisar – och en av de första i Sverige som genomgick könsbekräftande behandling, vilket gör att hon idag levt halva sitt liv i respektive juridiskt kön. Med sitt personliga sätt och underbara humor bidrar hon med kunskap och reflektion för såväl vuxna som unga. En inspirations- och kunskapskälla som kan hjälpa oss i arbetet med att ifrågasätta dömande samhällsnormer och stigmatiserande fördomar.



### Kl. 14.10–14.40 **Fem konkreta åtgärder för att främja psykisk hälsa bland unga**

De senaste decennierna har den självskattade psykiska ohälsan ökat markant bland barn och unga. Mer än vart 20:e barn har kontakt med BUP varje år och förskrivningen av antidepressiva läkemedel till unga har ökat kraftigt.

#### **Laura Korhonen, professor i Barn- och ungdomspsykiatri,**

berättar här om Svenska Läkaresällskapets "Kraftsamling för ungas psykiska hälsa"; vilka livsstilsfaktorer som har samband med psykisk ohälsa och fem konkreta och fullt genomförbara åtgärder för att förbättra ungas psykiska hälsa som det finns belegg för, i forskningen. Föreläsningen vänder sig till alla som intresserar sig för den ökande psykiska ohälsan bland unga och som vill veta vad vi kan göra åt den.



### Kl. 14.45–15.15 **ABC för god psykisk hälsa – gör något aktivt, gör något tillsammans och gör något meningsfullt.**

Om hur man kan bibehålla och främja sin psykiska hälsa genom att delta i aktiviteter i gemenskap med andra. Fokus är personer över 65 år och för dig som vill göra nåt nytt i höst berättar både **studieförbundet ABF** och **Korpen Östergötland** vad de har att erbjuda.



### Kl. 15.20–15.30 PAUS

# PROGRAM

## Kl. 15.30–16.00 Mind Shift

Psykisk hälsa är inte en vårdfråga. Det är vår gemensamma fråga!

Ett skifte behövs för att skapa bättre förutsättningar för psykisk hälsa och välbefinnande – ett MindShift.

Den nationella rörelsen MindShift består av representanter från olika delar av samhället – exempelvis näringsliv, civilsamhälle, offentlig sektor och universitet – som tillsammans verkar för att välbefinnande ska ses som den viktigaste tillgången för en hållbar samhällsutveckling.

Vi möter **Stefan Nyrinder, VD Länsförsäkringar Östgöta och ordförande för MindShift Östergötland** som berättar om hur vi arbetar med initiativet här i Östergötland.



Du kommer även att få ta del av ett digitalt verktyg som MindShift nu testar – vad händer med vårt välbefinnande när vi tillsammans skapar mer meningsfulla samtal med en vän, kollega eller bekant?

## Kl. 16.05–16.35 Panel – min resa till ett tillfrisknande

Hör några med egen erfarenhet av psykisk ohälsa som kortfattat berättar om viktiga faktorer för deras eget tillfrisknande. Vad var det som hade betydelse?



**Kl 16.35-16.45 PAUS**

## Kl. 16.50–17.50 Olof Wretling – Diagnoserna i mitt liv



**Olof Wretling** har många strängar på sin lyra. Han är skådespelare, regissör, dramatiker, föreläsare och författare. För en del kanske känd genom sin medverkan i "Bäst i test", SVT. Som titeln på hans föreläsning antyder, tar en Olof Wretling föreläsning upp vad för diagnoser han har fått ställda och hur det har påverkat honom, hans uppväxt, liv och arbete. Med sitt sinne för att blanda humor med allvar lämnas ingen oberörd. Han vill påverka människor till att sluta dela in andra människor i fack, eller sätta etiketter på andras personlighet. Istället vill han få folk att öppna upp och ställa frågor för att visa sitt intresse för våra olikheter.

## Kl. 17.50–18.00 Summering och avslut av fantastiskt lärorik och inspirerande dag.