

Våga prata mer om psykisk ohälsa

Gratis!
FÖRANMÄLAN
BEHÖVS

En av fyra drabbas någon gång av psykisk ohälsa, vilket innebär att många anhöriga berörs. Tystnaden kring det tabubelagda ämnet psykisk ohälsa är stor.

Välkommen till en kväll om psykisk ohälsa, stigmatisering och skam samt hur vi kan bryta tystnaden som omger psykisk ohälsa och självmord. Du får också lära dig hur du känner igen tecken på att någon mår psykiskt dåligt eller tänker på självmord samt hur du kan bemöta någon som är drabbad.

Tid: Ons 20/9 2017, kl. 17.30–21.00.

Gratis fika från kl. 17.00.

Plats: Södertälje stadshus,
Campusgatan 26, lokal Trombon plan 1.

Moderator: Karin Schulz,
generalsekreterare för Mind.

Kvällen riktar sig till alla intresserade; för dig som vill veta mer om ämnet, för dig som är närstående, vän eller kollega, eller till dig som själv är drabbad.



Kl. 17.30: Ullakarin Nyberg – specialist i psykiatri och suicidforskare

Författare till boken "Konsten att rädda liv – om att förebygga självmord".

Under kvällen föreläser Ullakarin om fakta kring psykisk sjukdom och självmord. Hon ger råd om hur du kan känna igen tecken på att någon mår psykiskt dåligt eller tänker på självmord. Hon talar också om hur vi kan hjälpas åt för att bryta den tystnad som omger dessa frågor.

Kl. 19.00: Christian Dahlström – författare och frilansskribent

Författare till boken "Panikångest och depression". Christian driver podcasten Sinnessjukt och har nominerats till Psykiatrifondens fördomspris. Under sin föreläsning berättar Christian om sina personliga erfarenheter av depression och ångest. Vad som ledde till hans psykiska sjukdom och fakta kring depression, ångest och psykisk ohälsa. Han talar också om den tabu, stigmatisering och skam som finns kring psykisk sjukdom.



Anmälan: anmalan@sodertalje.se eller via sms: **076-720 00 12** senast 11/9 – begränsat antal platser

Arrangör: Södertälje kommun, enheten för utredning och hållbarhet. **Kontakt:** anne.rinne@sodertalje.se, elin.malmqvist@sodertalje.se