

PSYKISK HÄLSA TRELLEBORG 2017

Måndag 2 oktober tom söndag 15 oktober



Helande Tassar

**2 veckor med gratis
aktiviteter, utställningar,
föreläsningar
och föreställningar!**



Beyond Bold & Beautiful

Fika, kunskap och gemenskap!

Det bjuds på kaffe, te och kakor.



Tomas & Dennis

Öppettider: Vardagar 11.30 – 19.00
Lördag och söndag 11.00 – 14.00
Plats: Kulturhuset,
Valldammsgatan 2, Trelleborg



Hanutten

För mer information besök

www.rsmhtrelleborg.se



i samarbete med



Våga prata om psykisk ohälsa och rädda liv!

Under **veckorna 40 och 41**, måndag 2 oktober till och med söndag 15 oktober, kommer Kulturhuset i Trelleborg vara öppet för alla som är intresserade att besöka informationstorg, utställningar, föreläsningar och teaterföreställningar. Allt kopplat till psykisk hälsa.

Se vad RSMH medlemmar har skapat i **utställningarna "RSMH & Jag" och "Kreativitet som Återhämtning"**.

Kom och **lyssna på föreläsningar, se föreställningar och delta i dialog samtal.**

Ta reda på vad som finns bland verksamheter, föreningar, projekt och insatser genom att titta på **informationsmaterial** som finns tillgänglig i lokalen.

Njut av **fika och gemenskap**, oavsett vem du är och hur du mår. Ta med din lunch eller mat eller ta en kaffe eller te på plats.

Alla aktiviteter, föreläsningar och föreställningar är **kostnadsfria och ingen anmälan krävs.**

Praktisk information

Datum: vecka 40 och 41, måndag 2 oktober till och med söndag 15 oktober

Öppettider: måndag till fredag kl. 11.30 – 19.00*, lördag och söndag kl. 11.00 – 14.00

Undantag tisdag 10 oktober då det är öppet till kl. 19.30 och söndag 15 oktober då det är öppet till kl. 15.00.

Plats: Kulturhuset, Valldammsgatan 2, 231 45 Trelleborg (vid korsningen med Algatan)

Mat: Det bjuds på kaffe, te och småkakor. Annan förtäring finns inte att köpa men det finns flera matställe och butiker omkring lokalen och besökare är välkomna att ta med egen mat.

Tillgänglighet: Rullstolsramp finns på baksidan av lokalen. Fråga någon på plats att öppna baddörren om det behövs. Toaletter finns i källaren som enbart nås via trapp.

Kontakt: Samordnare Psykisk Hälsa Trelleborg: Loes Vollenbroek

Epost: psykiskhalsatrelleborg@gmail.com

Hemsida: www.rsmhtrelleborg.se

Facebook: RSMH Trelleborg

Alltid på plats under Psykisk Hälsa Trelleborgs öppettider

Informationstorg

På informationstorget hittar du informationsmaterial och broschyrer från olika verksamheter och föreningar samlat på en plats. Hitta det som du inte visste fanns eller få mer information genom till exempel att prata med en av representanterna.



Utställning "RSMH & Jag"

År 2017 fyller RSMH riksförbundet 50 år. I samband med detta har RSMH Trelleborgs medlemmar delat med sig vad föreningen betyder för dem. Detta visas upp som en utställning vid Psykisk Hälsa Trelleborg.



Utställning "Kreativitet som återhämtning"

Kreativitet är bra för mående och välbefinnande och många personer använder kreativitet i olika former för att ge uttryck till sina känslor, tankar och mående. Det kreativa får oss att må bra och kan hjälpa till i återhämtning från psykisk ohälsa. I den samlade utställningen "Kreativitet som återhämtning" visas skapelser från RSMHs skrivargrupp, scrapbooking grupp och hantverksgrupp samt ställer några av RSMHs medlemmar ut delar av sina verk.

- Bo-Göran Trulsson med "Lycklig igen" – målning och text
- Emilie Ljungberg med "Lucy Violet" - bilder
- Felicia Wallin med "Tack för att du finns" sa hon till sin själ" – ansiktsmålning och självporträtt bilder
- Karin Fransson med "Jag hör skuggan av dina fotspår" - poesi
- Lena Kempe med "Även jag" – text, scrapbooking och mixed media
- Loes Vollenbroek med "Att hitta ord" - skrift



Utställning "Tack för att du finns" sa hon till sin själ

Felicia Wallin använder sig utav självporträtt, ansiktsmålningar och poesi som terapi och i år ställer hon ut sina verk "Tack för att du finns" sa hon till sin själ i samband med Psykisk Hälsa Trelleborg på Garvaregården.

Utställningen finns att se från och med tisdag 3 oktober till och med lördag 28 oktober.

Plats: Garvaregården, Hamngatan 4, 231 42 Trelleborg (snett emot Trelleborg Central Station).

Öppet: måndag kl. 13.00-16.00, tisdag-fredag kl. 9.00-16.00, lördag kl. 10.00-14.00.

Lördagar är konstnären Felicia på plats och lördag 7 oktober är det vernissage av "Tack för att du finns" sa hon till sin själ.

Hemsida: <http://www.beyondboldandbeautiful.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/feliciawallinphoto/>



Fikabord

Möjlighet att slå dig ner, ta kaffe eller te eller kom och ät din medhavda mat.



Måndag 2 oktober

15.00-16.00 Vernissage "RSMH & Jag" och "Kreativitet som Återhämtning"
Öppning och vernissage av utställningarna som visas i Kulturhuset



17.30-18.30 RSMH 50 år & Gemenskap ger Kamratstöd
50 år kamratstöd och kamp för bättre hälsa när RSMH Riksförbundet fyller 50 i år! Olika projekt har genomförts genom dessa år och en av de senaste är *Gemenskap ger Kamratstöd* om integration, gripande berättelser, mående och samarbete mellan SEF (Sveriges Ensamkommande Förening) och RSMH presenteras.
Jimmie Trevett: RSMH Förbundsordförande
Marie Sjögren och Mujtaba Abai: projektledare Skåne *Gemenskap ger Kamratstöd*
Deltagare från Gemenskap ger Kamratstöd projekt
Facebook: <https://www.facebook.com/GemenskapGerKamratstod/>



Tisdag 3 oktober

15.00-16.00 Hur pratar vi om psykisk ohälsa?
Vad händer om vi skulle prata om fysisk ohälsa som vi pratar om psykisk ohälsa? Vilka fördomar och stigma upplever vi? Kom och diskutera med personal, egen erfarna och andra besökare. Vid tillfället kommer även elever från Söderslättsgymnasiet att delta.



17.30-18.30 Att vara psykisk sjuk. Hur är det och vad händer?
Hur är det att leva i det mörka? Hur hanterar man sitt destruktiva beteende och hur kan man komma vidare? Och vad är det som händer i kropp och hjärna när en person blir/är psykisk sjuk?
Björn Erickson: Psykolog med mer än 40-års erfarenhet av att arbeta med personer med psykisk ohälsa
Jenny Svensson: Egen erfarenhet av psykisk ohälsa sedan barndom



Onsdag 4 oktober

15.00-16.00 Hur det inte går ihop. Psykisk ohälsa, ekonomi och ångest
Sjukersättning eller långvarig sjukskrivning har allvarliga ekonomiska konsekvenser. Att oroa sig över om man kan bo kvar eller inte vet om man har råd till mat främjar inte återhämtningen. Dela med dig av dina erfarenheter, oro, frustration eller lyssna och samtala med personer som befinner sig i en utsatt ekonomisk situation och hur det påverkar deras vardagsliv.



17.30-18.30

Pengar är inte lycka men...

Kan en bättre ekonomi för personer med allvarliga psykiska problem och långvarigt dålig ekonomi leda till förbättringar av deras psykiska tillstånd och sociala situation?

Ingemar Ljungqvist: Projektledare för forskningsprojekt "Pengar, vänner och psykiska problem"

Jerry Bylund: i Lars Bergers artikel Experiment i Magasinet Arena, en av deltagarna i projektet "Pengar, vänner och psykiska problem"

Mer information om projektet finns att läsa på: Landstinget Blekinges hemsida <http://ltblekinge.se/> sök: "pengar, vänner"



Torsdag 5 oktober

15.00-16.00

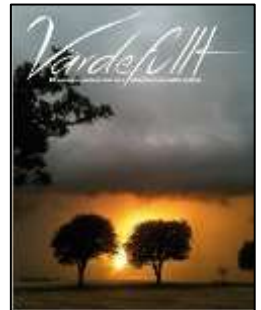
Att ta sig vidare. Vad hjälper mig

Hur kommer man vidare efter allvarlig psykisk sjukdom eller hur hanterar man besked och symtom av ADHD, autism eller psykos? Kom och prata med författare till *Värdefullt* och *Destination Hopp*, personal och andra besökare. Vid tillfället kommer även elever från Söderslättsgymnasiet att delta.

De första besökarna får ett exemplar av *Värdefullt* boken.

Böckerna *Värdefullt* och *Destination Hopp* finns även att ladda ner på Samordningsförbundet Trelleborgs hemsida:

<http://www.samordningstrelleborg.se/vardefullt/>

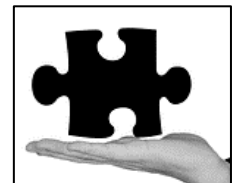


17.30-18.30

Recovery/Discovery

Återhämtning eller nyorientering. Vad betyder det? Vad innebär det och hur jobbar vi med det? Obotliga eldsjelen Ann-Charlotte Björklund är utbildad i och jobbar dagligen med Recovery orienterad arbete.

Ann-Charlotte Björklund: Brukarspecialist vid ACT-team Malmö.



Fredag 6 oktober

15.00-16.00

Unga Vuxna projekt & Trygga Barnen

Vad behöver ungdomar som har hamnat utanför för att kunna vara och känna sig delaktig i dagens samhälle? Unga Vuxna projekt i Trelleborg tar tillvara på berättelser från ungdomar mellan 17-29 år och ge ungdomarna en röst.

Trygga Barnen stöttar barn och unga upp till 25 år som har någon nära sig som har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt.

Duke W. Shane: Projektledare Unga Vuxna

Delta från Unga Vuxna projekt

Hemsida: <http://ungavuxnatrelleborg.nu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/ungavuxnatrelleborg>

Nathalie Nilsson: Trygg Hjälte för Trygga Barnen

Hemsida: <http://www.tryggabarnen.org/>

Facebook: <https://www.facebook.com/tryggabarnen>



- 17.00-19.00 Helande Tassar
Träffa hundar som arbetar med att främja välmående och hälsan!
Anna Hanson driver företaget *Helande tassor* och tillsammans med hennes utbildade sociala tjänstehundar arbetar med att stödja, motivera och glädja ung som gammal, med eller utan diagnos.
2 pass: 17.00-17.45 och 18.00-19.00
Anna Hanson: Hundledare, instruktör och utbildare
Vilda, Smulan och Eddie: utbildade terapihundar
Hemsida: <http://helandetassar.123minsida.se/>



Lördag 7 oktober

- 10.00-14.00 Vernissage "Tack för att du finns" sa hon till sin själ
Vackra, spännande, utmanande bilder från Felicia Wallin.
Vernissage av utställningen på Garvaregården, Hamngatan 4, 231 42 Trelleborg (snett emot Trelleborg Central Station).
Hemsida: <http://www.beyondboldandbeautiful.com/>
Facebook: <https://www.facebook.com/feliciawallinphoto/>
- 11.00-14.00 Öppet i Kulturhuset
Inga särskilda programpunkter men kom till Kulturhuset och njut av samvaro, utställningar och hitta information.



Söndag 8 oktober

- 11.00-14.00 Föreningarnas Dag
Passa på att fråga och träffa andra. Representanter från olika föreningar som arbetar med eller har arbetat relaterad till psykisk (o)hälsa finns på plats.



Måndag 9 oktober

- 15.00-16.00 När någon i din närhet inte mår bra
Psykisk ohälsa berör inte enbart den enskilde men även dess omgivning. Närstående kan uppleva många blandade känslor när de står vid sidan och ser lidandet av den man älskar. Dela med dig dina erfarenheter, prata om att hitta styrkan även som närstående och kanske gå med i anhörigstödgruppen.
Agneta Jonsson: ledare Anhörigstödgrupp RSMH Trelleborg
Caos Café: anhörig förening i Svedala
- 17.30-18.30 Nära men ändå så långt borta. Att vara anhörig/närstående
Maktlöshet, frustration, uppgivenhet. Att vara närstående kan vara tröttnande och tuff, men ger så mycket även om det inte alltid syns.
Ola och Loes varvar föreläsning med igenkännande scener.
Loes Vollenbroek: Föreläsare utifrån egen erfarenhet
Ola Bogren: Föreläsare utifrån egen erfarenhet



Tisdag 10 oktober

Humoristisk, seriös, ibland provocerande, alltid inspirerande. Tomas och Dennis kommer till Trelleborg tisdag den 10e oktober för att hålla i två inspirerande pass.

Tomas Lydahl: Coach, författare och föreläsare

Dennis Westerberg: Coach, författare och föreläsare

Hemsida: <https://tomasochdennis.se/>

Podcast: <https://tomasochdennis.se/podcast/>



15.00-16.30 Tomas och Dennis erbjuder ett stressfritt liv i skolan
Krav, betyg, fritid och vänner. Skolgången är långt ifrån stressfritt. Hur kan vi minska och hantera stress? Tomas och Dennis inspirerar med kunskap och strategier. Vid tillfället kommer även elever från Söderslättsgymnasiet att delta.

17.30-19.30 Vägen från psykisk ohälsa till välmående och harmoni
Tomas Lydahl och Dennis Westerberg presenterar tre revolutionerande principer som erbjuder nytt hopp till patienter och anhöriga.

Onsdag 11 oktober

15.00-16.00 Kreativitet som återhämtning
Att använda kreativitet för att må bra, det är något många gör, medvetet eller omedvetet. Dela med dig, lyssna på andra och bli inspirerad. Vid dialogen kommer bland annat skapare från de olika utställningar och författare från *Destination Hopp* och *Värdefullt* att delta.



17.30-19.00 Du är så jävla känslig
Interaktiv teaterkonsert med mångkonstnären Hanutten om att känna ALLA känslor och att göra det som hjärtat vill för att orka finnas till. En konsert om personliga erfarenheter om psykisk hälsa som bjuder in till eftertanke, agerande och diskussion. Välkommen in i känslhavet!
Hanutten: Mångkonstnär
Hemsida: <https://www.hanutten.se/>
Facebook: <https://www.facebook.com/Hanutten/>



Torsdag 12 oktober

13.00-15.00 Att hamna mellan stolarna
I det byråkratiska myndighetssamhället kan det vara svårt att hitta rätt och det är inte ovanligt med insatser från flera aktörer. Men vad händer när deras samarbete brister? Då är det ofta den enskilda som drabbas och "hamnar mellan stolarna". Kl. 13.00-13.45 berättar personer med egen erfarenhet om deras "mellan stolar" exempel följd av möjlighet till diskussion och reflektion i publiken kl. 14.00-15.00.
Cecilia Nerhagen och *Ulf Pettersson*: egen erfarenhet av att ha hamnat mellan stolar
Loes Vollenbroek: Insamlare "Att hamna mellan stolar" exempel



- 17.30-18.30 Utbränd. När orken tar slut
Vad kan leda till utbrändhet? Vilka konsekvenser har det? Malin som har drabbats av utbrändhet berättar tillsammans med sjuksköterska Susanne om hur utbrändhet kan yttra sig.
Malin Rasmussen: Egen erfarenhet av psykisk ohälsa
Susanne Waara: Sjuksköterska på Allmänpsykiatrisk mottagning i Trelleborg



Fredag 13 oktober

- 13.00-16.00 Helande Tassar
Träffa hundar som arbetar med att främja välmående och hälsan! Anna Hanson driver företaget *Helande tassor* och tillsammans med hennes utbildade sociala tjänstehundar arbetar med att stödja, motivera och glädja ung som gammal, med eller utan diagnos.
3 pass: 13.00-13.45, 14.00-14.45 och 15.00-16.00
Vid vissa tillfälle kommer även elever från Söderslättsgymnasiet att delta.
Anna Hanson: Hundledare, instruktör och utbildare
Vilda, Smulan och Eddie: utbildade terapihundar
Hemsida: <http://helandetassar.123minsida.se/>



- 17.30-18.30 GTB Studio
GTB Studio är ett musikprojekt för dig som har ett musikintresse men inte vet hur du ska komma igång. Projektledarna från projektet kommer att hålla en kort presentation om deras musikverksamhet och ge möjlighet att ställa frågor eller anmäla dig. Grupper från projektet kommer även att framföra sin musik.
Otman Ben Smail: projektledare
Deltagare i projektet
Facebook: <https://www.facebook.com/getillbaka/>



Lördag 14 oktober

- 10.00-14.00 "Tack för att du finns" sa hon till sin själ
Vackra, spännande, utmanande bilder från Felicia Wallin. Konstnären är på plats på Garvaregården, Hamngatan 4, 231 42 Trelleborg (snett emot Trelleborg Central Station).
Hemsida: <http://www.beyondboldandbeautiful.com/>
Facebook: <https://www.facebook.com/feliciawallinphoto/>



- 11.30-12.30 Gott & Blandat
Teater Jösses spelar upp sin pjäs "Gott & Blandat". Spännande karaktär, kärlek till teater och glädje!
Skådespelare från Teater Jösses, ABFs teatergrupp för personer med olika funktionshinder.
Mer information om teatergruppen finns på ABFs hemsida under Sydvästra Skåne distrikt: www.abf.se



Söndag 15 oktober

- 11.00-13.00 Föreningarnas Dag
Passa på att fråga och träffa andra. Representanter från olika föreningar som arbetar med eller har arbetat relaterad till psykisk (o)hälsa finns på plats.



- 13.00-15.00 Avslutningsmingel
Vi avslutar Psykisk Hälsa Trelleborgs veckor med en trevlig gemensam avslutning där vi njuter av snacks och inspirerar.



Varmt välkomna till Psykisk Hälsa Trelleborg!

Datum: vecka 40 och 41, måndag 2 oktober till och med söndag 15 oktober





Öppettider: måndag till fredag kl. 11.30 – 19.00*, lördag och söndag kl. 11.00 – 14.00

Undantag tisdag 10 oktober då det är öppet till kl. 19.30 och söndag 15 oktober då det är öppet till kl. 15.00.





Plats: Kulturhuset, Valldammsgatan 2, 231 45 Trelleborg (vid korsningen med Algatan)



Program kulturhuset vecka 40

	Måndag 2/10	Tisdag 3/10	Onsdag 4/10	Torsdag 5/10	Fredag 6/10	Lördag 7/10	Söndag 8/10
Informations-torg 	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.00–14.00	11.00–14.00 Föreningarnas -dag
Utställning 	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.00–14.00	11.00–14.00
Dialog 	15.00–16.00 Vernissage utställningar Kulturhuset	15.00–16.00 Hur pratar vi om psykisk ohälsa?	15.00–16.00 Hur det inte går ihop. Psykisk ohälsa, ekonomi och ångest	15.00–16.00 Att ta sig vidare. Vad hjälper mig	15.00–16.00 Unga Vuxna & Trygga Barnen		
Föreläsning 	17.30–18.30 RSMH 50 år & Gemenskap ger Kamratstöd	17.30–18.30 Att vara psykisk sjuk. Hur är det och vad händer?	17.30–18.30 Pengar är inte lycka, men... Från studien: Pengar, vänner och psykiska problem	17.30–18.30 Recovery/ Discovery (Återhämtning/ Nyorientering)	17.00–19.00 Helande Tassar Terapihundar		

Program kulturhuset vecka 41

	Måndag 9/10	Tisdag 10/10	Onsdag 11/10	Torsdag 12/10	Fredag 13/10	Lördag 14/10	Söndag 15/10
Informations-torg 	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.00–14.00	11.00–14.00 Föreningarnas -dag
Utställning 	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.30–19.00	11.00–14.00	11.00–14.00
Dialog 	15.00–16.00 När någon i din närhet inte mår bra	15.00–16.00 Tomas och Dennis erbjuder ett stressfritt liv i skolan	15.00–16.00 Kreativitet som återhämtning	13.00–15.00 Att hamna mellan stolarna	13.00–13.45 14.00-14.45 15.00-16.00 Helande Tassar Terapihundar		
Föreläsning 	17-30–18.30 Nära men ändå så långt borta. Att vara anhörig/närstående	17.30–18.30 Vägen från psykisk ohälsa till välmående och harmoni med Tomas och Dennis	17.30–18.30 Du är så jävla känslig Föreläsning med Hanutten	17.30–18.30 Utbränd. När orken tar slut	17.30-18.30 GTB Studio musikprojekt	11.30-12.30 Gott & Blandat Föreställning Teater Jösses	

Psykisk Hälsa Trelleborg

anordnas av



i samarbete med



TRELLEBORGS KOMMUN



Samordningsförbundet
Trelleborg



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND
SYDVÄSTRA SKÅNE



För mer information besök:

www.rsmhtrelleborg.se

Samordnare Psykisk Hälsa Trelleborg: Loes Vollenbroek
Epost: psykiskhalsatrelleborg@gmail.com