



MAY IS MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

2021 Virtual Events and Offerings

Marin County Behavioral Health and Recovery Services

- **May 1st - 2nd - 10 am - 12 pm** - Mental Health Youth Summit. During these two interactive and youth-led sessions, participants will learn about demystifying mental health, suicide prevention, and how to support themselves and their peers with mental health struggles. Guest speaker: Kelechi Ubozo, author, poet, mental health activist.
- **May 4th - 9-11 am** - Board of Supervisors Proclamation
- **May 4th - 7 pm** - Suicide Prevention Awareness for Parents and Teens. Hosted by PEI program, Jewish Children and Family Services. Speaker Tim Lea, Outreach and Education Coordinator for Suicide Prevention, Buckelew Programs will discuss with parents what to do if your child, or their friend, is in distress. Teens welcome.
- **May 4th, 11th, 18th, 25th - 3pm** - NAMI Marin Story Telling Series. A Five-Part Series featuring people with lived experience with mental health challenges.
- **May 5th - 2 pm** - Marin County Suicide Prevention Collaborative. This monthly meeting will address mental health and progress by the Community Teams advancing the suicide prevention strategic plan.
- **May 6th - 10 am** - "The Practice of Self Compassion." Speaker: Oren Jay Sofer. Participants will learn self-compassion practices, motivate oneself from a place of kindness rather than criticism, combat caregiver fatigue, and cultivate self-appreciation and resilience. (Marin County employees only).
- **May 13th - 5 pm** - "Breaking the Silence: A Conversation with Men and Boys About Mental Health." Leaders across the life span from Marin share ways they cope with distress and thoughts they have for engaging men and boys in our community for improved well-being.
- **Now thru May 15.** What Helps Me Youth Art Campaign. Youth in Marin are invited to tell their story of emotions and mental health through art.
- **May 19th - 6pm.** Drumming Healing Circle. Hosted by Multicultural Center of Marin. Special drum circle to uplift your energy, boost your immune system and shift your mind into the present moment.
- **May 20th - 12 pm** - "Safety Planning for Those in Distress: Implications for LGBTQ+ Youth and Adults." Speakers: Vanessa Blum, PhD, BHRs, and Tim Lea, Buckelew Programs Suicide Prevention Program, share how safety planning can reduce distress and foster resilience.
- **May 22nd - 9am** - Youth Mental Health First Aid Training. Facilitators: Maria Rea, LMFT and Christina Fass, ABSNP. This training gives adults who work with youth the skills needed to reach out and provide initial support to youth (ages 6-18) who may be developing a mental health or substance use problem and help connect them to care.
- **May 24th - 2 pm** - "Building a Safe Community For Older Adults in Marin: A Suicide Prevention Training". Presenter: Kara Connors, MPH, BHRs, will share how to care, respond and connect an older adult to support.
- **May 25th - 11 am** - AFSP Talk Saves Lives. Learn more about how to help those who are reaching for a new day.
- **May 26th - 1 pm** - "Addressing Trauma through Decolonizing Mental Health." Moderator: Vanessa Blum, PhD, BHRs. The past year revealed and magnified inequalities that exist in marginalized communities. Panelists will discuss the ways in which trauma impacts people of color through the lens of decolonizing mental health as a way to liberate and empower the communities we serve and ourselves in the process.



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
BEHAVIORAL HEALTH AND RECOVERY SERVICES
Promoting and protecting health, well-being, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.



Health, Well-being & Safety



EACH MIND MATTERS
California's Mental Health Movement



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE



MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

Eventos virtuales 2021

Servicios de salud mental y recuperación del Condado de Marin

- **1 al 2 de mayo - 10am - 12pm.** Cumbre Juvenil de la Salud Mental. Durante estas dos sesiones interactivas y dirigidas por jóvenes los participantes aprenderán sobre la desmitificación de la salud mental, la prevención del suicidio y como apoyarse a sí mismos y a sus compañeros con problemas de salud mental. Invitada especial: Kelechi Ubozo, autor, poeta, activista de la salud mental.
- **4 de mayo - 9 - 11am.** Proclamación del mes de la salud mental por la junta de supervisores.
- **4 de mayo - 7pm.** Prevención del suicidio para padres y adolescentes. Organizado por Jewish Children and Family Services. El presentador sera Tim Lea, coordinador de difusión y educación para la prevención del suicidio del programa de Buckelew, él enseñara a los padres que hacer si su hijo o amigo estan en peligro. Los adolescentes son bienvenidos a atender este evento.
- **4, 11, 18, 25 de mayo - 3pm.** Narración de historias de NAMI Marin. Serie de presentaciones por personas que han tenido dificultades de salud mental.
- **5 de mayo - 2pm.** Colaboración para la prevención del suicidio del condado de Marin. Esta reunión mensual hablara sobre la salud mental y el progreso que han hecho los equipos comunitarios para avanzar el plan estratégico de prevención del suicidio.
- **6 de mayo - 10am.** “La práctica de la autocompasión”. Por: Oren Jay Sofer. Los participantes aprenderán prácticas de autocompasión, para motivarse desde un lugar de compasión en vez de críticas, y cultivar la autoestima y la resiliencia. (Este evento es solo para empleados del condado de Marin).
- **13 de mayo - 5pm.** “Rompiendo el silencio: una conversación con hombres y niños sobre la salud mental”. Líderes de todas las edades compartirán la forma en que enfrentan dificultades y darán su opinión sobre como involucrar a los hombres y niños en nuestra comunidad para mejorar su bienestar.
- **Desde ahora hasta el 15 de mayo.** Campaña de arte sobre que ayuda a los jóvenes. Los jóvenes en el condado de Marin están invitados a contar su historia de salud mental a través del arte.
- **19 de mayo - 6pm.** Círculo de tambores. Organizado por el Centro Multicultural de Marin. Este círculo de tambores ayudara a estimular su sistema inmunológico y concentrarse en el momento presente.
- **20 de mayo - 12pm.** “Planes de seguridad para personas en riesgo: Implicaciones para jóvenes LGBTQ+ y adultos”. Presentadores: Vanessa Blum, PhD, BHRS y Tim Lea, programa de prevención del Suicidio de Buckelew, compartirán como crear un plan de seguridad para reducir el estrés y la angustia y fomentar la resiliencia.
- **22 de mayo - 9am.** Primeros Auxilios para la salud mental. Facilitado por Christina Fass, ABSNP y Maria Rea, LMFT. Este entrenamiento está dirigido a adultos que trabajan con jóvenes y les enseñara habilidades necesarias para apoyar un joven (de 6 a 18 años) que esté desarrollando un problema de salud mental o uso de sustancias y ayudarlos a conseguir la atención necesaria.
- **24 de mayo - 2pm.** “Construyendo una comunidad segura para adultos mayores en Marin: Capacitación para la prevención del suicidio”. La presentadora Kara Connors, MPH, BHRS, compartirá como cuidar, responder y conectar a un adulto mayor con apoyo o ayuda.
- **25 de mayo - 11am.** Hablar salva vidas. Obtenga más información sobre cómo ayudar a quienes están buscando un nuevo día.
- **26 de mayo - 1pm.** “Abordar el trauma mediante la descolonización de la salud mental”. Moderadora: Vanessa Blum, PhD, BHRS. Los panelistas discutirán las formas en que el trauma impacta a las personas de color a través del lente de decolonizar la salud mental como una forma de liberar y empoderar a las comunidades que servimos y a nosotros mismos en el proceso.