

Program dag 1

FREDAG 17 MARS

17.00 Fika och mingel

17.30 Att vara anhörig till en närstående med samsjuklighet

Lärdomar från och samtal om ett sextiotal intervjuer och gruppsamtal.

Jan Ström projektledare och Vanja Holmgren, anhörig, samtalsterapeut och anhörigstödjare, NSPH

18.00 Middag

19.00 Anhörigskap och återhämtning

Vanja Holmgren, NSPH, och Charlotte Malik Strååt, anhörig, yogalärare, ICF-coach och specialpedagog

”Du måste ta hand om dig!” Är det hjälpsamt att höra? Ibland kan det kännas omöjligt och kravfyllt att få möjlighet till återhämtning. Det kan också vara skillnad på vad som fungerar och det är bra att försöka hitta sätt som passar just dig. För någon är det jobbet. För andra kanske en skogs promenad eller en ljudbok. Det kan också vara den där extra minuten i duschen eller att ta ett par djupa andetag.

Vanja har guidat många anhöriga kring återhämtning och självmedkänsla. Charlotte delar sina anhörigfarenheter och hur yogan blev en viktig del i hennes liv. Vi kommer också att få prova på en kort, guidad meditation.

20.30 Samtal om kvällen med fika och munsbit



Programmet fortsätter på nästa sida >

Program dag 2

LÖRDAG 18 MARS

09.30 Morgonfika med smörgås

10.00 Att förändra genom media – möjligheter och risker

Eva Dozzi, anhängig och aktivist



I frustration över hur hennes dotter bollades mellan psykiatrin, beroendevården och andra aktörer, beslöt Eva och familjen att låta "Uppdrag granskning" att följa dem under en tid. Några år har gått sedan dess. En statlig utredning har lämnat sitt slutbetänkande. Vilka är familjens tankar idag om det som hänt?

11.30 Fikapaus

11.45 Att leva med psykisk ohälsa och beroende – om kontakten med anhöriga och olika vändpunkter i livet

Ylva Kristina Larsson, Hjärnkollambassadör med egen erfarenhet av samsjuklighet

Sedan tidiga tonår har Ylva vårdats inom psykiatrin, både genom öppen- och slutenvård. Under tiden utvecklade hon också ett substansberoende. Ylvas psykiska ohälsa började med ångest, skuld, skam och självskadebeteende. Hon har också blivit feldiagnostiserad och därmed felmedicinerad under cirka 20 års tid. Med 10 år i heldygnsvård har hon missat mycket av sin egen utveckling och samhällets förändringar.

13.00 Lunch

13.45 Vad har du och din närstående rätt till?

Frågan om rättigheter dyker ständigt upp i samtal med anhöriga till personer med samsjuklighet. Med bättre kunskap om detta blir det enklare att föra diskussionen med olika aktörer, både om den egna situationen och den närståendes.

Reflektioner kring samsjuklighet och våld

För att få mer kunskap om våld i relationer med samsjuklighet har Schizofreniförbundet under en tid fört ett internt samtal om vad som skulle behöva utforskas vidare och planerar nu att initiera ett projekt kring detta. Vilka utmaningar ser de?

Maria Nyström Agback, styrelseledamot och förbundsjurist Schizofreniförbundet, bjuder på en genomgång av rättigheter och en reflektion om våld och samsjuklighet

15.00-15.30 Samtal om de viktigaste lärdomarna och insikterna från inspirationsträffen