

DEN MENTALA TALLRIKSMODELLEN

– så stärker vi tillsammans
barn/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 du som viktig vuxen stödja ditt barn och 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 barn/unga i din närhet.

Sissela 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](#).

Målgrupp: unga norrbottningar, föräldrar/anhöriga och andra viktiga vuxna som möter barn och unga i Norrbotten. Föreläsningen är **kostnadsfri** och kan ses i efterhand fram till den 31 maj 2025.

Datum: 21 maj

Tid: 19.00-20.15

Plats: Sessionsalen, Regionhuset Luleå men också streamad föreläsning norrboten.se/psykiskhalsa

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

Sista anmälningsdag: 20 maj.

