



Fokus på **PSYKISK HÄLSA** i Dalarna

10 september
– 10 oktober 2026

HÄR FÖLJER ETT AXPLOCK
UR ÅRETS PROGRAM





Fokus på psykisk hälsa i Dalarna är ett årligt initiativ som lyfter vikten av psykisk hälsa genom en mängd olika aktiviteter runt om i länet. Under en temamånad, från september till oktober, erbjuds föreläsningar, föreställningar och samtal – både fysiskt och digitalt. Syftet är att sprida kunskap, minska stigma och inspirera till eget hälsofrämjande. Temamånaden vänder sig till alla i Dalarna och arrangeras av Region Dalarna i samarbete med länets kommuner och andra lokala aktörer.

Fullständigt program finns att ta del av på Region Dalarnas webbsida www.regiondalarna.se/psyiskhalsa



10 SEPTEMBER

SUICIDPREVENTIVA DAGEN

10 september är den årliga internationella suicidpreventiva dagen, en dag som lanserats av Världshälsoorganisationen (WHO) för att sätta arbetet med att förhindra suicid på agendan. Dagen uppmärksammas på olika platser i länet. Alla är välkomna att delta, det är kostnadsfritt och du behöver inte anmäla dig.

AVESTA

Tillsammans för livet

Tid och plats: 10 september.

- 17.00 Samling vid Dalahästen inför EPA-cruising som sedan avslutas vid Avesta församlingsgårds grusparkering.
- 19.00 Föreläsning med Emil Lantz – Att prata om känslor, Avesta församlingsgård.
- 20.00 Ljuständning i Avesta kyrka och musikuppträdande med Sven-Holger Rosenvinge.

Kontakt: taina.herlitz@svenskakyrkan.se

BORLÄNGE

En dag för livet

Tid och plats: 10 september.

- 16.00 Musik i Hagakyrkan.
- 17.30 Fackeltåg till Folkets hus (fd Cozmoz) där det blir dansuppträdande, personliga berättelser samt möjligheten att möta olika föreningar och stödverksamheter.
- 18.50 Föreläsning med Ebba Engvall, Folkets hus.
- 20.00 Gemensam ljuständning utanför Folkets hus.

Kontakt: cecilia.hast-wagneryd@borlange.se



FALUN

Ljusmanifestation & andakt

Tid och plats: 10 september.

13.30–18.30 Stora torget, Falun. Vi tänder ljus för de som lämnat oss i suicid i Dalarna under det gångna året.

Kontakt: karran58@hotmail.com

18.00–18.30 Andakt – När orden tar slut bär ljuset. I Kristine kyrka blir det ljusständning, musik, bön & stillhet.

Kontakt: camilla.brunnsberg@svenskakyrkan.se

LEKSAND

Psykisk hälsa från barndomen och framåt – om att stötta och möta barn i livets motgångar samt motverka suicid

Föreläsning med Daniel Andréasson, leg. psykolog, med erfarenhet av arbete inom skola, konsult med fokus på att hjälpa barn och unga inom neuropsykiatri och psykisk hälsa.

Tid och plats: 10 september kl. 18.00 – ca 19.30. Visir Bio, Faluvägen 16, Leksand.

Kontakt: marika.santala-gisslar@leksand.se

MORA

Ljus för livet

Tid och plats: 10 september kl. 18.00. Vi tänder ljus för saknad, hopp och framtid. I Mora kyrka hålls en kortare konsert och efteråt är kyrkan öppen för ljusständning, andaktsstund och samtal med präst. I Tingshusparken bjuds det på fika och varm dryck.

Kontakt: elisabeth.sasser@mora.se

SMEDJEBACKEN

Information till allmänheten om psykisk hälsa

Tid och plats: 10 september kl. 11.00–17.00, centrala Smedjebacken (utanför ICA). Information om MHFA (Mental Health First Aid), samtalsgrupper, föreläsningar samt olika intresseorganisationer som kan förebygga psykisk ohälsa och erbjuda stöd till den som behöver.

Kontakt: asa.schander@smedjebacken.se

SÄTER

Ljusständning och gemenskap

Tid och plats: 10 september. Kyrkan i Säter är öppen under evenemanget och du är välkommen att komma och gå när som helst under eftermiddagen/kvällen.

16.00 Ljusständning och gemenskap för den som vill. Fika finns under hela dagen.

17.00 Liv, hopp & kärlek, visor och stämsång av Marit Ädel med vänner.

18.30 Spoken word med scenpoeten Soulsaga som berör med budskap.

19.00 Andakt med Fredrick Federley.

Kontakt: helena.axelsson-fisk@sater.se

VANSBRO

En kväll för livet

Tid och plats: 10 september.

15.15 Överflygning av flygvapnet med JAS 39 Gripen, Kroons Torg.

17.00 Musikstund i Vansbro kyrka.

18.00 Fackeltåg med kortege av motorburna ungdomar.

18.45 Tal, tyst minut och flyguppvisning med Team Thunder, Kroons torg.

19.00 Medborgarhuset för ljusständning, livemusik och aktiviteter.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se

FALUN & HEDEMORA FÖRELÄSNING**När ett barn slutar gå till skolan – psykologen och mamman berättar**

Varför sker det, vad innebär det för barnet och de närmaste? Leg. psykolog Katrin Pahlman delar med sig av sin erfarenhet, både som psykolog och förälder.

Tid och plats:

10 september kl. 18.00–19.30,
S:t Paulusgården, Kyrkogatan 20,
Hedemora.

5 oktober kl. 18.00–19.30, Svärdsjö församlingsgård, Soldatvägen 12, Svärdsjö.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: karran58@hotmail.com

VANSBRO**Kolmila vid Snöå Skogsarbetarby**

Upplev den säregna atmosfären kring en kolmila. Slå dig ner, känn doften från kolmilan och samtala med nya och gamla bekanta. En kolmila är både rogivande och uppiggande och en viktig del av vår historia.

Tid och plats: 11–13 september. Miltändningen börjar 11 september kl. 19.00 och beräknas avslutas 13 september. Snöå Skogsarbetarby, Dala-Järna. Från Vansbro, följ E16 mot Borlänge och passera Dala-Järna tätort. Sväng vänster vid Snöå Golfanläggning. Skogsarbetarbyn ligger strax efter golfbanan.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: Per Hermansson 070–662 14 26.

**BORLÄNGE & LUDVIKA FÖRELÄSNING****Har du en ungdom som mår dåligt – med Terese Lindström**

Fler ungdomar mår psykiskt dåligt och det pågår en samhällsdebatt om olika insatser som behöver förändras. Vad kan göras och hur ska man orka?

Tid och plats:

15 september kl. 19.00–20.30, Skomakargatan 11, Borlänge.

16 september kl. 19.00–20.30, Storgatan 15, 1 trappa upp (hiss finns), Ludvika.

Anmälan: På Vuxenskolans webbsida, skanna QR-kod. Ingen kostnad.

För anmälan till Borlänge, skriv 64548 i sökrutan.

För anmälan till Ludvika, skriv 64549 i sökrutan.

Kontakt: savita.norgren@sv.se

**SMEDJEBACKEN & DIGITALT FÖRELÄSNING****Att prata om det vi aldrig trodde att vi skulle behöva säga**

Organisationen MORS består av tre unga kvinnor som alla mist sina mammor i suicid, de föreläser/samtalar om deras egna upplevelser kring suicid och vikten av att prata om det.

Tid och plats:

16 september kl. 18.00–20.00, Folkets Hus, Vasagatan 11, Smedjebacken.

30 september kl. 08.00–22.00, digitalt, inspelad föreläsning från 16 september.

Anmälan: På Finsams webbsida. Ingen kostnad.

För anmälan till Smedjebacken, skanna QR-kod.

För anmälan till digitala föreläsningen görs 30 september via QR-koden och du får länken till den inspelade föreläsningen när du anmält dig och den gäller endast 30 september.

Kontakt: asa.schander@smedjebacken.se



AVESTA FILMAD TEATERFÖRESTÄLLNING

Skuggsyskon

Tre vuxna personer berättar om att växa upp med ett syskon som har en funktionsnedsättning eller sjukdom, om ansvar, kärlek, skuld och att tvingas bli vuxen för tidigt. Skuggsyskon är en filmad teaterföreställning som lyfter erfarenheter som sällan får ta plats.

Tid och plats: 17 september kl. 18.00–20.00, Avesta bibliotek, Fridolinsalen, Kungsgatan 32, Avesta.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: anhorigcentrum@avesta.se

SÄTER FÖRELÄSNINGAR

Anhörig vid demenssjukdom och Anhörigstöd vid psykisk ohälsa – med Catarina Lind och Mats Hedin

Catarina Lind, demenssjuksköterska i Sätters kommun, föreläser om att vara anhörig till någon med demenssjukdom och Mats Hedin, ordförande i RSMH Hoppet i Säter, föreläser om anhörigstöd vid psykisk ohälsa. Kaffe/te och smörgås erbjuds i pausen.

Tid och plats: 17 september kl. 18.00–20.30, Coriandergården (vid kyrkan), Corianders allé 2, Säter.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: mats.r.hedin@gmail.com

FALUN FÖRELÄSNING/FÖRESTÄLLNING

Narcissistisk personlighet – när relationen blir toxisk

Relationer kan ge trygghet och utveckling, men vissa blir i stället dränerande och skadliga. Narcissistiska drag kan skapa destruktiva mönster som påverkar både psykiskt och fysiskt välmående. Hur känner man igen varningssignalerna? Genom en kombination av föreställning och föreläsning gestaltar Anette och Jocke en toxisk relation och ger verktyg för att förstå och identifiera dessa mönster.

Tid och plats: 19 september kl. 13.00–15.30, Jungfrun Kulturhuset tio14, Teatergatan 5, Falun.

Anmälan: Föranmälan öppen fram till start på Folkuniversitetets webbsida, skanna QR-kod. Ingen kostnad.

Kontakt: marie.hillner@folkuniversitetet.se

**DIGITALT** FÖRELÄSNING

Häng med oss ut – om friluftsliv för ökad psykisk hälsa

I Häng med oss ut används friluftsliv som metod för en bättre psykisk hälsa. Friluftsfrämjandet håller utbildningar för dig som vill använda metoden i ditt arbete, till exempel inom socialtjänsten, LSS, vuxenpsykiatri eller annan verksamhet där du möter personer med psykisk ohälsa.

Tid och plats: 21 september kl. 12.00–13.00.

Digitalt, länk till evenemanget skickas ut dagen innan.

Anmälan: Via webbformuläret senast 19 september, skanna QR-kod. Ingen kostnad.

Kontakt: ola.bergqvist@friluftsframjandet.se eller peter.amling@friluftsframjandet.se

**MORA** SAMTAL OCH DISKUSSION

Våld i nära relationer med inriktning äldre

Våld i nära relation innefattar flera olika typer av våld. Våldet kan ta sig olika uttryck, vilket innebär att även tecken och symtom på utsatthet varierar. Vid detta tillfälle pratar vi bland annat om vad våld kan vara, vad det kan innebära för den som är utsatt och vart man kan få hjälp.

Tid och plats: 24 september kl. 11.00–12.00, Venjans bibliotek, Skärgårdsvägen 4, Venjan.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: johanna.lindstrom@mora.se

AVESTA FÖRELÄSNING

Min resa inom psykiatri, från borderline till autism och ur ett anhörigperspektiv – med Mimmi och Märit Landberg

Mimmi berättar öppet om sin resa inom psykiatri, om att leva med psykisk ohälsa, kampen för att få rätt hjälp och om att hantera självskadebeteende, ätstörningar och ångest. Märit, Mimmis mamma, delar sina erfarenheter av att stå bredvid som anhörig, med oro, maktlöshet och hopp.

Tid och plats: 24 september kl. 18.00–20.00, Fridolinsalen Avesta bibliotek, Kungsgatan 32, Avesta.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: anhorigcentrum@avesta.se

VANSBRO FÖRELÄSNING

Nödlandning – om psykisk ohälsa i prestationskrävande miljöer

Johan Lindqvist har arbetat som stridspilot i Försvarsmakten i nära 30 år, ett yrke som ställer mycket höga krav på både fysisk och mental förmåga. Mitt under sin karriär drabbades han av en djup depression som ledde till vård inom psykiatri, men han lyckades så småningom ta sig tillbaka. Som efterlevande till sin bror som tog sitt liv berättar han också om hur suicid påverkar anhöriga och vikten av att våga prata om psykisk ohälsa.



Tid och plats: 25 september kl. 18.00–19.30, teatern i Medborgarhuset, Norra Allégatan 30, Vansbro.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se

**VANSBRO FÖRELÄSNING**

Livet innan och efter den obotliga sjukdomen ALS

Torsten Gabrielsson är 42 år, pappa till fem barn och lever med den obotliga sjukdomen ALS. I en personlig och berörande föreläsning berättar han öppet om när livet plötsligt förändras av en diagnos som vänder upp och ner på allt. Torsten delar sina erfarenheter av att gå igenom en djup livskris, att försöka hitta mening och riktning i en helt ny verklighet.

Tid och plats: 30 september kl. 18.00–19.30, teatern i Medborgarhuset, Norra Allégatan 30, Vansbro.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se

LEKSAND FÖRELÄSNING

Min väg genom schizofreni – kunskap och erfarenheter

Lars Rehn berättar om sina erfarenheter av att leva med paranoid schizofreni, om vägen genom psykisk ohälsa och återhämtning. Föreläsningen ger ett personligt perspektiv som lyfter vikten av förståelse, stöd och hopp.

Tid och plats: 5 oktober kl. 18.00–19.30, Plenisalen Kommunhuset, Torget 5, Leksand.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: marie-louise.backman@leksand.se

**RÄTTVIK & DIGITALT FÖRELÄSNING**

Mitt i stormen, att hitta lugn, styrka och glädje när livet är svårt

Välkommen till en inspirerande och hoppfull föreläsning på den nationella anhörigdagen med Anna Svenvik, föreläsare inom anhörigskap samt coach i självledarskap och psykisk hälsa. Med värme och igenkänning delar hon perspektiv och verktyg för att hitta balans, styrka och glädje i livets utmaningar.

Tid och plats: 6 oktober kl. 18.00–19.30, Rättviks kulturhus, Storgatan 2, Rättvik. För att delta digitalt, skanna QR-kod.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: sofia.lirkas@rattvik.se

**SMEDJEBACKEN FÖRELÄSNING**

Ett liv värt att leva

Författaren och folkhögskolepedagogen Richard Jändel föreläser om livet och hälsan. Livet är en gåva som vi, tyvärr allt för ofta, tar för givet. Vad händer när en människa plötsligt drabbas av en kronisk sjukdom? Det är lätt att försunka i apati och uppgivenhet. Depression drabbar många, hur kan man lyckas kämpa sig tillbaka till ett liv värt att leva igen?

Tid och plats: 6 oktober kl. 18.30–ca 20.00, Kyrkans Hus, Prästavägen 1, Smedjebacken.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: helena.binning@svenskakyrkan.se

**MORA & VANSBRO** FÖRELÄSNING**Det är bättre att jag inte finns
– med David Kroon**

David föreläser om sin uppväxt präglad av utanförskap, skuld och motgångar, men också om kraften i att bli sedd och tro på sig själv. Musiken blev hans vändpunkt, ett verktyg för att bearbeta sina erfarenheter. Idag lever han på sin musik, inspirerar andra genom sin starka berättelse om hopp, förändring och återhämtning.

Tid och plats:

6 oktober kl. 18.00–20.00, aulan, Mora Folkhögskola, Yradsvägen 29, Mora.

7 oktober kl. 18.00–19.30, teatern i Medborgarhuset, Norra Allégatan 30, Vansbro.

Anmälan: Via webbformuläret. Ingen kostnad.

För anmälan till Mora, skanna QR-kod.

Anmälan senast 30 september.

Ingen anmälan till Vansbro.

Kontakt Mora: therese.olsson@regiondalarna.se

Kontakt Vansbro: lovisa.berglund@vansbro.se

**AVESTA** FÖRELÄSNING**När livet går sönder
– med Jenny Hamrén**

En gripande berättelse om psykisk ohälsa, kärlek som inte räcker, att leva vidare när det värsta har hänt.

Tid och plats: 6 oktober kl. 18.30–20.00, Avesta Bibliotek, Kungsgatan 32, Avesta.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: Jan Bengtsson, 0226-64 50 00 växel.

BORLÄNGE WORKSHOP MED TEATERÖVNINGAR**När kroppen talar**

För dig som har en psykisk ohälsa eller utmattning erbjuder vi en workshop med teaterövningar. Öppen för både män och kvinnor, leds av Kjersti Webb.

Tid och plats: 8 oktober kl. 10.00–12.00, Humlan, Stationsgatan 24, Borlänge.

Anmälan: Via ABF:s webbsida, skanna QR-kod. Ingen kostnad.

Kontakt: ann-sofie.sterio@abf.se

**10 OKTOBER****VÄRLSDAGEN FÖR
PSYKISK HÄLSA**

Den 10 oktober varje år uppmärksammas Världsdagen för psykisk hälsa – en dag som syftar till att öka medvetenheten om psykiskt välbefinnande och att främja insatser för att stötta människor som lever med psykisk ohälsa. Dagen instiftades 1992 av Världs-federationen för mental hälsa och uppmärksammas idag över hela världen.

BORLÄNGE TEMAMÅNADENS AVSLUTNING**Revyresan**

Efter en månad full av viktiga samtal gör vi nu plats för skratt och musik! Revyresan står redo att ge oss ett färgsprakande och värdigt avslut. För kultur gör skillnad, och gemenskap helar både insida och utsida. Missa inte chansen att dela denna energifyllda upplevelse med oss. Platserna är begränsade, så vänta inte med din anmälan.

Tid och plats: 10 oktober kl. 15.00–16.40, Maximiteatern, Tunagatan 42, Borlänge.

Anmälan: Via webbformuläret senast 9 oktober, skanna QR-kod. Ingen kostnad.

Kontakt: therese.olsson@regiondalarna.se





Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

Hela programmet finns på
regiondalarna.se/psykiskhalsa



Region Dalarna – Hälsa och vård – Psykisk hälsa
Box 712, 791 29 Falun
Besöksadress: Vasagatan 27, Falun
www.regiondalarna.se