# Temadag - Psykisk hälsa

## Friluftsfrämjandet fick möjligheten att medverka

Psykisk ohälsa angår oss alla – direkt eller indirekt och den 12 november inbjöds till en dag i Kulturhuset med föreläsningar, musik och personliga berättelser.

Dagen arrangerades av Finspångs kommuns metodstöd inom LSS och socialpsykiatri med syftet att öka kunskap och öppenhet om psykisk hälsa. Att prata om hur vi mår kan bidra till större förståelse, minska fördomar och göra det lättare att både be om och erbjuda stöd.

Polisen fanns där, informerade och svarade på frågor om utvecklingen kring gängrekrytering av personer med särskild utsatthet.

Tara från Hjärnkoll med egen bred erfarenhet av bl.a. psykisk ohälsa från tidigt i livet delade på ett gripande sätt med sig av sin uppväxt och sitt liv. Hon menade att livet inte måste vara kört, man är inte dömd till något bara för att man lever med psykisk ohälsa.




Henrik Wahlström




Välfyllt i Kulturhuset

Med egen erfarenhet och stor öppenhet föreläste Henrik Wahlström kring Uppochner-sjukan ”Att leva med och prata om psykisk ohälsa”. Detta ur perspektiv på hur vi kan skapa en mer öppen och inkluderande dialog kring psykisk hälsa – både i arbetslivet och privat.

En inspirerande dag för de dryga 200 åhörarna, bl.a. personal från LSS, socialpsykiatri, skolklasser från vård och omsorg och allmänheten. En dag där alla åhörare fick ta del av kunskap och erfarenheter som gav nya perspektiv och hur vi tillsammans kan skapa större öppenhet kring psykisk hälsa.

Av en ren slump fick lokalavdelningen någon vecka innan kännedom om att dagen skulle arrangeras. Vi kände direkt att här borde vi informera om Friluftsfrämjandets ”Friluftsliv för psykisk hälsa” där en av metoderna är ”Häng med oss ut”. Efter dialog med Anna Österholm från arrangörshåll skulle vi i ett redan satt program få möjligheten.

Snabb kontakt med Ola Bergqvist projektledare på Friluftsfrämjandet som tände på iden och ordnade fram både informations material och inspiratör. Frida Öhman själv aktiv inom Häng med oss ut fick möjligheten att kort introducera konceptet och kunde också närvara under dagen för att svara på frågor.

*Tack för att ni ville komma* 😊
*Det verkar verkligen vara en bra metod. Vi klurar vidare på vilket sätt och om vi skulle kunna arbeta med den.*
Anna Österholm Verksamhetspedagog Metodstöd LSS och Socialpsykiatri - Finspång

Häng med oss ut är en metod som bygger på återhämtningsteori, kamratstöd och naturens och aktivitetens påverkan på psykisk och fysisk hälsa. Friluftsfrämjandet håller utbildningar för dig som vill använda metoden i ditt arbete inom till exempel socialtjänsten, LSS, vuxenpsykiatrin eller annan verksamhet där du möter personer med psykisk ohälsa.

Friluftsfrämjandet utvecklar metoden för att nå fler. Nu för att passa de yrkesgrupper som möter barn och unga med **problematisk skolfrånvaro**. Vi skapar också verksamhet och utbildning tillsammans med Demenscentrum, för yrkesverksamma som jobbar med personer med olika **demensdiagnoser**.

Vill du veta mer? Friluftsfrämjandet erbjuder kostnadsfria digitala inspirationsföreläsningar ofta via Teams för dig som är nyfiken på hur våra metoder kan vara användbara i din verksamhet.

Ytterligare information hittar du på Friluftsfrämjandet Häng med oss ut och du kan även kontakta Ola Bergqvist på ola.bergqvist@friluftsframjandet.se




Lite pausfika vid informationsbordet

Jonas Åkesson – Frida Öhman – Anna-Lill Åkesson



En möjlighet – Upplev den

FRILUFTS FRÄMJANDET

Finspångs lokalavdelning

friluftsframjandet.se/finspang
2026-11-26 text o bild/Jens