

# Program: Norrbottens digitala vecka för psykisk hälsa

## MÅNDAG 10/10

12:10 - 12:20

Dagen inleds av moderator Malin Winberg

12:20 - 13:20

**Henrik Nygren**, rådgivare på spelberoendes förening. Berättar sin historia som spelberoende.

13:30 - 15:00

**Linda Mari Nordsvan**, leg psykolog: "Hur kan man förstå och hjälpa sin stressade tonåring?" Berättar om hur stress ser ut hos unga, och vad som utlöser den. Vad kan vi vuxna göra för att förebygga och hjälpa? Man får konkreta tips på hur man kan hjälpa tonåringar att minska stressen i vardagen.

15:10 - 16:00

**Jon Henrik Fjällström**, vunnit både Talang och Lets Dance, haft tre starka bidrag i Melodifestivalen och över 70 miljoner streams på Spotify. Berättar öppet om sin tunga väg in i psykisk ohälsa som höll på att kosta honom livet.

16:10 - 17:00

**Elin Schefström & Christine Risberg**, leg arbetsterapeuter och bildterapeuter. När orden inte räcker till - En skapande resa inåt och utåt. Självskadebeteende och trauma.

17:10 - 18:00

**Emma Larsson**, Hjärnkoll Berättar om att tappa hoppet och finna det igen. Att aldrig ge upp och våga tro på att morgondagen blir bättre. En resa med psykisk ohälsa sen barnsben till en trygg och välmående vuxen.

18:10 - 19:00

**Maria Renberg**, Sensus studieförbund berättar om sin erfarenhet som ledare i livsberättargrupper och hur viktig den sociala faktorn är för vår hälsa och vår livskvalitet.

## TISDAG 11/10

12:10 - 12:20

Dagen inleds av moderator Malin Winberg

12:20 - 14:20

**Volen Ivanov**, leg psykolog samt postdoktor och teamledare vid Karolinska Institutet. Informerar om aktuell behandlingsforskning av tvångssyndrom och relaterade tillstånd.

14:30 - 15:20

**Magnus Hedman** Vägen tillbaka från missbruk - ta del av Magnus Hedmans livsberättelse, om allt från hur hans lysande stjärna tändes på fotbollshimlen till hur gnistan falnade när det var dags att lägga fotbollskarriären på hyllan.

15:30 - 15:50

**Ann-Catrin Nyberg & Anna-Lena Hansson**, anhörigkonsulenter Luleå Kommun. Presenterar anhörigstöd.

16:00 - 16:50

**Riikka Vahlroos**, leg. psykolog vid vuxenpsykiatri, Region Norrbotten - arbetar som stöd för personer som söker sig till könsbekräftad vård. Föreläser om könsidentitet ur kultur- och individperspektiv.

17:00 - 19:00

**Suicid Zero**, suicidpreventiva utbildningen "Våga fråga" är en utbildning om hur du som medmänniska kan rädda liv. Det är en två timmar lång suicidpreventiv utbildning som går igenom fakta och myter om självmord.

## ONSDAG 12/10

12:10 - 12:20

Dagen inleds av moderator Malin Winberg

12:20 - 13:20

**Ann-Sofie Sturk med dotter** berättar tillsammans om deras resa när Jonna fick diagnosen OCD.

13:30 - 14:30

**Nanne Grönvall** Du är inte ensam om missbruk och psykisk ohälsa. Artisten och skådespelerskan Nanne Grönvall berättar hur det var att växa upp med alkohol, tablettmissbruk och psykisk ohälsa i familjen.

14:40 - 15:40

**Samiskt Resurscentrum** Informerar om kulturanpassad vård och samers rätt till hälsa.

15:50 - 16:50

**Brottsofferjouren** i Luleå berättar om sitt arbete med våldsutsatta kvinnor och barnfridsbrott.

17:00 - 19:00

**Stefan Einhorn** Professor och ordförande i centrum för social hållbarhet vid Karolinska institutet och överläkare vid onkologiska kliniken. Föreläser om - Konsten att vara snäll.

## TORSDAG 13/10

12:10 - 12:20

Dagen inleds av moderator Malin Winberg

12:20 - 13:10

**Henrik Wahlström** Instagramprofilen berättar om att leva med bipolär sjukdom och om öppenhet kring psykisk ohälsa generellt.

13:20 - 15:20

**Suicid Zero**, suicidpreventiva utbildningen "Våga fråga" är en utbildning om hur du som medmänniska kan rädda liv. Det är en två timmar lång suicidpreventiv utbildning som går igenom fakta och myter om självmord.

15:30 - 16:40

**Git-Marie Ejneborn Looi**, lektor och specialist-sjuksköterska. Föreläser om vikten av att som personal få utrymme att utveckla ett professionellt omdöme, samt hur ett reflekterande och relationsinriktat arbetssätt kan bidra till att främja återhämtning hos personer med psykisk ohälsa.

16:50 - 17:50

**Maria Bragesjö**, leg. psykolog, med dr leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi Inst. Föreläser om trauma och PTSD, hur vi kan bli bättre på att identifiera drabbade och hur vi kan ge evidensbaserad behandling och överkomma hinder för detta.

18:00 - 19:00

**Anna Franzen**, SHEDO Informatör inom riksföreningen SHEDO (Self Harm and Eating Disorders Organisation). Berättar om självdestruktiva beteenden och ätstörning.

[Norrbottens digitala vecka för psykisk hälsa](#)

