



Vänersborgs kommun satsar på föreläsningar Psykisk Hälsa – en Livsresa

Hjärnkoll

Välkommen!

Föreläsare Förmiddag

Elena Orrlöv: Elena har erfarenhet av psykisk ohälsa. Under gymnasietiden tog skolarbete och träning allt större plats i livet, prestationskrav och en självkänsla i botten ledde till en ätstörning och självdestruktivitet.

Ellinor Albrektsson: Ellinor föreläser om sin erfarenhet av ångestproblematik

Föreläsare Eftermiddag

Jakob Wenzler: Jakob är filosofie doktor i ämnet etnologi. Han föreläser om sitt liv med en hjärna som inte vill tänka linjärt och som inte riktigt vill finna sig i den kronologiska tiden.

Uno Billmark: Uno är aktiv inom FUSIG, föreningen för utbrända och stressutsatta i Göteborg och inom NSPHiG. Uno är en av Hjärnkolls seniorambassadörer.

Innehåll: Dagen kommer innehålla föreläsningar av ovanstående Hjärnkollsambassadörer.
Utställare kommer att finnas på plats.

Datum: 6 december 2016

Tid: 09:00-16:00 **Plats:** Vänersalen, Vänerparken

Biljett hämtas **gratis** vid Kommunhusets reception,
max 4 stycken per person.

Först till kvarn gäller, då det endast finns 148 platser.



Har du frågor om föreläsningen kan du kontakta någon av oss!

Marie Olander
marie.olander@vanersborg.se

Yvonne Midshult
yvonne.midshult@vanersborg.se



(H)JÄRNKOLL

Västra Götaland

Uno Billmark är en före detta arbetsmyra, numera pensionär efter en lång period av utmattningssyndrom och utbrändhet. Vaknade en dag i sin säng och upptäckte att han inte kunde röra sig ur fläcken. Varvar egna erfarenheter med fakta om detta stora hälsoproblem. Hans historia skapar förståelse och kan bli en väckarklocka för alla som tror att ”psykisk ohälsa drabbar inte mig”. Uno är aktiv inom FUSIG, föreningen för utbrända och stressutsatta i Göteborg och inom NSPHiG. Uno är en av Hjärnkolls seniorambassadörer.



Jakob Wenzer är filosofie doktor i ämnet etnologi. Han föreläser om sitt liv med en hjärna som inte vill tänka linjärt och som inte riktigt vill finna sig i den kronologiska tiden. En sådan innebär både en kraft och en svaghet, både fördelar och nackdelar, och dessa går som ett tema genom föreläsningen, såsom det gjort under hans liv. 2011 fick han som vuxen diagnosen ADHD. Den snabba men känsliga hjärnan har han dock alltid haft med sig. I föreläsningen om sitt liv, liksom i hans andra föreläsningar, använder sig Jakob av de speciella förmågor som kommer med den hjärna som finns inne i hans huvud. Föreläsningarna är inte bara en livsberättelse utan även en demonstration.

Ellinor Albrectsson föreläser om sin erfarenhet av ångestproblematik och hur man kan lära sig att leva med det. Personliga erfarenheter varvas dessutom med generell fakta kring ångest. Hon arbetar idag på Ångestsyndromsällskapet i Göteborg som är en patientförening som vänder sig till människor som lider av stress och ångestsyndrom. Ellinor är utbildad beteendevetare med en grundläggande psykoterapiutbildning inom KBT.



Elena Orrlöv har erfarenhet av psykisk ohälsa som började under gymnasietiden när livet utåt sett gick på räls. Skolarbete och träning tog dock allt större plats i livet, och uppskrivade prestationskrav men en självkänsla i botten och ett självförakt som bara växte ledde till en ätstörning och självdestruktivitet. Hon har fått hjälp genom slutenvård och öppenvård och lärt sig mycket om sig själv och om livet på vägen. Kunskaper hon vill dela med sig till andra för att andra inte ska behöva må så dåligt som hon har gjort. Hon reflekterar kring attityder och fördomar samt hur samhället påverkar vår psykiska hälsa.

