

Hjärnkoll Värmland och Arvika kommun bjuder in till kostnadsfri föreläsning.

När? Torsdagen den 10 oktober 13.00 - 16.00

Var? Ritz, Kyrkogatan Arvika.

För vem? Allmänhet och yrkesverksamma som vill lära sig mer om psykisk hälsa/ohälsa.

13.00 **Anneli Karlsson, Arvika kommun och Helen Hemberg Eriksson, Hjärnkoll Värmland** hälsar välkomna.

13.10 **Amanda Elofsson, Hjärnkollambassadör**, berättar om sina erfarenheter att ha en ätstörning och hur allting kretsade runt den. Hon berättar om en tid där den glada, spralliga och sociala Amanda, som hon alltid varit, inte längre fanns då anorexin hade henne fast i ett järngrepp. Amanda vill med sin berättelse ge hopp om tillfrisknande. Även om kampen kan vara lång och svår så går det. Hon delar med sig av vad som har varit hjälpsamt för henne under hennes väg till återhämtning.

13.50 **Paus med frukt och mingel bland informationsbord**

14.20 **Petra Puolakanaho, Hjärnkollambassadör**, berättar om sitt liv som kantats av psykisk ohälsa sedan barndomen. I berättelsen får vi följa hur barndomen i en dysfunktionell familj med missbruk, hot och våld präglade hennes liv och henne som person. När hon är ung vuxen når den psykiska ohälsan till sist sin kulmen och leder till flera suicidförsök. Petra berättar också vad som varit till hjälp för henne för att hitta meningen med livet och en lycklig tillvaro.

14.50 **Eventuellt musikunderhållning av elever från Estetiska skolan.**

15.00 **Lilian Hamsch, Hjärnkollambassadör**, berättar om sina erfarenheter av sexuella övergrepp, våld i nära relation och missbruk och hur hon vänt mörker till ljus. Hon vill med sin föreläsning öka kunskapen och förståelsen för hur det kan vara att leva i våldsamma, destruktiva relationer och missbruk men framför allt ge hopp till andra om att det går att förändra. Berätta för någon! Sök hjälp! Du är viktig!
Lilian har medverkat i "Lerin på Lofoten"

15.40 **Frågestund och avslut.**