

# Hjärnkoll firar 15 år

**Söndagen den 5:e maj 13.00-16.00 hälsar vi er välkomna att fira med oss.**

**Var? Arenan i stadsbiblioteket i Karlstad**

**Vi bjuder på föreläsningar, dricka och godbit.**

Hjärnkoll jobbar för att öka kunskapen om psykisk hälsa och ohälsa samt för att minska stigmatiseringen i samhället. Under 2024 kommer vi ha extra fokus på stigma. Hjärnkoll Värmland har under 2022–2024 varit en samarbetspartner i Region Värmlands regionala utvecklingsarbete där Karin och David varit med och bidragit med sina erfarenheter. Vi har utbildat våra Hjärnkollambassadörer i att kunna berätta om sina erfarenheter av stigma kopplat till psykisk ohälsa.

## Program för dagen:

- |              |   |
|--------------|---|
| 13.00-13.10  | <b>Helen Hemberg Eriksson &amp; Eva Löväker</b> hälsar välkomna.  |
| 13.10-13.50  | <b>Karin Svedberg</b> , Hjärnkollambassadör, berättar om sina erfarenheter av psykos och återhämtning. Karin arbetar som medarbetare med brukarerfarenhet, motsvarighet till Peer-support, på psykiatriska slutenvården i Karlstad. |
| 13.50-13.55  | Rörelsepaus på plats  |
| 13.55- 14.35 | <b>David Kroon</b> Hjärnkollambassadör berättar om sina erfarenheter av ADHD, missbruk och återhämtning genom musiken. David använder sina kunskaper för att hjälpa ungdomar att sätta ord på och prata om känslor genom musik.     |
| 14.35-15.05  | Fikapaus med dricka och godbit.   |
| 15.05-15.55  | " Livet på en pinne" Musikalisk berättarstund i skogens tecken med <b>Maria Vildhjärta Westerberg</b> och <b>Johannes Söderkvist</b> . En poetisk betraktelse om ett vildhjärtligt försök att förbli hel i en trasig omvärld.       |
| 15.55-16.00  | <b>Tack och avslut.</b>   |

**Anmälan görs till: [helen.hemberg.eriksson@hjarnkoll-varmland.se](mailto:helen.hemberg.eriksson@hjarnkoll-varmland.se) senast 4/5. Ange för- och efternamn i din anmälan.**

VÄRMLANDS LÄN  
**(H)JÄRNKOLL**

