

## -UTSTILLING-

Forandringer formidles i utstillingen gjennom tekst og bilder. Utstillingen er resultat av høstens tekst- og fotokurs på Villa Utsikten. Fotoene og tekstene er spennende og inntrykksfulle.

## MARKERING AV VERDENSDAGEN MED UTSTILLINGSÅPNING

### LILLEHAMMER

Åpning ved ordfører Espen Granberg Johnsen  
Sang ved Christine Kamfjord  
Presentasjon av foto og tekst  
Suppe med brød serveres kl 1800  
Utstillingen varer fram til 21. 10.



Utsnitt av foto: Sigurd Svelle

---

VILLA UTSIKTEN  
MANDAG 10. OKTOBER  
KL 1600

---

### GAUSDAL

Åpning ved varaordfører Olav Olstad  
Medmennesket Kristin Vindsetmo innleder til samtale og refleksjon ved å dele sine tanker og erfaringer om temaet for verdensdagen  
Sang ved Christine Kamfjord  
Presentasjon av foto og tekst  
Kaffe og åresalg  
Utstillingene varer fram til 2. 11.

## -KRISTIN VINDSETMO-

---

GAUSDAL BIBLIOTEK  
ONSDAG 19. OKTOBER  
KL 1800

---

Verdensdagen jobber for åpenhet om vår psykiske helse, og at det skal bli lettere å snakke om hvordan vi faktisk har det.

### PSYKEVETTREGLER

1. Bær ikke på tunge tanker alene
2. Søk hjelp i tide, det er ingen skam å be om hjelp
3. Spar på fine opplevelser, de er gode å ha med seg i "ryggsekken"
4. Vær rustet mot tunge perioder, snakk om det før det blir for vanskelig
5. Tenk på det du får til i stedet for det du ikke får gjort
6. Beveg på deg, fysisk aktivitet er bra for din psykiske helse
7. Forsøk å gjør noe hyggelig hver dag, enten for deg selv eller for andre

ARRANGEMENTENE ER  
GRATIS OG ÅPNE FOR  
ALLE

## UT AV SELVSKADING VEIEN TIL FORSTÅELSE

### -KRISTIN RIBE-



Kristin Ribe (f. 1972) har lang egenerfaring fra psykiatrisk behandling pga selvsykdom og suicidalitet. Hun har publisert flere fagartikler og har utgitt 2 fagbøker om selvsykdom. Hun har holdt foredrag over hele landet om hva som hjalp henne.

Ribe er også skjønnlitterær forfatter og har utgitt 6 romaner.

Gravdahl Bokhandel står for boksalg under og etter arrangementet.

---

LILLEHAMMER  
BIBLIOTEK  
TIRSDAG 11. OKTOBER  
KL 1900

---



MENTAL HELSE

Lokallaget for Lillehammer, Øyer og Gausdal.



v/ Litteraturhus Lillehammer

v/ Tjenestemråde for psykisk helsearbeid og rusomsorg



v/ Gausdal folkebibliotek



### KONTAKTINFORMASJON:

Mental helse:

48224554

Psykisk Helseteam;

Råd- og veiledningstjenesten:

91713338

Villa Utsikten:

61059930



## FAGFORMIDLING

...fordi livet forandrer seg...

### SØVN OG SØVNHYGIENE

Søvn er viktig for en god helse. De som har opplevd netter med dårlig søvn, vet hvordan det kan påvirke humør, konsentrasjon og yteevne neste dag.

**Onsdag 12. Oktober**

### RUSMESTRING

Hvordan bruke kognitiv metode for å endre rusatferd?

**Torsdag 13. Oktober**

### REFLEKSJON

Vi deler tanker og verdier ved bruk av refleksjonskort.

**Fredag 14. oktober**

### DEPRESJON

-ulike grader  
-symptomer  
-behandling, deriblant lavterskel og KiD

**Mandag 17. Oktober**

**VILLA UTSIKTEN**

**ALLE DAGER**

**KL 1030-1130**

### NETTVERKSMØTE

-få inn nettverket som en ressurs  
-økt forståelse for hverandre  
-styrke samhørighet og bygge relasjoner

**Tirsdag 18. Oktober**

### OPPMERKSOMT NÆRVÆR I HVERDAGEN

-Livet er nå: ikke for en stund siden eller om en stund, men nå  
-Vi blir ofte fanget av tankestrømmer som bringer oss bort fra øyeblikket  
-Ved å være til stede erfarer vi mer av livet

**Onsdag 19. Oktober**

### FAMILIEN SOM SYSTEM

-Sosial arv: Læringsarena for ønsket og uønsket atferd.

**Torsdag 20. Oktober**

### FYSISK AKTIVITET OG PSYKISK HELSE

-fysisk aktivitet som behandling mot angst og depresjon  
-En brukerrepresentants erfaring  
-fysisk og psykisk helsegevinst

**Fredag 21. Oktober**

Fagformidlingen presenteres av likepersoner og ansatte ved Psykisk helseteam.

**VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK  
HELSE 2016**

”

• • •

**FORDI  
LIVET**

**FORANDRER  
SEG**

”

• • •



Verdensdagen for psykisk helse