

## VISST GÅR DET!

Allt för många med psykisk ohälsa fastnar i en beroendeproblematik. Hos flera känns ibland suicid som enda utvägen. Hur tar man sig ur ett beroende? Vilket stöd vill de drabbade ha?

Välkomna till en spännande och inspirerande eftermiddag! Temat för årets World Mental Health Day är suicidprevention. NSPH/Hjärnkoll Halland har i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och Region Halland valt att uppmärksamma dagen med en eftermiddag på Varbergs teater, fylld av föreläsningar på temat psykisk ohälsa, beroende och suicidprevention.

Då Hjärnkoll i år fyller 10 år så passar vi även på att fira detta med mingel, underhållning och buffé.

För att nyansera begreppet samsjuklighet har vi valt att fokusera på två kvinnliga ambassadörer som föreläser om psykisk ohälsa, beroende och suicid utifrån egen erfarenhet.

Dagen avslutas med en paneldebatt med inbjudna politiker från social- och psykiatrinämnden.

Konferencier är Hjärnkollsambassadör Lill Haverland.



Lill Haverland

PROGRAM nästa sida



### Vad är Hjärnkoll?

Hjärnkoll startades som en kampanj till följd av ett regeringsuppdrag 2009. Uppföljande studier utförda av Centrum för evidensbaserade psykosociala insatser visar att Hjärnkolls arbete gjort skillnad, de negativa attityderna, fördomarna och även självstigma kopplat till psykisk ohälsa minskade i de län där kampanjerna genomförts. Sedan 2015 gick kampanjen över till att bli ett Riksförbund och flera regionala Hjärnkollsföreningar som idag arbetar tillsammans för att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionsätt.

Bakom Hjärnkoll står paraplyorganisationen NSPH.

**TID:** Halvdagsseminarium kl 12-17  
10 oktober 2019

**PLATS:** Varbergs teater  
Kulturhuset Komedianten

**PRIS:** 595 kr inklusive underhållning  
och buffé.

**ANMÄLAN** för swish och kort:  
[Köp din biljett här!](#)

Vill du betala med faktura eller  
bankgiro går det bra via denna  
länken el QR-kod:  
[Betala via faktura!](#)



Vid frågor och ev kostavvikelser kontakta  
vår Hjärnkollssamordnare Sara Niklasson:  
[sara@nsph-halland.se](mailto:sara@nsph-halland.se)

World  
Mental Health  
Day 10/10  
2019

”När jag mådde som sämst hade jag svårt att se framåt, allt kändes svart, jag skämdes för mitt självskadebeteende, att jag som undersköterska och senare som sjuksköterska, vårdade andra men inte klarade av att hjälpa mig själv.”

Anmäl dig till en spännande och inspirerande dag!  
Anmäl dig här för att säkra din plats!

# World Mental Health Day

Psykisk Ohälsa, Beroende, Suicid

10 oktober kl. 12-17

## Medverkande:



**Lora Holmgren, Hjärnkollsambassadör**

Lora föreläser om hur hon redan som 15-åring blev fast i ett missbruk och hur det senare ledde henne till att hamna i ett psykotiskt tillstånd. Åren som följde gick hon igenom en rad självmordsförsök och påföljande vårdtillfällen inom slutenvård psykiatri. Såna här historier slutar sällan lyckligt, men i Loras fall, med rätt hjälp, har det gjorts det.



**Hans Ackerot, läkare och specialist i psykiatri**

Hans pratar om ADHD kopplat till missbruk/-beroende, och fokuserar på skillnaden mellan män och kvinnor och varför fler män får en ADHD-diagnos. Han pratar också om vad funktionsnedsättningsbegreppet innebär.



**Malin Emanuelsdotter, Hjärnkollsambassadör**

Malin föreläser om 22 års kamp med självskadebeteende, ångest, depression och PTSD. Med tiden utvecklade hon ett läkemedelsberoende, fortsatte självskada och suicidförsöken blev allt allvarigare. Vid 35 års ålder vände det och idag föreläser hon för att hjälpa andra.



**Charlotte Sommar, psykolog**

Charlotte ska prata om självmord som psykologiska olycksfall, om den suicidala processen och om hur vi tillsammans kan förebygga självmord, som medmänniskor och som samhälle. Charlotte presenterar även sin sammanställning av hur det självmordsförebyggande arbetet ser ut i Halland.

Stöd gärna föreningen så vi kan fortsätta vårt viktiga arbete!  
Du kan antingen swisha eller skänka en gåva via vår Facebook!



123 292 0767

Skänk en gåva!

Stöd vårt arbete!

## PROGRAM 10/10

- 12.00 - 12.40 Mingel med tilltugg och musik av Lill & Tord.
- 12.40 - 12.45 Mary-Anne Jakobsson hälsar välkomna.
- 12.45 - 13.30 Hjärnkollsambassadör Lora Holmgren föreläser om beroende, psykos och suicid.
- 13.30 - 14.15 Hans Ackerot, läkare och specialist i psykiatri, föreläser om samsjuklighet psykisk ohälsa/beroende.
- 14.15 - 14.30 Bensträckare
- 14.30 - 15.15 Hjärnkollsambassadör Malin Emanuelsdotter föreläser om psykisk ohälsa, läkemedelsberoende och suicid.
- 15.15 - 16.00 Charlotte Sommar föreläser om suicidprevention i Halland.
- 16.00 - 16.15 Bensträckare
- 16.15 - 17.00 Paneldebatt med inbjudna politiker och avslutande diskussion

"Jag pratade med tv:n när det närmade sig tolvslaget på nyårsafton och sa till dom att antingen avslöja sanningen, eller så skulle jag avsluta mitt liv."