

VECKAN OM PSYKISK HÄLSA V 45

5-9 November



Program

- Måndag 5/11 kl 19 **Våld i nära relationer**, Mia Rydell, Biosalongen
- Tisdag 6/11 kl 13 **Teater Skuggsyskon**, Biosalongen
- Onsdag 7/11 kl 15 **ADHD genom livet**, Lena Björklund-Olofsson,
Klarhet ur röran, Mattias K Zmedzon, **Välkommen hemifrån**, Mats Hansi, Biosalongen
- Torsdag 8/11 kl 13 **Tjejjouren Umeå**, berättar om sin verksamhet, Biosalongen **INSTÄLLD pga SJUKDOM**
kl 19 **Våldsdrabbade barn**, Jeanette Rahbe, Biosalongen , **Individ och Familjeomsorgen**
Sanna Rolfsdotter medverkar efteråt.
- Fredag 9/11 kl 13-16 **Öppet hus Solsidan** Kakbuffé med kaffe, Strandvägen 16 B 1 tr, **Parkering tillåten på strandvägen mellan 13-16.**

Alla arrangemang är gratis!

Mer information om programmet hittar du på vilhelmina.se

VECKAN OM PSYKISK HÄLSA ÄR ETT SAMARRANGEMANG MELLAN:

ABF, STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN, MEDBORGARSKOLAN,
STUDIEFRÄMJANDET, BIBLIOTEKET, FRITIDSGÅRDEN, ATTENTION, HJÄRNKOLL,
RIKSTEATERN VILHELMINA, RIKSTEATERN VÄSTERBOTTEN
OCH VILHELMINA KOMMUN,

Våld i nära relationer , Mia Rydell Måndag 5/11 kl 19, Biosalongen



Mia Rydell föreläser om våld i nära relationer, människohandel och andra ämnen med anknytning till kriminologi. Det drabbar både de utsatta, barn och kostar staten miljontals kronor. Ett problem vi måste prata om och kämpa mot. Och bryta tystnaden!

Var tredje kvinna världen över blir någon gång under sitt liv utsatt för fysiskt eller sexuellt våld. Det anses av WHO som ett globalt hälsoproblem.



Teater Skuggsyskon, Östra teatern Tisdag 6/11 kl 13, Biosalongen Efter föreställningen följer diskussioner kring ämnet.

Skuggsyskon: Två män och en kvinna möts i terapi. De är uppväxta i familjer där det fötts ett annorlunda barn, ett barn med en funktionsvariation. Vem stöttade dem och förstod vad de tvingades offra? Inte tilläts vara barn utan blev vuxna alldeles för tidigt. Kärleken och beskyddarinstinkten var stark. Men också de tabubelagda skuld-känslorna. Östra Teatern låter syskonen träda fram ur skuggorna...

Skuggsyskon ingår i Bräcke Diakonis projekt Vuxensyskon, finansierat av Arvsfonden, med stöd av Stockholms stad och i samarbete med FUB, Autism & Aspergerförbundet, RBU, Studieförbundet Vuxenskolan och Nka

Syskon är en anhöriggrupp som syns ganska lite i den offentliga debatten, där många lever med tankar och känslor som de upplever som tabu och som har präglat hela deras vuxenliv. Finns det gemensamma upplevelser hos den här gruppen?

Vad kan man tänka på som t ex förälder, skolpersonal, psykolog, handläggare eller arbetsgivare? Ställer man rätt frågor? Och hur stöttar man på bäst sätt?

ADHD genom livet, Lena Björklund-Olofsson, Klarhet ur röran, Mattias K Zmedzon, Välkommen hemifrån, Mats Hansi Onsdag 7/11 kl 15 Biosalongen

Lena Björklund-Olofsson och Mattias K Zmedzon är ambassadörer för brukarföreningen Hjärnkoll. De föreläser hur det är att leva med sina diagnoser. Mats Hansi har driver ett projekt som heter Välkommen hemifrån, vars syfte är att stötta personer med funktionsvariationer att få möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter och som söker en mötesplats och gruppaktiviteter. Att växa på sina egna villkor.

Tjejjouren Umeå

Torsdag 8/11 kl 13, Biosalongen **INSTÄLLD** pga sjukdom

Representanter från Umeå tjejjour berättar om sin verksamhet och vad de kan erbjuda för hjälp till unga tjejer som mår psykiskt dåligt eller far illa.



Våldsdrabbade barn, Jeanette Rahbe, Individ och Familjeomsorgen, Sanna Rolfsson Torsdag 8/11 kl 19, Biosalongen



Vad är våld? Hur ser våldsspiraler ut och varför är de så svåra att ta sig ur?

Jeanette Rahbe föreläser om vad våld är och dess mekanismer i nära relationer. Hon kommer även att fördjupa sig lite i barn och ungas utsatthet genom att berätta om barn och ungas egna berättelser och deras önskemål och behov gällande bemötande när det är som tyngst.

Föreläsningen lämpar sig inte för yngre barn då den innehåller beskrivningar av våld.

Jeanette Rahbe ger inblick i våldsdrabbade barns svåra situation och ungas berättelser om sin utsatthet, liksom i hur de vill bli bemötta. Hon klargör för åhörarna vad våld är och hur det påverkar de drabbade. Jeanette kopplar ihop barnens situation med barnkonversationen, barns perspektiv och juvenism. Hon utbildar även om våld i nära relationer och dess komplexitet.

Jeanette Rahbe har under de senaste 15 åren arbetat med utsatta barn både i skolans värld, men främst inom tjej- och kvinnojourer. Hon har fått en unik insyn i barn och ungas utsatthet genom att arbetat med anonyma verktyg via nätet och genom att alltid ha barn och ungas perspektiv i sitt bemötande.

Alla arrangemang är gratis



Öppet hus Solsidan med kakbuffé

Fredag 9/11 kl 13-16

Strandvägen 16 B

Tillåten parkering på strandvägen under Öppet hus 13-16

Solsidan

Öppet varje vardag 9-15,
Strandvägen 16 B 1 tr
tel:141 24



Solsidan är en mötesplats för alla människor, arbetslös, sjukskriven, dagledig etc. Du som besökare kan ta del av flera aktiviteter och få ett personligt stöd och hjälp med sysselsättning och aktiviteter.

Syftet med Solsidan är att främja den psykiska hälsan.

Det gör vi genom att erbjuda Dig:

- En strukturerad verksamhet.
- En mötesplats där man ingår i en gemenskap och kan skapa kontakter med andra människor.
- Ett varierat utbud av sysselsättning där Dina egna önskemål tas tillvara.
- Ett personligt stöd.

Allt med utgångspunkt från Dina behov och önskemål.

Solsidan är en frivillig verksamhet. Här för vi inga journaler eller dylikt och personalen har tystnadsplikt. Kravet för att få vistas här är att följa de regler vi har, såsom nykterhet och vänligt uppträdande samt att var och en hjälps åt med de dagliga sysslorna i lokalen efter sin förmåga.

I våra trivsamma lokaler kan du tillsammans med andra dricka en kopp kaffe, köpa lunch, läsa dagstidningarna, se på TV, arbeta vid våra datorer, sy med mera. Fasta programpunkter kan vara styrketräning, bingo, film, utflykter m.m. På husmötena avhandlas information som rör lokalen samt önskemål och idéer om aktiviteter.

Välkommen att ringa oss 141 24, eller

E-mail: solsidan@vilhelmina.se

