



S:T LUKAS SEMINARIUM I ALMEDELEN 2017

PSYKISK HÄLSA

- en rättighet för alla unga

Samtal om stressens påverkan på hälsan
och vad som kan förändra och förbättra
den psykiska hälsan för unga

Om S:t Lukas

S:t Lukas är en idéburen organisation med professionella mottagningar för psykoterapi, handledning, organisationsutveckling och utbildning över hela Sverige.

Kontakt

Kontakta närmsta lokala S:t Lukasmottagning om du har frågor gällande lokalt samarbete. Du hittar alla våra mottagningar här www.sanktlukas.se/mottagningar

Frågor gällande rikstäckande ramavtal eller S:t Lukas nationella engagemang kring psykisk hälsa välkomnas till generalsekreterare Tiina Heino, 08-616 03 81, tiina.heino@sanktlukas.se.

www.sanktlukas.se



■ GODA EXEMPEL ■ INNOVATIONER ■ PANELSAMTAL

Fredag 7 juli kl 8.45-10.15
Ideella Trädgården, Birgers gränd 7
ingång Almedalen



LYSSNA PÅ

PSYKISK HÄLSA - en rättighet för alla unga

Fredag 7 juli kl 8.45-10.15
Ideella Trädgården
Birgers gränd 7
ingång Almedalen

Seminarium med särskilt fokus på ungdomar och unga vuxna och hur stress påverkar den psykiska hälsan och välmåendet.

Att minska den psykiska ohälsan och stressen för unga är en viktig samhällsfråga.

S:t Lukas leder en **workshop** om barns och ungdomars rätt till psykiskt välmående och berättar bl.a. vad som görs idag inom politiken, tipsar om nya **innovationer** och ger konkreta verktyg som kan vara till hjälp för både vuxna och unga i vardagen.

Att träna **mindfulness** har visat sig ge bra effekt på närvaro och förmåga till reflektion. **Goda exempel** på detta ges från bl.a ett projekt med mindfulness i gymnasiet som drivs av organisationen Drömmen om det goda med stöd från Allmänna Arvsfonden.

När samhällets resurser inte räcker till finns det **ideella organisationer** som gör ett viktigt arbete.

Vi avslutar seminariet med ett **panelsamtal** med ungdomar om psykisk hälsa.

PSYKISK HÄLSA - en rättighet för alla unga

Moderator Anne Marie Brodén, förbundsordförande S:t Lukas

kl 8.45 ■ PSYKISK OHÄLSA FÖR UNGA - EN SAMHÄLLSUTMANING

Ung och stressad

Hur ser samhällsutmaningarna ut? **Anne Marie Brodén**, förbundsordförande S:t Lukas berättar om hur villkoren för unga ser ut idag kopplat till stress, depression och ångest.

Vad gör politiken för att förbättra ungas psykiska hälsa?

Björn Jansson, fd regionstyrelseordförande (S), redogör för hur ungas psykiska hälsa uppmärksammas i politiken. Finns det några strategier?

Våga se med barnens ögon

Lisbeth Pipping, författare och föreläsare. Utifrån sina egna erfarenheter av en svår barndom är hon förespråkare för barnens rättigheter.

kl 9.15 ■ MINDFULNESS

I pausen relaxar vi med mindfulnessövning. **Marie Boris Möller** leder några enkla övningar där alla kan vara med.

kl 9.25 ■ INNOVATIVA FORMER FÖR ÖKAT PSYKISKT VÄLMÅENDE

Trygghet och studiero för gymnasieelever

Marie Boris Möller, generalsekreterare på Drömmen om det goda, som arbetar med mindfulnessbaserade metoder i skolan och förskolan för att minska stress och ohälsa. Arvsfonden stödjer arbetet i projektet Mitt lugn.

När samhällets insatser inte räcker till

Inger Ekbohm, leg. psykoterapeut/metod- och verksamhetsutvecklare, berättar om Stockholms stadsmissions verksamhet för barn och unga.

Innovation för ungas psykiska hälsa - Vinnova-projekt

Tiina Heino, generalsekreterare S:t Lukas, om pågående projekt för framtidens lösningar riktat mot ungas psykiska hälsa.

kl 9.55 ■ PANELSAMTAL

Hur kan psykisk hälsa bli en rättighet för alla unga?

Anne Marie Brodén samtalar med **Ingegerd Hörsne** och ungdomar. Ingegerd Hörsne är leg. sjuksköterska med specialutbildning inom psykiatri.