



Välkommen till en inspirationsdag om psykisk hälsa!

Dag: Tisdagen den 14 maj 2019

Tid: 08.30- 16.00

Lokal: Ersta konferens, Stockholm. [Läs mer om Ersta Konferens](#)

För första gången anordnar elevhälsan.se en egen konferens där vi har samlat några av våra experter!

Hur kan vi tillsammans arbeta förebyggande. Du kommer att få ny kunskap och verktyg för att kunna arbeta hälsofrämjande mot en bra psykisk hälsa.

Pris: 1200 kr exkl moms

I priset ingår morgonfika med smörgås, lunch och eftermiddagsfika

Begränsat antal platser så anmäl dig redan idag - först till kvarn

Anmälan är bindande

Varmt välkommen!

Cajsa Nellåker och Solveig Kraft, elevhälsan.se

elevhälsan.se i samarbete med www.livskompass.se som drivs av Fredrik Livheim AB

Information om föreläsarna



Ullakarin Nyberg psykiater med.dr och suicidforskare.

Ullakarin arbetar med suicidprevention inom Stockholms län och forskar om suicid vid Centrum för Psykiatrforskning, Karolinska Institutet.

Hennes forskning handlar om föräldrar och syskon som har mist familje- medlemmar i suicid. Ullakarin är en flitigt anlitad föreläsare som utbildar om psykisk ohälsa och suicidprevention, handleder personal, utreder inträffade suicid och utvecklar riktlinjer för arbetet med suicidnära personer och deras närstående. Hon är kliniskt aktiv och har också skrivit böcker inom ämnet (Konsten att rädda liv - om att förebygga självmord och Suicidprevention i praktiken, båda utgivna av Natur & Kultur).

[Läs mer om UllaKarin på Stockholms läns landstings webbplats](#)



Tomas Lönn är Hälso & Sjukvårdskurator inom primärvården med specialistkompetens inom mental friskvård och positiv psykologi. Tomas är även MHFA instruktör (Första hjälpen vid psykisk ohälsa) genom karolinska Institutet i Stockholm.

Utbildningsmässigt har Tomas en psykoterapiexamen inom Existentiell psykoterapi, en grundläggande psykoterapiutbildning i KBT samt en akademisk examen i psykologisk coachning och positiv psykologi.

Tomas är författare till böckerna Mentalt Stark, Carpe Vitam och Carpe Diem samt är en mycket uppskattad föreläsare med över 1000 föreläsningar i sitt bagage. [Resistant Minds](#)



Fredrik Livheim, är legitimerad psykolog och internationellt erkänd ACT-trainer. Fredrik doktorerade 15 februari 2019 på ACT-gruppbehandlingar för stress och psykisk ohälsa vid Karolinska Institutet och håller utbildningar och föreläsningar kring ACT både inom och utom Sverige via Livheim AB. Fredrik är även medförfattare till böcker och behandlingsmanualer om stress, de senaste är självhjälpsböckerna "Tid att leva" samt The Mindfulness and Acceptance Workbook for Stress Reduction: Using Acceptance and Commitment Therapy to Manage Stress, Build Resilience, and Create the Life You Want.

livskompass.se



Anna Nygren är livsstilspedagog med lång erfarenhet av att jobba med elevers livsstilsfrågor. Med en bakgrund som både gymnasie- och grundskollärare och med arbete inom både specialpedagogik och elevhälsa väcktes intresset för arbetet med elevernas livsstil. Efter utbildning inom bland annat sömn, stress, hjärna och beteende, psykiatri samt möten med tiotusentals elever, rektorer, lärare, elevhälsopersonal och föräldrar grundade hon Ung Livsstil 2014. www.unglivsstil.se

elevhälsan.se i samarbete med www.livskompass.se som drivs av Fredrik Livheim AB

Program

08.30 - 09.00	Registrering och morgonfika
09.00 - 09.10	Välkommen och presentation av dagen
09.10 - 10.40	Ullakarin Nyberg , Konsten att rädda liv & Suicidprevention i praktiken
10.40 - 11.00	Bensträckare
11.00 - 12.00	Tomas Lönn , Mental friskvård - Förebyggande arbete mer effektivt än behandling för att bryta trenden med ökande psykisk ohälsa
12.00 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.00	Fredrik Livheim , Under detta pass kommer Fredrik att berätta om hur de arbetar med att hjälpa ungdomar och vuxna att hantera stress genom grupp-behandlingar, online ACT-självhjälp och självhjälpböcker. Fredrik kommer att berätta kort om resultat från deras forskningsstudier, t.ex hur ACT i gruppformat på högstadiet var effektivare än att träffa elevhälsan individuellt gällande minskad stress, depression och ångest samt en studie som minskade stress bland socionomer. Fredrik kommer att ge exempel ur innehållet i interventionerna på ett sätt som förhoppningsvis kan vara till nytta för dig både som behandlare och privatperson.
14.00- 14.30	Ersta, en presentation av Ersta och deras diakoniverksamhet en intressant historia som har sin begynnelse från mitten av 1800-talet. Fram till det som idag är Ersta diakonisällskap har vägen varit lång och vindlande och trots att verksamheterna utvecklats åt många olika håll är grundsyftet fortfarande detsamma, att vara ett stöd för medmänniskan, att ta ett socialt ansvar och att erbjuda vård med omsorg.
14.30-15.00	Fika
15.00- 16.00	Anna Nygren , Ung livsstil. Hälsofrämjande livsstilsval handlar om att förmedla kunskap om och verktyg för hållbar livsstil till eleverna. Livsstilen påverkar hur man mår och hur det går i skolan och genom att hjälpa våra elever till hälsofrämjande livsstilsval ökar chansen till både fysisk och psykisk hälsa samt till målluppfyllelse.

elevhälsan.se i samarbete med www.livskompass.se som drivs av Fredrik Livheim AB