



Fokus på **PSYKISK HÄLSA** i Dalarna

10 september–10 oktober 2025

**HÄR FÖLJER ETT AXPLOCK
UR ÅRETS PROGRAM**



**REGION
DALARNA**

Fokus på psykisk hälsa i Dalarna är ett årligt initiativ som lyfter vikten av psykisk hälsa genom en mängd aktiviteter runt om i länet. Under en temamånad, från september till oktober, erbjuds föreläsningar, prova på-aktiviteter 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.

Fokus på psykisk hälsa i Dalarna

10 sep – 10 okt
2025

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.

AVESTA FÖRELÄSNING

Man blir människa igen

Föreläsning med Göran Larsson. Om att ta sig igenom svåra sorger.

Tid och plats: 10 september kl. 18.00–19.30, Avesta församlingsgård, Bruksgatan 1 i Avesta.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: taina.herlitz@svenskakyrkan.se, 0226-46 47 14

BORLÄNGE

En dag för livet – om psykisk ohälsa och suicid

Tid och plats: 10 september.

16.00 Hagakyrkan i Borlänge, samtal och ljusständning.

17.00 Temamässa med Borganäskören. Därefter fackel-tåg till Folkets hus (före detta Cozmoz) för musik, dansframträdande och föreläsningar.

20.00 Ljusmanifestation.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: cecilia.hast-wagneryd@borlange.se, 0243-648 31



FALUN

Ljusmanifestation

Tid och plats: 10 september kl. 14.00–18.00.

Stora torget i Falun.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: karran58@hotmail.com, 070-550 87 98

FÖRELÄSNING

Ebba Engvall – Prata eller dö

Tid och plats: 10 september kl. 18.00–19.00, föreläsningssalen, Falu Lasarett.

Anmälan: På Folkuniversitetets webbplats, skanna QR-kod. Ingen kostnad.

Kontakt: marie.hillner@folkuniversitetet.se



VANSBRO

En kväll för livet

Tid och plats: 10 september.

17.00 Musikstund i Vansbro kyrka.

18.00 Fackeltåg med kortege av motorburna ungdomar.

18.45 Flyguppvisning, Kroons Torg.

19.00 Ljusständning Medborgarhuset, livemusik och aktiviteter.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se, 0281-752 48

Psykisk hälsa hos unga i Dalarna

Hur mår unga i Dalarna – och vad påverkar deras psykiska hälsa?

Tid och plats: 15 september kl. 13.00–14.30.
Digitalt deltagande, länk skickas ut dagen före.

Anmälan: På Region Dalarnas webbsida, skanna QR-kod, senast den 8 september.

Ingen kostnad.

Kontakt: felix.jordanlekare@regiondalarna.se



Om att vara anhörig till en person med demenssjukdom

Tid och plats: 11 september kl. 18.00–20.00, församlingsgården, Förrådsvägen 2 i Vansbro. Lokalen är tillgänglighetsanpassad med hörselslinga, hiss och anpassade toaletter.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se, 0281-752 48

Ångestpodden

Sveriges största podcast om ångest, psykisk ohälsa och livet när det skaver.

Tid och plats: 11 september kl. 18.00–20.00 (fika och mingel från kl. 17.30), Mora bibliotek och kulturhus, Köpmannagatan 4 i Mora.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: sara.bogg@mora.se, 0250-266 45



Om våld i nära relationer

Det jag trodde var kärlek. Samtal, musik och möte med författaren och SVT-journalisten Anna Lindman. Se hela programmet på webben, skanna QR-koden.



Tid och plats: 14 september kl. 13.00–16.00, Folkets hus, Järnväggsgatan 22 i Säter. Lokalen är handikappanpassad och har hörslinga.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: karin.hasto@sater.se, 0225-551 89



FALUN FÖRELÄSNING

Äldre personers relationer och levnadsvillkor

Hur vanligt är det med ensamhet bland äldre personer i Sverige idag? Hur påverkar ensamhet och sociala relationer äldre personers hälsa och välbefinnande? Vilken roll spelar familj, anhöriga och samhället?

Tid och plats: 15 september kl. 18.00–19.00, Folkuniversitetet, Slaggatan 8 i Falun.

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

Kontakt: marie.hillner@folkuniversitetet.se

**LUDVIKA** FÖRELÄSNING

När barndomen stjäl av våldet

Så kidnappar gängen vår framtid med Evin Cetin. Evin är författare, tidigare jurist med expertis inom ungdomar och kriminalitet. Den här kvällen kommer vi få insikt i en värld som pågår mitt ibland oss. Ett samhälle som har misslyckats med att skydda sina mest sårbara. Där barn rekryteras som barnsoldater till drogkrigen, där människor lever med ett pris på sitt huvud och där dödligt våld är vardag.

Tid och plats: 15 september kl. 18.00–20.00, festsalen i Folkets Hus, Carlavägen 30 i Ludvika.

Anmälan: Via kalendariet på Finsam Dalarnas webbsida, skanna QR-koden, senast den 10 september. Anmälan är bindande men kan överlåtas vid förhinder. Ingen kostnad.

Kontakt: stina.rajalhti@abf.se, 070-222 33 82

**AVESTA** FÖRELÄSNING

Att våga prata om det vi har inom oss

Christian Hedberg, författare, föreläsare, företagare och tidigare Paralympier i Parahockey, kommer att prata om vår psykiska hälsa och förmågan att våga prata om det vi har inom oss.

Tid och plats: 16 september kl. 12.30–13.30, Avesta församlingshem, Bruksgatan 1 i Avesta.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad. Vill man äta lunchbuffé kl. 12.00 kostar den 80 kronor.

Kontakt: taina.herlitz@svenskakyrkan.se, 0226-46 47 14

VANSBRO FÖRELÄSNING

SKAM – om skam och hur du kan hantera känslan

Tid och plats: 17 september kl. 16.00–17.30 (anmälan senast 15/9) eller 1 oktober kl. 16.00–17.30 (anmälan senast 29/9), Lokstallet i Vansbro, Magasinsvägen 1D, 1 trappa upp. Tyvärr finns ingen hiss.

Anmälan: Via mejl jenny.forsberg@snack1kbt.se.

Vid anmälan anger du vilket datum du vill delta. Ingen kostnad.

Kontakt: jenny.forsberg@snack1kbt.se, 070-200 33 52



BORLÄNGE FÖRELÄSNING/WORKSHOP**Må bra som musiker och hitta glädjen i musikskapandet**

Karolina Nordman (låtskrivare och sångerska i banden Hökartorget, Summer kid och Henne) om hur hon hittade tillbaka till det roliga och kreativa i musiken i stället för att känna press, stress och måsten. Mer information finns på Studieförbundets webbsida, skanna QR-koden.



Tid och plats: 22 september kl. 18.30–20.00, Brunnsviks/Bemu's aula i Borlänge.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: fredrik.s.svensson@studieforamjandet.se, 076-677 72 41

ÄLVDALEN**Stilla timmar i kyrkan – prova på retreat**

Under några timmar får du möjlighet att stanna upp och bara vara i tysthet i kyrkorummet. Möjlighet finns att skriva, läsa, meditera eller bara vila i kyrkbänken. Församlingen bjuder på smörgås och te/kaffe/soft.

Tid och plats: 23 september kl. 16.00–18.00, Älvdalens kyrka. Ramp finns vid södra ingången.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: ase.johansson2@svenskakyrkan.se, 070-614 31 41

BORLÄNGE FÖRELÄSNING**Om att arbeta med psykisk ohälsa – inblick i tre verksamheter**

Medarbetare från Bostad först, boendestöd samt psykiatriboende berättar om hur det är att arbeta med psykisk ohälsa samt om de olika verksamheterna.

Tid och plats: 23 september kl. 18.00–19.30, Maserskolans aula, Hagavägen 70 i Borlänge.

Anmälan: Namn samt antal personer skickas till bostadforst@borlange.se, senast 21/9. Ingen kostnad.

Kontakt: matilda.andersson@borlange.se, 0243-740 85

DIGITALT FÖRELÄSNING**ADHD – Familj och anhöriga**

Introduktion till ADHD, styrkor och utmaningar i nära relationer, strategier som kan underlätta hantering av utmaningar i familjer, egenvård som anhörig.

Föreläsare: Berkeh Nasri som är leg. psykolog och medicine doktor i psykologi.

Tid och plats: 23 september kl. 18.00–19.00.

Digitalt, länk skickas ut efter anmälan, i nära anslutning till föreläsningen.

Anmälan: Via webbsidan, skanna QR-koden. Ingen kostnad.

Kontakt: marie.hillner@folkuniversitetet.se

**FALUN** FÖRELÄSNING**Om livet med NPF**

Om vikten av att det ska kännas meningsfullt för att det ska fungera. Och om att ta sig från mörker till ett liv som känns värdefullt och meningsfullt. Föreläsare: Kalle Grundelius.

Tid och plats: 23 september kl. 18.00–19.30 i Kristinegården, Kristinegatan 11, Falun.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: 076-147 78 15

FALUN FÖRELÄSNING**Om demens i nära relationer**

Föreläsning med Marcus Falk Johansson, Högskolan Dalarna, om kärleksrelationer där en i paret har demens.

Tid och plats: 24 september kl. 18.00–19.00, Falu stadsbibliotek, Östra Hamngatan 24 i Falun.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: ylva.isaksson@falun.se, 023-867 85





VANSBRO FÖRELÄSNING

Att prata om det vi aldrig trodde vi skulle behöva säga

Hur vågar man börja prata – i ett samhälle som helst vill vara tyst? MORS Sverige har på kort tid vuxit till att bli en viktig röst och gemenskap för unga i sorg och kris.

Tid och plats: 24 september kl. 18.00–20.00, Teatern Medborgarhuset, Norra Allégatan 30 i Vansbro. Lokalen är utrustad med hörselslinga och anpassade toaletter.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se, 0281-752 48

DALA-JÄRNA FÖRELÄSNING

Föreläsning om att våga vara sig själv – om identitet, psykisk hälsa och mod

Backolars Johan Hermansson berättar om sin resa – från mobbning och självförakt till att leva öppet, stolt och fullt ut som den han är. Som författare. Som provokatör.

Tid och plats: 1 oktober kl. 18.00–20.00, församlingshemmet, Strandvägen 1 i Dala-Järna. Lokalen är tillgänglighetsanpassad med hörselslinga, hiss och anpassad toalett.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se, 0281-752 48

DJURÅS FÖRELÄSNING

Stress, utmattning och vägen tillbaka till ett liv i balans

Tid och plats: 7 oktober kl. 16.00–17.30, vårdcentralen, Älvuddsvägen 42 i Djurås.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: anna.segergren@regiondalarna.se

SÄTER FÖRELÄSNING

Så kan vi påverka vårt eget mående

Tankens kraft. Förväntanseffekten. Så fungerar placeboeffekten. Värdet av att bli sedd. Om hur vi kan förebygga psykisk ohälsa samt stärka psykisk hälsa. Föreläsare: Mats Hedin.

Tid och plats: 7 oktober kl. 18.00–20.30, Coriandergården vid kyrkan i Säter. Entré från marknivå.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: mats.r.hedin@gmail.com, 070-231 00 05



DALA-JÄRNA FÖRELÄSNING**Att få Alzheimers mitt i livet**

Föreläsning med Ola Gyllenvåg som har Alzheimers sjukdom och tillsammans med sin familj berättar han om hur livet tog en annan vändning.

Tid och plats: 8 oktober kl. 18.00–20.00, Järna församlingshem, Strandvägen 1 i Dala-Järna.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se, 0281-752 48

BORLÄNGE TEMADAG**Det handlar om livet**

En heldag om föreningslivets betydelse för återhämtning vid psykisk ohälsa. Dalarnas nätverk för psykisk hälsa fyller 20 år i år och är landets äldsta inom området. Det kommer vi fira genom att bland annat lyfta föreningslivets betydelse för återhämtning vid psykisk ohälsa.

Tid och plats: 9 oktober kl. 12.00–20.00, Galaxen, Jussi Björlings väg 25 i Borlänge.

Anmälan: Anmälan görs genom att skanna QR-koden. Ingen kostnad.

Kontakt: therese.olsson@regiondalarna.se, 0225-49 41 05

**FALUN & DIGITALT** FÖRELÄSNING**Den friska lilltånageln**

Hur kan någon drabbas av en ätstörning och tappa bort sig själv så till den grad att endast en liten frisk lilltå består? Och hur kan ett samarbete mellan psykolog och patient bli avgörande för ett friskt liv?

Tid och plats: 9 oktober kl. 19.00–20.00, BUP Capio, Östra Hamngatan 24 i Falun, eller digitalt via Zoom. Länk till digitalt deltagande skicka ut efter anmälan.

Anmälan: Via mejl: hanna.mattsson02@gmail.com. Ingen kostnad.

Kontakt: hanna.mattsson02@gmail.com, 072-925 94 69

AVESTA & DIGITALT FÖRELÄSNING**Sömn – livets tysta läkare**

Föreläsning om sömnens återhämtande kraft och nya rön inom forskningen.

Sömnstörningar har både en stark koppling till psykisk och fysisk samsjuklighet där behandling kan göra skillnad.

Tid och plats: 9 oktober kl. 13.00–15.30.

Digitalt: Länk skickas ut efter anmälan, någon dag innan föreläsningen.

Fysiskt på plats: Sömnlaboratoriets lokaler, Lindsnäs vägen 2 i Avesta. Våning 2.

Lokalen är tillgänglighetsanpassad, hiss finns.

Anmälan: Senast 7 oktober via mejl:

somnlaboriet.avesta@regiondalarna.se.

Skriv i anmälan om du önskar delta digitalt eller på plats. Ingen kostnad.

Kontakt: bettina.sielaff@regiondalarna.se

VANSBRO FÖRELÄSNING**Att få ett fint liv trots stora trauman**

Lasse Gustavsson brännskadades livshotande som nyanställd brandman och berättar om viktiga värden för honom i rehabilitering och återhämtning.

Tid och plats: 9 oktober kl. 18.00–20.00, Teatern Medborgarhuset, Norra Allégatan 30 i Vansbro. Lokalen är tillgänglighetsanpassad med hörselslinga, hiss och anpassade toaletter.

Anmälan: Ingen anmälan, ingen kostnad.

Kontakt: lovisa.berglund@vansbro.se, 0281-752 48

10 OKTOBER**VÄRLDSDAGEN 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 Världsfederationen för mental hälsa och uppmärksammas idag över hela världen.

DIGITALT FÖRELÄSNING**Vad är poängen med oro?**

I denna föreläsning kommer Erik Andersson, leg psykolog och forskare, att gå igenom hur man kan förstå oro och hur man mer effektivt kan hantera jobbiga orostankar.

Du kommer också få ta del av några spännande forskningsstudier i ämnet. Tanken att du ska få en bra förståelse för vad oro är och hur du kan hantera dina orostankar på ett mer funktionellt sätt.

Tid och plats: 10 oktober kl. 12.00–13.00.

Digitalt, länk skickas ut efter anmälan.

Anmälan: Anmälan görs genom att skanna QR-koden. Ingen kostnad.

Kontakt: marie.hillner@folkuniversitetet.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