

Program och inbjudan till föreläsningar måndagen den 10 oktober 2022

Föreningen Hjärnkoll i Värmland bjuder in till kostnadsfri föreläsning.

Tid: kl.13.00 – ca 16.00. **Plats:** Hotell Monica, Folkets väg 1, Hagfors.

Anmälan: senast 4/10

Hjärnkoll Värmlands ambassadörer bjuder på ett smakprov på sina föreläsningar. Vårt mål är att öka öppenheten och kunskapen om psykisk ohälsa och förändra diskriminerande attityder och beteenden till människor med psykisk ohälsa. Frågor och anmälan mailas till helen.hemberg.eriksson@hjarnkoll-varmland.se

- 13.00** **Åsa Johansson, regionråd i Region Värmland** hälsar välkommen och inleder dagen.
- 13.15** **Elizabeth Odalen Bjord - "Det smög sig på mig!"** Hur kunde den starka och kompetenta personen som klarade "allt" bli helt orkeslös och sängliggande? Ni får följa med mig på vägen till, men inte minst från, diagnosen utmattningssyndrom med depression. Vilka varningsklockor som fanns men också tips på återhämtning.
- 13.45** **Pia Elofsson Varis- "En ätstörning drabbar inte bara den som är sjuk, den påverkar hela omgivningen"**
En berättelse om hur allt förändrades när min dotter drabbades av ätstörningar. Livet vändes uppochner och allt handlade plötsligt om att hitta rätt hjälp, hantera dotterns ångest och samtidigt försöka vara en bra mamma även till syskonen. Jag delar med mig av hur vardagen såg ut när allt kretsade kring monstret, om krossade tallrikar, bråk, tårar och skuld. Jag vill lyfta närståendeperspektivet, klumpen i magen när jag maktlös hörde mitt myndiga barn väsa "hellre död än tjock". Men också att hitta vägen ut och vikten av att ta hand om sig själv och ta stöd.
- 14.15** **Fikapaus och mingel bland utställare**
- 14.45** **Johanna Monsén – "Jag bär mina erfarenheter som en krona".**
En berättelse om vad det var som ledde till att jag hamnade i ett missbruk och om kampen och det hårda arbete som krävdes för att ta mig ur mitt destruktiva beteende. Jag delar med mig av vad som varit hjälpsamt och vilka strategier och erfarenheter jag använt för att kunna komma vidare och släppa skammen. Jag spelar gitarr och sjunger under min föreläsning.
- 15.15** **Joanna Halvardsson - "Jag är inte dum i huvudet jag har Aspergers syndrom och Bipolär sjukdom typ 2"** Jag delar med mig av min uppväxt i lilla Hagfors och hur min syn på livet har förändrats genom att få mina diagnoser. Jag vill visa att en diagnos inte behöver vara ett hinder, utan också kan vara en styrka om man får rätt stöd och hjälp. För det är jag ett levande bevis på.
- 15.45** **Avslut**

Hjärtligt välkomna!