



# Hur mår du?

**En utställning på Sörmlands museum om psykisk ohälsa, förr och nu**

I utställningen möter du åtta personer som lever med psykisk ohälsa. Deras berättelser handlar om kamp, skam, acceptans och överlevnad men också om en vardag med läxläsning, jobbsökande och bowling. En annan del av utställningen skildrar livet på hospital under början av 1900-talet.

**Program februari och mars. Fri entré.**

**5 feb kl 18-18.30.** Visning av utställningen *Hur mår du?*

**26 feb kl 18-19.** Föreläsning om att leva med psykisk ohälsa. Kristin berättar om ett liv med depression, förlösningsdepression och utmattningssyndrom. Viktorias berättelse har rubriken Några ord om självskadebeteende. Bådas berättelser finns med i utställningen.

**4 mar kl 18-20.** Suicide Zeros utbildning *Våga Fråga*. Hur upptäcker du varningstecken och vad kan du göra för att hjälpa? Utbildningen ger dig verktyg för att kunna agera. 2 tim. Föranmälan: [elin.loord@regionsormland.se](mailto:elin.loord@regionsormland.se).

**25 mar kl 18-19.** Föreläsning om unga elevers syn på psykisk ohälsa och vilka insatser som behövs. Anette Wickström, biträdande professor vid Linköpings universitet.

Öppet tis-sön 10-17, ons 10-19. Fri entré.  
Tolagsgatan 8, Nyköping. [www.sormlandsmuseum.se](http://www.sormlandsmuseum.se)

**sörmlands  
museum**

En del av Region Sörmland