



# MENTAL HELSE UNGDOM



Vi er en medlemsbasert interesseorganisasjon av og for ungdom som øker kunnskapen om psykisk helse og påvirker politikere.

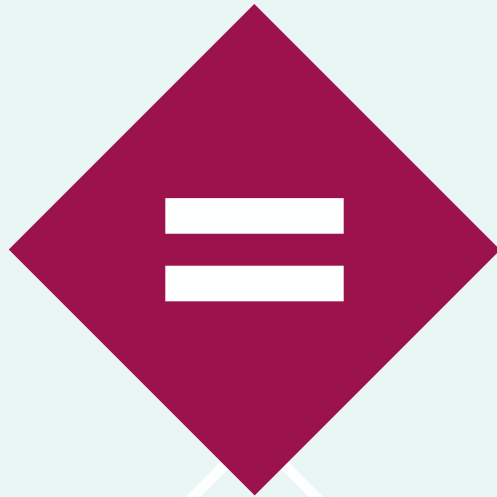
## OM OSS

Mental Helse Ungdom er en medlemsbasert interesseorganisasjon for barn og unge opp til 36 år.

Vårt mål er at alle barn og unge skal ha en best mulig psykisk helse og at ingen skal ha det så vanskelig at døden blir eneste utvei.

## VÅRE VERDIER

*MOT, ÅPENHET og LIKEVERD*





## VIL DU BLI GIVER?



*Du kan gjøre en forskjell!*

1 av 3 norske ungdommer vil få en angstlidelse i løpet av livet. Barn og unge som opplever psykiske lidelser er helt avhengige av å få hjelp i tide.

Pengene vi mottar, går tilbake til tilbudene våre for barn og unge.

Les mer på [mentalhelseungdom.no](https://mentalhelseungdom.no)

**Tusen takk for at du bidrar**

**Medlemskap i  
Mental Helse Ungdom  
er for alle opp til 36 år**

Som medlem i Mental Helse Ungdom blir du del av et fellesskap som jobber for å øke åpenheten om psykisk helse.

---

## **ENGASJER DEG!**

Som medlem kan du være med å kjempe for barn og unges psykiske helse i ditt lokallag, eller starte et nytt lokallag der du bor.

**Ditt medlemskap er viktig!**

Hvert medlem gir MHU en sterkere stemme i samfunnet og fremmer vårt arbeid!

**Medlemskapet koster 60 kr i året**



*Mental Helse Ungdom  
har lokallag over hele landet!*

Alle våre lokallag driver sitt eget treffsted.  
Der arrangeres aktiviteter for medlemmer og andre  
unge som vil være med.

Treffstedene er trygge sosiale tilbud for alle  
som engasjerer seg for psykisk helse.

**Det skal være engasjerende,  
gøy og enkelt å bli med!**



*Jeg lærte masse nytt om meg selv  
i lokallaget og fant ut at jeg elsker  
å drive med politikk!*



*Det var skummelt  
i starten, men så gikk det  
kanskje et kvarter, og  
så hadde jeg fått to  
nye venner.*



*Lokallagene er et kjempefint sted  
å få nye venner og lære mer  
om organisasjonsarbeid.*



# SOMMERLEIR

Mental Helse Ungdoms sommerleir er for alle barn og unge mellom 16 og 31 år

Sommerleiren arrangeres i juni/juli hvert år.

På leiren får du mulighet til å lære noe nytt samtidig som du får nye venner fra hele landet!



*Sommerleir er et sted for alle!*

**Les mer på [mentalhelseungdom.no](https://mentalhelseungdom.no)**



# RÅD OG VEILEDNING

Råd og Veiledning er et samtaletilbud for alle fra og med 16 år.

Hit kan du komme og få snakke med en samtaleterapeut gratis. Ingen problemer er for små og du kan få snakke om det du vil.

## **Kontakt**

[timebestilling@mhu.no](mailto:timebestilling@mhu.no)

Vi kan møtes  
fysisk i Oslo, eller over  
video om du bor et  
annet sted

# FRISK PUST OG MESTRING

Frisk Pust og Mestring er  
for deg mellom 16 og 31 år.

På tur vil du få lære hvordan  
du navigerer i ulendt terreng og  
hvordan vi forholder oss til naturen,  
og ikke minst vil du få oppleve frisk  
luft i fantastiske omgivelser!



*Turene passer for alle!*



**Frisk Pust og Mestring støttes av Miljødirektoratet**

# HJELPECHATTEN

Trenger du noen å snakke med?  
Chat med oss!

Mental Helse Ungdoms Hjelpechat  
er for deg mellom 18 og 36 år.

Her kan du snakke med en  
av våre frivillige chatverter.

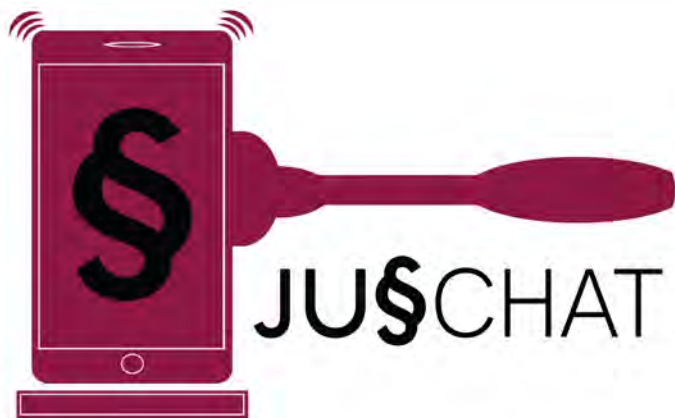


**Mer info finner du på [mentalhelseungdom.no](https://mentalhelseungdom.no)**

# JUSSCHAT

Har du blitt syk, men vet ikke hvordan du skal få sykepenger? Eller kanskje du ikke har fått den helsehjelpen du trenger, men du vet ikke hvem du kan klage til?

I Jusschat hjelper vi deg med å løse dine rettslige spørsmål – helt gratis!



Jusschat hjelper  
deg både over chat  
og på telefon!

# KOSTHOLDSCHATTEN

Er det farlig å drikke lettbrus?  
Blir jeg tjukk av å spise kveldsmat?  
Og bør jeg egentlig faste?

I Kostholdschatten får du svar fra frivillige  
som har studert ernæring i minst to år.



**Les mer på [mentalhelseungdom.no](https://mentalhelseungdom.no)**

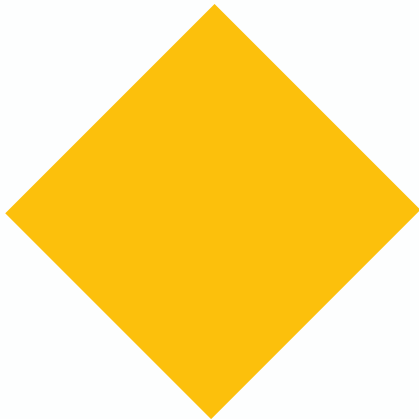



**VIL DU VITE MER?**

Besøk vår nettside

**mentalhelseungdom.no**

for å lese mer om vår politikk, hvordan engasjere deg, om våre prosjekter og om hvordan du kan starte et eget lokallag





Vi jobber for at alle barn og unge skal ha en best mulig psykisk helse, og at ingen skal ha det så vanskelig at døden blir eneste utvei.

