

## Föreläsningsserien

# ”Det handlar om oss”

Kom och lyssna på personer med egna erfarenheter som berättar om psykisk ohälsa, funktionsnedsättningar med mera



Sophie Rålin är lärare, inspiratör och föreläsare som själv har adhd och flera kroniska sjukdomar, trots det har hon ett positivt synsätt och ser möjligheter istället för hinder.

**Adhd-stjärnan** är en föreläsning om hur vi blir stjärnor i våra egna liv med olikheter och likheter. Hur vi genom bemötande och förståelse för varandra kan hitta inre styrka och vår egen personliga stjärnglans. Att möta personer med adhd på deras nivå och tänka utanför boxen.

**Tid och plats:** Den 3 september, klockan 17.00-19.00. Föreläsningssalen Galaxen, stadsbiblioteket i Växjö. Föreläsningen är kostnadsfri. Ingen föranmälan behövs

## Föreläsningsserien

# ”Det handlar om oss”

Kom och lyssna på personer med egna erfarenheter som berättar om psykisk ohälsa, funktionsnedsättningar med mera



Om man har en påtaglig synnedsättning är det inte alltid lätt att göra det man vill och önskar, men med god vilja och ibland lite udda strategier kan man göra ett något begränsat liv lite mindre begränsat.

Kom och lyssna på Jan Karlsson som trots en accelererande synnedsättning aldrig sett livet som trist eller omöjligt. Han kommer att berätta hur han klarar av både ett arbetsliv och en fritid med villa och trädgård utan att det känns alltför komplicerat.

Samhällets stöd räcker inte alltid till och saker och ting är ibland tungt men då väljer Janne att agera. Han säger vad han tycker och försöker påverka saker till det bättre. Han väljer seriösa resonemang framför onyanserat hemmatyckande.

**Tid och plats:** Den **8 oktober, klockan 17.00-19.00**. Föreläsningssalen Galaxen, stadsbiblioteket i Växjö. Föreläsningen är kostnadsfri.

Ingen föranmälan behövs.

## Föreläsningsserien

# ”Det handlar om oss”

Kom och lyssna på personer med egna erfarenheter som berättar om psykisk ohälsa, funktionsnedsättningar med mera



Cecilia Borg är 36 år, hon är uppvuxen i Växjö men bor numer med sin familj i Hovmantorp. Cecilia har i nästan 20 år levt med psykisk ohälsa och belyser skammen och ensamheten som hon kan uppleva att vara förälder och ha psykisk ohälsa.

Hon kommer berätta om hur det är att leva med psykisk ohälsa samtidigt som hon och hennes man tacklar familjelivets upp och nergångar med alla krav och måsten, vab och ekorrhjul men också hur det blandas med stor kärlek, glädje och familjesammanhållning. Cecilia kommer också prata om barnperspektivet, hur mycket ska man involvera barnen? Finns det rätt eller fel?

Kom och lyssna.

**Tid och plats:** Den **5 november klockan 17.00-19.00**. Föreläsningssalen Galaxen, stadsbiblioteket i Växjö. Föreläsningen är kostnadsfri. Ingen föranmälan behövs.

## Föreläsningsserien

# ”Det handlar om oss”

Kom och lyssna på personer med egna erfarenheter som berättar om psykisk ohälsa, funktionsnedsättningar med mera



### **Från medberoende till oberoende**

Välkommen att lyssna på mig, Petra Staaff.

Om någon sagt till mig för några år sedan att jag var medberoende hade jag blivit arg. Att jag var anhörig hade jag sakta blivit smärtsamt medveten om, men jag såg mig själv som hårt kämpande, frisk och fungerande. Och i jämförelse med den jag levde tillsammans med var jag ju det.

Hur blir man medberoende? Till vem är man medberoende? Och går det att bli fri från ett medberoende?

Jag berättar om skillnaden mellan att vara anhörig och medberoende, om hur man utvecklar ett medberoende och om hur det yttrar sig. Öppet och ärligt delar jag med mig av mina erfarenheter från mitt liv. Min önskan är att sprida *hopp* och *känsla*; hopp om att det går att förändra och känsla av att du inte är ensam.

**Tid och plats:** Den **3 december, klockan 17.00-19.00**. Föreläsningssalen Galaxen, stadsbiblioteket i Växjö. Föreläsningen är kostnadsfri. Ingen föranmälan behövs