IN:SPIRA

MEDLEMSMAGASIN FOR MENTAL HELSE UNGDOM 1/2020

MENTAL HELSE UNGDOM

KORONATIPS:
Lokallagene i MHU gir sine beste tips
S. 8

SVAR FRA EN EKSPERT:
Psykolog, Aksel Inge Sinde
S. 10

ARTIKKEL:
Skadelig utskriving i psykiatrien
S. 26

LEDER

ER DET BARE MEG eller er korona allerede «old news»? Nå når samfunnet har løsnet opp mer og mer tar i hvertfall jeg meg i å ikke tenke så mye på viruset. Når jeg møter noen jeg ikke har sett siden før krisen, snakker vi ikke om dødstall, avlyste arrangementer, prustende joggere eller hyttefolk som melder flytting. Vi overholder reglene, de har uansett blitt en integrert del av hverdagen, men temaet er på en måte ferdigsnakket.

MYNDIGHETENE HAR JO KONTROLL, det virker det hvertfall som. Nye smittetilfeller er sjeldne og grafen som viser innleggelser på grunn av COVID-19 er nede på bunnivåer, sett i forhold til Folkehelseinstituttets spådommer i mars og april. Vi møtes, ikke bare for å gå en tur eller sitte i en park, men hjemme! Vi drar på jobb, skole og fritidsaktiviteter. Vi spiser på restaurant og kan til og med dra på kino!

LIKEVEL SPØR JEG MEG, hva med ettervirkningene? Krisen, som holdt tusenvis av barn og ungdommer hjemme fra skolen, som la universitetene øde, permitterte hundretusenvis av mennesker og holdt (og fortsatt holder) mange av oss hjemme, på hjemmekontor eller som arbeidsledige, må vel skape ettervirkninger?

DET TYDELIGSTE SVARET på det spørsmålet er at vi ikke vet. Det er umulig å spå hvilke langtidseffekter koronakrisen vil ha på livene våre. Det vi likevel kan si noe om er korttidseffektene, og hva vi kan lære av dem.

SPANSKESYKEN, som rammet verden i 1918-20 og resulterte i at mellom 50 og 100 millioner mennesker døde, førte til at det ble viktig for mange land å tilby bedre helsetjenester til sine innbyggere. Til tross for dette er helsesystemene våre fortsatt ikke i stand til å håndtere store pandemier som korona. I hvert fall ikke hvis mange blir smittet samtidig. En positiv konsekvens av denne krisen kan derfor bli at vi bygger ekstra kapasitet i helsesektoren før neste pandemi treffer oss.

VI VET AT MANGE unge har blitt berørt av koronakrisen. Vi vet også at psykisk uhelse, i likhet med viruset, ikke tar fri på helligdager eller i fellesferien. Håpet er derfor at om ettervirkningene av koronakrisen fører til et økt fokus på helsesektoren, så vil det også bety et styrket fokus på psykiske helsetjenester i Norge.

God lesing, og god koronafri sommer!
Oda Archer
Redaktør

INN:HOLD

8 **ORGANISASJON:** Tips fra lokallag om hva man kan gjøre under korona

10 **SVAR FRA EN EKSPERT:** Psykolog Aksel Inge Sinding

12 **DAGEN ETTER JEG GAV OPP** Av Øystein Sivertsen

14 **RÅD OG VEILEDNING** Av Terje Reed

18 **SOMMERQUIZ**

20 **Å FLYKTE** Av Amdjed Taleb

22 **ALVORLIG TALT** Av Andrea Holst

26 **SKADELIG UTSKRIVING I PSYKIATRIEN** Av Adrian Tollefsen, Terje Reed og Ranveig Stava

Ansvarlig redaktør: Adrian Wilhelm Kjølø Tollefsen

Redaktør: Oda Archer

Rådgiving og grafisk design: Amund Lie Nitter og Maja Granli

Produksjon: Aero Print

Forsideillustrasjon: Linda Heggen

Illustratører: Paulina Tarabczynska, Katarina Tarabczynska, Kine Yvonne Kjær, Synne Salvesen, Guro Lepperød, Kjersti Synneva Moen, Linda Heggen

IN:SPIRA

Utgave 1 – 2020, årgang 8

Innsendte bidrag og kommentarer samsvarer ikke nødvendigvis med organisasjonens syn. Redaksjonen forbeholder seg retten til å forkorte innsendte bidrag.

Bidragsytere i dette nummeret: Hanne Kaldestad Buhl, Adrien Lenerand, Aria Nygård, Aksel Inge Sindig, Øystein S. Sivertsen, Terje Reed, Amdjed Taleb, Andrea Holst, Adrian Tollefsen, Ranveig Stava, Marit Vadet, Line Toft

LO:KALT

Hva har skjedd i lokallagene siden sist?

HVORDAN HAR LOKALLAGENE HÅNDTERT KORONA?

AV: AV: HANNE KALDESTAD BUHL, LOKALLAGSLEDER, MHU ÅS OG ADRIEN LENERAND, LOKALLAGSLEDER MHU KONGSBERG

MHU ÅS

I begynnelsen av korona-tiden så ble egentlig hele styret litt handlingslammet. Omtrent på lik linje med store deler av befolkningen. Men etter hvert så fikk vi i gang et "møte". Det vil si at vi møttes online bare for å snakke litt sammen, sjekke hvordan det stod til med alle sammen og for å avtale et tidspunkt for når vi skulle ha et skikkelig styremøte. Det første møtet ble altså ikke så veldig profesjonelt gjennomført, men det fikk sparket i gang hjulene, og det var det som var hele poenget med dette møtet.

Under korona har det ikke vært mulig å ha fysiske styremøter, så vi har derfor hatt møter over nettet i stedet. I vårt tilfelle så har vi brukt zoom. Etter det første "møtet" vårt, så valgte vi å ha styremøter en gang i uka, uavhengig av om vi har noe å ta opp eller ikke. Grunnen til at vi har gjort dette er for å holde oss litt oppdatert om hvordan det går med hverandre.

På disse styremøtene har vi jobbet med å planlegge fremtidige aktiviteter. Vi har for eksempel planlagt en tur til en klatrepark, diverse museumsbesøk og en tur til Oscarsborg. Vi planlegger disse aktivitetene som om det ikke var korona-tider, slik at når vi kommer til det tidspunktet der korona endelig er ferdig, så er det bare å plukke frem en aktivitet vi har lyst å gjøre uten å måtte planlegge noen ting.

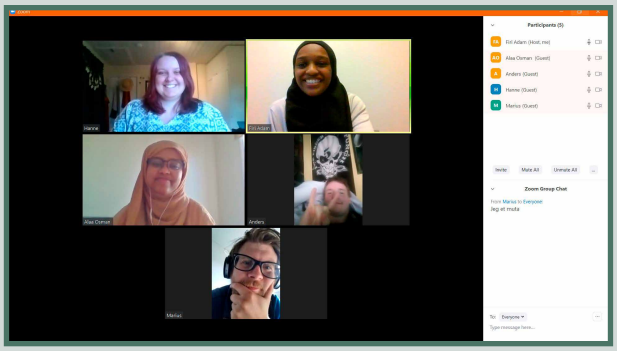
En annen ting vi også oppdaget med disse møtene var at vi måtte være mer forberedt før møtene enn det vi normalt var når vi hadde fysiske styremøter. Noe vi forhåpentligvis klarer å fortsette med selv etter at korona er ferdig.

Det har heller ikke vært mulig å ha treffsted. Det vi har gjort i stedet for treffsted er at vi har hatt online quiz. Dette har vi også gjort over zoom, der vi da har hatt en Kahoot-quiz. Disse quizene har blitt mer populære for hver gang vi har hatt dem så dette er absolutt noe vi kan anbefale til andre lokallag. Vi har også hatt en kinobillett som premie til førsteplassen, så det kan jo også være det som trekker folk til quizen.

MHU KONGSBERG

Da samfunnet stengte var vi bekymret for hvordan vi skulle klare å opprettholde aktiviteten i lokallaget vårt. De fysiske treffstedene våre har alltid vært fokuset vårt og bærebjelken i alt vi gjør. Vi innså at dersom vi skulle komme oss gjennom koronakrisen måtte vi nå folk digitalt. Dette var enklere sagt en gjort. Bare halvparten av styremedlemmene visste hvordan den digitale plattformen vår Discord fungerte, samtidig som lokallagsstyre var selv emosjonelt preget av situasjonen.

Imidlertid kom tiltakene fra myndighetene brått på, og vi skjønte at vi måtte handle raskt. Styret startet med å møtes oftere for å diskutere digitale aktiviteter og kampanje fremover. Da pandemien startet hadde vi ukentlige styremøter, inntil situasjonen roet seg



MHU ÅS HAR MØTTES DIGITALT!

I MHU KONGSBERG HAR DE SATSET PÅ DIGITALE AKTIVITETER.

ned. Det fungerte veldig godt, og resulterte i at vi fikk Discord- og Minecraft-serveren vår oppe å gå. Mottakelsen har vært fantastisk, og vi fikk stadig flere medlemmer til tross for den ekstraordinære situasjonen vi sto i.

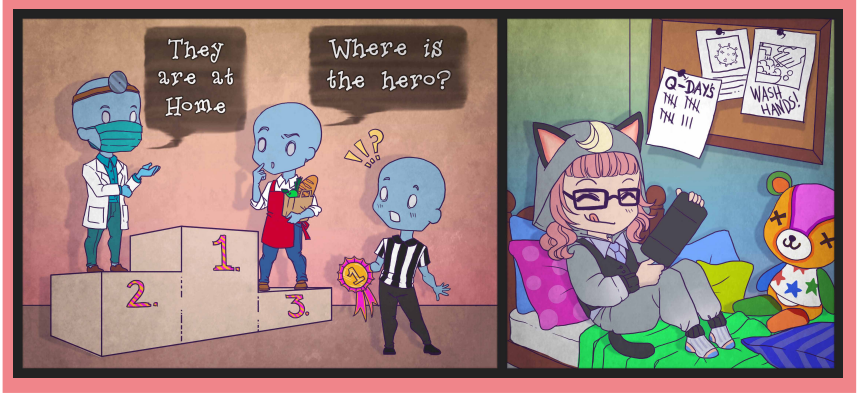
Hva vi har valgt å fokusere på

Lokallaget jobbet på spreng for å hjelpe de mest sårbare da samfunnet stengte. Kongsberg er en av byene som ligger over landsgjennomsnittet når det gjelder personer som har psykiske symptomer og lidelser, føler seg ensomme og som ikke har troen på et lykkelig liv. Fokuset vårt var (1) å opprette en kommunikasjon- og spillkanal for medlemmene våre, (2) stille oss disponibel over SoMe og telefon, og (3) promotere lokale og nasjonale hjelpetilbud for de som sliter.

Foreløpig er lokallaget tilfreds med egen innsats, men mener det alltid er rom for forbedringer. Når koronapandemien roer seg vil det være viktig å ta en evaluering av alle tiltakene våre, slik at vi kan stille oss selv bedre til neste gang.

SOL&REGN

Av Katarina Tarabczynska



Vil du støtte årets sommerleir?

I år har vi dessverre fått mindre støtte som konsekvens av korona-pandemien. Vi trenger derfor hjelp til å gjennomføre sommerleiren i 2020. Du kan gi ditt bidrag gjennom innsamlingsaksjonen som du finner på vår facebookside.

Alle bidrag hjelper.

5 kjappe til en lokallagsleder

Aria Nygård

ARIA NYGÅRD

- **Hvor gammel er du?**
  22 år
- **Hvilket lokallag er du leder for?**
  Grenland
- **Hvor mange år har du vært med i lokallaget?**
  1,5 år.
- **Har du noen skjulte talenter?**
  Kreativ skriving.

1. Hvordan synes du det var å være med på ditt første treffsted?

Var litt usikker på hva jeg hadde sagt ja til å bli med på, men innså kjapt at treffsted var en hyggelig ting å være med på, og fikk kjapt kontakt med de andre som var der.

2. Hvordan er det å arrangere treffsted nå?

Veldig enkelt og greit! Nå for tiden holder vi treffsted over Discord, og det er veldig hyggelig å være litt sosial på tross av at vi ikke kan møtes foreløpig.

3. Hva har det å være aktiv i lokallaget gjort for deg?

Jeg har lært så mye! Jeg har møtt mange fantastiske mennesker jeg kan kalle venner i dag, og fått mange gode erfaringer. Å arrangere treffsted og aktiviteter er også en veldig fin måte å samle folk for å være sosiale, uansett årstid.

4. Hvordan organiseres driften av treffstedet hos dere?

Vi har pleid å bruke treffstedskoordinator, eller så har styret samlet ansvar. Vi har vært så heldige å få låne lokale av Bakgården Ungdomshus, som gjør drift av treffsted kostnadsfritt og enkelt.

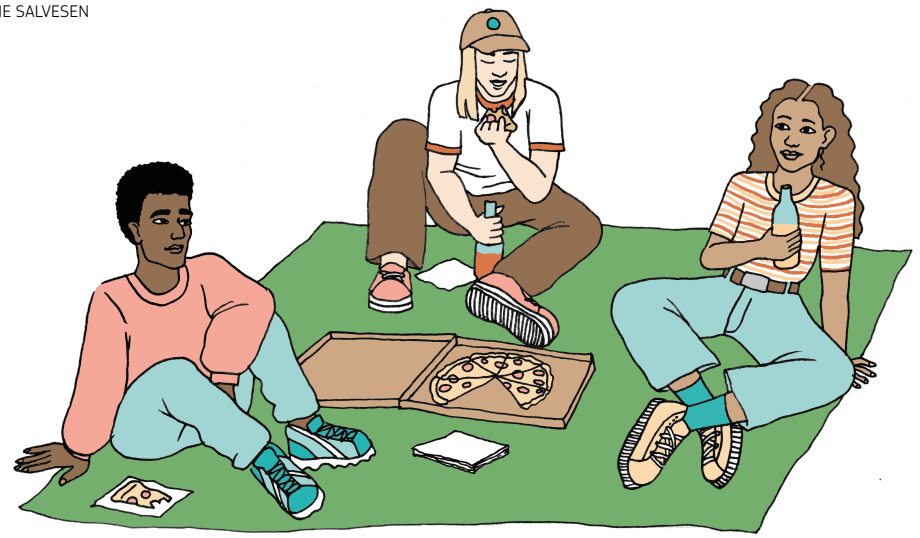
5. Har du noen tips til morsomme aktiviteter eller arrangementer andre lokallag kan holde?

Når ting åpnes mer opp har vi planer om tur til badeland og gård! Vi har også snakket litt om å arrangere konkurranser ved bruk av Kahoot eller pc spill.

> **JEG INNSÅ KJAPT AT TREFFSTED VAR EN HYGGELIG TING Å VÆRE MED PÅ, OG FIKK KJAPT KONTAKT MED DE ANDRE SOM VAR DER.**

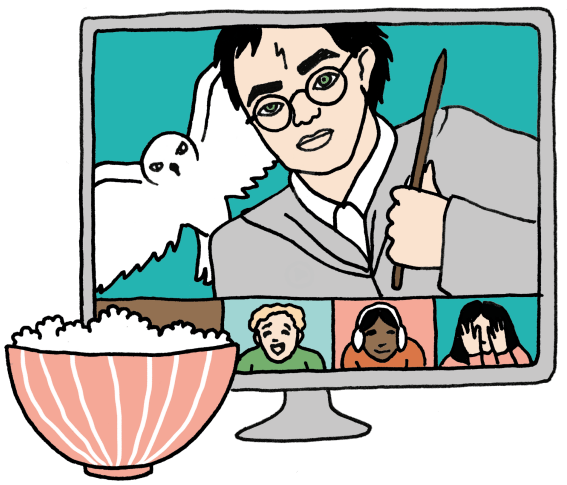
Lokallagenes tips til hva vi kan gjøre sammen under korona

ILLUSTRASJONER: SYNNE SALVESEN



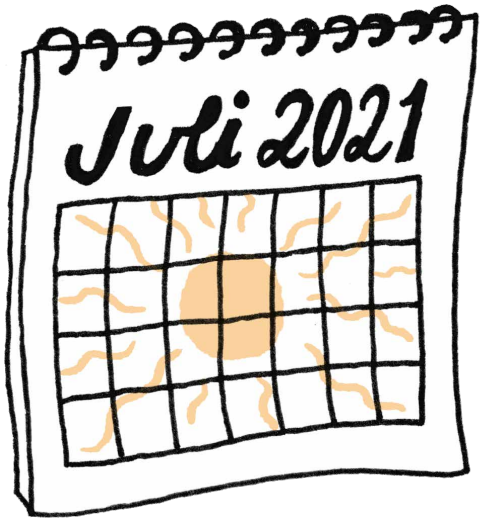
Synes du koronasituasjonen begynner å dra ut? Kjeder du deg mye og savner å være med venner? Lokallagene i Mental Helse Ungdom gir deg tips til hva vi kan finne på sammen når vi ikke kan møtes som vanlig.

- Test hvem som er best på quiz gjennom Kahoot på for eksempel Skype, Zoom e.l.
- Møt hverandre online for å snakke om hvordan det går.
- Bygg deres egen drømmeverden sammen gjennom Minecraft realms!
- Følg DIY-videoer på YouTube. Resultatet kan du dele med venner og kanskje inspirere dem til å lage noe også.



- Finn frem din indre gamer og spill sammen over Discord.
- Arranger filmkveld "sammen" ved bruk av CyTube eller Netflix Party. Husk smågodt og pottis!
- Øv på skriving ved å prøve å skrive dikt eller en bok, for så å dele det med andre og få tilbakemeldinger.

- Gå turer sammen i mindre grupper. Ta med teppe og piknik-kurv og spis lunsj sammen i det fri!
- Bruk de du kjenner! Kanskje noen kan noe du har lyst til å lære? Spør personen om den kan holde et kurs eller et foredrag online.
- Arranger tegnekonkurranser og kunst-utfordringer, og del resultatene på Pinterest eller Instagram.



- Legg planer sammen om hva dere kan gjøre når koronasituasjonen er over, så dere har noe å se frem til!
- Kjøp spill via Steam, Tabletop Simulator eller Board Game Arena for å spille samme spill på multiplayer. Her finnes også vanlige brettspill som Risk, Ticket to ride, Uno, Ludo og Cluedo.

SVAR FRA EN EKSPERT: Psykolog, Aksel Inge Sinding

– Hvorfor er fellesskap så viktig for oss i en slik situasjon som vi er i nå?

Å kjenne at man hører til et fellesskap er et helt grunnleggende behov for alle mennesker. Fellesskapet representerer trygghet og beskyttelse. Så når man er i usikre tider som nå blir dette fellesskapet enda viktigere enn til vanlig.

– Hvordan tenker du at kan korona kan føre til at mange føler et enda sterkere fellesskap?

Koronaviruset har på et vis rykket oss ut av muligheten til å bare kunne fokusere på oss selv og våre egne liv. Vi blir plutselig nødt til å fokusere på fellesskapet, for å beskytte de som er i risikogruppen. Og måten vi gjør dette på, med sosial distansering og tiltak som gjelder alle, vil gjøre at mange av oss kjenner en sterkere følelse av at vi er i samme båt og jobber sammen for å overkomme en felles trussel – og dette bygger fellesskapet enda sterkere igjen.

– Hvordan kan fravær av fysisk nærhet påvirke vår opplevelse av felleskap?

Selv om mye menneskelig kontakt kan foregå digitalt, er det noe vi mister på veien når vi ikke er fysisk nær hverandre lenger. Vi mister en del av det vi kommuniserer med kroppene våre, vi mister noe av den gode blikkontakten, vi mister lindringen og tryggheten i berøring og vi snakker med hverandre på en litt mindre naturlig måte. Mange vil derfor kjenne at de savner fysisk nærhet og kan kjenne seg utrygge og alene.

– Har du inntrykk av at det er flere barn og unge som har det vanskelig nå under korona?

Både òg. Noen av de jeg snakker med har det vanskeligere, ved at de føler seg mer ensomme og alene, er leie av hjemmeundervisning og møter på nett, og at det tar på med alle disse tiltakene. Men andre igjen synes det er godt å være mer hjemme, med foreldrene, ha mer tid sammen og slippe ut av de daglige rutinene som kan være ganske hektiske. Noen lider, mens andre blomstrer.

– Har du inntrykk av at det er noen positive sider ved koronasituasjonen?

Ja, jeg tror det tvinger oss til å tenke litt nytt på mange sider av samfunnet og måten vi lever på. Vi blir tvunget til å kjenne på hva vi trenger for å ha det bra, hvordan vi må støtte hverandre heller enn å jobbe mot hverandre, hvilke yrker som faktisk er bærebjelkene i samfunnet, hvor mye vi reiser, og hva som er det grunnleggende alle mennesker i hele verden jobber for uavhengig av tro og meninger – å ha et godt liv.

– Er det noen negative sider ved felleskapet som det snakkes så mye om nå?

Der det er et sterkt fellesskap med felles verdier og holdninger, vil det også skje at man slår hardt ned på de som føles som å være utenfor fellesskapet. Derfor ser vi også at samtidig som mange kjenner på fellesskap, så er det også en del forakt, avsky, fordømmelse og sinne der ute. Dette ser vi for eksempel med hvordan folk kjeftet på de som dro på hytta, de som bryter tiltak, og når folk oppleves uforsiktige. Men vi ser også at vi blir mindre opptatt av sårbare mennesker i andre land, som er avhengig av vår hjelp. Vi har på et vis mer enn nok med å beskytte oss selv og vår gruppe, og får vansker med å vise forståelse og empati for andre som oppfattes å være utenfor vår gruppe.

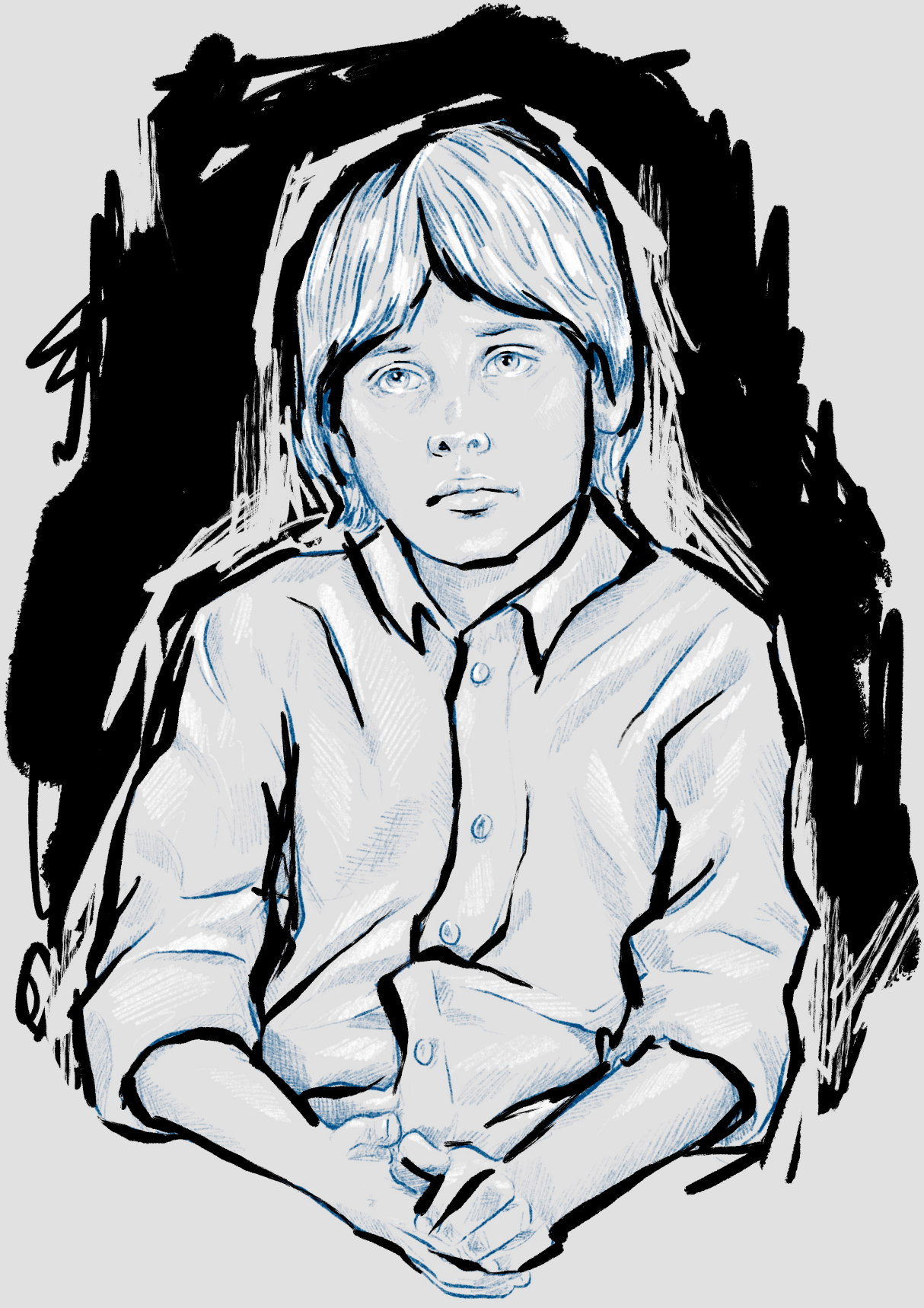
–Hvordan kan man føle at man er mindre ensom i en situasjon som denne?

Snakk med folk og vær med folk, både fysisk (med smitteverntiltak) og digitalt. Og husk at ensomhet ikke bare dreier seg om å ikke ha folk rundt seg, det dreier seg minst like mye om hva du faktisk deler med andre, og den psykiske nærheten som oppstår. Så snakk om hvordan du har det, nære personlige ting, hva som er bra og hva som er dårlig. Og vær en person som andre også kan snakke med om det samme.

OM:

OM AKSEL:

- Jeg er psykolog ved Institutt for Psykologisk Rådgivning Oslo (IPRO), og er spesialisert i noe som heter emosjonsfokusert terapi (EFT) og emosjonsfokusert ferdighetstrening (EFST). Forenklet sagt kan man si at jeg har spesialisert meg i temaet følelser og hvordan man kan forstå, jobbe med og endre følelser når de blir vanskelige. Jeg brenner for dette fordi det er følelsene våre som gir oss retning og forteller oss hva vi trenger – både når vi har det vondt og når vi har det bra. Jeg foreleser jevnlig om dette temaet, har skrevet en rekke artikler og gitt ut boka *«Klok på følelser»*.



ILLUSTRASJON: KINE YVONNE KJÆR

Dagen etter jeg gav opp

Av Øystein S. Sivertsen, sterkt inspirert av Meggie Royers dikt «The morning after i killed myself».

Dagen etter jeg gav opp, våknet jeg. Jeg lagde meg frokost på senga, og jeg slappet av.

Dagen etter jeg gav opp, ble jeg forelsket. Ikke i nabojenta, eller jenta som sitter ved siden av meg på skolen. Jeg ble forelska i mamma, som satt på sengekanten min og presset puten min mot seg, fordi den luktet som meg. Jeg ble forelska i faren min, som sto nede ved vannet og reflekterte over hva han kunne gjort annerledes. I broren min, som en gang trodde på nissen, men som nå satt på skolebenken og prøvde desperat å overbevise seg selv om at jeg fortsatt var i live.

Dagen etter at jeg gav opp, gikk jeg en tur innom skolen. Der så jeg elever i klynger, gråtende. Elever som jeg trodde ikke var klar over at jeg eksisterte. Jeg gikk innom klasserommet mitt. Der satt bestevennen min alene foran pulten vår, for stolt til å gråte, men med våte øyne, helt knust.

Dagen etter at jeg gav opp, så jeg solen skinne, snøen smelte, blomstene spire og våren komme.

Dagen etter at jeg gav opp, gikk jeg tilbake til kroppen på likhuset og prøvde å snakke fornuft i han. Jeg fortalte han om sola, våren, mamma, pappa, broren og bestevennen min.

Dagen etter at jeg gav opp, prøvde jeg å leve igjen. Jeg angret, men det var for sent.

Hver så snill, ikke gi opp

Ikke gi opp...

RÅD OG VEILEDNING

AV: TERJE REED, TERAPEUT, EN SOM LYTTER- RÅD OG VEILEDNING

Hva er En som lytter- råd og veiledning?

Råd og veiledning er et lavterskel samtaletilbud som Mental Helse Ungdom startet opp i 2019, vi har lenge ønsket å kunne gi de som ringer inn og ønsker hjelp og støtte et konkret tilbud som vi kan henvise til innad i organisasjonen. Dette fikk vi mulighet til å teste ut i 2018 da Kavlifondet ga oss ansattgaven deres. Med dette som utgangspunkt startet vi opp Råd og veiledning som pilot, og testet ut om dette var noe folk ønsket seg og trengte. Vi så fort at det var et stort behov, og gikk derfor inn for å påvirke Oslo kommune til å se verdien av dette tilbudet og støtte det. Dette bar frukter og vi fikk i januar 2020 finansiering av Oslo kommune til å videreføre Råd og veiledning for fullt.

Tilbudet skal fylle et tomrom i norsk helsevesen for de som faller mellom ingen hjelp og for mye hjelp. Det er mange som trenger hjelp med sine psykiske utfordringer, men som ikke trenger eller ønsker hjelp av spesialisthelsetjenesten. Per nå er det få tilbud for dem som havner i denne kategorien. Råd og veiledning er ikke behandling og diagnostisering, men et sted hvor man kan komme og snakke om det man vil, og få samtaleterapi uten å bli stemplet som «syk». Alle har oppturer og nedturer og derfor synes vi at det også må finnes almene tilbud for nettopp dette.

På hvilken måte hjelper råd og veiledning?

Råd og veiledning er ikke opptatt av diagnoser eller skjemaer. Det viktigste er at brukeren føler seg møtt, sett, respekter og forstått. Og at det er relasjonen og tillitten mellom terapeuten og brukeren som er det viktige, ikke hvor syk eller frisk du er. Mennesker er helt avhengige av relasjoner til andre mennesker, og det er ofte i relasjoner at utfordringer oppstår, men det er også i relasjoner at løsninger og helbred oppstår.

For eksempel er ensomhet, depresjon, sosialangst, dårlig selvbilde/selvfølelse ofte veldig knyttet til andre, og måten disse problemer kan løses på er gjennom å forstå og reflektere rundt hvordan andre påvirker deg. Hva gjør ensomheten med deg og hvordan kan vi gjøre for at du føler deg mindre ensom? Hva kan tanken om at du ikke er vert noe, si om forholdet ditt til venner eller familie? Kan det hende at det kan finnes bekreftelse og anerkjennelse inne i deg, uten at andre skal få bestemme hva du er eller ikke er?

Vi er alle egne subjekter og hva som fungerer for deg kan bare du vite, derfor er det ofte lite nyttig med konkrete råd om hva man skal gjøre og ikke gjøre. Det som ofte trengs, er noen som kan se andre perspektiver og spørre om hva eller hvorfor det er slik.

Ofte kan det være veldig utfordrende å finne ut av slike spørsmål på egenhånd. Når vi tenker resirkuleres tankene, hjernen blir et lukket system som gjør det vanskelig å tenke nytt. Derfor trenger vi ofte input fra andre som kan bryte opp sirkelen og stille spørsmål ved tankene som går i ring. På den måten får vi frihet til å spørre oss selv hvorfor vi tenker som vi gjør, og åpne opp for muligheten til å tenke annerledes. Dette er ikke lett, og det kan være ganske skummelt å grave i egne tanker og følelser. Derfor er det veldig viktig at, når vi tar steget og motet til å be om hjelp, så møter terapeuten oss der vi er og genuint vil oss vel, noe vi i Råd og veiledning alltid etterstreber å gjøre.

Hva driver Råd og veiledning med nå om dagen?

Når Covid-19-pandemien slo til og Råd og veiledning måtte stenge dørene, fant vi fort ut av vi måtte finne alternative måter å fortsette på. Vi gikk derfor over til å gi samtaler over video og telefon. Dette har vist seg å være et fint alternativ når fysiske møter blir vanskelig. Under pandemien utlyste også stiftelsen Dam en ny tilskuddsordning for å støtte tilbud i denne tiden. Vi søkte og fikk tilskudd til Råd og veiledning. Dette tilskuddet har vi brukt på å utvide med to frivillige psykologstudenter som også gir samtaler over video og telefon. Vi har også fått et samarbeid med Oslo Psykologklinikk. De ønsker å være en lavterskel henvisningsinstans for dem som kontakter Råd og veiledning, men som har utfordringer som ligger utenfor tilbudets rammer. Med disse utvidelsene har Råd og veiledning nå større kapasitet, samt muligheten til henvisning. Vi kan derfor ta imot og hjelpe flere enn noen gang. Video- og telefon-tilbudet gjør at alle i hele Norge kan ta kontakt, dette gjelder også Oslo Psykologklinikk som også tilbyr videosamtaler.

For å ta kontakt med Råd og veiledning, gå inn på Mental Helse Ungdom sin tilbudsside. Finn En som lytter- Råd og veiledning og svar på kontaktskjema, så kontakter vi deg.

ILLUSTRASJON: GURO LEPPERØD

LANDSMØTET2020

Alle lokallag og medlemmer inviteres til å komme med innspill til Mental Helse Ungdoms vedtekter, overordnede politikk, strategier og arbeidsplaner for landsmøteperioden 2020 - 2022.

Landsmøtet er Mental Helse Ungdoms øverste beslutningsorgan. Her bestemmes organisasjonens overordnede politikk og satsingsområder. Enklere sagt skal landsmøtet bestemme hvem Mental Helse Ungdom skal være, hva vi skal gjøre og hvem som skal ha ansvaret for å gjøre det over de neste to årene. Du kan være med å bestemme ved å sende inn innspill til vedtektskomiteen og til programkomiteen.

Vedtekts- og programkomiteen er nedsatt av Mental Helse Ungdoms sentralstyre, og har som oppdrag å utarbeide forslagene til vedtekter og politiskprogram som skal legges frem for behandling på Landsmøtet 23-25 oktober i år.

Innspillene vil bli behandlet av vedtekts- og programkomiteen og skal resultere i et endelig forslag som vil sendes ut med sakspapirene i forkant av Landsmøtet.

Alle som ønsker kan sende inn forslag til vedtektsendringer på e-post til:
Thomas.frey@mhu.no innen 15. juli.
Dagens vedtekter finner du på mentalhelseungdom.no under "Om oss".

Alle som ønsker kan også sende inn forslag til endringer eller tilligg i organisasjonsens politikk (Prinsipprogram) og/eller organisasjonens overordnede strategier og arbeidsplaner (Strategiprogram) på e-post til: Martine.antonsen@mhu.no innen 15. juli.
Dagens prinsipp- og strategiprogram finner du på mentalhelseungdom.no under "Om oss".

SOMMERQUIZ!

1. Hvilken sang var den mest strømmede i Norge på Spotify sommeren 2018?

2. Hva er marihånd, skogfrue, calanthe og oncidium?

3. Hvilket engelsk fotballag spiller sine hjemmekamper på Anfield?

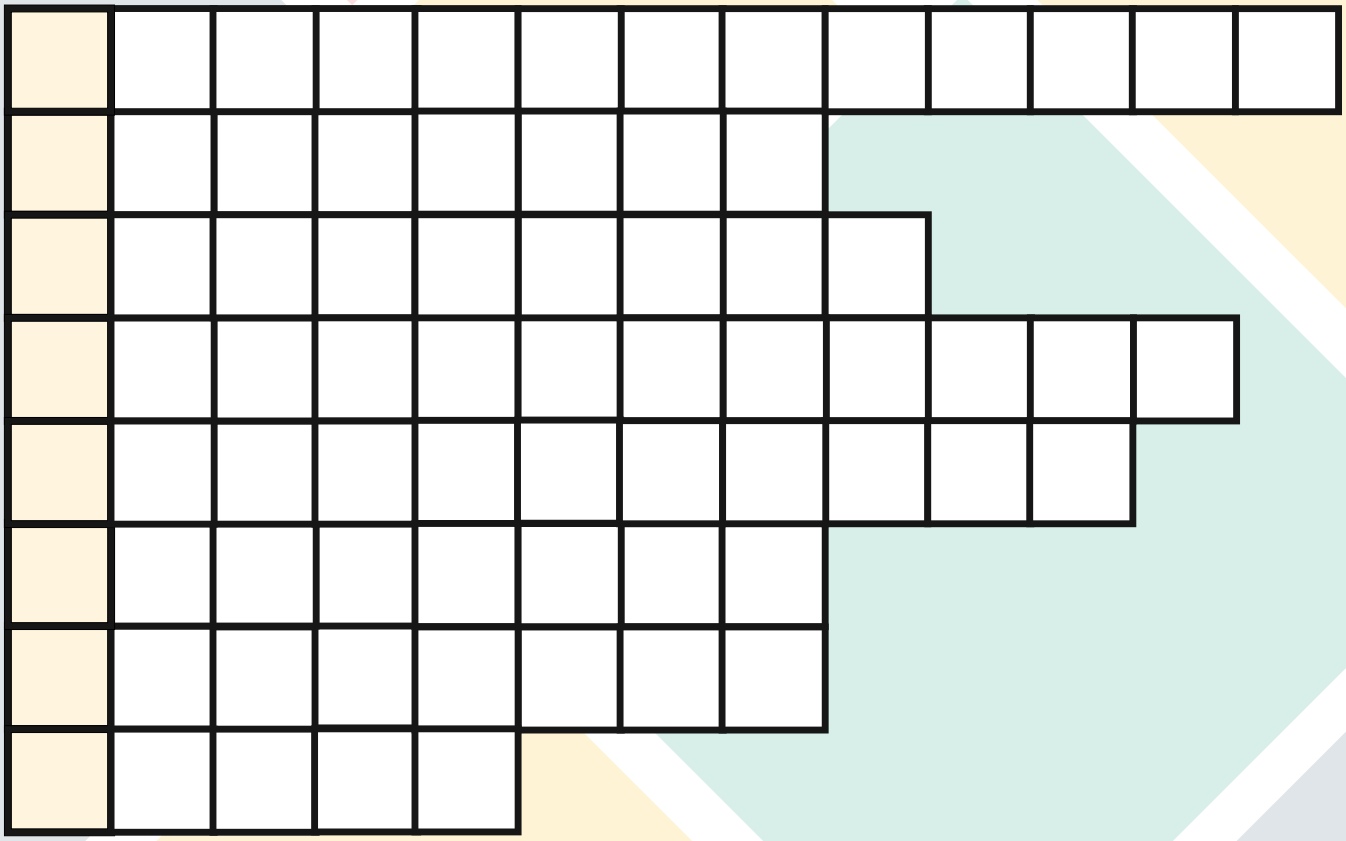
4. Hvilken sykdom tok livet av mellom 50 og 100 millioner mennesker verden over mellom 1918 og 1920?

5. Hva kalles den burmesiske salven som ofte brukes på ømme muskler og forstuinger?

6. Hvilket krydder er dominerende i en bearnaisesaus?

7. Fra hvilken låt er denne teksten hentet: «I tried to be chill but you're so hot that I melted»?

8. I hvilket land er Nairobi hovedstad?



FASIT:

1. Sommerkroppen» med Mads Hansen, 2. Orkideer, 3. Liverpool, 4. Spanskesyken, 5. Tigerbalsam 6. Estragon, 7. «I'm yours» med Jason Mraz, 8. Kenya

1. Hvilken type spill (sjanger) er «Dungeons & Dragons»?

2. Hva betyr «disinterested»?

3. Hva heter gulrot på svensk?

4. Hvilken artist ga ut sangen og albumet purple rain i 1984?

5. Hvilken elv renner gjennom Hamburg?

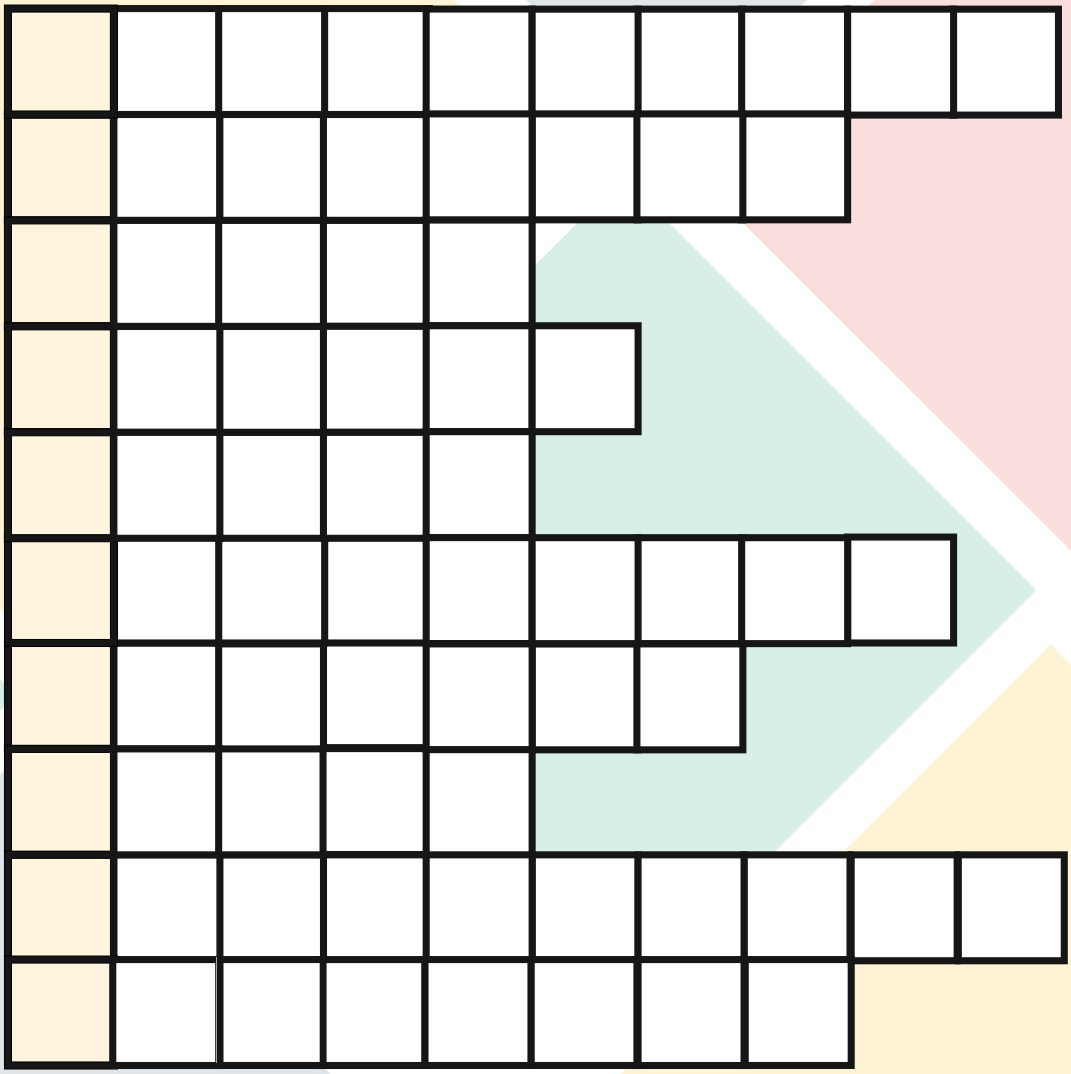
6. Hva kalles en irrasjonell frykt for eller ubehag ved synet av klaser eller samlinger av små hull, for eksempel i en frøkapsel eller en svamp?

7. Hvilket lag tapte Manchester United mot i det første Premier League-tapet etter at Ole Gunnar Solskjær ble manager?

8. I hvilken animasjonsfilm fra 2001 har Mike Myers, Eddie Murphy og Cameron Diaz stemmene til hovedrollefigurene?

9. Hva heter Mikael Niemis roman fra 2019, der vekkelsespresten Lars Levi Læstadius portretteres?

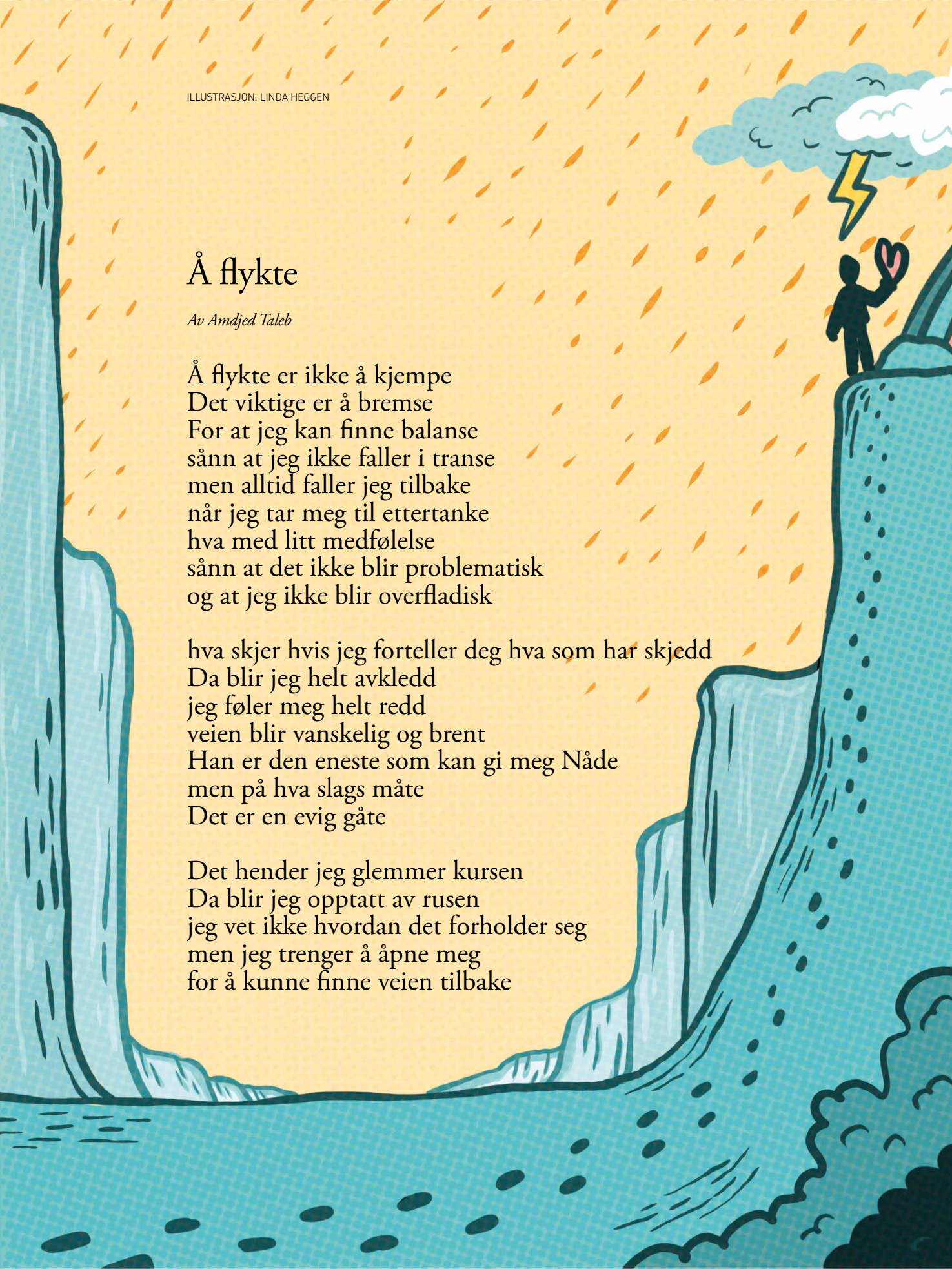
10. Hvilket annet ord betyr det samme som skikk og bruk?



FASIT:

1. Rollespill, 2. Upartisk, 3. Morot, 4. Prince, 5. Elben, 6. Trypofobi, 7. Arsenal, 8. Shrek, 9. Koke Bjørn, 10. Etikette

ILLUSTRASJON: LINDA HEGGEN



Å flykte

Av Amdjed Taleb

Å flykte er ikke å kjempe
Det viktige er å bremse
For at jeg kan finne balanse
sånn at jeg ikke faller i transe
men alltid faller jeg tilbake
når jeg tar meg til ettertanke
hva med litt medfølelse
sånn at det ikke blir problematisk
og at jeg ikke blir overfladisk

hva skjer hvis jeg forteller deg hva som har skjedd
Da blir jeg helt avkledd
jeg føler meg helt redd
veien blir vanskelig og brent
Han er den eneste som kan gi meg Nåde
men på hva slags måte
Det er en evig gåte

Det hender jeg glemmer kursen
Da blir jeg opptatt av rusen
jeg vet ikke hvordan det forholder seg
men jeg trenger å åpne meg
for å kunne finne veien tilbake

Kampen er hard
men det er alt jeg har
man må gi alt
for at det ikke blir kaldt
etter regnet komme sola
det er det som bygger broa
Det åpner relasjonen
og holder tradisjonen

De sier jeg ikke greier det
men jeg skal pleie det
jeg skal overbevise dem
om at jeg ikke er slem
og at hjertet mitt er fylt av kjærlighet
det eneste jeg trenger er å bevare ærlighet
det beskytter meg mot ensomhet

sannferdighet er det eneste

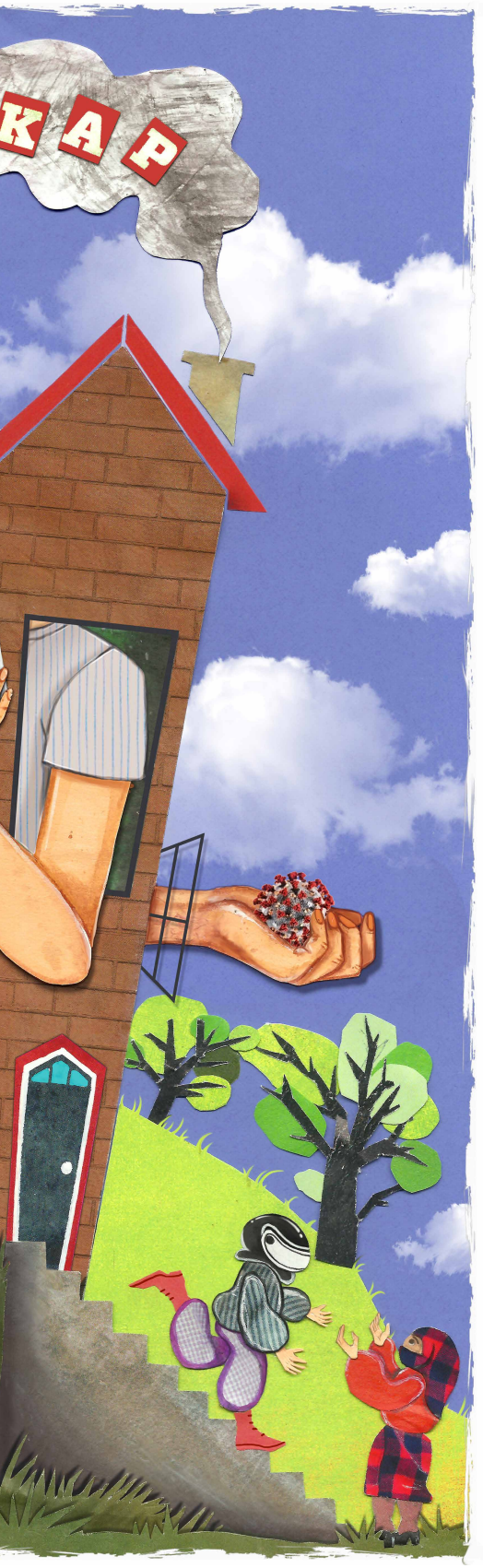
SE ETTER DE SOM HJELPER

Andrea Holst skriver fast for Inspira. Hun har tidligere utgitt boken «Tør du» om sine erfaringer med psykiske lidelser.

DET ER MYE SOM ER ANNERLEDES og nytt nå for tiden, kanskje spesielt for oss nordmenn som er vant til å stort sett kunne styre på som vi selv ønsker. Plutselig er ord som hytteskam, R-tall og koronafast noe alle snakker om, og som vi ikke minst forstår betydningen av. Det skrives i avisene om mennesker som bryter karantenen, noen butikker på kjøpesentre stenger så tidlig som klokken 17, og noen prøver å melde adresseendring til hytten. Politiet rykker ut til fester; ikke fordi de bråker, men fordi de er flere enn fem personer i leiligheten sin. Karantenebrytere får bøter og vi nordmenn må innfinne oss med at sommerens sydentur er avlyst. Hadde noen nevnt disse tingene for bare noen få måneder siden, hadde jeg trodd det var en dårlig aprilspøk. Korona har endret samfunnet både midlertidig og helt sikkert også på lang sikt.

HER OM DAGEN KJEFTET JEG PÅ EN KAMERAT fordi han ville gi meg en klem og jeg må ærlig si jeg følte meg som et monster. Jeg har nesten ikke være ute av huset siden februar. Heldigvis er det slik for alle akkurat nå, så om ikke annet har vi i det minste noe å snakke om når vi tar en kaffe over skype.

SOM ANSATT I HELSEVESENET vil jeg ikke ta noen sjanser, så da jeg ble forkjølet for noen uker siden, valgte jeg å holde meg hjemme. Jeg var tungpustet, hadde feber, tørrhoste og følte meg jevnt over elendig. På dette tidspunktet fikk ikke ansatte i helsevesenet med slike symptomer lov til å returnere til jobb før de kunne vise til en negativ korona-test. Det høres kanskje uproblematisk ut, men når du bor en mil unna sykehuset, ikke eier bil, og du grunnet smittefare ikke kan ta buss, taxi eller annen kollektivtransport… ja da står du litt fast.



ILLUSTRASJON: PAULINA TARABCZYNSKA

HVA GJØR MAN DA? Det var ingenting jeg ønsket mer enn å komme meg tilbake i jobben som jeg er så glad i. Løsningen skulle vise seg å være noe jeg aldri i mine villeste fantasier kunne forestilt meg. Rådvill og fortvilet, oppsøkte jeg Facebook og en gruppe som heter «corona-hjelp, Bergen». Jeg beskrev utfordringen og responsen lot ikke vente på seg. Jeg fikk flere hundre svar av mer eller mindre seriøs art. Noen mente jeg burde ringe ambulanse, men det ble heldigvis fort slått ned på av fornuftige sjeler. Andre tilbød seg å dekke bilen i plast og kjøre meg, mens andre igjen foreslo jeg kunne legge meg i bagasjerommet deres med en p3-maske. Skiboks var og diskutert.

MIDT I KAOSET AV FORSLAG var det en som stakk seg ut: «Har du motorsykkelhjelm?» Umiddelbart ble jeg ganske satt ut, men denne damen mente alvor. Hun sa at hvis jeg brukte munnbind med hjelm utenpå, så ville det være den beste løsningen. Både fører og passasjer på en motorsykkel har tross alt heldekkende hjelm og er ute i friluft. Vi pratet litt fram og tilbake før vi ble enige om en plan.

TO DAGER SENERE KOM DAMEN og samboeren hennes på hver sin motorsykkel. Vi hilste på god avstand, spritet hender, tok på oss munnbind og hjelm og avgårde dro vi. De hadde med seg alt jeg trengte, både hjelm og skinndrakt. Jeg fikk testet meg, og ikke nok med det: jeg fikk kjørt motorsykkel for første gang. Med unntak av muskelsmerter etter å ha klamret meg fast for harde livet, var det ganske kjekt. Sjåføren min var hyggelig, rolig og forsiktig og tok hensyn til sin vettskremte passasjer. De kjørte meg hjem igjen og ønsket meg god bedring. Hjelmen satt de i karantene i garasjen.

JEG HADDE ALDRI MØTT DISSE MENNESKENE før, ei heller ville de ha noe for innsatsen. De ville bare hjelpe en fremmed i en umulig situasjon. Det er nettopp dette jeg kommer til å huske av korona-tiden. Ikke hva R-tall betyr eller hvorvidt naboene mine brøt hytteforbudet. Jeg vil huske to mennesker som strakk ut en hånd til en vilt fremmed uten noen annen intensjon enn å ville hjelpe et medmenneske.

FRED ROGERS SA NOE jeg prøver å minne meg selv om: «Når ting blir skremmende; se etter dem som hjelper. Det er alltid noen som hjelper.» Fremmede hjelper tilfeldige mennesker med små og store utfordringer. Bare å lese innleggene på facebook gir meg en ekteføltro på menneskeheten. Folk som ikke kjenner hverandre går sammen i et felleskap med et eneste mål for øye: å hjelpe hverandre. I all elendigheten dette viruset fører med seg er det godt å vite at selv i mørke tider finnes det alltid håp. Håp og gode mennesker som vil hverandre vel.

FOR ORDENS SKYLD så viste det seg at jeg hadde god gammeldags influensa og jeg kunne trygt vende tilbake til jobb da symptomene gav seg.

Nytt prosjekt skal hjelpe både unge arbeidsledige og landbruksnæringen

LandbruksLøftet knytter sammen to behov som har kommet i kjølvannet av koronakrisen – mange har blitt permittert eller mistet jobben og kan oppleve dårligere psykisk helse som følge av dette. I tillegg er landbruket en samfunnskritisk næring som sårt trenger arbeidskraft til årets sesong i mangel på arbeidere fra utlandet.

-Prosjektet har som mål å bistå unge til å returnere til arbeidslivet gjennom arbeidsformidling med reell sjanse for varig arbeid, sier prosjektkoordinator i Mental Helse Ungdom, Marit Vadet. Prosjektet vil hjelpe de som har opplevd en tøff tid nå under korona-krisen, på både individ- og samfunnsnivå.

Arbeid er helsefremmende!
Arbeid er helsefremmende for de aller fleste, mens tap av arbeid kan ha betydelig negativ helseeffekt. Lengre fravær fra arbeid gjør at man blir mer sosialt isolert, opplever mindre mestring i arbeidslivet og dermed blir mer passivisert. Dette er faktorer som forsterker symptomene ved psykiske helseplager. – Å ha en jobb å gå til er kjempeviktig, det å føle at man bidrar og er en ressurs. Det gir mestringsfølelse, trivsel og livskvalitet. Gjennom prosjektet tilbyr vi bistand med å komme ut i arbeidslivet igjen gjennom tilrettelagt arbeid med trygge rammer, og hver og én har en mentor som følger opp litt ekstra. Dette gir trygghet i en ny arbeidssituasjon.

Prosjektet henter inspirasjon fra KICKS-arbeidspraksis, et lignende tilbud der kosmetikk-kjeden KICKS er arbeidsplass. Dette tilbudet har god effekt, og vi vil derfor bruke den samme modellen i dette prosjektet. Kandidatene rekrutteres gjennom Nav, og vil få mulighet for lønnet arbeid i landbruket sesongen sommer/høst 2020.

-Dette er et veldig spennende prosjekt, og en god mulighet for unge ufaglærte som ønsker en annerledes og til tider fysisk tung sesongjobb. Vi har allerede kontakt med bærbønder på Sunnmøre, og en sommer på Sunnmøre kan bli et spennende eventyr, sier Vadet.

ILLUSTRASJONER: KJERSTI SYNNEVA MOEN

Ny hjelpechat for unge voksne

Primærmålet er å tilby samtaler over chat for ungdom og unge voksne (18-35 år) som har mistet sitt psykolog/hjelpetilbud midlertidig som følge av Covid-19 pandemien og andre som opplever isolasjon. Sekundært vil chatten besvare henvendelser fra andre alderssegmenter av befolkningen.

Det norske samfunnet er bygd opp slik at du er barn/ungdom opp til fylte 18 år. Etter fylte 18 år er du definert som myndig og får da samme rettigheter og tilbud som voksne. Forventningene fra samfunnet, familie og relasjoner vokser i det du er myndig. Utfordringen er at det er få som kjenner seg igjen i beskrivelsen «voksen» i det de fyller 18 år, psyken er mye mer nyansert enn dette. Hjerneforsker Peter Jones fra Cambridge University peker på store endringer i hjernens utvikling i 20 årene, som forklarer hvorfor mange i denne perioden utvikler psykiske lidelser.

Å ha en definisjon på når du går fra barn til voksen er absurd, påpeker Jones. Du er på en reise, og det er svært individuelt når en kan ansees som voksen.

Antallet som tar sitt eget liv eller kommer inn i psykiatrien i denne aldergruppen er svært høy. Antallet unge uføre i aldersgruppen er høyere enn noen gang. Hvor tidlig målgruppen får hjelp til å forstå og sortere vanskelige tanker avgjør den videre utviklingen av psykisk uhelse.

Coronaviruset øker problemet betraktelig. Vi opplever stor pågang fra unge som ønsker komme i kontakt med oss i denne perioden. De som allerede sliter har det svært vanskelig, mens andre som ikke har registrert psykiske utfordringer tidligere opplever nå dette for første gang som en konsekvens av usikkerhet for fremtiden, isolasjon, frykt, tap av økonomi og studie eller arbeidsplasser.

Mange av de digitale lavterskel hjelpetilbudene i landet er rettet mot barn/ungdom eller voksne. De som havner imellom, finner ikke sin plass. De bør ikke møtes som barn/ungdom og de bør ei heller møtes som voksne.

Vi starter derfor en nasjonal hjelpechat basert på frivillighet for unge voksne. Vi i Mental Helse Ungdom sitter med mange ressurssterke unge med egenerfaring innen psykiske utfordringer. Vi er ikke helsepersonell, men vi kjenner de fleste problemstillingene unge møter i dag svært godt. Opplæring av frivillige vil basere seg på problemstillinger mange møter i alderen 18-35 år. Vi vil bistå med å sortere tanker. Vi skal lytte, støtte, gi råd og bygge håp.

Å jobbe frivillig er givende og terapeutisk for mange, så dette vil være til nytte både for den frivillige og brukeren av tjenesten. Vi legger stor vekt på brukermedvirkning i tjenesten.

Det er fortsatt mange detaljer som må på plass før vi er oppe og går, men følg med på **mhu.no** og våre sosiale medier for å holde deg oppdatert.

SKADELIG UTSKRIVING I PSYKIATRIEN

AV: Adrian Tollefsen, Generalsekretær, Mental Helse Ungdom | Terje W.G. Reed, Fagansvarlig samtaleterapeut, Mental Helse Ungdom | Ranveig Stava, Prosjektsjef, Mental Helse Ungdom

Denne artikkelen ble opprinnelig trykket i Stavanger Aftenblad 19. mars 2020.

Det er vesentlig at vi som nasjon forsøker å håndtere Covid-19 pandemien for å forhindre alvorlig sykdom og død. Men hva tenker helsemyndighetene er konsekvensen av å skrive ut alvorlig psykisk syke pasienter?

For noen dager siden bestemte helsemyndigheter at alle psykologer og andre personer som gir klinisk psykisk helsehjelp, bortsett fra de i spesialisthelsetjenesten, må stenge sin praksis på grunn av Covid-19 situasjonen. I tillegg kommer det frem i aviser at psykiatriske pasienter som har påvist smitte blir skrevet ut, uten at det er beskrevet at de får videre oppfølging.

For Mental Helse Ungdom tyder dette på at psykisk helse anses som mindre viktig enn den fysiske helsen, og at i krisesituasjoner som nå, vil personers psykiske helse nedprioriteres. Mental Helse Ungdom synes det er skremmende at Norge i 2020 fortsatt har en slik antagelse og forståelse av alvorlighetsgraden rundt psykisk helse.

Vi kan forestille oss at pasienter med en alvorlig psykisk lidelse ikke er like mottagelige for informasjon. Noen kan oppleve forvirring og vanskeligheter med å navigere i hverdagen som det er. Når en i tillegg må forholde seg til en totalt ny og uforutsigbar samfunnskrise i tillegg kan
de fleste av oss bare forestille oss hvor kaotisk virkeligheten kan bli for psykisk lidende pasienter.

Dette kan i verste fall føre til at noen ikke klarer å forstå eller forholde seg til retningslinjer om avstand til andre, håndhygiene eller karantene.

I tillegg er det mange, spesielt ROP pasienter, som har nedsatt helse og immunforsvar fra før som kan føre til alvorlige reaksjoner på Covid-19 smitte. Mange som strever med alvorlig psykisk lidelse har også utfordrende bosituasjoner, hvor de enten ikke eier egen bolig eller må bo hjemme med familie, som igjen vil utsette familien for risiko.

Samfunnet kan ikke bagatellisere psykisk sykdom og si at vi har viktigere ting å ta oss til. Helsemålet med de strenge tiltakene som helsemyndigheter har satt inn er jo for å forhindre spredning til utsatte personer som er i risiko for alvorlig sykdom eller død. Mental Helse Ungdom mener at vi må ta vare på alle personer som er utsatt i denne tiden, ikke bare de som er fysisk utsatt, men også de som er psykisk utsatt. Gjør vi ikke det har vi bare enda en krise i vente.

Mental Helse Ungdom oppfordrer til slutt Helsedirektoratet å anbefale alle som yter psykisk helsehjelp til å ta i bruk alternative oppfølgings- og behandlingsalternativer, fordi å sende en alvorlig psykisk syk pasient som har påvist Covid-19 smitte hjem er ikke en kriseløsning - det er et systemisk overgrep.

Mental Helse Ungdom mener at vi må ta vare på alle personer som er utsatt i denne tiden, ikke bare de som er fysisk utsatt, men også de som er psykisk utsatt.

FRISK PUST OG MESTRING

Gjennom prosjektet Frisk pust og mestring arrangerer Mental Helse Ungdom tre turer i skog og mark i år! Hvis du har lyst til å få en uforglemmelig opplevelse i fantastisk natur så må du få med deg dette!

OM TURENE

Hvor:
Åkersetra i Ringsaker

Når:
11.-13. september,
18.-20. september og
2.-4. oktober.

Målgruppe:
Ungdom mellom
16 og 31 år

Pris:
Gratis for medlemmer,
100 kr for ikke-medlemmer.

MER INFORMASJON OG PÅMELDING PÅ MHU.NO/PROSJEKT/FRISK-PUST-OG-MESTRING/

SKAL MENTAL HELSE UNGDOM FÅ NYTT NAVN?

Alle lokallagene i Mental Helse Ungdom har blitt invitert til å sende to personer fra sitt lag som skal få den ærefulle oppgaven å være delegater på landsmøtet 23.-25. oktober. Delegatene gis myndighet til å argumentere, diskutere, foreslå, fremme og bestemme på vegne av sine medlemmer.

Ved forrige landsmøte i 2018 avgjorde delegatene at organisasjonen skulle begynne letingen etter et nytt navn. For å sanke gode navneforslag ble det satt sammen et navneutvalg som, frem mot Landsmøtet 2020, fikk i oppdrag å samle inn og sile ut de beste forslagene.

En av sakene delegatene skal få stemme over ved årets landsmøte er om Mental Helse Ungdom skal bytte navn. Navneutvalget skal derfor legge frem sitt forslag, og det vil stemmes over om dette er godt nok til at navnet "Mental Helse Ungdom" skal byttes ut. Spennende!

Ved å sende inn et forslag er du med i trekningen av et gavekort på 1000 kr!

Det er fremdeles mulig å sende inn forslag til Navneutvalget på navn@mhu.no!

De tar imot forslag fra alle som har noe de ønsker å dele, slik at alle er inkludert i prosessen mot Landsmøtet 2020.

IN:FO

Om MHU lokalt og sentralt

SENTRALT

Dronningens gate 17,
0154 Oslo

21 45 61 00

POST@MHU.NO

MENTALHELSEUNGDOM

MENTALHELSEUNGDOM

ADMININISTRASJONEN

Adrian Wilhelm Tjølø Tollefsen
GENERALSEKRETÆR
E-post: adrian.tollefsen@mhu.no

Aida Tesfai (i permisjon)
ORGANISASJONSSJEF
E-post: aida.tesfai@mhu.no

Mikael Zeiner
KONTORSJEF
E-post: mikael.zeiner@mhu.no

Ranveig Stava
PROSJEKTSJEF
E-post: ranveig.stava@mhu.no

Line Toft
INNSAMLINGSSJEF
E-post: line.toft@mhu.no

Ingrid Marie Bruun
DAGLIG LEDER KOMPETANSESENTER FOR LIVSMESTRING OG FOLKEHELSE
E-post: ingrid.bruun@mhu.no

Tuva Rosenvold
RÅDGIVER, INTERNAJONALT ANSVARLIG
E-post: tuva.rosenvold@mhu.no

Terje Reed
FAGANSVARLIG SAMTALETERAPEUT, ESL - RÅD OG VEILEDNING
E-post: terje.reed@mhu.no

Thisbe Verner-Carlsson
RÅDGIVER, AKTIVITETSPROGRAMMER OG SOME
E-post: thisbe.verner.carlsson@mhu.no

Oda Archer
RÅDGIVER, KOMMUNIKASJON OG TREFFSTEDER
E-post: oda.archer@mhu.no

Mohammed Abdulrahman
ØKONOMI- OG ADMINISTRASJONSKOORDINATOR
E-post: mohammed.abdulrahman@mhu.no

Beate Anstensrud
PROSJEKTKOORDINATOR PSYKENS KOREOGRAFI
E-post: beate.anstensrud@mhu.no

Ole Henrik Lifjell
PROSJEKTKOORDINATOR UNGE SAMERS PSYKISKE HELSE
E-post: ole.henrik.lifjell@mhu.no

Marit Vadet
PROSJEKTKOORDINATOR KLATREVEGGEN OG GOD HELSE, IKKE SOSIAL KONTROLL
E-post: marit.vadet@mhu.no

Katie Kåsa Moriggi
PROSJEKTKOORDINATOR UNGHØRT
E-post: katie.moriggi@mhu.no

Malin Nesvoll
PROSJEKTKOORDINATOR PSYKT NORMALT
E-post: malin.nesvoll@mhu.no

Guro Lepperød
PROSJEKTMEDARBEIDER PSYKT NORMALT
E-post: guro.lepperod@mhu.no

Oskar Fjørtoft Sandanger
PROSJEKTMEDARBEIDER PSYKT NORMALT
E-post: oskar.fjortoft.sandanger@mhu.no

Harald Østby
PROSJEKTLEDER FRISK PUST OG MESTRING
E-post: harald@oestbye.net

Emilie Knudsen
PROSJEKTLEDER RETTIGHETSTELEFONEN
E-post: emilie.knudsen@mhu.no

Demi Wollberg Vestli
PROSJEKTLEDER RETTIGHETSTELEFONENG
E-post: demi.wollberg.vestli@mhu.no

SENTRALSTYRET

STYRELEDER
Martine Antonsen

FØRSTE NESTLEDER
Mille Falstad

ANDRE NESTLEDER
Thomas Frey

STYREMEDLEM
Benedikte-Marie Lio

STYREMEDLEM
Marius O. Rønning

STYREMEDLEM
Christian H. Ruud

STYREMEDLEM
Aleksandra A. Lønøy

LOKALT

Det er i lokallagene det skjer!

Finn ut hva som skjer på Facebook, søk Mental Helse Ungdom «ditt lokallag» eller ta kontakt på epost.

AGDERREGIONEN
agder@mhu.no

BERGEN
bergen@mhu.no

DØNNA
donna@mhu.no

GRENLAND
grenland@mhu.no

KONGSBERG
kongsberg@mhu.no

MOSJØEN
mosjoen@mhu.no

NORD-VESTLAND
nordvestland@mhu.no

NÆRØYSUND
naeroysund@mhu.no

OSLO
oslo@mhu.no

ROMERIKE
romerike@mhu.no

SOTRA
sotra@mhu.no

STAVANGERREGIONEN
stavangerregionen@mhu.no

STEINKJER
steinkjer@mhu.no

STJØRDAL
stjordal@mhu.no

SØMNA
somna@mhu.no

TRONDHEIM
trondheim@mhu.no

VESTBY
vestby@mhu.no

ÅS
aas@mhu.no

Onsdag 17. juni skal vi på strandtur! Vi har en egen turgruppe som går på tur sammen jevnlig :)

Vi har treffsted hver onsdag! Vil du komme?

På grunn av korona har vi ikke vanlig treffsted, men er tilgjengelig på telefon, e-post, og facebook-chat, onsdager mellom kl. 16.30 og 19.00. Vi snakkes!

Vi har fast treffsted annenhver mandag på Frivillighetssentralen på Kolvereid fra kl.16 og utover! Les mer på vår facebookside :)

Er du klar for sommer? Bli med på sommeravslutning i parken utenfor Ås kulturhus 13. juni kl.13!

Bli medlem! Send MHU Medlem til 2490!

PARTNERE

EXTRA STIFTELSEN

NORSK AERO

KIWANIS INTERNATIONAL
SERVING THE CHILDREN OF THE WORLD

Avsender
Mental Helse Ungdom
Dronningens gate 17
0154 Oslo

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B
NORGE P.P. posten

Skriv 2020

Frist 5. august

Mental Helse Ungdom og magasinet Psykisk helse inviterer unge opp til 30 år til skrivekonkurranse. Skriv enten novelle, korttekst eller dikt med tema **«Kontakt»**. Maks antall tegn er 6000. Vinneren får et lesebrett fra Kindle og teksten trykkes i magasinet Psykisk helse nr. 4/20 og Inspira nr. 2/20. Bokpremier til 2. og 3. plass.

Send til **skriv@psykiskhelse.no** senest 5. august 2020.
Les mer på psykiskhelse.no/bladet