



26 OKTOBER 2022 | LINNÉUNIVERSITETET VÄXJÖ

GÖR SMÅ SAKER MED STOR KÄRLEK

EN KOSTNADSFRI KOMPETENSUTVECKLING OM ENSAMHET, TILLHÖRIGHET & PSYKISK HÄLSA

Den 26:e oktober startar vi årets tema ENSAMHET, TILLHÖRIGHET & PSYKISK HÄLSA med en **kickoff** på Linnéuniversitetet. [Anmäl dig till kickoffen här.](#)

Samma dag öppnar vi också upp för fler kostnadsfria förinspelade föreläsningar på www.sammans.se som är öppna till och med 16/11. [Anmäl dig till föreläsningarna här.](#)

Vi vill ge fler perspektiv på ensamhet, tillhörighet och hur det påverkar vår psykiska hälsa. För att ge kunskap om detta så erbjuds denna unika kompetensutveckling!

Ensamhet kan vara svår att bära och den kan ge såväl psykiska som fysiska symtom. Ensamhet kan vara skrämmande och väcka känslor av övergivenhet, otrygghet och nedstämdhet.

Ensamhet kan vara frivillig eller ofrivillig. Den kan vara objektiv eller subjektiv. Vi kan uppleva stark ensamhet fast vi har många sociala kontakter och relationer. Vi kan kännas oss ensamma även i andras sällskap. Känslan av ensamhet överstiger då den faktiska ensamheten. En del människor har å andra sidan få sociala kontakter utan att känna sig ensamma.

PROGRAM 26 OKTOBER

IKEA-SALEN, LINNÉUNIVERSITETET I VÄXJÖ

08.30-09.00 Registrering

09.00-09.15 Inledning

09.15-10.00 **Föreläsning Ensamhet Anna Bennich**

Anna Bennich har skrivit flera böcker och är författaren till boken Att vinna över ensamheten: psykologens bästa råd, 2019. Där hon beskriver ensamhetens olika orsaker, uttryck och effekter.



Vi har kunnat se Anna Bennich i flera tv-produktioner, bland annat i "Blackout" på SVT, "Helt sjukt" och "Nyhetsmorgon" på TV4. Hon svarar på allmänhetens frågor på sajten Psykologiguiden, är stående expert i tidningen MåBra.

10.00-10.30 Fika

10.30-11.15 **forts. Ensamhet Anna Bennich**

11.15-11.50 **Föreläsning av Gerdt Sundström**

Gerdt är familje- och omsorgsforskare, emeritus vid Institutet för gerontologi, Hälsohögskolan i Jönköping, med många publikationer om offentlig och informell omsorg.



Han menar att det är en myt att många svenskar är så ensamma. Befolkningsuppgifter visar att svenska familjer är mer livskraftiga än någonsin, äktenskapen varar allt längre, vi har föräldrar allt längre upp i åren, fler har syskon i livet, många fler äldre har barn i livet och fler har dessa anhöriga i närheten, jämfört med för bara några decennier sedan. Färre äldre bor ensamma; allt fler lever med en partner. Hjälp, stöd och omsorg är omfattande, inom och mellan generationerna. Han erbjuder ett annat sätt att förstå den svenska ensamhet som faktiskt också finns, den som kommer och går, den man ofta gör något åt, och den som är mer bestående.

11.50-12.00 Avslut

INFORMATION

Tid och plats

26/10 kl 08.30-12.00

Lokal: IKEA-salen, Linnéuniversitetet, Hus N, Georg Lückligs väg 3, Växjö.

Målgrupp

De som möter människor i sin profession men även de som är privatperson, anhörig, vän eller intresserad av frågorna.

Kostnad

Kompetensutvecklingsdagen är kostnadsfri.

Anmälan och bekräftelse

Anmälan om deltagande görs via anmälningslänken nedan. Först till kvarn gäller.

Anmälan ska vara oss tillhanda senast 2022-10-12.

Efteranmälan i mån av plats.

Avanmälan

Avanmälan är avgiftsfri fram till sista anmälningsdatum. Därefter tas en administrativ avgift ut på 500 kr.

Avanmälan görs skriftligt till utbildning@kronoberg.se. Utse gärna ersättare vid förhinder.

Övrigt

Kurslokalen är tillgänglighetsanpassad i möjligaste mån. Ytterligare åtgärder vidtas vid behov.

Vänligen kontakta Utbildning och lärande, Region Kronoberg utbildning@kronoberg.se

Hos Region Kronoberg är Regionstyrelsen personuppgiftsansvarig för de personuppgifter som du som kund lämnar till oss. De personuppgifter du anger vid anmälan hamnar i vårt Utbildningsregister. Utbildningsregistret och dess information används enbart av Utbildning och lärande, Region Kronoberg, och det säljs eller överläts inte till någon annan. Dina personuppgifter kommer att behandlas i syfte att upprätthålla kundrelationen. Uppgiften behålls så länge verksamheten bedrivs. Du kan genom att kontakta oss via e-post: utbildning@kronoberg.se, begära att personuppgifter rättas eller tas bort efter kursen genomförande.

VÄLKOMMEN!

ANMÄLAN TILL KICKOFF!

BRUKARFÖRENINGERNA SPES OCH ATTENTION FINNS PÅ PLATS OCH INFORMERAR OM SIN VERKSAMHETER