

### Unga poddar

Under hösten deltar ungdomar i en podd-verkstad, där de träffas för att podda och prata om olika ämnen som handlar om psykisk hälsa.

Vill du veta mer?

Kontakta: bibliotek.ung@kungsbacka.se

### Psyklyftet ♥ gymnasieskolorna

Går du på någon av våra kommunala gymnasieskolor? Håll utkik på din skola, det blir flera aktiviteter på skoltid som tar upp ämnet psykisk hälsa!

### Dans för hälsa

Dans för ungdomar i åldrarna 14-17 år med fokus på rörelseglädje och gemenskap. Projektet är en riktad insats för unga med psykosomatisk ohälsa.

Vill du veta mer?

Kontakta: anna.corneliussen@kungsbacka.se



[kungsbacka.se/psyklyftet](https://kungsbacka.se/psyklyftet)  
[#psyklyftet](https://twitter.com/psyklyftet)

**Psyklyftet - en  
temamånad om  
psykisk hälsa**

**4-25 november 2019**

Den psykiska ohälsan ökar. Varför gör den det? Kan vi hjälpas åt att vända trenden, våga prata om psykisk ohälsa och lära oss mer om psykisk hälsa?

Temamånaden Psyklyftet arrangeras av Kungsbacka kommun för tredje året i rad. Syftet är att ge människor möjlighet att träffas, lära och samtala om livsfrågor, självkänsla, normer och mycket mer. Programmet är brett och erbjuder något för alla, oavsett var man befinner sig i livet.

Utöver programmet sker det flera projekt under hösten för att uppmuntra till samtal och öka kunskapen om psykisk hälsa.



## Program

### Våga prata med någon som mår dåligt - kurs

Välkommen till en baskurs i psykisk livräddning som tar upp grundläggande kunskap kring psykisk ohälsa och självmord såsom risk- och friskfaktorer, bedömning av suicidrisk, vetenskapliga förklaringsmodeller och etiska frågeställningar. Kursen riktar sig till alla som kan komma i kontakt med allvarlig psykisk ohälsa och lämpar sig även för ideella organisationer, föreningsaktiva och de som möter människor i sitt yrke, exempelvis inom hälso- och sjukvård, skola och polis.

*Kursen hålls av erfarna föreläsare från Suicidprevention i Väst.*  
Anmälan: [www.kungsbacka.se/psyklyftet](http://www.kungsbacka.se/psyklyftet)

**5/11 kl. 9-12 och 6/11 kl. 13.30-16.30. Kungsbacka teater**



### Claire Darling - film

Claire Darling handlar om en kvinna som är på väg in i demens. Vi får en subjektiv upplevelse av en verklighetsuppfattning som är på glid. Från 11 år. Längd: 94 minuter. Biljetter 90 kr. Facklans biljettkassa.

*Arrangör: Bio kontrast - Kungsbacka kommun, Biostaden Facklan*

**5/11 kl. 18. Biostaden Facklan, Kungsbacka**



### Van Gogh

#### Vid evighetens port - film

Filmen skildrar psykosliknande tillstånd och hur Van Goghs psykiska ohälsa krockar med omvärlden. Ändå bidrar Van Goghs sjukdom till hans konstnärliga uttryck, som så många uppskattar än idag. Från 11 år. Längd: 111 min.

Biljetter 90 kr. Facklans biljettkassa.

*Arrangör: Bio kontrast - Kungsbacka kommun, Biostaden Facklan*

**19/11 kl. 18. Biostaden Facklan, Kungsbacka**



### Sagens läkande kraft - föredrag och samtal

Sagens läkande kraft är en föreläsning om sagors och berättelsers betydelse för barn i olika åldrar. Författaren och psykologen Michael Lundgren berättar om den fantasieggande och hälsobefrämjande symboliken i sagan och hur den kan möta barnets behov av identifiering och bekräftelse i olika sammanhang.

*Arrangör: Föräldrar emellan - Kungsbacka kommun*

**7/11 kl. 18.30-20.30 Kulturhuset Fyren, lokal: Snäckan**

### Viktstigma i skolan

#### så arbetar vi förebyggande - föreläsning

Var fjärde 10-åring lever med övervikt och obesitas/fetma i Sverige. Trots att det är vanligt förekommande vet vi att många utsätts för kränkande behandling och trakasserier kopplat till vikt och storlek. Föreläsningen utgår ifrån vardagliga händelser som vår målgrupp erfarit i skolan och i vården och tar upp hur du i din yrkesroll kan arbeta för att skapa en inkluderande miljö. Föreläsningen riktar sig till skolpersonal, föreningsledare, lärare i Kulturskolan, ungdomskonsulenter och andra yrkespersoner som träffar barn i grundskoleåldern. Tillsammans för vi en diskussion om nästa steg framåt.

*Arrangör: Riksförbundet HOBS- Hälsa oberoende av storlek.*

Anmälan: [anna.corneliussen@kungsbacka.se](mailto:anna.corneliussen@kungsbacka.se)

**13/11 kl. 18-19 Elektronen, lokal: Arrangemangssalen**

#### Webbinarie för skolpersonal

**Grundskola: 15/11 kl. 12-13 eller 20/11 kl. 15-16**

**Förskola: 21/11 kl. 16-17**

Vi går igenom 20-minutersutbildningar, uppmärksammar olika situationer som kan uppstå i ditt arbete, samt ger några konkreta tips på hur du kan gå vidare.

Anmälan: [anna.corneliussen@kungsbacka.se](mailto:anna.corneliussen@kungsbacka.se)

### Att vända hem kraften

#### från medberoende till självkärlek - föreläsning

Maria Hoffman från Compassion awareness berättar om hur man genom att möta och acceptera alla delar och känslor inom sig själv kan växa som människa och vinna medkänsla för sig själv och andra.

*Arrangör: Compassion Awareness*

**21/11 kl. 18-20. Kulturhuset Fyren, lokal: Snäckan**

### Hjässan är kal - utställning

En vandringsutställning där män i åldrarna 50-73 år intervjuats om mansrollen.

Idé och producent Annica Carlsson Bergdahl, foto Elisabeth Ohlson Wallin, poesi utifrån mäns berättelser av författaren Lina Ekdahl.

**12-24/11. Kulturhuset Fyren, Kulturtorget**

### Internationella mansdagen

I samband med Internationella mansdagen 19 november, deltar föreningen Män för jämställdhet från Göteborg. Dessutom blir det poesiuppläsning och samtal från scen med Lina Ekdahl och Annica Carlsson Bergdahl.

*Arrangör: Kungsbacka kommun, Norra Hallands konstförening.*

**19/11 kl. 18.30-20. Kulturhuset Fyren, Kulturtorget**

### Zonta Says No - utställning

Utställningen är en internationell manifestation om mäns våld mot kvinnor.

*Arrangör: Kungsbacka Zontaklubb*

**25/11-10/12. Kulturhuset Fyren, Kulturtorget**

