

Invitasjon



#Verdensdagen
#Gitid
#Psykiskhelse



Om Verdsdagen

Verdsdagen for psykisk helse er ein internasjonal FN-dag og blir offisielt markert 10. oktober. Målet er å auke bevisstheita om psykiske problema rundt om i verda og mobilisere til innsats for psykisk helse.

Sidan den første markeringa av World Mental Health Day i 1992 har Verdsdagen spreidd seg til meir enn 150 land. Dagen er dermed den største globale markeringa for psykisk helse.

I Norge er Verdsdagen ein informasjons- og folkehelsekampanje gjennom heile året, med lokale markeringa rundt den 10. oktober. Bakgrunnen er at vi i Norge ønskje at flest mogeleg skal få anledning til å delta på ein markering.

Tema 2019: «Gje tid»

Tema for 2019 er «Gje tid». Årets kampanje oppfordrar oss alle til å bruke tida på å gjere ting som er godt for den psykiske helsa.

Tid er pengar, seier vi. Men tid er også oppmerksomd, å vise interesse, og det å være til stades. Ein ting er sikkert: Tid er verdifullt, noko vi ikkje kan setje ein prislapp på. Mange opplever at dei har for lite av den. I ein tid der vi får inntrykk frå mange hald, er ekte oppmerksomd den finaste gáva ein kan få og gje. Derfor er det å gje av tida sin noko av det finaste ein kan gjere. Har du råd til å la vere – spør vi i årets kampanje.

Mål for årets kampanje:

1. Auke kunnskap og openheit om psykisk helse
2. Fremje gode levevanar for god folkehelse
3. Bidra til å styrke den enkelte psykiske helse
4. Oppfordre til å bruke tid på å styrke kvarandre psykisk