



Ljusmanifestationen, där vi tänder ett ljus för varje person som valt att avsluta sitt liv.

Foto: Stina Järperud

Tillsammans för psykisk hälsa

3 september - 10 oktober 2026

Vill du lära dig mer om psykiskt välmående, en meningsfull tillvaro eller få vägledning och tips? Välkommen att ta del av årets Temamånad för psykisk hälsa!

På katrineholm.se/psykiskhalsa kan du läsa mer om programmet, **anmäla dig** till de aktiviteter som kräver föranmälan och hitta andra utbildningar och tips med fokus på psykisk hälsa. Alla aktiviteter är gratis.

Program 2026

Torsdag 3 september

Föreläsning: Aldrig släppa taget

Tid: 18.30-20.30

Plats: Safiren, Drottninggatan 19

Föranmälan: Ja, anmälan via Nortic.se.

Beskrivning: Frida och Tilda föreläser om psykisk ohälsa, familjekris och vägen vidare, en djupt personlig och samhällsrelevant resa. Föreläsningen ger röst åt unga som lider och föräldrar som kämpar, men också åt kärleken som aldrig släpper taget. De delar både hopp och konkreta verktyg för att förstå och bemöta psykisk ohälsa hos unga, samt hur vuxna

kan uppmärksamma signaler och ta samtalen vidare.

Onsdag 9 september

Våga fråga - digital föreläsning

Tid: 19-20.30

Plats: Digitalt

Föranmälan: Ja, senast 8/9 suicidezero.se/utbildningar/privatperson/oppna-forelasningar/

Beskrivning: Hur kan vi göra skillnad för att minska antalet självmord? Här får du grundläggande kunskap om vad du kan göra om du misstänker att någon i din närhet har det tufft och har tankar på att ta sitt liv.



Tilda och Frida Boisen föreläser.

Foto: Magdalena Björnsdotter

Torsdag 10 september

Ljusmanifestation

Tid: 19-20

Plats: Strömplan

Föranmälan: Nej.

Beskrivning: Ljusmanifestation på suicidpreventiva dagen 10/9. Vi tänder ljus för personer som begått suicid. På plats finns även representanter från olika verksamheter för stöd och råd.

Måndag 14 september

Tantparkour

Tid: 17.30-18.30

Plats: Stadsparken vid konstverket Kreaturstorg (de orangea formerna)

Föranmälan: Nej, för mer information kontakta Annica. Pettersson@katrineholm.se.

Beskrivning: En lekfull och kreativ form av rörelse inspirerad av parkour, där fokus ligger på att använda vardagliga miljöer – som bänkar, räcken och trottoarkanter – på nya sätt. Med tonvikt på rörelseglädje, balans och styrka – inte avancerade tricks.

Torsdag 24 september

Föreläsning sorg

Tid: 18-20

Plats: Anhörigcentralen, Drottninggatan 21

Föranmälan: Ja, Anhörigcentralen 0150-578 60, anhorigcentralen@katrineholm.se.

Beskrivning: Sorg är känslor, tankar, kroppsliga reaktioner och förändrade beteenden som du kan få vid en förlust. Vi reagerar alla på olika sätt.

Kom och lyssna på diakon Kristina Wallbing som samtalar om sorg vid förändrade livssituationer. Tid för samtal och reflektion.

Lördag 26 september

Pilgrimsvandring

Tid: 9-12

Plats: Stora Malms kyrka

Föranmälan: Ja, till

Susanne.stromberg@svenskakyrkan.se, 070-789 01 54.

Beskrivning: En pilgrimsvandring som innebär egen reflektion i tystnad men även i samtal med varandra. Ta med matsäck och sittdyna. Lätt att gå, dock ej med rullator. Längd cirka 5 kilometer.

Lördag 10 oktober

Fackeltåg på världshälsodagen för psykisk hälsa

Tid: 18.30-ca 19.30

Plats: Samling Stadsparken och avslut vid Perrongen.

Föranmälan: Ja, för att säkra fackla. Anhörigcentralen 0150-578 60, anhorigcentralen@katrineholm.se.

Beskrivning: Vi uppmärksammar världshälsodagen för psykisk hälsa. Samling i Stadsparken och sedan går vi till Perrongen. Facklor delas ut på plats.

Under hela månaden

Rörelse i parken

Tid: 11.30-12

Datum: Tisdagar 15/9, 22/9, 29/9 och 6/10

Plats: Stadsparken

Föranmälan: Nej, för mer information kontakta annica. pettersson@katrineholm.se.

Beskrivning: Mjuka rörelser för att smörja lederna och få en mjuk känsla i kroppen.

Häng med oss ut

Tid: 13.30-15

Datum: Start onsdag 16/9 sedan varje onsdag t om 25/11

Plats: Bågskytteplanen, förbi järnvägstunneln nedanför Duveholmsskolans parkering

Föranmälan: Nej, för mer information kontakta katrineholm@friluftsframjandet.se.

Beskrivning: Kravlösa träffar för dig som vill må bättre, träffa andra och vara ute i naturen. Du bjuds på gemenskap, samtal och skratt, men också för lugn, återhämtning och reflektion. Ingen tidigare erfarenhet eller egen utrustning behövs. Utomhus – kläder efter väder.

Studiecirkeln Din egen hälsa

Tid: 10-12

Datum: Åtta träffar, start måndag 7/9

Plats: Anhörigcentralen

Föranmälan: Ja, Anhörigcentralen: 0150-578 60.

Beskrivning: För att motivera och inspirera dig att hitta din väg till hälsa. Kom och träffa andra, fika till självkostnadspris och delta i samtalen.

Samtalsgrupp – om suicidförlust

Tid: 18-20

Datum: Sju träffar, start tisdag 29/9

Plats: Diakonicentrum, Kyrkogatan 18

Föranmälan: Senast 24/9 till Kristina.wallbing@svenskakyrkan.se eller 0150-772 21.

Beskrivning: Här får vi sätta ord på det svåra i ett tryggt rum, tillsammans med andra i liknande situation. Det ska ha gått en tid efter dödsfallet, annars kan det vara svårt att orka ta emot andras berättelser och mötas i en efterlevandegrupp. Innan gruppen startar får du ett enskilt samtal med ledaren, så det känns tryggt.

Behöver du prata med någon?

Du behöver inte vara ensam med dina tankar. Här i Katrineholm kan du höra av dig till:

Din kurator/psykolog på vårdcentralen eller i skolan

Mercur, telefon 0150-576 94

Anhörigcentralen, telefon 0150-578 60

Socialtjänsten, telefon 0150-48 83 00

Ungdomsmottagningen, telefon 0150-572 88

Miranda kvinno- och tjejjour, telefon 0150-780 44

Svenska Kyrkan, telefon 0150-772 00
(präster och diakoner)