

Å ta seg frem i livet –

når en forholder seg til psykiske helseutfordringer

Velkommen til gratis informasjonskvelder om psykisk helse, med perspektiv fra bruker, pårørende og fagpersoner. Arrangementet er åpent for alle og har som mål å øke kunnskap og forståelsen for psykiske lidelser.

Tirsdag 22.10

Angst

Psykologene **Andrea Siem Aase** og **August Schartau**, ansatt i Rask psykisk helsehjelp i Nordre Follo kommune, snakker om angst og behandling.

Representanter fra Angstringen forteller om egenerfaring med angst og om deres tilbud.

Tirsdag 12.11

Kjærlighet som medisin

Maja Thune - forfatter, foredragsholder og lærer i terapeutisk yoga. Kjærlighet som medisin har blitt en folkebevegelse i Norge som har bidratt til å styrke et nytt sett med verdier innen psykisk helse, basert på medfølelse, aksept, omsorg og tilstedeværelse.

Janne Gustavsen, erfarer, kommer også.

Tirsdag 19.11

Vold – hva er det, konsekvenser og hvordan kan vi forstå det?

Mette Jensen Skålholt, **Kjersti Vreim** og **Kristin Gjone** fra Alternativ til Vold (ATV), snakker om hva vold er, deres tilbud, forståelse av vold, og konsekvensene av vold.

Familievernkontoret i Follo forteller om deres sinnemestringskurs.

Når og hvor: Kl. 18.00 – 21.00, Foajeen i Rådhus teateret i Ski, Idrettsveien 8.

