



Rebecca Reis.
Foto: Elin Nerpin



Axel Schylström.
Foto: Per Kristiansen

Du är inte ensam

Utställning, musik, dans, körsång, film – och mängder av föreläsningar. Psykeveckan är här med ett digert program som pågår hela nästa vecka, 6-12 november, där temat är "Du är inte ensam".

FOLKAN TEATER står som samlingspunkt för de allra flesta inslagen, och det är även där som Psykeveckan invigs måndag 6/11 klockan 17.30. En halvtimme innan dess blir det mingel, och bär du på några funderingar gällande stöd och hjälp som finns i Örnsköldsviks kommun så finns olika verksamheter och föreningar på plats för att hjälpa till.

En rad föreläsare talar på Folkan under veckan, exempelvis musikern David Kroon som föreläser om sina erfarenheter om bland annat adhd och missbruk; Ulrika Stigberg som berättar om vad porren gör med den som tittar och hens tankar om och förväntningar på sex; och Veronica Westin från Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd som pratar om den vanligaste dödsorsaken bland unga – självmord.

Under veckan blir det också ett samtal som tar upp de utmaningar som finns när vi pratar om allt från god psykisk hälsa till

själv mord. Jan Moraeus är moderator för samtalet onsdag 8/11 där bland andra Jonas Norberg deltar – hockeyspelaren som var sekunder från att avsluta sitt liv. Samma dag berättar artisten Axel Schylström om sin unika livsresa som en av Sveriges värst brännskadade personer någonsin.

Ann Holst presenterar en förstudie om friluftsliv för personer med psykisk ohälsa och Rebecca Reis – grundare av Postural Yoga Online – ger en föreläsning om hur stress, hållning och känslor påverkar varandra och ditt fysiska och psykiska välmående.

Freitag 10/11 ger Sara Melin föreläsningen "Lilla Speedos mamma" om hur det är att vara mamma till ett barn med NPF, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, och Johanna Sigfridsson, informator inom riksföreningen SHEDO (Self Harm and Eating Disorders Organisation) ger en personlig berättelse om sitt liv.

Ö-viksmusikern Alma Vigen uppträder



Alma Vigen.
Foto: Hannes Eliasson

på Folkan på fredag kväll där hon med sitt band framför "Dear Diary" – en dagbok med tankar och känslor. Vi får också ta del av Almas egna erfarenheter kring psykisk ohälsa. Örnsköldsviks Filmstudio visar "Där kräftorna sjunger" lördag 11/11, dessutom blir det Öviks Dansfest på H1 Sliperiet och "Lajva en livekonsert" på Thuleteatern. Psykeveckan avslutas som brukligt är med en gudstjänst i Örnsköldsviks kyrka söndag 12/11 där sjukhusprästen Carola Sjölund Westin och Alma Vigen medverkar. ○

TEXT: NILS ÄGREN