

Pressmeddelande 2014-11-05



Lär om psykisk hälsa - kom och träffa våra ambassadörer på hälsomässan Allt för hälsan!

Mellan den 6 - 9 november 2014 anordnas en hälsomässa på Stockholmsmässan som heter Allt för hälsan. På plats möter du flera av våra ambassadörer vid (H)järnkolls monter i stora mässhallen. Det finns också flera tillfällen att lyssna till specifika livsberättelser i olika seminarier under dagarna. Minst ett seminarium om dagen kommer att handla om psykisk hälsa i kombination med arbetsliv.

Några av våra föredragshållare

Agneta Werner har cirka 20 års erfarenhet av egen psykisk ohälsa med uttryck i ett starkt och envist självskadebeteende. Innan sjukdomen bröt ut arbetade hon tre år som präst i Norrland. Idag föreläser och skriver Agneta om sina egna erfarenheter och resan genom psykiatrins korridorer. Färden har gått genom såväl allmänpsykiatriska avdelningar som rättspsyk, på frivillig basis men allt oftare under tvång och med inslag av olika tvångsåtgärder under vårdtiden. Borderline och eventuell Bipolaritet har blivit diagnosen.

"Varför skadar hon sig?" to 6 nov 11.00, fr 7 nov 16.00, lö 8 nov 16.00 *"Må psykiskt bra på jobbet!"* to 6 nov 12.00 (m Sussi), fr 7 nov 17.00 (m Sussi), lö 8 nov 17.00 (m Selene), sö 9 nov 12.00 (m Selene)

Selene Cortes är en van föreläsare och processledare och pratar om psykisk ohälsa i en mängd olika perspektiv. Uppväxt med en psykiskt sjuk mamma och med sjukskrivning i över fyra år för utmattningssyndrom har hon fått vända och vrida och kriga sig igenom systemet för att bli frisk. - Om man nu någonsin blir det. Hon pratar personligt och naket om sin ångestdrivna duktighetsmotor, om överlevnadsstrategierna som till slut gjorde henne sjuk, om bristerna i systemet som inte är anpassat för personer med psykisk ohälsa och istället kan vara rent kontraproduktiva. Hon ger även lyssnaren ett inspirerande synsätt på kompetens och kapacitet som är grogrund för att verkligen kunna se psykisk ohälsa för något annat än bara handikappande.

"Man dör inte av stress. Man slutar bara att leva..." to 6 nov 15.00, fr 7 nov 15.00, lö 8 nov 11.00 *"Må psykiskt bra på jobbet!"* to 6 nov 17.00 (m Tove), fr 7 nov 11.00 (m Anita), lö 8 nov 17.00 (m Agneta), sö 9 nov 12.00 (m Agneta)

Hillevi Wahl är författare, krönikör, trebarnsmamma, alkisbarn, före detta matmissbrukare, numera militärträningstokig och orienteringstävlande och mästare i förändring. **Hon bjuder på** en fartfylld föreläsning och ger handfasta råd om konsten att orientera smart genom livets berg- och dalbanor. Med rätt karta och kompass kan man överleva stora svårigheter, bryta ett destruktivt mönster, få sin familj att byta socker mot äventyr och hitta glädjen i både träningen och på jobbet. *"Det gäller att tänka lite som en orienterare. Vet var du kommer ifrån, använd karta och kompass och fokusera din kraft – då kan du ta alla kontroller och nå dina drömmars mål. För en sak har jag lärt mig: Förändring är möjlig!"*

"Ingen står ut med perfekta människor!" fr 7 nov 12 *"Om alla gick omkring med sina liv i genomskinliga plastpåsar skulle ingen vilja byta"* lö 8 nov 12.00

Om (H)järnkoll

Psykiska olikheter – lika rättigheter

I Sverige har tre av fyra erfarenhet av psykisk ohälsa – antingen egen eller som närstående. Trots att det är så vanligt finns många diskriminerande attityder som leder till att människor stängs ute från bland annat sociala sammanhang och arbetsplatser.

Vi kan alla göra något för att förändra denna utveckling. Hjärnkoll jobbar bland annat för öppnare samtal där vi kan lära av varandra istället för att agera efter antaganden och föreställningar.

Hjärnkoll är ett regeringsuppdrag, en nationell kampanj som arbetar för ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktionssätt. Motorn i kampanjen är över 340 språkrör, ambassadörer, som berättar om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa.

Kampanjen drivs av Myndigheten för delaktighet (tidigare Handisam) och nätverket Nationell samverkan för psykisk hälsa (NSPH).

Främja hälsan på jobbet

Trots att psykisk ohälsa är så vanligt är tystnaden kompakt, särskilt på våra arbetsplatser.

Hjärnkolls ambassadörer föreläser på olika arbetsplatser för att bidra till öppnare samtal och mer kunskap. Föreläsningarna blir på så sätt en del i ett förebyggande arbete med fokus på att skapa ett öppnare arbetsklimat där det går att prata om psykisk hälsa, och där den som upplevt psykisk ohälsa inte bli bedömd som mindre kapabel. Fler och fler av ambassadörerna håller även utbildningar för chefer och skyddsombud utifrån Hjärnkolls konkreta handledningsmaterial. Så gör du som chef och Så gör du som kollega.

Lär mer på: www.nsph.se/hjarnkoll

För mer information



Rickard Bracken, projektledare och presskontakt
rickard.bracken@mfd.se
08-600 84 11 eller 070-927 79 81



Susanne Rolfner Suvanto, mobiliseringsansvarig
susanne.rolfner.suvanto@nsph.se
08-120 488 49, 072-250 86 85