

Mindfulnessföreläsningar på Vårdcentralen Österbymo

Ett samarbete mellan Vårdcentralen Österbymo och Ydre kommunbibliotek

20 Januari 2022

Bakgrund

- Var tredje patient som söker hjälp på vårdcentralen lider av psykisk ohälsa.
- Resurserna för behandling är begränsade.
- Litteratur kan hjälpa vid psykisk ohälsa.
- Allt färre läser.

Genomförande och resultat

- "Drop-in" föreläsningar initialt.
- "Live-stream"+ egen Youtube kanal
- 24 föreläsningar a 30 minuter
- 421 visningar på Youtube avsevärt fler på FB/live-stream
- Spontant positiva reaktioner från patienter