

# Psykløftet 2021

## Program



**HYLTE**

## Psyklyftet 2021

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? Välkommen att delta i Psyklyftet, en temamånad om psykisk hälsa som pågår i november.

Temamånaden arrangeras av Hylte kommun i samarbete med Kungsbacka kommun och Region Hallands lokala nämnder i Hylte och Kungsbacka. Syftet är att sprida kunskap, synliggöra vad psykisk (o)hälsa är och vad vi kan göra för att stärka den psykiska hälsan.

Vi har arbetat för att skapa ett program som ska erbjuda något för alla, oavsett var man befinner sig i livet. Alla evenemang är kostnadsfria om inte annat anges. I de fall anmälan krävs för att delta i ett arrangemang framgår det, i annat fall är det drop-in. Samtliga arrangemang följer givetvis gällande restriktioner till följd av covid-19. Om du läser detta program i tryckt format kan du nå aktuella anmälningslänkar och länkar till digitala sändningar genom det digitala programmet på [www.hylte.se/psyklyftet](http://www.hylte.se/psyklyftet).

Hoppas du hittar något du tycker är intressant!

Håll koll på de senaste uppdateringarna på [www.hylte.se/psyklyftet](http://www.hylte.se/psyklyftet)

### #psyklyftet

Använd gärna denna hashtag under månaden för att hjälpa oss uppmärksamma ämnet och vad som händer under Psyklyftet.

### Johannes Hjelte

Fritids- och folkhälsochef  
Hylte kommun

### Kerstin Delefelt

Social hållbarhetsstrateg  
Region Halland



## Onsdagen den 27 oktober

### Våga fråga!

Varmt välkommen till föreläsningen Våga fråga. Föreläsningen är för dig som är över 18 år och som vill ha mer kunskap om hur vi tillsammans kan bidra till en ökad psykisk hälsa. Du behöver inga förkunskaper. Det handlar om att öppna upp för samtal kring psykisk ohälsa och hur man som medmänniska kan stötta och prata om svåra frågor.

Föreläsningen tar upp fakta och myter om självmord, varningssignaler och hur du kan prata med någon som mår dåligt. Under föreläsningen finns möjlighet att ställa frågor inför den avslutande frågestunden.

Föreläsningen hålls av Suicide Zero, en ideell organisation som arbetar för att radikalt minska självmorden i Sverige. Föreläsningen är skapad i samråd med och granskad av ledande expertis inom suicidprevention.

**Arrangör:** Region Halland och Kungsbacka kommun

**Tid:** kl. 18.00–19.30

**Plats:** Digitalt, länk via [hylte.se/psyklyftet](https://hylte.se/psyklyftet)

## Tisdagen den 9 november

### Våga fråga!

Varmt välkommen till föreläsningen Våga fråga. Föreläsningen är för dig som är över 18 år och som vill ha mer kunskap om hur vi tillsammans kan bidra till en ökad psykisk hälsa. Du behöver inga förkunskaper. Det handlar om att öppna upp för samtal kring psykisk ohälsa och hur man som medmänniska kan stötta och prata om svåra frågor.

Föreläsningen tar upp fakta och myter om självmord, varningssignaler och hur du kan prata med någon som mår dåligt.

Under föreläsningen finns möjlighet att ställa frågor inför den avslutande frågestunden.

Föreläsningen hålls av Suicide Zero, en ideell organisation som arbetar för att radikalt minska självmorden i Sverige.

Föreläsningen är skapad i samråd med och granskad av ledande expertis inom suicidprevention.

**Arrangör:** Region Halland och Kungsbacka kommun

**Tid:** kl. 19.00–20.30

**Plats:** Digitalt, länk via [hylte.se/psyklyftet](https://hylte.se/psyklyftet)



Copyright/fotograf: Gabriel Liljevall

## Torsdagen den 11 november

### Kroppspositivt föräldraskap – Författarsamtal

Författarna Karin ”Kajjan” Andersson och Malin Eriksson Sjögård samtalar och föreläser om kroppspositivism.

Vad är normen för hur vi pratar om våra kroppar? Hur ska vi prata med våra barn om det? Med utgångspunkt i författarnas böcker *Livsviktigt – en handbok i kroppspositivt föräldraskap* och *Fat dance* samtalar de om det brinnande ämnet: hur vi hjälper våra barn och unga till att ha en sund kroppsbild. De tar upp

fallgropar, konsekvenser av barns kroppshat och strategier för att stärka relationen till kroppen. Ämnet kroppspositivism är inte bara en feministisk trend på sociala medier, utan en rörelse som vill förändra hur vi ser på våra kroppar!

**Arrangör:** Biblioteken i Kungsbacka i samarbete med Region Halland

**Tid:** 18.00–19.30

**Plats:** Digitalt, sänds via:

[bibliotek.kungsbacka.se/evenemang](https://bibliotek.kungsbacka.se/evenemang)

## Fredagen den 12 november

### Rydöträffen

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst. Vad kan jag själv göra för att undvika psykisk ohälsa, vilka känslor kan vi alla ha, vad är normalt och vad kan jag få för hjälp om jag behöver?

Gästar oss gör till Marjan Kron Van der Plas, specialistsjuksköterska inom psykiatri.

**Arrangör:** Rydöträffen

**Tid:** kl. 14.30

**Plats:** Rydögården, Borgenvägen 1, 314 42 Rydöbruk

## Träning på Örnahallen vecka 46

Under hela vecka 46 är du välkommen att prova på valfritt gruppträningspass kostnadsfritt. Tisdag och torsdag erbjuds frukostservering till självkostnadspris i samband med morgonsimning.

**Arrangör:** Örnahallens hälsocenter

**Anmälan:** Via telefon: 0345-180 97

Dag	Pass	Tid	Lokal
Måndag	Core	17.30–18.00	Gruppträningslokalen
	Spinning	18.05–18.50	Spinninglokalen
Tisdag	Senior cirkel	09.30–10.15	Gruppträningslokalen
	Puls & styrka	11.30–12.00	Gruppträningslokalen
	Pump	18.30–19.15	Gruppträningslokalen
Onsdag	Kettlebell	19.15–19.45	Gruppträningslokalen
	Yoga	08.00–09.00	Gruppträningslokalen <i>Inställt!</i>
Torsdag	Senior cirkel	09.30–10.15	Gruppträningslokalen
	Spinning	11.30–12.00	Spinninglokalen
	Spinning	17.00–17.45	Spinninglokalen
	Yoga	19.15–20.00	Gruppträningslokalen
Lördag	Aqua	09.15–09.45	Simhallen

## Måndagen den 15 november

### Måndagscafé på Mötesplats Guldkanten

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst. Vad kan jag själv göra för att undvika psykisk ohälsa, vilka känslor kan vi alla ha, vad är normalt och vad kan jag få för hjälp om jag behöver?

Gästar oss gör till Marjan Kron Van der Plas, specialistsjuksköterska inom psykiatri.

**Arrangör:** Mötesplats Guldkanten, Hyltebruk

**Tid:** kl. 14.00

**Plats:** Mötesplats Guldkanten, Storgatan 4B, Hyltebruk

### Starka känslor hos barn

Att som vuxen möta ett barns ilska, rädsla och frustration kan många gånger vara en utmaning. Psykologen Malin Roos af Hjelsäter föreläser om barns starka känslor och om hur vi som vuxna kan stötta barnen. I samband med föreläsningen ges även boktips på temat.

Välkomna!

**Arrangör:** Hyltebiblioteket

**Tid:** kl. 18.00-19.30

**Plats:** Biblioteket i Hyltebruk

**Anmälan:** via [Simple sign up](#)

Fri entré men begränsat antal platser, så skynda dig att boka din plats.



## Onsdagen den 17 november

### Onsdagsträff på Träffpunkten

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst. Vad kan jag själv göra för att undvika psykisk ohälsa, vilka känslor kan vi alla ha, vad är normalt och vad kan jag få för hjälp om jag behöver?

Gästar oss gör till Marjan Kron Van der Plas, specialistsjuksköterska inom psykiatri.

**Arrangör:** Träffpunkt Unnaryd

**Tid:** kl. 10.00

**Plats:** Träffpunkten, Torget 5C, Unnaryd

### Mötesplats Torup

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst. Vad kan jag själv göra för att undvika psykisk ohälsa, vilka känslor kan vi alla ha, vad är normalt och vad kan jag få för hjälp om jag behöver?

Gästar oss gör till Marjan Kron Van der Plas, specialistsjuksköterska inom psykiatri.

**Arrangör:** Mötesplats Torup

**Tid:** kl. 14.30

**Plats:** Mötesplats Torup, Bosgårdsvägen 12A, Torup



## Torsdagen den 18 november

### Gubbträff på Mötesplats Guldkanten

Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst. Vad kan jag själv göra för att undvika psykisk ohälsa, vilka känslor kan vi alla ha, vad är normalt och vad kan jag få för hjälp om jag behöver?

Gästar oss gör till Marjan Kron Van der Plas, specialistsjuksköterska inom psykiatri.

**Arrangör:** Mötesplats Guldkanten, Hyltebruk

**Tid:** kl. 14.00

**Plats:** Mötesplats Guldkanten, Storgatan 4B, Hyltebruk

### Rusta ditt barn för livet!

I denna föreläsning får du ta del av kunskap och tips om hur du som förälder kan rusta ditt barn för livet och skapa närmare relationer längs vägen. Forskning visar att förmågan att uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet.

**Arrangör:** Region Halland, Föräldrar emellan och Länsstyrelsen Halland

**Tid:** kl. 19.00–20.30

**Plats:** Digitalt, länk publiceras via [Region Hallands hemsida](#).



## Tisdagen 23 november

### Poesigympa

Rör dig till poesi så får både din kropp och själ en genomkörare samtidigt!

Poesigympa förenar rörelser med poesi och musik. Passet är lugnt och påminner om enkel pausgympa, yoga, stretch och tai chi. Du behöver inga speciella kläder och blir inte jättevarm. Däremot får du lösa upp axlar och nacke och öva balans i lugn takt.

Välkomna!

**Arrangör:** Hyltebiblioteken

**Tid:** kl. 12.00

**Plats:** Biblioteket i Hyltebruk

### Paneldebatt om ungas psykiska (o)hälsa

BRIS med flera rapporterar att den psykiska ohälsan ökar bland unga och framför allt har den ökat under den pandemi som haft klorna runt oss en lång tid. Allt för många unga lider av ohälsa delvis på grund av den stress och press de möter i sin vardag men även av andra anledningar. Många unga uppger att de har återkommande psykosomatiska symtom såsom huvudvärk, magont och sömnsvårigheter.

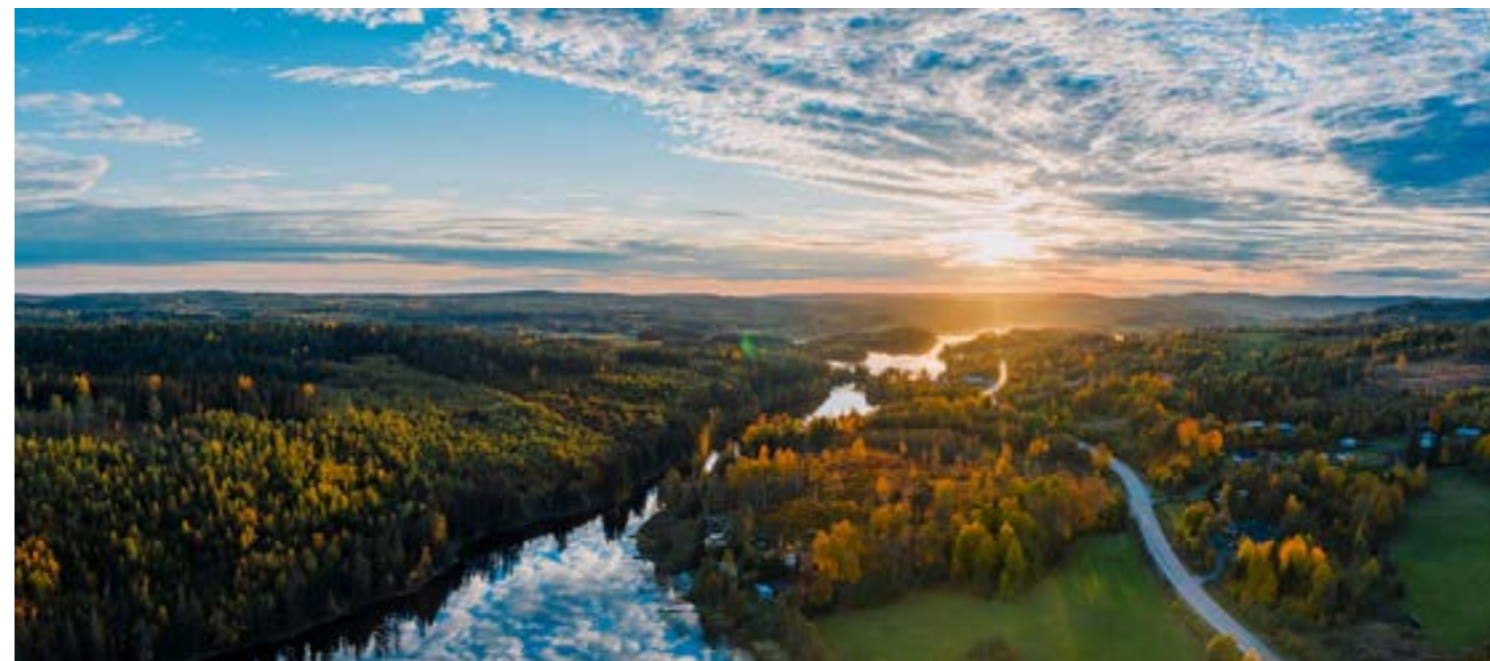
Under denna paneldebatt kommer kommunens politiker mötas för att diskutera hur vi ska agera för att förbättra ungas psykiska hälsa.

**Arrangör:** Hylte kommuns ungdomsamordnare och unga

**Tid:** kl. 18.00–20.00

**Plats:** Bion i Forum, Hyltebruk

**Anmälan:** Via mejl till: [johanna.andersson2@hylte.se](mailto:johanna.andersson2@hylte.se)



## Tisdagen den 30 november

### Ledare som lyssnar

En utbildning för dig som är, eller vill bli, ledare för barn eller unga inom föreningslivet. Du behöver inte identifiera dig som tränare utan kanske är intresserad av att vara en ledare som lyssnar, som finns där som stöd för unga. Du kan vara den personen som bidrar till en extra trygghet och tillit och hjälper till att stärka självkänslan hos målgruppen.

Utbildningen bygger framför allt på idrottens värdegrund och folkhälsomyndighetens webb-utbildning [www.ledaresomlyssnar.se](http://www.ledaresomlyssnar.se) och har som mål att du som deltagit ska känna dig tryggare i vad mental hälsa är och hur vi kan skapa miljöer

där barn och unga utvecklas. Deltagare från hela Halland är välkomna.

**Arrangör:** RF-SISU Halland

**Tid:** kl. 18.30–20.30

**Plats:** Digitalt, du får en länk till föreläsningen när du anmält dig.

**Anmälan:** [Registrera din anmälan här](#)



# Halland

## Onsdagen den 1 december

### En digital workshop om killnormer som stör och förstör

Varför skojbråkar killar så mycket mer än tjejer och varför är olika typer av våld en sådan normaliserad vardag hos många unga? Såväl i kompisrelationer som i kärleksrelationer? Marco Vega kommer bland annat att lyfta dessa frågeställningar och förklara var de härstammar ifrån samt vad du som förälder kan göra för att uppmärksamma dem och hjälpa din ungdom att förändra eventuella beteenden som stör och förstör. Både för de själva och för andra. Marco Vega arbetar som sexualupplysare och föreläsare. Han har under många år besökt

skolor och samtalat med elever och personal om sexualitet, sex, identitet, samtycke och känslor. De senaste fem åren har fokus hamnat på frågor som rör killar, killnormer, män och maskuliniteter. Hur ändrar vi destruktiva mönster hos män? Hur kan vi arbeta preventivt i dessa frågor? Marco arbetar även ideellt med frågorna genom sitt styrelseuppdrag i lokalföreningen MÄN Malmö/Lund.

**Arrangör:** Föräldrar Emellan i Hylte

**Tid:** kl. 19.00

**Plats:** Digitalt, länk via [hylte.se/psyklyftet](http://hylte.se/psyklyftet)

**Anmälan:** Ingen anmälan krävs.

# Pågår under hela månaden!

## Boktips på Hyltebiblioteken

Biblioteken i Hylte tipsar om böcker på temat psykisk (o)hälsa under november.

Plats: Hyltebiblioteken

## Bingobricka (finns på sidan till höger)

Vilka aktiviteter är bra för att stärka den psykiska hälsan?

För att inspirera dig har vi skapat bingobrickor som går att skriva ut och sprida bland familj, vänner, kollegor och bekanta. Det är ingen tävling, det du vinner är glädje och en bra hälsa! Utmana gärna någon du känner och se hur många rutor ni kan kryssa i under månaden. Besök [hylte.se/psyklyftet](http://hylte.se/psyklyftet) för ytterligare bingobrickor.

## Föreningsklassikern

Föreningsklassikern är en tävling där du som deltar i minst tre aktiviteter har chans att vinna fina priser. Du hittar de aktiviteter som föreningarna erbjuder via hemsidan:

<http://foreningarhylte.wordpress.com/>

Där kan du som deltagare enkelt se vad som erbjuds vid vilka tider och vad som krävs för att delta.



# PSYKLYFTET

## Bingo

Namn på spelare:

Säg hej till alla du möter på jobbet/i skolan idag	Gör 10 armhävningar eller 20 situps	Ta 3 djupa andetag och tacka dig själv	Bjud någon på fika eller en frukt	Måla med färgpennor
Ät en frukt	Hoppa 30 hopp på valfritt sätt	Sjung en sång	Gå offline från sociala medier en dag	Berätta för någon att du tycker om personen
Skriv upp tre saker som du är tacksam för	Ring en vän/släkting du inte pratat med på länge	FRITT VAL	Gå en promenad	Ge dig själv en kram
Säg förlåt till någon/dig själv om det finns anledning till det (vi är ofta elaka mot oss själva)	Fråga hur någon mår och LYSSNA på svaret	Le när du får ögonkontakt med någon (utmaning: prova även med främlingar)	Var snäll mot dig själv	Ge en komplimang till någon och visa uppskattning
Be någon om hjälp med något eller erbjud din hjälp	Ställ dig framför en spegel och le	Dela en måltid med någon du tycker om	Visa lite extra empati idag	Njut av naturen

Du vinner glädje och god hälsa!

Psykyftet arrangeras av Region Hallands lokala nämnd i Hylte och Hylte kommun i samverkan med Kungsbacka kommun och andra aktörer.

Vid frågor angående aktiviteterna, kontakta respektive arrangör. Om ingen arrangör är angiven, kontakta:

**Johannes Hjelte**

Fritids- och folkhälsochef

Telefon: 0708-16 56 44

E-post: johannes.hjelte2@hylte.se

**Kerstin Delefeldt**

Social hållbarhetsstrateg

Telefon: 0729-87 14 92

E-post: Kerstin.Delefeldt@regionhalland.se

#psykyftet