



INBJUDAN UTBILDNING 2025-06-05

PSYKISK HÄLSA EFTER HJÄRNSKADA

VÄGAR TILL BÄTTRE MÅENDE

OM UTBILDNINGEN

Forskning visar att psykisk ohälsa som depression och ångest är vanligare efter en hjärnskada än hos övriga befolkningen. Psykisk ohälsa kan påverka deltagande i arbete, utbildning och fritidsaktiviteter. Men det finns kunskap, hjälp och stöd. Utbildningen tar upp hur psykisk hälsa kan påverkas efter en hjärnskada och hur du kan hitta stöd för din egen eller någon annans psykiska hälsa. Du får bland annat veta mer om ACT (*acceptance and commitment therapy*), en evidensbaserad terapiform med fokus på acceptans och medveten närvaro, och om hur individuellt anpassad fysisk aktivitet och rörelse kan bidra till bättre mående.

MÅLGRUPP

Personer med förvärvad hjärnskada, anhöriga och professionella som i sitt arbete kommer i kontakt med personer med förvärvad hjärnskada. Beslutsfattare och politiker samt övriga med intresse för ämnet.

KORT OM

När: Den 5 juni 2025 kl 9:30 - 12:00
Plats: Online, länk mejlas efter anmälan.
Pris: 450:-, medlem i Hjärnkraft
(Bli medlem här) 175:-.
Mer info: info@hjernkraft.se eller 08-447 45 30
Anmälan: Via qr-koden nedan eller länk:
<https://forms.office.com/e/XMzdSfrzuJ>



Varmt välkommen!

OM HJÄRNMKRAFT

Hjärnkraft arbetar för att personer med förvärvad hjärnskada ska få mycket god rehabilitering och stöd i sitt dagliga liv samt att närstående ska få stöd & information.

Fler behöver individanpassad och kvalitetssäkrad hjärnskaderehabilitering och det behövs nationella riktlinjer för traumatisk hjärnskada samt hjärnskadekoordinatorer i samtliga regioner.



PSYKISK HÄLSA EFTER FÖRVÄRVAD HJÄRNSKADA

FÖRELÄSARE

NILS MALMSTRÖM

Nils Malmström är leg. psykolog på Hjärn- och ryggmärgsskaderehab Norrlands Universitets-sjukhus, Umeå och doktorand vid Umeå universitet.

Föreläser om: Hur den psykiska hälsan kan påverkas efter hjärnskada och om vägar till bättre mående, bland annat med stöd av ACT (acceptance and commitment therapy), en evidensbaserad terapiform med fokus på acceptans och medveten närvaro.

MARIE MILLBERT

Marie Millbert är coach på Nytida Alvik Väst i Stockholm, en daglig verksamhet som vänder sig till personer med förvärvad hjärnskada.

Föreläser om: Hur hälsofrämjande anpassad fysisk aktivitet och rörelseglädje kan motverka kognitiva och emotionella utmaningar efter förvärvad hjärnskada.

MODERATOR

Mats Jansson, förbundssekreterare
Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Varmt välkommen!



INSPELNING

Föreläsningarna kommer att spelas in.
Närmare information lämnas i början
av utbildningen.

Anmälan till Hjärnskadeförbundet
Hjärnkrafts utbildning torsdagen
den 5 juni 2025



LÄNK TILL ANMÄLAN

Du kan anmäla dig direkt via vårt formulär. När du fyllt i alla uppgifter och klickat på skicka-knappen får du ett tack för din anmälan. En länk till utbildningen kommer att skickas ut före utbildningen.

<https://forms.office.com/e/XMzdSfrzuJ>

Självklart hittar du också länk till anmälan via vår webb www.hjarnkraft.se

