

# Hjärnhälsa

**KONFERENS | 2022**

**HJÄRNAN 2.0**

FÖR MÄNNISKOR SOM ARBETAR MED MÄNNISKOR  
SOM MÖTER MÄNNISKOR

SUCCÉN  
FORTSÄTTER!

2200 BESÖKARE  
7 FULLBOKADE KONFERENSER I 7 STÄDER  
MISSA INTE HJÄRNHÄLSA 2022



JÖNKÖPING  
12 SEPTEMBER

GÄVLE  
3 OKTOBER

ÖSTERSUND  
4 OKTOBER

TROLLHÄTTAN  
7 NOVEMBER

KARLSTAD  
8 NOVEMBER

# 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. Detta har vi alla kunnat observera under Coronakrisen, som drabbade hela världen med omätligt stora konsekvenser vi saknar förutsättningar att helt förstå. Under konferensen kommer vi att visa exempel på hur människor handskats med krisen på olika sätt.

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, och hur ser det ut med rehabilitering av utmattningssyndrom i landet?

Välkommen till Hjärnhälsa 2.0 – 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.

## 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.**

- Neuropsykologisk sårbarhet och vetenskaplig evidens för hur generella/individuella stressorer påverkar hjärnan och vårt sätt att handskas med hotfulla omständigheter.
- Utdragna risktillstånd och inskränkningar i livsföringen är stressande
- Många inslag i vår moderna vardag riskerar påverka hjärnans funktioner negativt: Överflöd av information/möten, sociala medier, liksom påfrestningar hos personer i chefsposition och hos personal vid svårhanterliga kontakter med kollegor, elever, patienter och brukare

**10.40 – 12.00 Giorgio Grossi beteendevetare, leg psykoterapeut och docent i medicinsk psykologi**

- Vad är utmattningssyndrom och hur utvecklas det över tid?
- Varför tar det så lång tid att komma tillbaka? Om vidmakthållandefaktorer vid utmattningssyndrom.
- Hur kan man förebygga, hantera och rehabilitera utmattningssyndrom

**13.00 – 14.10 Jenny Nyberg, docent i folkhälsovetenskap och doktor i neurovetenskap**

- Coronatider och ändrade levnadsmönster – hur kan det påverka vår hjärnas struktur och funktion?
- Hur påverkas funktioner som minne, inlärning och exekutiva förmågor vid stress, social isolering, depression, mindre fysisk aktivitet och ett innehållsfattigare liv?
- Vad kan vi själva göra för att förbättra vår hjärnas hälsa och funktioner och se till att vår formbara hjärna anpassar sig på bästa möjliga sätt till rådande omständigheter?

**14.10 – 16.30 (avbrott för fika 14.30 – 15.00)**

**Igor Ardoris, mental tränare, pedagogisk konsult**

- Mental styrketräning för hantering av svåra situationer – att hålla sig lugn och agera sansat trots oro, rädsla och ångest?
- Hur kan vi undgå att drunkna i information, desinformation och rena förfälskningar?
- Vilka verktyg har vi att ta till för att inte tappa fattningen och låta rädslan ta över?
- Varför skall vi träna för 10?
- Varför är det viktigt för både privatliv och yrkesliv att lära sig förlora

# 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.

## Giorgio Grossi

disputerade 1999 på en avhandling om stress bland arbetslösa, vid avd för Biologisk psykologi, vid Stockholms universitet. Sedan dess arbetar han med forskning och behandling av patienter med utmattningssyndrom. Han är en uppskattad föreläsare och har skrivit ett flertal böcker om stress och utmattning bl a "Vägen ur utmattningssyndrom "Kristress – att hantera en pandemi, coronaoro och andra långvariga påfrestningar"). Till vardags arbetar han kliniskt som psykoterapeut på Stressmottagningen i Stockholm.

## Jenny Nyberg

är docent i folkhälsovetenskap, 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

är fil.kand. i pedagogik, är licensierad mental tränare, idrottspsykologisk rådgivare och mindfulnessinstruktör. Igor är mental tränare för det svenska judolandslaget och för fotbollslandslaget på Färöarna. De senaste 15 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 överbygga avståndet mellan kunskap och kompetens i arbetslivet.

# Hjärnhälsa

**JÖNKÖPING 12 SEPTEMBER**  
ELMIA

**GÄVLE 3 OKTOBER**  
CENTRALTEATERN

**ÖSTERSUND 4 OKTOBER**  
STORSJÖTEATERN

**TROLLHÄTTAN 7 NOVEMBER**  
NOVA MAT & MÖTEN

**KARLSTAD 8 NOVEMBER**  
SCANDIC WINN

**DELTAGARAVGIFT 1695:- exkl. moms**  
(inkl. lunch för- och eftermiddagsfika).

## BOENDE

Vår samarbetspartner Scandic erbjuder er boende till förmånliga priser. Se mer på [www.hjarnan.se](http://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 näringslivet, rehabiliteringspersonal inom kommun och landsting, utbildningsinstitutioner, folkbildningen, politiken, lärare, rektorer, elevhälsa och blåljusorganisationer, myndighetspersoner inom bl.a. folkhälsa, Försäkringskassan, arbetsförmedlingen, industrier, IT-konsulter, arbetsmiljöansvariga, skyddsombud, kriminalvården, kyrkliga samfund, Posom/FRG, ideella/frivilligorganisationer, samt övriga intresserade.

## KONTAKT

Projektledare: Peter Linhard, 070-948 28 00  
[peter@hjarnan.se](mailto:peter@hjarnan.se)

## ANMÄLAN

[www.hjarnan.se](http://www.hjarnan.se)

 Gilla oss på Facebook

Se deltagarreferenser på [hjarnan.se](http://hjarnan.se)

**"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

PERSONSKADE  
FÖRBUNDET RTP 

 UNESTÅL  
EDUCATION

 Studieförbundet  
Vuxenskolan

 ABF  
ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

 Stiftelsen  
Peter Erikssons minnesfond  
för hjärnforskning

## SAMARBETSPARTNERS

 Scandinavian Air Ambulance

 AVIS

 JUST NU  
Sveriges lokala tryckeri

 SEB

 Svenska kyrkan  
KARLSTADS PASTORAT

 KARLSTADS KOMMUN

 Brain Athletics

 Scandic

 TOOBTAIN

ORD & BILD