

Hjärnhälsa

KONFERENS | 2019

HJÄRNAN 1.5

FÖR MÄNNISKOR SOM ARBETAR MED MÄNNISKOR
SOM MÖTER MÄNNISKOR

SUCCÉN
FORTSÄTTER!

LINKÖPING
9 SEPTEMBER

STOCKHOLM
12 SEPTEMBER

SKELLEFTEÅ
23 SEPTEMBER

HJÄRNAN ÄR VÅRT INSTRUMENT FÖR ATT MÖTA MORGONDAGEN PÅ ETT BEGÅVAT SÄTT.

När nervsystemet överbelastas kan det ge upphov till hjärntrötthet, störd sömn, och koncentrationssvårigheter, vilka alla är vanliga symtom när hjärnan är i obalans. Vi är de första människorna som riskerar att "föräta" oss på information. De skyddsmekanismer mot detta som evolutionen försett oss med är dessvärre inte särskilt konstruktiva – tunnelseende, feltolkningar och missförstånd är vanliga i överbelastningssituationer.

Sjukskrivning på grund av stressrelaterade tillstånd har ökat mycket de senaste 5–10 åren. Många blir utmattade, får stressyndrom, depression och annan psykisk ohälsa. Kan vi göra något åt det innan vi hamnar i ett tillstånd där vi behöver professionell hjälp inom sjukvården?

Välkommen till Hjärnhälsa 1,5 – en konferens som vänder sig till alla som arbetar i relationsorienterade yrken. Fokus ligger på att förmedla vetenskaplig kunskap om hjärnan, ge verktyg som är direkt tillämpbara både för att skydda sig och att använda i stressrelaterade tillstånd. Nyttan av fysisk aktivitet för välmående, balans mellan organismens olika system och hur vi hjälper hjärnan att vila är fokuserade ämnen. **Välkommen!**

PROGRAM

TID: 08.15 – 16.30

Registrering 8.15–8.45
Avbrott för lunch 12–13
Avbrott för fika 14.30–15

08.45 – 10.10 Håkan Nyman, leg psykolog, specialist i neuropsykologi, Med Dr.

- Vetenskaplig evidens av generella/individuella stressorer för vår hjärna utifrån ett neuropsykologiskt sårbarhetsperspektiv.
- Vad händer med hjärnans funktioner vid osunda betingelser, ex. överkonsumtion av information/möten, sociala medier, hos personer i chefsposition och hos personal vid svårhanterliga kontakter med kollegor, elever, patienter och brukare?

10.40 – 12.00 Kajsa Bergwall är leg. psykolog

- Vilka möjligheter har en individ att hantera en stressig vardag?
- Hur hanterar du/jag/vi/individerna att ha för mycket att göra?
- Vad är ditt/mitt/vårt eget/individens ansvar och vad är chefens organisationens ansvar?

13.00 – 14.10 Jenny Nyberg, doktor i neurovetenskap

- Vad har fysisk aktivitet för inverkan på hjärnans formbarhet och hur påverkar det strukturer och funktioner i hjärnan?
- Vilka effekter av fysisk aktivitet fås på inlärning, minne, exekutiva funktioner samt risk att inte drabbas av sjukdomar i hjärnan?
- Hur kan fysisk aktivitet påverka hjärnan vid långvarig stress och nedstämdhet?

14.10 – 16.30 (avbrott för fika 14.30 – 15.00)

Igor Ardoris, mental tränare, pedagogisk konsult

- Mental styrketräning för hantering av svåra situationer. Hur kan du bli starkare på insidan?
- Vikten av en bra "mental diet" för att vi skall undgå att "föräta" oss på information – om vi blivit mentalt överbelastade av att ständigt vara uppkopplad, vilka verktyg har vi att ta till?
- Varför skall vi träna för 10?



TEMA: HJÄRNSTRESS, UTMATTNING & PSYKISK OHÄLSA

Håkan Nyman

har under sina 40 verksamma år arbetat med personer som drabbats av olika typer av psykisk ohälsa. Håkan har under långa perioder handlett såväl psykologer som andra yrkeskategorier och har en anknytning till Karolinska institutet, Stockholm. Han har varit chefspsykolog vid Psykiatriska kliniken, Karolinska sjukhuset och har medverkat i framtagningen av flera läroböcker inom neuropsykologi och psykiatri. Han har lång erfarenhet av utredningar av patienter och har varit med och utvecklat flera av de moderna testinstrument som används vid neuropsykologiska bedömningar. Håkan har varit ordförande i Sveriges Neuropsykologers förening, varit ordförande i specialistrådet i Sveriges psykologförbund samt varit Socialstyrelsens vetenskapliga råd i psykologi.

Kajsa Bergwall

är leg. psykolog och arbetar med behandling och rehabilitering av stress och utmattningssyndrom på Stressmottagningen i Stockholm. Hon började sin yrkesbana i primärvården där hon byggde upp en psykologmottagning från grunden på en vårdcentral. Efter ett år i primärvården handplockades Kajsa Bergwall till Stressmottagningen i Stockholm där hon arbetat sedan dess. I november 2017 kunde du se henne svara på frågor om stress och utmattning i "Fråga doktorn" i SVT.

Jenny Nyberg

är doktor i Neurovetenskap vid Center for Brain Repair vid Inst. för Neurovetenskap och Fysiologi, Göteborgs Universitet. Hon har forskat om hjärnans hälsa och hur den påverkas av bland annat fysisk aktivitet i över 15 år. Efter många år av grundforskning där hon studerade den vuxna hjärnans formbarhet och stamceller i hjärnan så utför hon i nuläget epidemiologisk forskning. Hon studerar hur fysisk kondition bl.a. kan påverka risk för bl.a. psykisk ohälsa som depression och ångest samt andra sjukdomar i hjärnan. Jenny var doktorand hos Peter Eriksson, världsberömd hjärnforskare som 1998 var först i världen att visa att den vuxna hjärnan nybildar celler genom hela livet. Några år senare fick fysisk aktivitet ett forskningsgenombrott kopplat till positiva effekter både när det gäller läkning av skador i hjärnan och hjärnan i allmänhet.

Igor Ardoris

har en fil. kand. i pedagogik, är licensierad mental tränare, idrottspsykologisk rådgivare samt mindfulnessinstruktör. De senaste tio åren har han arbetat med hundratals skolor, internationella företag och kommunala verksamheter. Vidare har han arbetat i de flesta delarna av sjukvården, inom kriminalvården samt räddningstjänst, polis, ambulans för att lära ut hur man kan agera utifrån lugn och balans i pressade situationer. I Igors arbetsvardag ingår även handledning av chefer inom näringsliv, skolor och sjukvård. Igors främsta intention är att överbrygga avståndet mellan kunskap och kompetens i arbetslivet.

Hjärnhälsa

LINKÖPING 9 SEPTEMBER
SCANDIC FRIMURAREHOTELLET

STOCKHOLM 12 SEPTEMBER
ABF-HUSET SVEAVÄGEN 41

SKELLEFTEÅ 23 SEPTEMBER
SCANDIC SKELLEFTEÅ

DELTAGARAVGIFT 1595:- exkl. moms (inkl. Lunch för- och eftermiddagsfika, i Stockholm ingår en lättare lunch).

BOENDE

Vår samarbetspartner Scandic erbjuder er boende till förmånliga priser. Se mer på www.hjarnan.se.

MÅLGRUPP

Relationsorienterade yrken t ex. chefer, mellanchefer, projektledare, samordnare, coacher och HR-personal. Personal inom hälso- och sjukvård, kommunal verksamhet, företagshälsovård, friskvård samt näringsliv. Rehabiliteringspersonal inom kommun och landsting, utbildningsinstitutioner, lärare, rektorer, elevhälsa och blåljusorganisationer. Myndighetspersoner inom bl.a. folkhälsa, försäkringskassan, arbetsförmedlingen och kriminalvården. Kyrkliga samfund, Posom/FRG, ideella/frivilligorganisationer samt alla intresserade.

KONTAKT

Projektledare: Peter Linhard, 070-948 28 00
peter@hjarnan.se

ANMÄLAN

www.hjarnan.se

 Gilla oss på Facebook

"En givande konferens där jag fick kunskap om hur hjärnan är uppbyggd och fungerar vilket gjort att jag nu förstår varför man reagerar och är sårbar på olika sätt efter stressiga och svåra situationer.

Mycket givande att på en konferens med enkla övningar direkt få verktyg känna hur hjärnans aktivitets- och vilosystem fungerar. Dagen har fått mig att tänka lite annorlunda på stress och psykisk ohälsa"

Kenneth Källqvist, Polisutredare och fd. Trafikpolischef i Stockholm

ARRANGÖRER



Stiftelsen
Peter Erikssons minnesfond
för hjärnforskning



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP



Sitt & Tänkt
KONFERENSER & MÖTEN

SAMARBETSPARTNERS

avonova 

Scandic

SEB

ORD & BILD

JUSTNU
Sveriges lokala tryckeri

 Linköping
Där idéer blir verklighet

 Scandinavian AirAmbulance

TOOBTAIN