

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 Helse Nordre Follo, deler sine erfaringer knyttet til tema.

Tirsdag 22.04 Traumer/PTSD

Ole Martin fra Landsforeningen for PTSD kommer og deler egne erfaringer.

Tirsdag 13.05 Kroniske smerter

Lene Fleischer, psykomotorisk fysioterapeut holder ett innlegg om kroniske smerter.

