

PRESSEKIT – Mental Talk

Indholdsfortegnelse

<i>Kort om Mental Talk</i>	1
<i>Ambassadører</i>	2
<i>Emner ved Mental Talk</i>	3
<i>Introduktioner til deltagende ved Mental Talk</i>	10
<i>Udvalgte oplæg fra Folkescenen</i>	13

Kort om Mental Talk

Folkemødet finder sted d. 12- 14. september i Herning - det er tredje gang, at det afholdes.

Mental Talk har som formål at styrke den aktuelle debat og forståelse for den betydning, som arbejdet med mental sundhed har for samfundet og det enkelte menneske – både lokalt, regionalt og nationalt. Vores ambition er at bryde tabuer om mental sundhed, at være talerør for mennesker, der har psykiske og sociale udfordringer inde på livet og at skabe en bevægelse der deler inspiration, viden og skaber nye fællesskaber.

Forperson: Per Ørum, per@mentaltalk.dk, 50207515

Vice-forperson: Regitze Siggaard, regitze@simplexhuman.dk, 41624887

Projektleder: Brian Bruhn, brian@mentaltalk.dk, 40588020



Ambassadører

Kasper Buch

- Ambassadør for Mental Talk og Angstforeningen
- Deltager i følgende events torsdag:
 - o <https://mentaltalk.dk/events/talk-om-angst-med-sanger-og-mental-talk-ambassadoer-kasper-buch/>
 - o <https://mentaltalk.dk/events/aabningskoncert-med-kasper-buch/>

Mathilde Falch

- Ambassadør for Mental Talk, Landsforeningen SIND, Red Barnet, MOT og Projekt Hjemløs
- Deltager i følgende events lørdag:
 - o <https://mentaltalk.dk/events/tabucafe-med-mathilde-falch-christina-rosendahl-og-per-oerum/>
 - o <https://mentaltalk.dk/events/koncert-med-mathilde-falch/>
 - o <https://mentaltalk.dk/events/hvordan-skaber-vi-alle-bedre-trivsel-for-de-unge/>

Tina Wiberg

- Ambassadør for Mental Talk, Headspace og Landsforeningen for PTSD-ramte og pårørende
- Deltager i følgende events torsdag og fredag:
 - o <https://mentaltalk.dk/events/stemnings-og-fortaellekonzert-med-tina-wiberg/>
 - o <https://mentaltalk.dk/events/stemnings-og-fortaellekonzert-med-mental-talk-ambassadoer-tina-wiberg/>
 - o <https://mentaltalk.dk/events/faellessang-med-tina-wiberg/>

Gitte Hornshøj

- Ambassadør for Mental Talk
- Deltager ved følgende event:
 - o <https://mentaltalk.dk/events/ingen-boern-skal-staa-alene/>

Nikoline Steen Kristensen

- Ambassadør for Mental Talk
- Deltager i følgende events fredag og lørdag:
 - o <https://mentaltalk.dk/events/fortaellekonzert-med-nikoline-kristensen/>
 - o <https://mentaltalk.dk/events/hvordan-skaber-vi-alle-bedre-trivsel-for-de-unge/>

Emner ved Mental Talk

ADHD

ADHD-DIAGNOSE SENT I LIVET

Thomas vil fortælle, hvordan det har været for ham at få en diagnose med ADHD sent i livet

PsykiInfo – Region **Midtjylland**

Torsdag kl. 13-14 på Tinghuspladsen

<https://mentaltalk.dk/events/adhd-diagnose-sent-i-livet/>

STUDIELIV, ARBEJDSLIV OG MOR MED ADHD

Christina vil i sit oplæg berette om studieliv, arbejdsliv og rollen som mor, med hendes diagnose med ADHD

PsykiInfo – Region Midtjylland

Fredag kl. 15-16 på Teltscenen

<https://mentaltalk.dk/events/studieliv-arbejdsliv-og-mor-med-adhd/>

BLIV KLOGERE PÅ ADHD – MØD FORMAND TRISH NYMARK

Talk med Trish Nymark, Herning – Formand for **ADHD-foreningen i DK**

Fredag kl. 14.00 – 14.45 på Tinghuspladsen

<https://mentaltalk.dk/events/bliv-klogere-paa-adhd-moed-formand-trish-nymark/>

Kontaktpersoner:

Jesper Dessau, Konsulent PsykiInfo

+45 20265456

Kommunikation - Region Midtjylland

Jesdes@rm.dk

www.psykinfomidt.dk

Trish Nymark

Formand i ADHD-foreningen

trish@adhd.dk

Monica Borré

ADHD-foreningen

Repræsentant for Lokalafdeling Midt-Vestjylland

Peer to peer

RECOVERYFORTÆLLING: MIN REJSE IND I PEER-REGI

Louisa – Mental Talk 2022 gav hende nyt håb ved at hun kom i kontakt med Minihøjskolen i Herning og takket være dem fik gennemført en såkaldt peer-uddannelse

Lørdag kl. 14.30-15.00 på Folkescenen, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/recoveryfortaelling-min-rejse-ind-i-peer-regi/>

Kontaktpersoner:

Louisa: moster-buster@hotmail.com

Jonny Wistisen

Forstander

Minihøjskolen /lærer Plan B

Mob. 42603990

Email: jw@minihojskolen.dk

Autisme

STAND-UP V/ NIKOLAJ JARTVED – ET UNIVERS MED SELVIRONI, GROVHED OG SAMFUND.

Torsdag kl. 17-18 på Tinghuspladsen

<https://mentaltalk.dk/events/stand-up-v-nikolaj-jartved/>

OLAV DYBRO LUNDSGÅRD – STAND-UP

Komikeren bruger sin egen autismediagnose i sit standupshow. For ham er det vigtigt at sætte fokus på mental sundhed – også gennem humor

Fredag kl. 17.30-18.30 på Teltscenen

<https://mentaltalk.dk/events/olav-dybro-lundsgaard-stand-up/>

VORES HVERDAG, HØR 2 VOKSNE FORTÆLLE OM DERES LIV MED FAMILIE, JOB OG AUTISME

Torsdag kl. 14-15 på Tinghuspladsen

<https://mentaltalk.dk/events/vores-hverdag-hoer-2-voksne-fortaelle-om-deres-liv-med-familie-job-og-autisme/>

HØR TO FORÆLDRE FORTÆLLE OM DERES GODE FORLØB MED ET BARN MED AUTISME

Fredag kl. 13.00-13.45 i Klasseværet, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/hoer-to-foraeldre-fortaelle-om-deres-gode-forloeb-med-et-barn-med-autisme/>

VI ÅBNER SANSEKUFFERTEN

Forestil dig en verden, hvor hver lille lyd, hver lille berøring og hvert lille syn kan føles som et bombardement af indtryk. Dette er virkeligheden for mange mennesker med autisme

Fredag kl. 14.45-15.15 på Folkescenen

<https://mentaltalk.dk/events/vi-aabner-sansekufferten/>

UNGE MED AUTISME – FRA UNGDOMSUDDANNELSE TIL VIDERE UDDANNELSE OG VOKSENLIV – JONNA BYSKOV

Fredag kl. 14-15 i Klasseværelset, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/unge-med-autisme-fra-ungdomsuddannelse-til-videre-uddannelse-og-voksenliv-jonna-byskov/>

Kontaktpersoner:

Lise Lotte Bjerge

Formand, Kreds MidtVest, Landsforeningen Autisme

20 95 21 84

lb@kredsmidtvest.dk

Jeanette Hofmann

En mor til et barn med autisme og en erfaren specialpædagog fra Autismeforeningen Kreds Midtvest

jkh@kredsmidtvest.dk

29 62 88 62

Jonna Byskov Nielsen

jonna.byskov@mail.dk

30893652

Hjemløse

HERNING UDEN HJEMLØSHED

Borgmester Dorte West og hendes byrådskollega Kirsten Kronborg skal tilbringe en time med en hjemløs og derefter debattere hjemløshed på biblioteket og hvordan vi skal et Herning uden hjemløshed. Borgere kan desuden også låne en hjemløs og gå en tur f.eks.

Fredag kl. 10-12 på Herning Bibliotekerne

<https://mentaltalk.dk/events/herning-uden-hjemloeshed/>

Kontaktperson:

Iben Nielsen

Trancit, Chefkonsulent

iben.n@trancit.dk, 25 94 83 81

Ensomhed

ENSOMHEDSKONFERENCE 2024: ULIGHED I ENSOMHED

Ca. 220 fagprofessionelle fra hele landet i Huset no. 7

Torsdag kl. 10-16.30 i Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/ensomhedskonference-2024-ulighed-i-ensomhed/>

Kontaktperson:

Majken Lundberg

Sekretariatsleder, Folkebevægelsen mod Ensomhed

folkebevaegelsen@modensomhed.dk

29747847

Børn

KONFERENCE: INGEN BØRN SKAL STÅ ALENE

Fokus på børns hverdag i skolen og pårørende - aktiviteter i skolegården om eftermiddagen for børn og voksne

Fredag kl. 9-11.30 i Huset no. 7

Kontaktperson:

Per Ørum, Mental Talk

per@mentaltalk.dk

50207515

Alkohol

TABUCAFÈ MED MATHILDE FALCH, CHRISTINA ROSENDAHL OG PER ØRUM

Lørdag kl. 14.45–15.45 på Tinghuspladsen

<https://mentaltalk.dk/events/tabucafe-med-mathilde-falch-christina-rosendahl-og-per-oerum/>

MØD BRUS, SOM ER ET BEHANDLINGSTILBUD TIL BØRN OG UNGE DER VOKSER OP I FAMILIER MED RUSMIDDELPROBLEMER.

Torsdag kl. 15-16 på Teltscenen, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/moed-projekt-brus-om-misbrugsbehandling-til-unge/>



Kontaktpersoner:

Stella Witt Petersen
Behandler i Projekt BRUS
93594746

Per Ørum, Mental Talk
per@mentaltalk.dk
50207515

Unge

KONFERENCE: HVORDAN SKABER VI ALLE BEDRE TRIVSEL FOR DE UNGE?

Lørdag kl. 9-11.45 i Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/hvordan-skaber-vi-alle-bedre-trivsel-for-de-unge/>

(Mathilde Falch, Christina Rosendahl, Politisk debat)

Ungepanel:

- Louisa fra Peernet Herning, moster-buster@hotmail.com
- Thomas Rask, Ansvarlig for Justérbar(t) - et fællesskab for unge i Herning Kommune og dernæst en fysisk eventcafé, hvor frivillige og initiativtagere skaber indholdet, no7tr@herning.dk – 81730737
- Nikoline Kristensen, nikolinesk@hotmail.dk – 71755050
- Headspace Herning – afventer repræsentant – kontakt: Luise Eldov, Ungerådgiver, 25 97 19 32, le@headspace.dk
- Laurits Balkler, lauritsbalker02@gmail.com, 30223797

Louisa, Nikoline, Headspace og Laurits deltager alle ved Mental Talk med oplæg.

Stress, angst og trivsel

TALK OM ANGST MED SANGER OG MENTAL TALK AMBASSADØR KASPER BUCH SAMT
CARSTEN JUUL, FORMAND FOR ANGST- OG STRESSFORENINGEN

Torsdag kl. 15-16 på Tinghuspladsen

<https://mentaltalk.dk/events/talk-om-angst-med-sanger-og-mental-talk-ambassadoer-kasper-buch/>



STRESS DIG SUND MED CARSTEN JUUL, FORMAND FOR ANGST- OG STRESSFORENINGEN
Torsdag kl. 16.30-17.30 på Folkescenen

ÅBNINGSKONCERT MED KASPER BUCH

Torsdag kl. 19.15-20.30 på Musikscenen, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/aabningskoncert-med-kasper-buch/>

KROP OG SIND I BALANCE – BREATHWORK OG YOGA-INSTRUKTØR BETTY KLARIS

Torsdag kl. 13.30-14 på Folkescenen, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/krop-og-sind-i-balance/>

VR & NYE MULIGHEDER I ARBEJDET MED MENTAL SUNDHED

Torsdag kl. 14.00-14.30 på Folkescenen, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/vr-nye-muligheder-i-arbejdet-med-mental-sundhed/>

NADA...A'HVA? – OVERVIND ANGST OG URO MED NADA ØREAKUPUNKTUR

Torsdag kl. 14.30-15 på Folkescenen, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/nada-ahva-overvind-angst-og-uro-med-nada-oereakupunktur/>

Kontaktpersoner:

Kasper Buch, 28997024

Carsten Juul: (Marie Sårs Andersen, marie@angststress.dk, 42 92 02 96)

Christina Levin, Udviklingskonsulent, Handicap og Psykiatri, Herning Kommune
2063 5654

Andet

TO SYGDOMME, ÉN HISTORIE: EN PERSONLIG BERETNING OM STIGMA I
SUNDHEDSVÆSNET

PsyklInfo – Region Midtjylland

Anne-Sofie vil fortælle om sine udfordringer med hendes psykisk sygdom, samtidig med at den fysiske sygdom fylder rigtig meget og sætter mange forhindringer op.

Torsdag kl. 15-15.45 på Folkescenen, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/anne-sofie-om-psykisk-og-fysisk-sygdom/>

MIT LIV SOM SKYGGEBARN

PsyklInfo – Region Midtjylland

Simone vil i sin talk, fortælle om det af stå i skyggen af en syg lillebror, det der kaldes af være et skyggebarn

Fredag kl. 11-11.45 på Teltscenen, Huset no. 7

<https://mentaltalk.dk/events/mit-liv-som-skyggebarn/>



Kontaktperson:

Jesper Dessau, Konsulent PsykInfo +45 20265456
Kommunikation ▪ Region Midtjylland
Jesdes@rm.dk - www.psykinfomidt.dk

Se hele programmet her – hvor man også kan søge efter temaer:

<https://mentaltalk.dk/program>

Introduktioner til deltagende ved Mental Talk

Kasper Buch (Sanger og sangskriver)

Kasper Buch blev som 20-årig diagnosticeret med angst og måtte sætte sit liv på standby for at få greb om sygdommen og sit liv på rette spor igen. Som 24-årig følte han sig atter klar til for alvor at skrive sange og opbygge en musikalsk karriere som sanger og sangskriver. Han har i dag opbygget et godt omdømme både på de ind- og udenlandske scener og er et velkendt navn på flere danske radiokanaler. Kaspers sange berører bl.a. dét at have ondt i livet og med en personlig og gribende stemme, formår han at røre lytteren helt til det inderste.

Tina Wiberg (Sangerinde og sangskriver)

Tina Wiberg er en upcoming sangerinde på de danske scener. Med det hun selv kalder "psykiske tæsk" i bagagen formidler hun gennem sine sange og sangskrivning sine følelser fra et liv med ar på sjælen. Tinas helt særlige måde at lave fortællekoncerter og fællessang har taget de danske byer med storm. Hun har med sit vestjyske ophav og dialekt begge ben plantet på jorden, men formår alligevel at gøre op med ideen om, at følelser og sårbare tanker skal holdes for sig selv.

Nikolaj Jartved (Stand up-komiker)

Nikolaj Jartved formidler gennem humor og selvironi situationer og refleksioner fra et liv, som ikke altid har været helt uden udfordringer. Nikolaj har et medfødt fysisk handicap og en dialekt, som til tider har været en barriere for at kunne leve et "normalt" liv og blive taget ligeværdigt imod af andre. Han fik en flot finaleplads i DM i stand-up i 2022 og beviste her, at stand-up både kan være sjovt og give masser af stof til eftertanke.

Nikoline Steen Kristensen (Sangerinde og foredragsholder)

21-årige Nikoline Steen Kristensen er nok bedst kendt fra X Factor, hvor hun i 2021 vandt en andenplads og charmerede danskerne med sin smukke sangstemme og sit rolige sind. Siden da har hun udgivet flere sange og fået en fod indenfor i den danske musikbranche. Gennem musikken og hendes koncerter tager hun også del i debatten om unges mistrivsel gennem bl.a. Mental Talk og som ambassadør for Lykkelige. Med inspirerende fortællekoncerter kombinerer hun også musikken med tankevækkende indblik ind i en 21-årig piges hoved.

Frida Jacobi (Sangerinde og sangskriver)

Frida Jacobi formidler med en rolig og karakteristisk sangstemme hendes unikke tanker og betragtninger, og hendes sangstil kan sammenlignes med store danske stjerner som Alberte

Winding og Anne Dorte Michelsen. Gennem sit liv har Frida erfaret, at det er vigtigt ikke at undertrykke sin indre skabertrang og kreative evner, og at dette også har en stor effekt på den enkeltes mentale sundhed. Selv var hun i mange år ramt af sceneskræk og angst, før hun turde begive sig op på scenen. Nu inspirerer hun gennem musik og selvudviklende kurser masser af mennesker til at slippe frygten og udfolde sig kreativt.

Mathilde Falch (Sangerinde og sangskriver)

Mathilde Falch har i efterhånden mange år været et stort navn på den danske musikscene. Hendes nærværende og ærlige musik om livet på godt og ondt har gjort hende til fast inventar i den danske musikbranche og hun var i 2021 med i det populære TV-program Toppen af poppen sammen med andre store danske musikere. Med nogle hårde år i bagagen sætter hun ord og melodi på psykisk sårbarhed. Dette mærkes også i hendes øvrige virke, hvor hun er ambassadør for bl.a. Landsforeningen SIND og Folkemødet Mental Talk.

Christina Rosendahl (Instruktør og manuskriptforfatter)

Christina Rosendahl er en dansk filminstruktør og manuskriptforfatter, som er kendt for at lave alvorlige og personlige film, som kan sætte gang i den svære samtale. Hun har gennem tiden lavet mange film om børn og unge og i 2007 vandt hendes spillefilm "Supervoksen" en Robert for bedste børne- og familiefilm. I år udgav hun sin fjerde spillefilm "Fuld af kærlighed", som er inspireret af hendes egen opvækst i et alkoholiseret hjem, og har taget de danske biografteater med storm.

Joakim Lykke (Sanger og sangskriver)

Sanger og sangskriver Joakim Lykke fortæller gennem sin nærværende musik om et liv på godt og ondt. Han udgav i 2020 sin solo-debut "Falling down – today" og har siden draget det danske publikum ved en lang række koncerter. I marts udgav han i samarbejde med Landsforeningen SIND en støttesingle, Highway 15, som han gennem salget af, samler penge ind til SIND.

Olav Dybro Lundsgård (Stand up-komiker)

Olav Lundsgaard havde i over seks år optrådt på store og små comedyscener rundt i hele landet, og kastede sig i 2020 ud i et one-man-show: Kun et menneske. Han er diagnosticeret med kompleks autisme, han er fynbo, to meter høj og bærer navnet Olav. Det har i årevis givet ham udfordringer uden for scenen, men til gengæld masser af jokes på scenen.

Laurits Balker Jørgensen (Forfatter og digter)

Laurits Balker Jørgensen er en ung forfatter og digter fra Klitmøller. Hans debuterende digtsamling "Den tynde generation" indkapsler nutidens unge, og der lægges et særligt fokus på den tiltagende præstationskultur, og det forventningspres som kan bidrage til den mentale mistrivsel hos unge. I år har han gentaget succesen med udgivelsen af sin anden digtsamling "Te & Appelsiner", som handler om OCD, som han selv lider af.

Udvalgte oplæg fra Folkescenen

DATO OG TITEL	BESKRIVELSE AF OPLÆG	Argument for dækning
<p>Torsdag d. 12/9 Kl.12.45-13.00</p> <p><i>2 Unges veje til uddannelse, job og livsmestring</i></p>	<p>Kom og hør om, hvordan 2 lokale unge, trods psykisk sårbarhed, har fundet vejen til henholdsvis uddannelse, job og livsmestring. Det er vigtige historier - som måske indeholder lige det tip eller trick, som også kan skabe en forandring for dig? Du kan efterfølgende aftale at snakke videre med en ungevejleder, jobkonsulent eller uddannelsesvejleder fra Ungevejledningen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unges mistrivsel er et stigende problem i dagens samfund. Ved at dække disse historier kan TVmidt vest belyse vigtige emner som psykisk sundhed, uddannelse og beskæftigelse, og dermed bidrage til en bredere forståelse og opmærksomhed omkring disse udfordringer.
<p>Fredag d. 13/9 Kl.12.15-13.30</p> <p><i>IDRÆT FOR SINDET giver overskud både menneskeligt og økonomisk</i></p>	<p>Kom og hør Mogens Damgaard, Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), som modtog idrættens sociale pris i 2023, give et indblik i idrættens betydning for mennesker med psykisk sårbarhed og den kommunale økonomi. Kommunerne har ganske enkelt ikke råd til at lade være!</p> <p>Siden 1996 har Dansk Arbejder Idrætsforbunds indsats "Idræt for Sindet" skabt idrætsforeninger rundt om i det kommunale Danmark, for og med psykisk sårbare borgere, og dermed løftet et stort samfundsmæssigt ansvar.</p> <p>Evidensbaseret viden viser, at idrætsforeninger kan gøre noget helt særligt for den gennemsnitlige dansker, herunder at spare samfundet for mere end 1,7 milliarder kroner i sundhedsudgifter, og at idrættens muligheder er en værdifuld medspiller i</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Idrætsforeninger kan spare samfundet over 1,7 milliarder kroner i sundhedsudgifter. Dette er en væsentlig nyhed for både borgere og politikere, da det viser, hvordan idræt kan have en direkte positiv indvirkning på kommunernes økonomi. • Dansk Arbejder Idræt Forbund (DAI) viser et stort samfundsmæssigt ansvar og engagement i at forbedre livskvaliteten for psykisk sårbare borgere. Dette er en historie om, hvordan en organisation kan gøre en reel forskel i samfundet.

	opgaveløsningen på det sociale område.	
<p>Fredag d.13/9 kl.13.30-14.00</p> <p><i>Hvorfor har psykiatrien brug for peers?</i></p>	<p>Vi byder dig velkommen til et spændende oplæg, hvor vi dykker ned i psykiatriens verden i Herning Kommune. Vi sætter særligt fokus på de personer, der bruger deres egne erfaringer til at hjælpe andre - de såkaldte peer-medarbejdere.</p> <p>En peer-medarbejder er en person, der selv har haft psykiske udfordringer og bruger disse erfaringer til at hjælpe andre i samme situation.</p> <p>Vi er glade for at kunne præsentere Søren og Anita, to dedikerede peer-medarbejdere, der vil dele deres personlige historier og fortælle om deres arbejde i den kommunale psykiatri. Dette er en unik mulighed for at forstå, hvordan peer-medarbejdere kan gøre en forskel i psykiatrien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Psykisk sundhed er et aktuelt og presserende emne. Ved at dække dette oplæg kan TVmidt vest belyse, hvordan peer-medarbejdere spiller en afgørende rolle i at støtte og hjælpe personer med psykiske udfordringer. • Peer-medarbejdere tilbyder en unik indsigt i psykiatrien, som professionelle måske ikke kan give på samme måde.
<p>Fredag d. 13/9 kl. 16.15-16.45</p> <p><i>Spot den farligste vold – stalking og psykisk vold</i></p>	<p>Psykisk vold er den hyppigste form for vold i Danmark. Tal fra Center for Voldsforebyggelse viser, at størstedelen af voldsudsatte ikke opsøger hjælp, fordi de er i tvivl om, hvorvidt de kan få støtte, hvis der ikke har været fysisk vold involveret. Dette kalder på, at vi som samfund bryder tabuer, opkvalificerer viden og får en ny tilgang til at forstå, spotte, behandle og hjælpe voldsudsatte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Psykisk vold er den hyppigste form for vold i Danmark, men mange er ikke klar over dette. • Ved at dække arrangementet kan TV-Midtvast hjælpe med at oplyse offentligheden og bryde tabuer omkring emnet

	<p>Kom og lyt med, når direktør for Center for Voldsforebyggelse, Ditte Bjerregaard, deler sin viden og praktiske værktøjer til at spotte og forebygge vold ved at blive bedre til at identificere og forstå disse former for vold, så vi kan handle hurtigt og effektivt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tal fra Center for Voldsforebyggelse viser, at mange voldsudsatte ikke søger hjælp, fordi de er usikre på, om de kan få støtte uden fysisk vold. Dækning af arrangementet kan informere om de tilgængelige ressourcer og støtte muligheder der er. • Ditte Bjerregaard, direktør for Center for Voldsforebyggelse, vil dele sin viden og praktiske værktøjer til at spotte og forebygge vold. Dette er værdifuld information, som kan hjælpe seerne med at forstå og håndtere psykisk vold.
<p>Fredag d. 13. Kl.19-20.00</p> <p><i>Recovery Bingo hos Borgmesteren Dorte West (afholdes i cafeen v. huset no 7)</i></p>	<p>Vær med til et sjovt og anderledes bingospil, hvor det ikke er tal men ord, der forbindes med recovery, som råbes op. Og glæd dig til din bingovært, borgmester Dorte West, som vil dele præmier ud til de heldige vindere.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Når Borgmester Dorte West deltager som oplæser til recovery bingo, sender det et stærkt signal om vigtigheden af recovery og psykisk sårbarhed til lokalsamfundet i Herning.
<p>Lørdag d. 14. Kl. 12-13.00</p> <p><i>Oplev et musikfællesskab sammen med Lis Kruse fra Resonerende Rum</i></p>	<p>Kom og oplev magien ved "Improvisationsfællesskaber" i Resonerende Rum. Vi byder alle velkommen, uanset alder, sprog eller baggrund. Vores musikalske fællesskab har bragt glæde fra Roskilde Festival til asylcentre, og budskabet er altid det samme: Musik og fællesskab styrker hinanden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arrangementet viser, hvordan musik kan bruges til at fremme mental sundhed, hvilket er et centralt tema for Mental Talk. Dækning af dette kan inspirere seere til at bruge musik som et værktøj til deres egen mentale velvære.

	<p>Deltag i vores arrangement og se, hvordan musik kan bruges til at fremme mental sundhed, kommunikation og kunstnerisk udtryk. Vi fejrer også lanceringen af vores nyeste publikation "Improvisationsfællesskaber", som du kan få gratis ved denne lejlighed.</p> <p>Mød Lis Raabjerg Kruse, den kreative kraft bag "Improvisationsfællesskaberne" Lis er en erfaren musiker og forfatter, der bruger sin passion for musik til at skabe positive forandringer</p>	
<p>Lørdag d. 14 september Kl.14-14.30 <i>Recoveryfortælling: Vejen ud af ensomheden og ud af misbruget</i></p>	<p>Kom og deltag i en inspirerende talk med René, en engageret peermedarbejder i den kommunale psykiatri. René vil dele sin personlige rejse fra ensomhed og misbrug til sejr og heling, en kamp der strakte sig over et årti fra 2010 til 2020.</p> <p>Hør om Renés erfaringer med AA-møder som et fristed for at dele oplevelser og følelser uden frygt for fordømmelse. Lær hvordan det at åbne op og dele sin historie blev en afgørende del af hans helingsproces. Dette er en unik chance for at få indblik i en virkelighed, der ofte forbliver skjult, og finde måder at hjælpe dem, der kæmper deres egne kampe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • René's historie giver en unik indsigt i en virkelighed, der ofte forbliver skjult. Dette kan hjælpe med at bryde tabuer og skabe en mere inkluderende dialog om mental sundhed. • TV-Dækningen kan fungere som en forebyggende indsats ved at oplyse om de ressourcer og støtte, der er tilgængelige for dem, der kæmper med misbrug og mentale sundhedsproblemer.