

# När livet går sönder

Tre kvällar, tre berättelser, tre tillfällen för eftertanke



Onsdag 7 mars 18.30

Onsdag 21 mars 18.30

Onsdag 4 april 18.30

Bild: Elina Wetterud



Psykisk (o)hälsa

Kattis Aadland

Från förtvivlan till förtröstan

Elina Wetterud

Bottenkänning -

Guds långsamma svar på livets djävulskap

Fredrik Lignell

Bild: Elina Wetterud



**Kattis Aadland** (7 mars) är beteendevetare och KBT-terapeut, bosatt i Hovsta och medlem i Lundhagskyrkan. Hon arbetar med att förebygga och behandla psykisk ohälsa hos asylsökande. "Psykisk ohälsa är numera den vanligaste orsaken till sjukskrivning men forskning visar att det blir bättre bara genom att vi pratar om det. Välkommen till en kväll då vi pratar om psykisk (o)hälsa med utgångspunkt i några av de vanligaste symptomen: stress, ångest och depression. Vilka drabbas? Hur kan jag hjälpa en vän som mår dåligt?"

**Elina Wetterud** (21 mars) är pedagog och sångerska, bosatt i Järfälla utanför Stockholm. Hon har gett ut skivan *Ögonsten* och hos oss föreläser hon utifrån sin egen erfarenhet av sorg, depression och utmattning. Hon berättar genom bilder och sånger som växte fram under en sorgprocess. "Genom att dela våra berättelser kan vi skapa gemenskap och väcka hopp i det som hjälper oss genom svårigheter".



**Fredrik Lignell** (4 april) är pastor i Ryttargårdskyrkan i Linköping och författare till boken *Bottenkänning*. Fredrik berättar om hur det är att vara pappa till en dotter som skär sig och om skrällen över att allt ska gå sönder och aldrig bli helt igen. Det är samtidigt en hoppfull berättelse om att försonas med livet så som det blev. Genom ett samarbete med studieförbundet Bilda finns det möjlighet att köpa hans bok till ett rabatterat pris.

  
Lundhagskyrkan

I samarbete med

  
Bilda

Temakvällarna innehåller en föreläsning, fika och samtal. En frivillig gåva för fika och omkostnader kan ges på plats (kontant, swish eller kort). För mer information kontakta pastor Jan-Gunnar Wahlén 070-2615860