

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 08.04 Utenforskap/ensomhet

Maja Eilertsen, lege og spesialist i samfunnsmedisin, forsker på livskvalitet på Folkehelseinstituttet, snakker om sammenhengen mellom sosial tilhørighet og helse. Fra tidlige tider har det å høre til i flokken vært viktig for overlevelse. Dette preger oss fortsatt. Når vi føler oss utenfor setter kroppen i gang en stressrespons, noe som påvirker helsa, både psykisk og fysisk. I dette innlegget får du høre om dette, og hva man kan gjøre for å knytte seg nærmere til andre.

Stine Kristine Bekkelund, brukerrepresentant fra Mental Helselag NF, deler sine erfaringer knyttet til tema.

Tirsdag 22.04 Traumer/PTSD – Ole Martin Lislevand fra Landsforeningen for PTSD.

Ole Martin snakker fra et brukerperspektiv og forteller om sin historie om traumer og kompleks PTSD. Han vil også dele sine erfaringer i møte med systemet og hvordan han har kommet dit han er i dag. Vi får også høre om Landsforeningen for PTSD og deres viktige arbeid.

Tirsdag 13.05 KROPPEN HUSKER – NÅR VOND LIVSERFARING BLIR VOND KROPP

Lene Fleischer, psykomotorisk fysioterapeut.

Traumatiske livserfaringer og livsstress har fått større fokus de siste årene når det kommer til forståelsen av kroppslige plager og tilstander. Kan vi skille mellom psykisk og fysisk helse når vår væren i verden er kroppslig? Hva menes egentlig med «Kroppen husker», og hvordan fungerer kroppslig hukommelse?

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

