



VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2024



«Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter»

Vi markerer denne viktige dagen med et åpent og gratis arrangement;

Dato: Torsdag 24.10.24

Klokkeslett: kl. 18.00

Sted: Folldal Flerbrukshus

Foredragsholder: Ida Johanna Aaraas, Mental Helse
Ungdoms regionsansvarlig for Innlandet

Det blir musikalsk innslag og enkel bevertning.

VELKOMMEN



Mental Helse Folldal

Psykisk helsetjenesten

ALLE trenger vi noen å snakke med

Markering av Verdens Dagen for psykisk helse 10.10, markeres torsdag 24.10.

Årets tema: «Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter»

Årets kampanje oppfordrer til å sette av 8 minutter til å ringe noen du bryr deg om. Vi undervurderer ofte hvor mye det kan bety at vi tar kontakt, selv bare for å sjekke innom.

-En påminnelse om hvor viktig det er å sette av tid i en hektisk hverdag til å snakke med de du er glad i.

Psykisk Helsetjenesten sammen med MH Folldal, vil også i år markere VD, med et åpent og gratis arrangement **torsdag 24.10. kl 18.00, på Flerbrukshuset.**

I år er vi så heldige at **Ida Johanna Aaraas** kommer hit til Folldal.

Hun er Mental Helse Ungdoms nye regionsekretær i Innlandet. Ida Johanna ønsker seg en **samfunnsdugnad** for unges psykiske helse, og mot utenforskap. Hun har jobbet med psykisk helse i eget firma i 7 år og er nyutdannet sosionom med et ekstra varmt hjerte for unges mentale helse.

(Undersøkelser som bl.a Ungdata, viser en at en god del av våre ungdommer sliter med ulike former for psykiske helseutfordringer i hverdagen. -Kjenner på ensomhet og vanskelig med tilhørighet. Noen strever med selvtillit og selvfølelse, angst, nedstemthet, slitenhet og depresjon. Alt dette er plager som er nokså vanlige og som for mange naturlig hører til i den vanskelige livsfasen som ungdomstiden ofte kan være. Fokus på sosiale medier, hvor «vi» får presentert et glansbilde av hvor fint og flott alle har det, og sammenligner seg selv med det. Vi trenger verktøy til å bli mer robuste og stå i livet. Ida ønsker at vi skal snakke om psykisk helse på en annen måte).

Vi håper at DU vil komme 😊

