

# Psyklyftet

- PROGRAM 2022



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland



HYLTE

# Psyklyftet 2022

För tredje året i rad arrangerar vi Psyklyftet som är en temamånad om psykisk hälsa. Syftet är att öppna upp för samtal om vad psykisk (o)hälsa är och vad vi kan göra för ett ökat välbefinnande. Vi strävar efter att göra programmet intressant och ska finnas något för alla, oavsett var man befinner sig i livet.

Nytt för i år är att vi uppmärksammar En vecka fri från våld, som infaller vecka 47, tillsammans med Psyklyftet. Eftersom psykisk hälsa och våld hänger ihop på olika sätt har vi valt att ta fram ett gemensamt program.

Psyklyftet är ett samarbete mellan Hylte kommun, Region Halland och andra aktörer i Halland.

Hoppas du hittar något du tycker är intressant! Håll koll på de senaste uppdateringarna på [hylte.se/psyklyftet](https://hylte.se/psyklyftet)

## #psyklyftet

Använd gärna denna hashtag under månaden för att hjälpa oss uppmärksamma ämnet och vad som händer under Psyklyftet.

## Patricia Lundgren

Ungdomssamordnare  
Hylte kommun

## Malin Matsson

Kvalitetsutvecklare/Samordnare  
våld i nära relationer  
Hylte kommun

## Kerstin Delefeldt

Social hållbarhetsstrateg  
Region Halland



## Hälso-och aktivitetsvecka på Örnahallens Hälsocenter

Under hela vecka 44 erbjuder Örnahallens Hälsocenter roliga och hälsofrämjande aktiviteter för alla åldrar.

Arrangör: Örnahallens hälsocenter

Håll koll på [hylte.se](https://www.hylte.se) för senaste information och schema.



Tisdag 8 november | Forum, Hyltebruk | Kl. 18.30

## Uppochner – om att vara öppen med psykisk sjukdom

Instagramprofilen och kreatören Henrik Wahlström berättar om att leva med bipolär sjukdom och om öppenheten kring psykisk ohälsa generellt. Efter tolv års tystnad valde han att tala öppet om sin diagnos, för sin omgivning och sina över hundratusen följande. Detta för att minska stigmatiseringen kring psykisk sjukdom och för att försöka sprida hopp till andra drabbade.

Föreläsningen riktar sig till den som själv lever med psykiska besvär, öppet eller inte, till den som är anhörig och till den som bara är intresserad av ett öppnande samtal kring psykisk ohälsa. Det kommer ges möjlighet att ställa frågor efter föreläsningen.

Arrangör: Hylte kommun och Region Hallands lokala nämnd i Hylte.

Anmälan: Ingen anmälan krävs.  
Begränsat antal platser, först till kvarn.



## Serieworkshop med Elias Ericson

Alla kan rita serier - du behöver bara våga börja teckna! I denna workshop får deltagarna teckna tillsammans med serie-tecknaren Elias Ericson.

Workshopen börjar med en kort presentation av hur Elias arbetar med känslor och ångest i sina verk och fortsätter sedan med handledning i att teckna korta serier för att få utlopp för svåra känslor. Ingen känsla är för ful: här får ilska, ångest, sorg och frustration plats. Serier är ett lättillgängligt medium där bara penna och paper behövs. Oavsett om du är nybörjare eller ritat mycket så är du välkommen!

Arrangör: Hyltebiblioteken

Anmälan: [simplesignup.se](https://simplesignup.se)



**Målgrupp:** Alla från 13 år



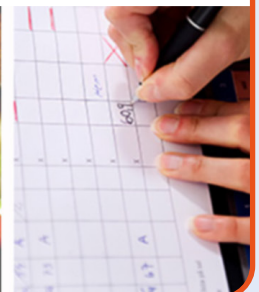
## Min resa genom min ortorexi

Sofie Lundberg, 33, har en lång och framgångsrik basketkarriär bakom sig. Det många inte vet är att hon också kämpade med psykisk ohälsa. Ortorexi är en fixering av att leva så hälsosamt och nyttigt som möjligt, så mycket att det till slut blir ett ohälsosamt och maniskt beteende om

hur mycket man ska äta, hur många kalorier man ska bränna och hur mycket man ska sova.

Arrangör: RF-SISU Halland

Mer information: [rfsisu.se/halland](https://rfsisu.se/halland)



## Färre konflikter, mer tålamod

Välkommen på föreläsning med certifierad Föräldra- och familjecoach Malin Söderberg. En föreläsning om föräldraskap, där livet i förskolan och familjen baseras på likvärdighet och lyhördhet. Under föreläsningen kommer vi lyfta bort känslan av otillräcklighet som ofta ligger som en blöt filt över vardagen och hitta tillit och trygghet i vårt föräldraskap.

Föreläsningen vänder sig till vårdnadshavare och andra viktiga vuxna i barns närhet.

Detta är en föreläsning för dig som funderar på:

- \* Gör jag rätt eller fel?
- \* Är jag för sträng eller för "slapp"?
- \* Vad innebär föräldraskap byggt på relation och samspel?
- \* Vad är viktigt för mig i min familj? Hur skulle jag önska att det var?

Arrangör: Hylte kommun, Halmstad kommun, Kungsbacka kommun, Laholms kommun, Länsstyrelsen i Hallands län och Region Halland

Anmälan: [soderbergcoaching.se](https://soderbergcoaching.se)



Länk till föreläsningen kommer vid anmälan.



## November månad - Happenings på biblioteket Hyltebruk

### Poesigympa, utställningar och löpande boktips

Rör dig till poesi så får både din kropp och själ en genomkörare samtidigt! Gå på utställningar och/eller få löpande boktips.

Håll koll på vad som händer under november via: [hylte.se/bibliotek](https://hylte.se/bibliotek)



## Från en kille till en annan

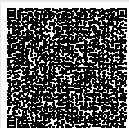
Kroppshets, pubertet, sexualitet, känslor och psykisk ohälsa är aspekter som snurrar runt en ung man. Vad är det att vara man? Vad är norm och vad är normalt? Atila Yoldas utforskar kulturen kring machomannen och de myter som omger mansrollen. Han berättar om egna erfarenheter av machokulturen och dess destruktiva normer, uppbyggnad och negativa konsekvenser men lyfter också fram andra som vill ge alternativ till det traditionella mansidealet.

Atila Yoldas är journalist, författare, krönikör och aktivist med fokus på jämställdhet, rasism, psykisk ohälsa och destruktiva maskulinitetsnormer. Han har skrivit boken Mansboken – från en kille till en annan.

**Arrangör:** Föräldrar emellan i Halmstad, Hylte, Kungsbacka och Laholm samt Länsstyrelsen Halland.

**Anmälan:** Ingen anmälan krävs

Länk till föreläsningen hittar du [här](#)



## Att leva som (osynligt) våldsutsatt

Ida vet hur lätt våld i relation kan döljas för omvärlden och hur enkelt det är för en förövare att ta sig in under skinnet på en. Ingen trodde att någon skulle kunna behandla Ida illa på något sätt och komma undan med det. Uppväxt i en trygg familj med bröder som lärt henne försvara sig. Glad och positiv utåt med heltidsjobb och heltidsstudier. Det ingen visste var att Ida levde i en destruktiv relation som sakta bröt ner henne psykiskt.

Välkommen att komma och lyssna på Idas historia som tidigare våldsutsatt.

**Anmälan:** Ingen anmälan krävs



## Inspirationsföreläsning "Sätta Kommunen i Rörelse"

Vad är våld, och hur hänger våld, jämställdhet och maskulinitet ihop och hur påverkar dessa normer vår vardag? Vi vill öka medvetenheten om maskulinitetsnormer från det personliga till hur det kan kopplas med större utmaningar i samhället. Vi synliggör destruktiva normer, ökad förståelse och medvetenhet kring vad våld är och dess konsekvenser, med målet att landa i ett aktivt tänk på handlingar och vägar framåt.

Föreläsare: Tobbe Lundgren

Verksamhetsutvecklare & utbildare inom våldsprevention på organisationen MÄN: Vi stöttar, utbildar och handleder kommuner i att driva ett kunskapsbaserat våldsförebyggande arbete i hela den kommunala kontexten, att ge kommunernas organisationer egen kompetens för att driva ett kunskapsbaserat våldsförebyggande arbete i hela den kommunala kontexten. Målet: En kommun fri från våld.

### #Hallandfrittfrånvåld

Använd gärna denna hashtag under månaden för att hjälpa oss uppmärksamma En vecka fri från våld och vad som händer i Halland

Arrangör: Hylte kommun

Anmälan: Ingen anmälan krävs

Länk till föreläsningen hittar du [här](#)



# Aktiviteter erbjudna av Svenska kyrkan i Hyltebruk

Svenska kyrkan i Hyltebruks pastorat erbjuder många olika aktiviteter för både kropp och själ och du är varmt välkommen med. Här är ett axplock av dessa, mer kan du läsa på pastoratets hemsida [svenskakyrkan.se/hyltebruk](https://svenskakyrkan.se/hyltebruk).

## Promenadgrupper

Måndagar kl. 09.30 i Landeryd, torsdagar kl. 09.30 i Hyltebruk och fredagar ojämn veckor kl. 10.00 i Femsjö.

## Vuxenkörer

Torsdagar kl. 19.00 i Hyltebruk, Femsjö samt Landeryd-Långaryd och kl. 18.30 i Unnaryd.

## Sinnesromässa

Hyltebruks kyrka 5/11 kl. 18.00. Övriga gudsstjänster se hemsidan.

## Samtalsgrupper

Våra samtalsgrupper inbjuder till existentiella samtal som kan handla om relationer, den kristna tron och livets frågor. Hyltebruk 28/11 kl. 18.00, Unnaryd onsdagar ojämn veckor kl. 18.00.

## Soppluncher

Hyltebruk 29/11 kl. 12.00 med lunchmusik i kyrkan (kl. 11.30 för den som vill). Unnaryd 24/11 kl. 12.00. Landeryd 17/11 kl. 12.00. Ingen föranmälan till lunchen behövs. Kostnad 50:-. Det går även bra att köpa med sig soppa, ta då gärna en burk med hemifrån.

## Mingelkväll med modevisning

Hyltebruk 14/11 kl. 18.00

## Musikquiz

Hyltebruk 23/11 kl. 18.00. Ibland behöver man någon att prata med. Kyrkan erbjuder även själavårdande samtal med präst eller diakoniassistent.

Välkommen att ta kontakt med oss om du har frågor. Ring oss på telefonnummer 0345-197 40 så blir du hänvisad till rätt person. Alternativt besök vår hemsida: [svenskakyrkan.se/hyltebruk](https://svenskakyrkan.se/hyltebruk)

**Svenska kyrkan**   
HYLTEBRUKS PASTORAT  
RUM FÖR HELA LIVET!



## Psykylyftet är ett samarbete mellan Hylte kommun, Region Halland och andra aktörer i Halland.

Vid frågor angående aktiviteterna, kontakta respektive arrangör. Om ingen arrangör är angiven, kontakta:

Patricia Lundgren | Ungdomssamordnare | 0729-65 90 23 | [patricia.lundgren@hylte.se](mailto:patricia.lundgren@hylte.se)  
Malin Matsson | Kvalitetsutvecklare/Samordnare våld i nära relationer | 073-148 94 80 | [malin.matsson@hylte.se](mailto:malin.matsson@hylte.se)  
Kerstin Delefeldt | Social hållbarhetsstrateg | 0729-87 14 92 | [Kerstin.Delefeldt@regionhalland.se](mailto:Kerstin.Delefeldt@regionhalland.se)

#psykylyftet  
#Hallandfrittfrånvald

 BÄSTA LIVSPLATSEN  
Region Halland

 HYLTE