

TEMAVECKOR 5-23 OKTOBER



HÄRRYDA
KOMMUN



Öka din kunskap om psykisk hälsa

Föreläsningar och aktiviteter





Det handlar om livet

Härryda kommun för psykisk hälsa

Psykisk ohälsa är en av samhällets största utmaningar och påverkar både individens livskvalitet och samhällets ekonomi. Den är den främsta orsaken till långtidssjukskrivningar och utanförskap från arbetsmarknaden. Bland unga kan det psykiska måendet påverka både skolgång och framtida möjligheter.

Med temaveckorna "Det handlar om livet – Härryda kommun för psykisk hälsa" vill vi fokusera på vad som bidrar till psykisk hälsa. Genom föreläsningar och aktiviteter synliggör vi både psykisk hälsa och ohälsa.



I år sätter vi extra fokus på barns och ungas psykiska hälsa. Det kan handla om hur unga mår och vilket stöd som finns för att unga ska må bra. Vi erbjuder programpunkter som har barn och unga som målgrupp men också programpunkter som riktar sig till vuxna som möter barn och unga – hemma, i skolan eller på fritiden.

**Alla
aktiviteter är
kostnadsfria**

Utbudet består av fysiska och digitala aktiviteter, på dag- och kvällstid, för att vara tillgängligt för många. Vissa inslag är riktade till specifika målgrupper, till exempel skolelever eller kommunanställda, vilket framgår i programmet.

Öka din kunskap om psykisk hälsa och vad som bidrar till att stärka den. Upptäck vad det finns för stöd och hjälp att få för dig som är boende i Härryda kommun. Besök gärna någon av våra verksamheter för att på nära håll se hur vi arbetar och ta chansen att ställa frågor och föra samtal.

Alla aktiviteter är kostnadsfria men vissa kräver anmälan.

Hjärtligt välkommen!



Innehåll

FÖRELÄSNINGAR

Orolig för ett barn i din närhet? Så kan du göra skillnad	5
Så stöttar du utsatta barn i din yrkesroll	5
Trygg digital uppväxt	6
Livsviktiga snack – rusta ditt barn för livet	6
Brodera ut texten –ett samtal om psykisk hälsa och hur broderi kan hjälpa	7
Gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa	7
Kraften i att vara dig själv	8
Hjärnans superkrafter – tankar, fokus & lugn	8
Dans för hälsa	9
Snacka om sjukt!	9
Snacka om sjukt! Föräldrasnack med AW	10
Virka för livet – inspirationskväll med Moa Blomqvist	10
Vad får mig att må bra? Ett ungdoms- projekt om glädje och kreativitet	11

WORKSHOPS

Föräldraträff om skärmtid	12
Prova på Dans för hälsa	12
Shared reading	13
Det reflekterande skrivandets kraft	13

ÖPPET HUS

Öppet hus – Kreativt center med två föreläsningar	14
Öppet hus – Familjehuset.....	15

UTSTÄLLNING

Broderiterapi – utställning.....	15
-------------------------------------	----



Orolig för ett barn i din närhet? Så kan du göra skillnad

Måndag 5 oktober kl 18–19

Digital föreläsning

Känner du oro för ett barn men är osäker på hur du kan hjälpa? Många barn växer upp med föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk. Ofta döljer de sin situation av rädsla, skam eller lojalitet. Forskning och barns egna berättelser visar att en enda trygg vuxen kan göra stor skillnad.

Välkommen till en föreläsning med Elsa Lönnebo från barnrättsorganisationen Maskrosbarn. Elsa berättar om barns vardag bakom stängda dörrar, hur Maskrosbarn hjälper unga och ger konkreta verktyg till dig som granne, släkting, förälder eller föreningsledare för att kunna stötta barn i din närhet.

Kontakt och anmälan:

sara.bexonpolder@harryda.se

Så stöttar du utsatta barn i din yrkesroll

Tisdag 6 oktober kl 12.15–13

Digital föreläsning

Vart femte barn i Sverige växer upp med en förälder som har missbruk, mår psykiskt dåligt eller utsätter barnet för våld. Många lever i tystnad och utan det stöd de har rätt till. Som yrkesverksam inom skola, socialtjänst eller fritidsverksamhet kan du vara den viktiga vuxna som gör skillnad genom att se, fråga och agera.

Välkommen till en digital föreläsning med Liv Hallgren från barnrättsorganisationen Maskrosbarn. Du får ökad kunskap om barns vardag bakom stängda dörrar, hur Maskrosbarns stödverksamhet fungerar och hur du kan stärka barnets röst i ditt arbete. Liv presenterar även kostnadsfria material och metoder som ger konkret stöd i din yrkesroll.

Kontakt och anmälan:

sara.bexonpolder@harryda.se



Trygg digital uppväxt

Onsdag 7 oktober kl 12.15–12.45

Digital föreläsning

Internet ger många barn och unga gemenskap, kunskap och positiva upplevelser genom spel, sociala medier och chattar. Samtidigt som vi ger våra barn tillgång till världen ger vi också världen tillgång till dem.

Hur kan vi vuxna stötta barn i det de möter på nätet? Hur bygger vi tillit så att de vågar berätta när något känns fel eller har hänt?

I Härryda kommun arbetar vi med olika metoder för att stärka vuxna i att skapa trygghet för barn och unga på nätet. Sanna Eskilsson-Juhlin, verksamhetschef inom kultur och fritid, berättar om kommunens arbete för en trygg digital uppväxt.

Kontakt och anmälan:
ulrika.aebeloe@harryda.se



Livsviktiga snack – rusta ditt barn för livet!

Onsdag 7 oktober kl 18–19.30

Digital föreläsning

Kerstin Doss från Suicide Zero föreläser för dig som är förälder eller annan viktig vuxen till ett barn 9–12 år. Du får kunskap om hur du kan prata med barn och unga om hur de mår. Forskning visar att förmågan att sätta ord på känslor och en nära relation till en vuxen är en av de viktigaste skyddsfaktorerna i livet.

Under frågestunden deltar representanter från kommunens elevhälsa och ungdomsråd.

Kontakt och anmälan:
ulrika.aebeloe@harryda.se



Brodera ut texten – ett samtal om psykisk hälsa och hur broderi kan hjälpa

Torsdag 8 okt kl 17–18

Landvetters kulturhus, Samlingssalen

Välkommen till ett öppet och personligt samtal med Gisela Ståle, kreatören bakom Brodera ut texten, som hittade en väg att hantera sitt mående genom att brodera budskap fyllda av humor och insikt.

Under samtalet delar Gisela med sig av sin historia och vi utforskar vad kreativt skapande kan betyda för psykiskt mående och vilken roll omgivningen kan spela på vägen.

I samband med samtalet kommer ett antal av Giselas printar att lottas ut bland publiken.

**Gisela
ställer ut på
biblioteken**

Läs mer på
sid 15



Anmälan: Scanna QR-kod

Kontakt:

henrik.stenberg@harryda.se



Gemenskap, ensamhet och existentiell hälsa

Torsdag 8 oktober kl 18–19.30

Mölnlycke kulturhus, Röda rummet

Hur påverkas vi av ensamhet – och vilken betydelse har gemenskap för vår hälsa och vårt samhälle?

Föreläsningen tar upp aktuell forskning om gemenskap, ofrivillig ensamhet och existentiell hälsa. Margareta Bohlin, docent i psykologi vid Göteborgs universitet, berättar om hur tillhörighet, mening och sociala relationer bidrar till välbefinnande.

Arrangeras i samarbete med Landvetter Råda Rotaryklubb, Göteborg Mölnlycke Soroptimistklubb och NBV.

Kontakt och anmälan:

britt.nedestam.rotary@gmail.com



Kraften i att vara sig själv

Tisdag 13 oktober kl 18–19.30

Mölnlycke, Råda rum

Viktor Frisk pratar om mod, självkänsla och att våga vara sig själv även när det känns svårt. Han tar upp press, förväntningar och identitet, och vikten av att hitta sitt eget värde bortom prestation och andras blickar. Genom egna erfarenheter visar han att sårbarhet inte är en svaghet, utan ofta början på något starkare.

För ungdomar blir det en inspirerande stund om att våga tro på sig själv och stå kvar i sin identitet. För vuxna är det en påminnelse om att möta unga med mer förståelse, närvaro och mod att prata om det som känns.



Anmälan: Scanna QR-kod

Kontakt:

ulrika.aebeloe@harryda.se



Hjärnans superkrafter – tankar, fokus & lugn

Onsdag 14 oktober kl 18–19.30

Mölnlycke kulturhus, Röda rummet

Känns det som att tankarna aldrig tystnar, att mobilen och skolan tar all energi, eller att det är svårt att somna? Välkommen till en kväll om din viktigaste superkraft – hjärnan.

Frida Wilhelmsson, mental coach, lär dig att "hacka" stressen och ta kontroll över bruset. Kvällen innehåller nya insikter, interaktiva övningar och konkreta verktyg för vardagen. Passar från ca 13 år (gärna tillsammans med en förälder). Inga förkunskaper krävs.

Kontakt och anmälan:

ulrika.aebeloe@harryda.se



Dans för hälsa

Onsdag 14 oktober kl 14.50–15.50
Mölnlycke, Ekdalaskolans aula

Är du elevhälsopersonal, lärare eller rektor och vill veta mer om kulturskolans och elevhälsans samverkansprojekt Kultur för hälsa?

Välkommen på en introduktion samt att prova på *Dans för hälsa* med Isabel, danspedagog och dansinstruktör.



Läs mer på
harryda.se/kulturforhalsa

Ingen föranmälan krävs.

Kontakt:
karin.amin@harryda.se



Snacka om sjukt!

Måndag 19 oktober kl 9.30–12
Mölnlycke, Wallenstam arena

Med en upplevelsebaserad och interaktiv pedagogik på medicinska grunder föreläser läkaren Erfaim Jovlundén för Hulebäcksgymnasiets årskurs 1. Föreläsningen handlar om att ge hopp och verktyg för att förstå, påverka och snacka om hur vi mår fysiskt och psykiskt – på riktigt.

OBS: Enbart för elever som går årskurs 1 på Hulebäcksgymnasiet.
 Som elev behöver du inte anmäla dig, det sker genom din mentor.

Kontakt:
anna.melander@harryda.se



Snacka om sjukt! Föräldrasnack med AW

**Måndag 19 oktober kl 17.30– ca 19
kl 17–17.30 bjuds det på AW-tilltugg
Hulebäcksgymnasiets skolrestaurang**

En upplevelsebaserad föreläsning för tonårs-
föräldrar och andra vuxna för att underlätta
samtal kring psykisk hälsa. Om hur vi mår
på riktigt, vad som är livets ups-and-downs
och vad som kan hjälpa när det blir svårt.
Om ditt barn går i årskurs 1 på Hulebäcksgymnasiet får hen samma föreläsning i skolan på förmiddagen.

Läkaren Efraim Jovlund föreläser om det
viktigaste vi behöver veta för att må så bra
som möjligt, både som ung och vuxen.



Anmälan senast 14 oktober:
Scanna QR-kod

Kontakt:
anna.melander@harryda.se



Virka För Livet – inspirations- kväll med Moa Blomqvist

**Onsdag 21 oktober kl 18–19
Landvetters kulturhus, Ateljén, plan 2**

Moa Blomqvist är garnkonstnären bakom
Honse och vill med virkning och skapande
förändra synen på virkning. I sin självbiografis-
ka virkbok Virka För Livet berättar hon öppet
och sårbart om sitt liv, psykisk ohälsa och de
erfarenheter som format henne – med kärle-
ken till garnet som en central drivkraft.

Under kvällen delar Moa sin berättelse om
kreativitet och skapande utifrån sitt liv och
hur virkning följt henne genom livet. Efter
föreläsningen finns möjlighet att handarbete
fram till kl 20.



Fribiljett bokas via Nortic.
Scanna QR-kod

Kontakt:
anna.bramsved@harryda.se



Vad får mig att må bra? – ett ungdomsprojekt om glädje och kreativitet

Under hösten erbjuds unga, från årskurs 6 upp till 19 år, att tillsammans skapa ett projekt där kreativitet bidrar till god psykisk hälsa. Workshops i konst, musik, dans och foto planeras och genomförs av unga, med fokus på glädje och livsglädje.

Under vecka 41–43 genomförs aktiviteter på kommunens mötesplatser för unga. Projektet kan mynna ut i exempelvis en vernissage, föreställning eller presentation av ungas röster och kreativitet.

Unga planerar och genomför aktiviteterna med stöd av fritidsledare och fältsekreterare.

Mer information om tid och plats publiceras på Mötesplats för Unga på harryda.se.



Kom ihåg
att anmäla dig
eller boka
biljett!





Föräldraträff om skärmtid

Tisdag 6 oktober kl 17–18.30
Mölnlycke, Hönekullavägen 15,
Familjehuset

Skärmtid engagerar, utmanar och kan skapa konflikter i vardagen. Hur mycket är för mycket? Vad gör barnen på skärmarna, hur sätter vi bra gränser och hur använder vi själva skärmar?

Välkommen till en föräldraträff där vi pratar om:

- Folkhälsomyndighetens aktuella rekommendationer för skärmtid.
- Hur vi kan stötta barn till en bra balans mellan skärm, sömn och rörelse.

Kaffe/te och smörgås ingår.



Anmälan: Scanna QR-kod

Kontakt:

helene.jighede@harryda.se



Prova på Dans för hälsa!

Fredag 9 och 16 oktober kl 15.30

Torsdag 15 oktober kl 18.30

Mölnlycke, Hulebäcksgymnasiets stora danssal (3:e våningen),

Kom som du är, allt du behöver är bekväma kläder! Dans för hälsa är för dig som går på högstadiet eller gymnasiet och behöver en friskvårdsaktivitet för att öka ditt välmående. Dans för hälsa är en del av Härryda kommuns satsning, Kultur för hälsa, med fokus på psykisk hälsa genom kulturutövande.



Läs mer på:
harryda.se/kulturforhalsa

Anmälan till Dans för hälsa går genom elevhälsan men vid dessa tillfällen är det drop-in

Kontakt:

karin.amin@harryda.se



Shared Reading

Torsdag 8 oktober kl 16–17.30

Onsdag 14 oktober kl 16–17.30

Mölnlycke bibliotek

Vi träffas i en mindre grupp för att läsa och samtala om en text tillsammans. Inga förberedelser krävs – texten delas ut på plats. Läsledaren och/eller deltagarna läser högt och pauser för reflektion och samtal.

Det finns inget rätt eller fel sätt att tolka texten på – fokus ligger på tankar och känslor som väcks under läsningen.

Träffarna vänder sig till personer 18 år och äldre, och texten handlar om psykisk ohälsa hos vuxna ur ett barns perspektiv.

Läsledare: Annette Lilliegren Olsson,
bibliotekarie

Kontakt och anmälan:
annette.lilliegren.olsson@harryda.se



Det reflekterande skrivandets kraft

Måndag 12 oktober kl 18–20

Digital workshop på Zoom

Vi lever i en krävande tid med snabba förändringar, stora världshändelser och ett ständigt flöde i sociala medier. Denna kväll skapar vi ett rum för stillhet, långsamhet och eftertanke. Genom skrivandet utforskar vi nuet, det som varit och det som väntar. Det expressiva skrivandet – att skriva för processen snarare än resultatet – kan skapa klarhet, mening och kontakt med den inre världen.

Skrivpedagogen Emelie Hill Dittmer leder kvällen med både teoretiska och praktiska moment.

Kontakt och anmälan:
sara.bexonpolder@harryda.se



Öppet hus – Kreativt center

**Tisdag 20 oktober,
drop in från kl 10.15**

**Mölnlycke, Wendelsvägen 11,
Gärdeshuset**

Välkommen till Kreativt centers
öppet hus! Vi visar hur vi
arbetar och vad som gör
skillnad.

Kreativt center är en
öppen verksamhet för
dig 18+ som mår psy-
kiskt dåligt. Här kan du få
nya perspektiv på psykisk
hälsa, lära dig mer eller bara
vara nyfiken på hur vi arbetar –
en plats där du får vara dig själv
och bestämma själv.

Ingen föranmälan krävs.

Kontakt:

chilamika.maneepong@harryda.se

**Kreativt
center håller
även två
föreläsningar**

Föreläsningar

Psykisk hälsa och återhämtning

Tisdag 20 oktober kl 13–13.30

Vår studie- och arbetsspecialist/vägledare be-
rättar om våra tre ledord; kreativitet, nyfiken-
het och humor. Du får en inblick i hur dessa
tre ledord faktiskt hjälper människor att må
bättre – och det är långt ifrån bara teori.

Boendestödet – stöd för ett självständigt liv

Tisdag 20 oktober kl 14–15

En av våra boendestödjare berättar om
hur stödet utformas och vad som gör skillnad
i vardagen. Du får också höra en person som
själv har haft boendestöd dela med sig av sina
erfarenheter. Hur har stödet sett ut? Vad har
det betytt? Det är en unik möjlighet att få en
ärlig och personlig bild av insatsen – inifrån.

Ingen föranmälan krävs.



Öppet hus – Familjehuset

Torsdag 22 oktober kl 16–19

Mölnlycke, Hönekullavägen 15

Välkommen till Familjehuset och vår förebyggande verksamhet. För dig som är förälder, barn/tonåring – eller möter dessa målgrupper i ditt arbete – erbjuder vi råd och stöd, enskilda samtal, familjesamtal samt kurser och träffar för föräldrar.

Du får träffa familjerådgivare och fältsekreterare. Vi berättar om hur vi stöttar barn, unga och föräldrar, arbetar med relationer och förändring i familjelivet samt hur vi möter ungdomar på deras arenor.

Du får också mer information om vårt utbud.

Ingen föranmälan krävs.

Kontakt:

helene.jighede@harryda.se

UTSTÄLLNING



Broderiterapi – utställning

- Vecka 38 Hindås bibliotek
- Vecka 39 Rävlanda bibliotek
- Vecka 40 Mölnlycke kulturhus
- Vecka 41 Landvetters kulturhus

Gisela Ståle fann sitt konstnärskap i en tid präglad av utmattning och ångest, där behovet av både inre och yttre stillhet blev avgörande.

Oavsett när, var och hur man möter hennes verk, garanteras både igenkänning, skratt och något djupt mänskligt. Kanske väcks nya tankar; kanske infinner sig en känsla av att inte vara ensam. Och kanske lämnar man rummet en aning rakare i ryggen, eller som Ståle beskriver det; "Jag är så jävla bra nog!"

Samtal med Gisela

Läs mer på
sid 7



Öppettider:

harryda.se/bibliotek

Kontakt:

henrik.stenberg@harryda.se



**Läs mer och se hela programutbudet på
Härryda kommuns webbplats**



För information om respektive programinslag, se kontaktuppgift.

För övriga frågor kontakta

Ulrika Aebeloe, utvecklingsledare folkhälsa

ulrika.aebeloe@harryda.se



Härryda kommun | 435 80 Mölnlycke | 031-724 61 00
kommun@harryda.se
facebook.com/harrydakommun
harryda.se

Med stöd från



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**