



RPG-distriktet Småland-Öland
inbjuder

*Välkommen till en angelägen
temadag om*

Psykisk ohälsa och ofrivillig ensamhet

**Fredagen den 13 september 2024
i Pingstkyrkan, Nässjö**



Medverkan av bland annat
Hjärnkollambassadören

**Elisabeth
Arborelius**

präst, psykolog, med lång
erfarenhet av att arbeta
med utsatta människor

Allt oftare konstateras att det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och ofrivillig ensamhet. Det verkar, enligt olika undersökningar, som om det är äldre personer som är de mest drabbade.

Så här skriver Elisabeth Arborelius i boken Självård med utsatta människor:

”Psykisk ohälsa breder ut sig och samhällets beredskap räcker inte alltid till. Ofta söker de sig till kyrkan i hopp om ett mer medmänskligt bemötande.

För mig är det djupaste i självård att vara medmänniska. Och för att vara medmänniska är det djupaste att vara kristen. Jag tycker mig ha stöd i denna uppfattning av Jesus. Jag tänker att Jesus ville visa oss människor hur vi skulle leva tillsammans”.

Elisabeth Arborelius är en av ambassadörerna i Hjärnkoll. Bakom Hjärnkoll står organisationerna som ingår i Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH). Mellan 2009 och 2014 var Hjärnkoll en nationell kampanj som drevs av Handisam/Myndigheten för delaktighet i samarbete med NSPH. Sedan 2015 är Hjärnkoll ett riksförbund med verksamhet i olika delar av landet.

Boka in den 13 september i almanackan. RPG-distriktets styrelse har beslutat att 3-4 personer från varje RPG-förening erbjuds att vara med på temadagen utan kostnad. Deltagarantalet är begränsat. Tidig anmälan underlättar.

Kontaktperson Curt Karlsson tel 070-677 20 61

Preliminärt ramprogram fredagen den 13 september

Från 9.15 serveras kaffe/te och fralla

10.00 Inledning av RPG-distriktets ordförande Roland Eckerby som hälsar välkommen, presenterar innehållet i samtalsdagen och leder oss i en andakt.

10.30 Min livsberättelse

Hur påverkar psykisk ohälsa och depressionssjukdom hela livet?

Elisabeth Arborelius delar med sig av sina erfarenheter med möjlighet att ställa frågor

11.45 Verktyg för att må bättre

- att upptäcka, motverka och förebygga

Vad bör vi särskilt tänka på?

Elisabeth Arborelius ger oss praktiska råd att arbeta vidare med

13.00 Lunch

14.00 Panelsamtal

Medverkan av

Rolf Wessman, RPG Nässjö, samtalsledare

Ann-Christin Lindbom, RPG:s förbundsordförande

Angela Eckerby, RPG Habo-Mullsjö

Inga-Lill Varing, RPG Växjö

Elisabeth Arborelius, Hjärnkoll

15.15 (ca) Vi sammanfattar dagen och gör en utvärdering kring det vi varit med om och avslutar med servering av kaffe/te

Målgrupp

Du vill få mer kunskap om psykisk ohälsa och kanske hitta nya vägar för att förebygga ofrivillig ensamhet

Kostnader

RPG-distriktets styrelse har beslutat att 3-4 personer från varje förening kan delta utan någon avgift för respektive deltagare. Du eller din RPG-förening betalar endast dina resekostnader.

Anmälan

Du anmäler dig till Curt Karlsson som har ett samordningsansvar.

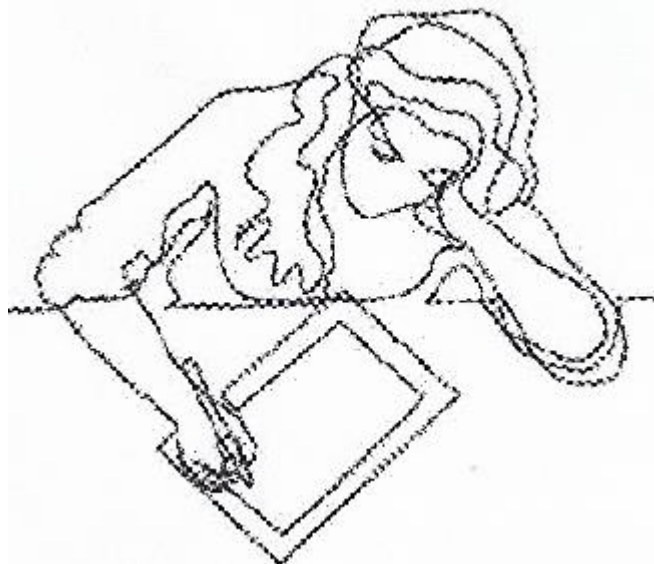
Anmälan görs senast
3 september till:

**RPG Curt Karlsson,
Mariagatan 8B,
57132 Nässjö**
eller
curt.a.karlsson@gmail.com

Din anmälan ska innehålla

- ditt namn, din adress och postadress
- telefonnummer
- e-postadress

och vilken RPG-förening du tillhör samt eventuella matallergier



Välkommen med din anmälan!