

ALLA ÄR VÄLKOMNA NÄR RUS PRESENTERAR:

# UNG & GALEN?

DAGEN FÖR ALLA SOM VILL MÅ BÄTTRE!



[www.sofiaakerman.com](http://www.sofiaakerman.com)

**SOFIA ÅKERMAN** Sofia Åkerman skrev redan som tjugooåring den självbiografiska boken "Zebraflickan". Hon är nu aktuell med boken "För att överleva - om självskadebeteende".

Hon skriver själv om boken; "Självskadebeteende är ett växande problem som väcker både reaktioner och frågor hos omgivningen. Hur kan man vilja skada sig själv frivilligt? Vem gör det och varför? Vad innebär det egentligen? Alla gör vi ju ibland ohälsosamma och skadliga saker - kliar sönder myggbett, går i obekväma skor, äter chips och röker. Var går gränsen? Och kanske viktigast av allt: Hur kan man hjälpa?"

På Ung & Galen? föreläser Sofia om självkänsla och vänskap och fömedlar en känsla av hopp och styrka.

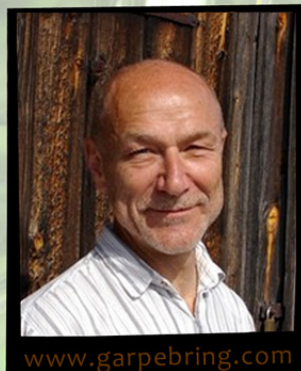


[www.henrybowers.com](http://www.henrybowers.com)

## KUNG HENRY

Kungen av ord kommer till Ung & Galen? för att underhålla och mana till eftertanke. Det som

Kung Henry Bowers inte har att säga är inte värt att lyssna på.



[www.garpebring.com](http://www.garpebring.com)

## STAFFAN GARPEBRING

Staffan är psykolog och författare till boken "Stressreflexer och tankefällor".

På Ung & Galen? föreläser han om ångest och depression utifrån erfarenheter av sitt arbete på ungdomsmottagningen. Hur utvecklas ångestsymptom, och vad hjälper?!



ÖVRIGT I PROGRAMMET: DEBATT · UTSTÄLLARE · MUSIK · ÖPPEN SCEN · M.M.

LÖRDAG 16 MAJ · COZMOZ · BORLÄNGE · 13:00 - 17:00

FRI ENTRÉ · UNG SOM GAMMAL - ALLA VÄLKOMNA!!

ARR: RUS I SAMARBETE MED COZMOZ