Skåneveckan 2021

4–10 oktober

- En introduktion och informationsskrift för dig som vill engagera dig.

Innehåll:

Bakgrund – hur började det.	3
Att arrangera något – vad gäller?	4-5
Ändringar och rekommendationer	5
Att föreläsa eller uppträda – hur fungerar det?	6
Skicka in en programpunkt	6
Skicka in en bild till programmet	7
Om programmet	7
Anmäla adress för utskick av programblad	7
Press och media inför Skåneveckan	7
Viktiga datum och praktisk info 2021	8
Faq (Vanliga frågor kring Skåneveckan i korthet)	9-10
Att synas på hemsidan	11
Med anledning av Covid-19	11

Bakgrund – hur började det:

Skåneveckan för psykisk hälsa hölls för första gången 2010.
En handfull arrangemang lockade nyfikna besökare, även om det inte var några större massor som hittade dit. Initiativtagare var Region Skåne/Psykiatri Skåne och veckans självklara mittpunkt var ”*Världsdagen för psykisk hälsa*” (enl. WHO/Världshälsoorganisationen) som infaller varje år den 10 oktober.

De första åren sköttes samordningen av veckan inifrån Region Skåne, men i takt med att veckan blev allt större uppstod ett behov av att ha någon som kunde arbeta med veckan året om.
Diskussioner började också föras om huruvida veckan skulle kunna ”flytta ut” till någon annan aktör för att få ännu bättre genomslag och nå ut till fler målgrupper samt få en ökad geografisk spridning.

Kriterierna var att det skulle vara en organisation som var verksam i hela Skåne, som kunde nå ut till allmänheten och som var beredd att ta på sig arbetsgivaransvaret för en samordnare.
På så sätt hamnade ”Skåneveckan för psykisk hälsa” hos Studieförbundet Vuxenskolans Regionförbund i Skåne. Till en början endast ett år, följt av en utvärdering om det gett önskade effekter (se ovan).
Uppdraget förlängdes sedan och kom att gälla för åren 2019 till och med 2021.

2019 firade Skåneveckan för psykisk hälsa 10-årsjumbileum.
Det hölls då totalt 125 arrangemang utspridda på 20 orter runt om i Skåne genom vilka många tusen besökare kunde ta del av det kostnadsfria utbudet av föreläsningar, filmvisningar, workshops och föreställningar på temat psykisk hälsa.

För dig som är arrangör/vill arrangera något:

Första steget är;
Fundera på vad du/ni skulle vilja bidra med för slags arrangemang?
Kanske en föreläsning, en teateruppsättning, filmvisning, en workshop, en konsert, öppet hus i er verksamhet, ett motionslopp, ett prova-på-gympapass eller något annat på temat psykisk hälsa?

Sedan är nästa fråga;
Vad krävs för att detta ska kunna genomföras?
Behövs det någon lokal och utrustning? Finns det några tänkbara samverkansaktörer att dela arbetet och kostnaden med? Kan arrangemanget kanske hållas på flera orter av er eller i samverkan med andra?
Hur många besökare kan tänkas komma? Ska det bokas en föreläsare eller någon annan som håller i arrangemanget eller gör ni det själva?
Om fysiskt arrangemang – hur säkerställer ni att efterleva de restriktioner som finns pga. Covid-19?
Ska det bjudas på fika eller annat? Kanske ska det finnas bokbord där t ex brukarföreningar kan informera om sina verksamheter?
Om många är involverade - vem ska stå som ansvarig kontaktperson för arrangemanget?
(Det är vanligare än man kan tro att ”alla tänker att någon annan har koll” och så faller viktiga moment bort).

Budget & ekonomi

Den absolut vanligaste frågan från aktörer som tidigare inte medverkat är om man kan söka ekonomiska medel från Skåneveckan för att hålla ett arrangemang? Det kan man inte.

Det innebär att alla kostnader för lokal, inspelning, föreläsare, material, fika etc. måste rymmas inom er befintliga budget i den verksamhet där ni arbetar.
Det kan låta svårt att få ihop, men fundera över lokaler ni eventuellt redan förfogar över eller vad som finns att låna utan kostnad i er kommun. Många gånger kan till exempel biblioteken låna ut föreläsningssalar utan kostnad. Utomhusaktiviteter behöver inte kosta en massa, inte heller digitala föreläsningar som många gånger kan spelas in med en vanlig mobiltelefon eller läsplatta.
(Och åter, att samverka med andra aktörer har många fördelar och kan även vara ett sätt att hålla kostnaden nere).

Skåneveckan är numera såpass etablerad att föreläsare kan se ett mervärde i att medverka genom den marknadsföring veckan ger. Vill man ta in någon väldigt väletablerad föreläsare, så hör med andra arrangörer om de kan tänka sig ett samarrangemang?

Medverkan under veckan innebär alltså ofta kostnader i form av både arbetstid och kringkostnader för själva arrangemanget... Men det vi kan ge är en plattform och en arena där många aktörer samlas och visar på att man vill arbeta för att informera om-, minska och förebygga psykiska ohälsa.

Något vi trycker på och har gjort i alla år är att alla arrangemang ska vara kostnadsfria och öppna för alla. Vi vill att veckan ska vara tillgänglig för alla oavsett ekonomi. Därför arbetar vi också ständigt med att få till en ökad geografisk spridning för att vid sidan av att minska resandet för miljöns skull också möjliggöra deltagande vid något arrangemang för de som inte har utrymme i sin budget att resa inom Skåne. Här blir den ökade digitaliseringen också en bidragande faktor till att fler kan deltaga.

Skicka in er programpunkt
När ni har en plan för arrangemanget och det börjar kännas klart, så fyller ni i formuläret ”Programpunkt 2021” via länken:
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=94KR565hu021Bv_VzjHXmd9h-x8iQXFFq8_BCE2Dz-xURU5CRENBVkRDREdNNTFKTFFQNVRZUUMxUy4u

Deadline:

I år är sista datum att anmäla ett arrangemang den 17 september.
Det är **jätteviktigt** att alla arrangörer respekterar att det är detta datum som gäller, både för sin egen skull (så att marknadsföring och information om arrangemanget hinner gå ut), men också för att samordningen ska fungera, att övriga arrangörer inte ska drabbas av ett försenat programsläpp och inte minst för att våra många besökare/deltagare ska hinna planera in vad de vill se/lyssna på under veckan.

Programpunkter som kommer in efter deadline publiceras på hemsidan *i mån av tid* och då i turordning efter när de kommit in. Alla arrangörer och arrangemang - stora som små - är lika viktiga.

Vad händer sen?

När sista dag för att skicka in programpunkter har passerat sammanställs ett program där samtliga arrangemang finns med. Det brukar vara ont om utrymme, så det som ryms kring varje programpunkt är en titel, en mycket kort beskrivning, tid och adress/länk samt uppgifter om ev. anmälan.

Ändringar 2020 & 2021

Ändringar med anledning av Covid-19

På grund av rådande läge med restriktioner och förbud avseende folksamlingar så inkom önskemål våren 2020 om ett beslut att digitalisera veckan för att som arrangör kunna planera utifrån det.

Ett digitalt forum för allt som rör veckan, inklusive sändningar av inspelad film liksom livestream skapades därför på den domän som veckan även tidigare i viss mån använt sig av; www.skaneveckan.com
Satsningen på detta digitala format innebar att även det tryckta programmet som tidigare skickats ut inför veckan till föreningar, vårdcentraler, bibliotek med flera fick stå tillbaka till förmån för en enklare flyer istället.

Även 2021 så kommer det digitala formatet vara i fokus. Uppmaningen från Region Skåne avseende veckan lyder;

”Vi rekommenderar att plan A även i år är arrangemang i digital form och plan B är arrangemang av fysiskt slag, då främst utomhus”.

Skulle läget efter sommaren se helt annorlunda ut så kan således digitala arrangemang ”flyttas in” och genomföras fysiskt om den möjligheten finns för arrangören och en sådan plan B tagits med i beräkningen för medverkan. I slutändan är det varje enskild arrangör som beslutar hur och vad de vill göra. Rekommendationen är dock att sätta säkerheten främst och inte frångå de riktlinjer som råder.

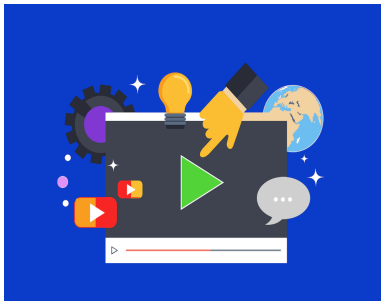
För dig som är föreläsare:

Vill du vara med och föreläsa under veckan? Kanske lyfta en bok du skrivit eller på annat sätt bidra?

De många enskilda arrangörerna bokar själva in de föreläsare och andra medverkande de önskar till sina arrangemang. Vill du bli bokad av någon är ett tips därför att gå igenom tidigare års program på hemsidan och kontakta de aktörer som du tror skulle kunna vara intresserade av att boka in dig/er för en föreläsning detta år. Tänk på att goda referenser och erfarenhet av att tala inför publik ofta efterfrågas så ha gärna sådant redo när du tar kontakt.

Arvode
Om det ska utgå något arvode och/eller reseersättning för föreläsningen och i så fall hur mycket beslutar du och arrangören gemensamt.

Högaktuella alternativ
Fundera på om din föreläsning eller föreställning kan erbjudas digitalt, t ex genom att spelas in och sändas eller kanske livestreamas? Det är mer aktuellt än någonsin att kunna erbjuda det alternativet!



Att skicka in en programpunkt:

Programpunkter tas **endast** emot digitalt via länken:
https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=94KR565hu021Bv_VzjHXmd9h-x8iQXFFq8_BCE2Dz-xURU5CRENBVkRDREdNNTFKTFFQNVRZUUMxUy4u

Sista datum för att skicka in ett bidrag (2021) är den 17 september för att komma med i det digitala program som kommer kunna laddas ner som pdf via hemsidan samt tryckas i mindre upplaga.

* Den information som behöver skickas in senast detta datum är kort fakta kring programpunkten (rubrik, kort innehåll, dag, tid, arrangör och eventuell plats och anmälan).
Ska man visa något digitalt, antingen live eller inspelat så kan själva filmen eller länken till sidan där filmen kommer läggas upp skickas in ända fram till den 27 september.
Information om programpunkten (enligt ovan) måste oavsett vara inlämnat senast den 17 sep.

Antal tecken och redigering
Antalet tecken i rubrik är satt utifrån att rubriken ska rymmas på en rad. Överskrids antalet tecken så kortas rubriken ner vilket kan innebära att den inte blir som ni önskar. Men så länge den inte överskrider de satta gränserna kommer den att publiceras precis som den skickats in.
Beskrivning av arrangemangen publiceras i sin helhet på hemsidan, men kommer i programmet att kortas ner till cirka två meningar.

Att skicka in en bild till programmet:

Det brukar skickas in många bilder varje år, men endast ett fåtal av dessa kan få plats i det tryckta programmet. Urvalet görs bland annat utifrån vilka arrangörer som tidigare år haft med bilder och vi eftersträvar att visa på mångfalden under veckan.

Kriterier

För att inskickade bilder ska vara aktuella att tas med gäller följande:

- Både fotografen och de personer som syns på bilden ska vara tillfrågade och gett sitt medgivande.
- Bilden måste vara minst 10x10 cm och ha en upplösning på 300 dpi.
- Bilden måste vara i formatet .jpg .jpeg eller .png
- Bilden måste mailas till Jenny.sjoo@sv.se senast den 10 september.

Om programmet:

Efter deadline sammanställs programmet utifrån en kronologisk ordning. Både avseende dag och starttid för arrangemangen. På hemsidan presenteras de olika arrangemangen även uppdelade utifrån vilken stad de hålls i. Mycket blir dock troligen digitalt även i år.
Programpunkterna redigeras i den mån det behövs och läggs in tillsammans med bilder, logotyper och annan text i årets program.

Utskick av flyers och program:

Flyers med information om veckan och hänvisning till hemsidan får gärna spridas av såväl av alla arrangörer som andra som vill hjälpa till. De kan från och med slutet av april beställas via hemsidan.

Själva programmet kommer i år endast att tryckas i en mindre upplaga för de som är i behov av det i fysiskt format och inte har möjlighet att skriva ut via hemsidan. (Där kommer det att ligga som en pdf som även går att ladda ner och skriva ut).

Press och kontakt med media:

Ett pressmeddelande skickas ut såväl från Region Skåne som Studieförbundet Vuxenskolan. Detta innehåller information om veckan i stort samt en länk till programmet.

Lokalmedia

Som arrangörer och föreläsare får ni gärna kontakta media även på egen hand. Lokalmedia är såklart extra intresserade av vad som händer inom just deras geografiska område, så kan ni tipsa om ett arrangemang som kommer hållas på en viss ort, där ni dessutom kan erbjuda en intervju med någon som medverkar så brukar det mottagas positivt.

Viktiga datum 2021:

Deadline för att skicka in programpunkter: 17 september, mer info se sid 6.
Deadline för att skicka in länkar och filmer: 27 september, mer info se sid. 6.
Programmet börjar spridas digitalt utifrån inkomna programpunkter: Från vecka 35
Programmet börjar spridas digitalt i sin helhet: Vecka 39
Pressmeddelande skickas ut: vecka 38-39
Veckan genomförs: vecka 40

oktober 2021

v.	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
39					1	2	3
40	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10** Världsdagen för psykisk hälsa 2021
41	11	12					

Skåneveckan för psykisk hälsa, vecka 40, den 4–10 oktober 2021.

Faq – vanliga frågor

*** Kan man söka pengar från er för sina kostnader i samband med ett arrangemang?**

Satsningen bygger till stor del på ideellt engagemang och att alla som medverkar bidrar med sin tid och kunskap. Det finns därmed inga ekonomiska medel att söka från oss för att arrangera något under veckan.

*** Jag vill gärna föreläsa under denna vecka, hur blir jag bokad som föreläsare?**

Alla arrangörer som medverkar bokar själva in sina föreläsare, så kika på tidigare års program för att se vilka ställen som brukar erbjuda något under veckan och kontakta dem med en förfrågan.
Det går också bra att skicka information om vem du är och vad du föreläser om till samordnaren av veckan, så kan dessa förmedlas vidare till arrangörer som letar efter tips på föreläsare.

*** När får man veta årets datum?**

Skåneveckan hålls alltid så att den innefattar ”Världsdagen för psykisk hälsa” den 10 oktober. Utifrån det varierar datumen lite, men det är bara att kolla upp vilken vecka denna dag infaller, så vet du att ”Skåneveckan” kommer att hållas måndag-söndag den veckan.

*** Jag var på en föreläsning som inte alls kändes vetenskapligt belagd. Vem är egentligen ansvarig för arrangemangen och innehållet?**

Region Skåne är de som står bakom Skåneveckan och Studieförbundet Vuxenskolan har fått i uppdrag att vara ansvarig samordnare av densamma. Men viktigt att ha med sig i detta är att alla arrangörer själva är ansvariga för innehållet i sina programpunkter.
(Självklart gäller det för samtliga programpunkter att de inte får gå emot diskrimineringsgrunderna samt att de ska handla om mental hälsa i någon form).

*** Vad blir årets tema för ”Världsdagen för psykisk hälsa”?**

Temat på denna dag sätts av Världshälsoorganisationen (WHO). Håll koll på deras hemsida, så snart de satt ett tema publiceras det där. www.who.int/mental_health/world-mental-health-day

*** Vad ger det för fördelar att synas i programmet för Skåneveckan?**

Skåneveckan är numera så pass etablerad att du som arrangör och föreläsare når ut brett och därmed får marknadsföring som även kan resultera i fler uppdrag framöver. Den stora vinsten är ändå att tillsammans vara så stora och nå ut till så många som vi gör. En enda person som väljer livet framför motsatsen så har vi lyckats!

*** Vilka krav och kriterier finns det för att få ha med sitt arrangemang i programmet?**

Arrangemanget ska handla om psykisk hälsa vilket bland annat omfattar:
- Friskfaktorer och aktiviteter som främjar välmående.
- Information om olika sjukdomar, diagnoser och känslor kring egenupplevda erfarenheter.
- Rehabilitering, återhämtning och alternativa sätt att få ihop livet.

Arrangemanget ska vidare vara öppet för alla – med det menas att alla som är intresserade ska ha en chans att deltaga. Men principen först till kvar och/eller att det krävs anmälan är såklart okej, ofta även nödvändigt.

Arrangemanget ska vara kostnadsfritt för besökare, det vill säga att ingen entréavgift eller något biljettpris får tas ut. Anledningen till detta är att privatekonomin inte ska vara avgörande för om en person kan deltaga eller ej.
(Vi är dock medvetna om att enbart kostnaden för resan till och från ett arrangemang kan vara ett hinder och uppmuntrar kommuner att försöka samordna och erbjuda transport till sådant som många kommuninvånare skulle vilja ta del av men som hålls på annan ort).

*** Hur och var får man tag i programmet?**

Programmet släpps i digital form, både på hemsidan (www.skaneveckan.com) och som nedladdningsbar pdf i sin helhet cirka två veckor innan veckans start. Men programpunkter läggs upp på hemsidan när de kommer in, så håll utkik där så kommer det fyllas på.
Det fysiska programmet går tyvärr inte att beställa hem, men kommer finnas att hämta på ett par olika ställen runt om i Skåne för de som behöver/önskar det.

Extra info för medverkande studieförbund:

*** Som studieförbund brukar vi rapportera vår verksamhet, vad gäller för dessa arrangemang?**

Eftersom vi som samordnar också är ett studieförbund är detta en vanligt uppkommande fråga.
Vem rapporterar? Är det vi som samordnare som får registrera *all* verksamhet som sker under veckan – för det blir ju väldigt fel… Eller är det upp till varje enskild arrangör?

Här vill vi vara extra tydliga;

- Alla studieförbund som medverkar under Skåneveckan (så även vi inom Studieförbundet Vuxenskolan) får **endast** rapportera in de arrangemang man själv är **ansvarig arrangör** för.
Vid samarrangemang är den arrangör som man har enats om är huvudansvarig som får rapportera verksamheten, så att inte flera olika aktörer riskerar att rapportera in samma arrangemang.

Studieförbundet Vuxenskolan får/kan alltså inte dra nytta av andras verksamhet under Skåneveckan.
All verksamhet som genereras tillfaller den aktör som skapat arrangemanget.

Att synas på hemsidan:

Sedan 2020 kan alla arrangörer som önskar ha med sin logotyp på hemsidan. Finns ni inte redan med så skicka in logotyp samt önskad länk dit den ska leda via mail till jenny.sjoo@sv.se

En annan nyhet 2020 var att vi äntligen fick till en sida där vårdinrättningar och organisationer kan beskriva sin verksamhet och ha med sina kontaktuppgifter. På så sätt blir det lättare för oss alla att hänvisa de människor vi möter till en sida från vilken de kan hitta rätt hjälp och stöd.
Önskar ni finnas med på denna sida, beskriv kort vad ni gör, hur man kommer i kontakt med er samt bifoga er logotyp (om sådan finns) och skicka det via e-post till jenny.sjoo@sv.se

---

Med anledning av Covid-19

Med anledning av läget i samhället idag och spridningen av Covid-19 så hålls inget informationsmöte avseende Skåneveckan under våren. Istället kommer all information i denna skrift.
Frågor kan skickas till samordnare Jenny Sjöö via e-postadressen jenny.sjoo@sv.se
- Det är många som hör av sig med funderingar, så försäkra dig gärna om att svaret inte finns i denna skrift innan du tar kontakt.

Det går också precis som tidigare år att boka ett personligt möte, (i år ett digitalt sådant) om du som arrangör önskar diskutera upplägg eller något annat som rör Skåneveckan.

I dagsläget går det inte att bedöma huruvida det är möjligt eller ej att genomföra veckan till hösten heller 2021 på det sätt vi brukar - med fysiska arrangemang, öppna för allmänheten.

Fundera därför på de alternativa sätten, såsom att sända föreläsningar digitalt eller om det kanske är möjligt att istället förmedla det ni vill få fram genom text, bild, ljud eller film detta år?

Skåneveckan 2020 överträffade vår förväntning med råge – en så flexibel och anpassningsbar inställning som ni alla uppvisade hade vi inte ens kunnat drömma om. Nu gör vi om det i år igen!