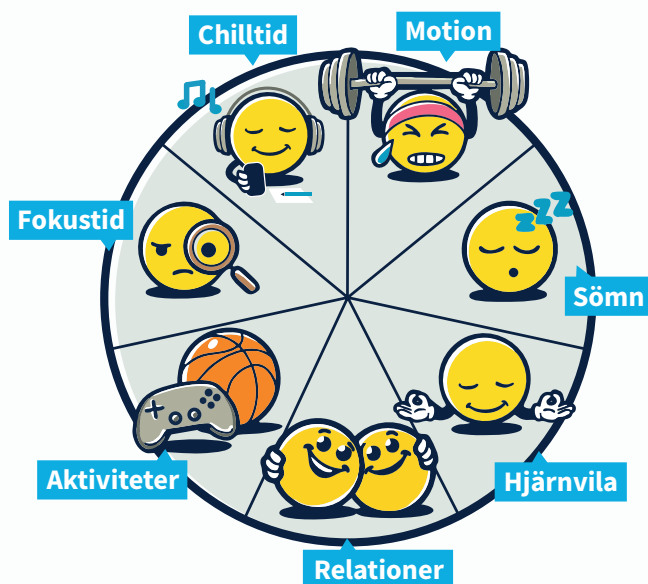


Den mentala tallriksmodellen – ett verktyg för att stärka ungas psykiska hälsa

Visste du att man kan påverka hur man mår genom att välja vad man lägger sin tid på? Precis som det finns en tallriksmodell för maten, finns det en mental tallriksmodell som beskriver hjärnans grundläggande behov. Vad ingår i den – och hur kan vi hitta balans? Hur kan vi stötta unga att skapa en vardag där skärmtiden inte konkurrerar ut andra viktiga behov?



I denna inspirerande och forskningsbaserade föreläsning får du konkreta tips på hur våra levnadsvanor kan stärka det psykiska måendet och vad du som vuxen kan göra för att vägleda unga i din närhet.

Sissela Bergman Nutley har doktorerat i kognitiv neurovetenskap vid Karolinska Institutet med fokus på hjärnans utveckling, formbarhet och hur hjärnan påverkas av vår livsstil. Hon är vetenskapligt ansvarig för skolprogrammet [Det syns inte](#).

Föreläsningen vänder sig till beslutsfattare och verksamhetsföreträdare från hälso- och sjukvård, socialtjänst, skola och civilsamhälle. Föreläsningen är kostnadsfri och kan ses i efterhand fram till den 31 maj 2025.

Datum:

21 maj (sista anmälningdag: 20 maj)

Tid:

13.00-14.15

Plats:

Sessionssalen, Regionhuset Luleå men också streamad föreläsning norrboten.se/psyiskhalsa

Anmälan:

[Anmälan](#) för dem som deltar på plats i Sessionssalen, Regionhuset Luleå

Eventuella frågor besvaras av

karin.spetz@norrboten.se, samordnare för psykisk hälsa och suicidprevention, Enheten för vårdstöd, Hälso- och sjukvårdsavdelningen Region Norrbotten