



# Välkommen till vårens kostnadsfria och digitala föreläsningar

Föreläsningarna är kostnadsfria  
och hålls digitalt via Zoom.  
Samtliga föreläsningar kommer att  
hållas på torsdagar mellan kl.  
18.00-19.30

Anmälningsslänkar kommer, men reservera en plats i  
din kalender redan nu!

Du kan också gå in på SNAPH's hemsida registrera  
dig för vårt nyhetsbrev så får du inbjudan med  
anmälningsslänk inför varje föreläsning

<https://snaph.se/#contact>

Föreläsningarna är arrangerade genom samarbetsfunktionen  
SNAPH, Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa





### **21 januari Pedagogik vid NPF Åsa Haglund**

18.00-19.30 Läraren Åsa Haglund delar med sig av många års erfarenheter som lärare till barn med neuropsykiatriska tillstånd. Hon berättar med inlevelse om pedagogiska utmaningar och om lärarens och föräldrarnas roller och samspel kring barnets inlärning

Anmälan <https://snaph.se/en-kostnadsfri-digital-forelasning-pedagogik-vid-npf-18-00-20-00-den-21-januari/>

### **4 februari Prestationsprinsen Aggie Öhman**

18.00-19.30 Många barn och unga kämpar - även vi vuxna runt dem! Det handlar om barn och unga med spring i ben och huvud eller som är trötta, blyga, ledsna. Kanske särbegåvade, svagbegåvade, känsliga för intryck eller stressade, med ohälsa, jobbigt hemma, övermäktigt i skolan, borta från skolan. Med diagnos eller inte. Som inte alltid gör som vi hoppas.

Anmälan: <https://snaph.se/en-kostnadsfri-digital-forelasning-att-na-barn-och-unga-som-tanker-annorlunda-kl-18-00-20-00-den-4-februari/>

### **18 februari Att Leva med dyslexi Daniel Axberg**

18.00-19.30 Daniel berättar om sin väg för att förstå sin egen dyslexi och delar med sig av sina erfarenheter från grundskola till högskola och från livet utanför skolvärlden. Han berättar om sina egna och sina anhörigas upplevelser av utmaningar i samhället och om olika sätt att hantera dessa.

Anmälan: länk kommer att finnas på <https://snaph.se/snaph-nyheter/>

### **4 mars Anhörigstöd – vad är det?**

18.00-19.30 Vad kan man förvänta sig om man vänder sig till kommunens anhörigkonsulent? Ser det likadant ut i alla kommuner? Är stöd från kommunen gratis? Möt fyra representanter från olika kommuners anhörigstöd och få koll på vad som är vad!

Anmälan: länk kommer att finnas på <https://snaph.se/snaph-nyheter/>

Föreläsningarna är arrangerade genom samarbetsfunktionen  
SNAPH, Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa



**18 mars    Genom kroppen till livet - En interaktiv föreläsning med verktyg för ett nervsystem i balans** Louise Hellbom

18.00-19.30 Vi människor har alla behov av att lugna nervsystemet ibland. Några av oss behöver extra tid och fokus för detta. Louise berättar om sin väg från ett väl fungerande liv till plötslig psykisk kollaps. Hon delar med sig av sin erfarenhet av en stigmatiserande diagnos och visar vägen till inre frihet och balans. Du får möjlighet att prova olika övningar och verktyg för att hantera rädsla och ångest både hos den med bipolär diagnos och den som står bredvid.

Anmälan: länk kommer att finnas på <https://snaph.se/snaph-nyheter/>

**1 april       Vägen mot suicid - Ett anhörigperspektiv**

18.00-19.30 I Sverige avlider i genomsnitt 30 personer i suicid varje vecka. 2012 förlorade Leif Svanlund sin dotter Cecilia och det blev början till ett arbete kring att sammanställa forskningsinformation kring depression och självmord. Leif berättar hur vår hjärna påverkas av en depression samt de tecken som vi anhöriga ska vara observanta på och som kan förutspå ett självmord. Leif delar med sig av sin erfarenhet och kunskap med förhoppning att kunna stötta både den sjuke och de anhöriga

Anmälan: länk kommer att finnas på <https://snaph.se/snaph-nyheter/>

**22 april       Efter diagnosen** Annika Brar

18.00-19.30 Allt fler barn, ungdomar och vuxna får diagnosen ADHD eller autism. Efter utredningen upplever många att man kastas ut i ett vård- och stödsystem som är svårt att förstå och överblicka. Vem kan hjälpa till med vad? Annika Brar, habiliteringsläkare i region Stockholm och styrelseledamot i Attention Stockholms län, ger i den här föreläsningen en överblick över det stöd som finns när man fått en diagnos. Du får bl.a. veta mer om vad man gör inom habiliteringen, nyheter och pågående utvecklingsprojekt för att fler personer ska få tillgång till vård och stöd som fungerar.

Anmälan: länk kommer att finnas på <https://snaph.se/snaph-nyheter/>

Föreläsningarna är arrangerade genom samarbetsfunktionen  
SNAPH, Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa

**29 april Brukarinflytande i rättspsykiatri** Emelie Lundin  
§(projektledare NSPH) och Sten Lundin (rådgivare NSPH)  
18.00-19.30 brukarperspektiv rättspsykiatri)

Personer som vårdas inom rättspsykiatri är en utsatt grupp som ofta saknar insyn, delaktighet och inflytande över sin egen vård. Många upplever också ett stort självstigma. Visst arbete görs för att involvera patienter och anhöriga i vården, men det finns utvecklingspotential för att öka brukarinflytandet. Med anledning av detta har NSPH startat ett nytt Arvsfondsprojekt – i samarbete med rättspsykiatri i Stockholm, Katrineholm, Örebro, Vadstena, Växjö och Säter.

Anmälan: länk kommer att finnas på <https://snaph.se/snaph-nyheter/>

**20 maj Att leva ett gott liv med bipolär sjukdom** Marianne Flynner

18.00-19.30 Marianne Flynner är 66 år är en pensionerad anhängkonsulent som levt med diagnosen bipolär sjukdom typ 2 i 8 år. Hon beskriver sin resa från en allvarlig livskris med sorg över förlust av hälsa, till självinsikt och acceptans. Idag lever Marianne gott med sin sjukdom och arbetar för Föreningen Balans Stockholm samt är medlem av SNAPH's arbetsgrupp.

Anmälan: länk kommer att finnas på <https://snaph.se/snaph-nyheter/>

Föreläsningarna är arrangerade genom samarbetsfunktionen  
SNAPH, Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa