

Välkommen till

Temadag om ungas psykiska (o)hälsa



Torsdagen den 5 maj är du välkommen att delta i en temadag kring ungas psykiska (o)hälsa. Syftet med dagen är dels att höja kunskapsnivån, men också utifrån de ungas perspektiv komma fram till konkreta lösningar, både på kort och lång sikt.

Upplägg; på förmiddagen träffas ungdomarna och har en egen workshop om psykisk ohälsa. Samtidigt får de vuxna kunskapspåfyllnad. Under eftermiddagen möts alla i rundabordsamtal, där underlaget för samtalen är den workshop som de unga hade på förmiddagen.

Målgrupp

Detta är en samhällsutmaning därför bjuds näringsliv, ideella föreningar, ungdomar, tjänstepersoner och politiker in från Östersunds kommun samt politiker och tjänstemän från Region Jämtland Härjedalen.

Begränsat antal fysiska platser

Vi vill försöka få en så heterogen samling som möjligt. Om intresset överstiger antalet platser så kommer vi att hitta en lösning där några deltar fysiskt och några via teams/zoom.

Tid och plats

Vuxna: Österäng, klockan 8.30-16.30

Ungdomar: Rådhuset, klockan 8.30-12 och Österäng, klockan 13.30-16.30

Vi bjuder på lunch!

Förberedelse

Ingen! Men en positiv inställning underlättar.

Anmälan

Mejla till sonny.rim@ostersund.se
Uppge telefonnummer, eventuella allergier, var du arbetar och vad din roll är.

Bekräftelser skickas ut löpande.

Frågor?

Kontakta **Sonny Rim**,
sonny.rim@ostersund.se,
via teams eller 076-101 95 44



**ÖSTERSUNDS
KOMMUN**
STAAREN TJÆLTE

Program

Vuxna, förmiddag, Österäng

Under förmiddagen kommer ni bland annat att få ta del av:

- När samhället sviker söker unga det destruktiva. Begrepps-förklaring, psykisk hälsa, ohälsa och sjukdom.
- En inblick i ungas vardag- utifrån en oro, ångest och stress-relaterad psykisk ohälsa. Detta utifrån de tusentals unga Tilia möter i det stödjande arbetet.
- Bemötande. Hur en som vuxen kan möta unga med psykisk (o)hälsa, utifrån deras villkor. Caroline Meijer, Tilia.
- Om den egna upplevelsen av psykisk ohälsa kopplat till oro, ångest, stress.
- Vilka faktorer har påverkan för att skolelever i Jämtlands län mår bra? Baserat på länsdata från Hälsosamtalet i skolan har analyser gjorts för att ta reda på samband mellan elevers själv-upplevda mående och skydds- och riskfaktorer. Adam Edler och Hanna Viklund, Folkhälsosamordnare, Folkhälsoenheten, Region Jämtland Härjedalen.
- Manliga normer och psykisk ohälsa ur en ung persons per-spektiv. Kilian Störzel, elev, Jämtlands gymnasium.

Gemensam eftermiddag

Presentation av ungas förslag från workshop samt riktlinjer för rundabordssamtal.

Vi djupdyker i ungas upplevelser utifrån teman från förmiddagen och har samtal med fokus på konkreta förslag.