

INBJUDAN

12 november 2026 | IKEA-salen, Linnéuniversitetet, Växjö

Gör små saker med stor kärlek

En konferens om psykisk hälsa, självkänsla och kroppsideal

- Hur påverkas vår självbild i en tid präglad av sociala medier, perfektion och ständiga jämförelser?
- Hur kan vi stärka självkänsla och psykisk hälsa hos barn, unga och vuxna – och skapa miljöer där människor får vara som de är?

Plats: Linnéuniversitetet, IKEA-salen den 12 november kl 08:30-16:00.

Anmälan: [Anmäl dig här](#) eller genom att skanna QR-koden senast den 29 oktober. Avansökningsavgiften är avgiftsfri fram till sista anmälningsdatum. Därefter tas en administrativ avgift ut på 500 kr. Avansökningsavgiften görs via länk du får när du anmält dig eller till utbildning@kronoberg.se. Utse gärna ersättare vid förhinder.

Digitalt: Delar av konferensen kommer att spelas in och kan ses i efterhand på www.sammans.se

Målgrupp: Professioner inom offentlig verksamhet/socialt arbete samt privatpersoner som är intresserade av temat.

Linnéuniversitetet



Länstyrelsen
Kronoberg



REGION
KRONOBERG



Växjö
kommun



SUNNERBO
SAMORDNINGSFÖRBUND
EN DEL AV FINSAM



Samordningsförbundet
Värend



PROGRAM

08.30-09.00 Incheckning och fika

09.00-09.15 Inledning och välkomna!

09.15-09.35 **Komplikationer efter estetisk kirurgi
– medicinska och ekonomiska konsekvenser**

Johann Zdolsek, är plastikkirurg i Region Örebro län. Han kommer bland annat att presentera en studie som han har genomfört om kostnaderna för komplikationer efter estetisk kirurgi.



09.35-10.15 **När upptagenheten vid utseendet går över styr
– om dysmorfobi och vägar till stöd**

Föreläsning och diskussion med **Martin Glosax**, psykolog, psykoterapeut, handledare inom psykoterapi och som har ett ansvar för det psykologiska innehållet inom Vuxenpsykiatrien.



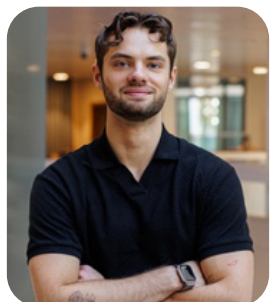
10.15-10.35 Paus

10.35-12.00 **När spegelbilden gör ont
– om kroppsideal och vägen vidare**

Kreatörerna **Martin Skålander** och **Ivo Franz Hagström**, där Ivo även är influencer, delar personligt och öppet med sig av sina erfarenheter av ätstörningar, kroppsideal och utseendepress. Martin har bland annat medverkat i SVT's dokumentär "Starkast vinner" och Ivo i dokumentären "Jag vägrar bli en flintis".

Genom sina berättelser ger de perspektiv på hur dessa frågor kan påverka unga män och på sådant som omgivningen inte alltid ser.

Med både allvar, värme och humor berättar de om sina egna resor om att må dåligt, om vägen vidare och om det stöd och den förståelse som kan göra skillnad när man behöver det som mest.



12.00-13.15 Lunchpaus (intages på egen hand)

13.15-14.00 Varför vara ful?

Det var en fråga som ställdes under tidigt 1900-tal. Bantning, skönhetsingrepp och produkter för att skapa den ideala kroppen blev allt mer utbredd. Människor uppmanades att förändra sig och grunden för dagens skönhetskultur etablerades. I föredraget berättar Emma Severinsson, historiker och lektor i modevetenskap, om hur skönhetsideal har förändrats och bestått i en jämförelse sedan 1920-talet till idag.

Emma Severinsson är historiker och lektor i modevetenskap vid Lunds universitet.



14.00-14.30 Att skapa innanförskap

Hur kan en relation förändra en framtid? Ta del av exempel från fritidsgårdsverksamheten i Växjö kommun där ungdomar ges möjligheten att ta plats som dom är, påverka sin fritid och hitta vägen från utanförskap till innanförskap.

Jonna Welin, fritidsgårdschef



Fältgruppen – Digitala ideal möter verkligheten på gatan

Hur påverkar sociala medier ungas mående och självkänsla? Fältgruppen delar erfarenheter från möten med ungdomar ute i verkligheten och belyser klyftan mellan den "perfekta" ytan på TikTok och den psykiska ohälsa som ibland finns bakom den.

Alice Bravell och **Ayah Khalil**, fältsekreterare



14.30-15.00 Fika

15.00-16.00 Hur formas vår syn på den egna kroppen – och vad får oss att känna oss mer hemma i den?

Vår relation till kroppen formas genom hela livet – av våra erfarenheter, vår omgivning och hur vi ser på oss själva.

Kristina Holmqvist Gattario, professor i psykologi vid Göteborgs universitet, har forskat om kroppsuppfattning i över 20 år. Med utgångspunkt i aktuell forskning berättar hon om vad som påverkar vår kroppsuppfattning, varför den spelar roll för vårt välmående och vad som kan hjälpa oss att utveckla en mer positiv och accepterande relation till den egna kroppen.



16.00 Avslut