

Invitasjon



Om Verdensdagen

Verdensdagen for psykisk helse er en internasjonal FN-dag og markeres offisielt 10. oktober. Målet er å øke bevisstheten om psykiske problemer rundt om i verden og mobilisere til innsats for psykisk helse.

Siden den første markeringen av World Mental Health Day i 1992 har Verdensdagen spredt seg til mer enn 150 land. Dagen er dermed den største globale markeringen for psykisk helse.

I Norge er Verdensdagen en informasjons- og folkehelsekampanje gjennom hele året, med lokale markeringer rundt den 10. oktober. Bakgrunnen er at vi i Norge ønsker at flest mulig skal få anledning til å delta på en markering.



Årets tema: Spør mer

De fleste av oss setter pris på å bli spurt om hvem vi er, hvordan vi har det, og hva vi liker å drive med. Noen ganger trenger og ønsker vi mer oppmerksomhet. Ved å vise interesse og vennlig nysgjerrighet ovenfor andre vil du bidra til at personen blir sett. Du kan også oppdage nye sider ved deg selv ved å spørre og lytte. En måte å vise interesse på, er å spørre mer. I 2020 vil vi derfor oppfordre alle til å spørre mer.

Målet for årets kampanje er å:

- Øke kunnskap om hva som styrker den psykiske helsen
- Bidra til mer åpenhet om psykiske utfordringer
- Bidra til trivsel, læring og personlig utvikling for deg selv og andre

#Verdensdagenforpsykiskhelse

#Spør