

Invitasjon



Om Verdsdagen

Verdsdagen for psykisk helse er ein internasjonal FN-dag og vert offisielt markert 10. oktober. Målet er å auke bevisstheita om psykiske problem omkring 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 dimed den største globale markeringen for psykisk helse.

I Noreg er Verdsdagen ein informasjons- og folkehelsekampanje gjennom heile året, med lokale markeringar omkring den 10. oktober. Bakgrunnen er at me i Noreg ynskjer at flest mogleg skal få høve til å delta på ein markering.



Årets tema: Spør meir

Dei fleste av oss set pris på å verte spurt om kven me er, korleis me har det, og kva me liker å drive med. Nokre gonger treng og ynskjer me meir oppmerksomd. Ved å vise interesse og venleg nysgjerrigheit ovanfor andre vil du bidra til at personen vert sett. Du kan også oppdage nye sider ved deg sjølv ved å spørje og lytte. Ein måte å vise interesse på, er å spørje meir. I 2020 vil me difor oppfordre alle til å spørje meir.

Målet for årets kampanje er å:

- Auke kunnskap om kva som styrkar den psykiske helsa
- Bidra til meir openheit om psykiske utfordringar
- Bidra til trivsel, læring og personleg utvikling for deg sjølv og andre

#Verdensdagenforpsykiskhelse

#Spør