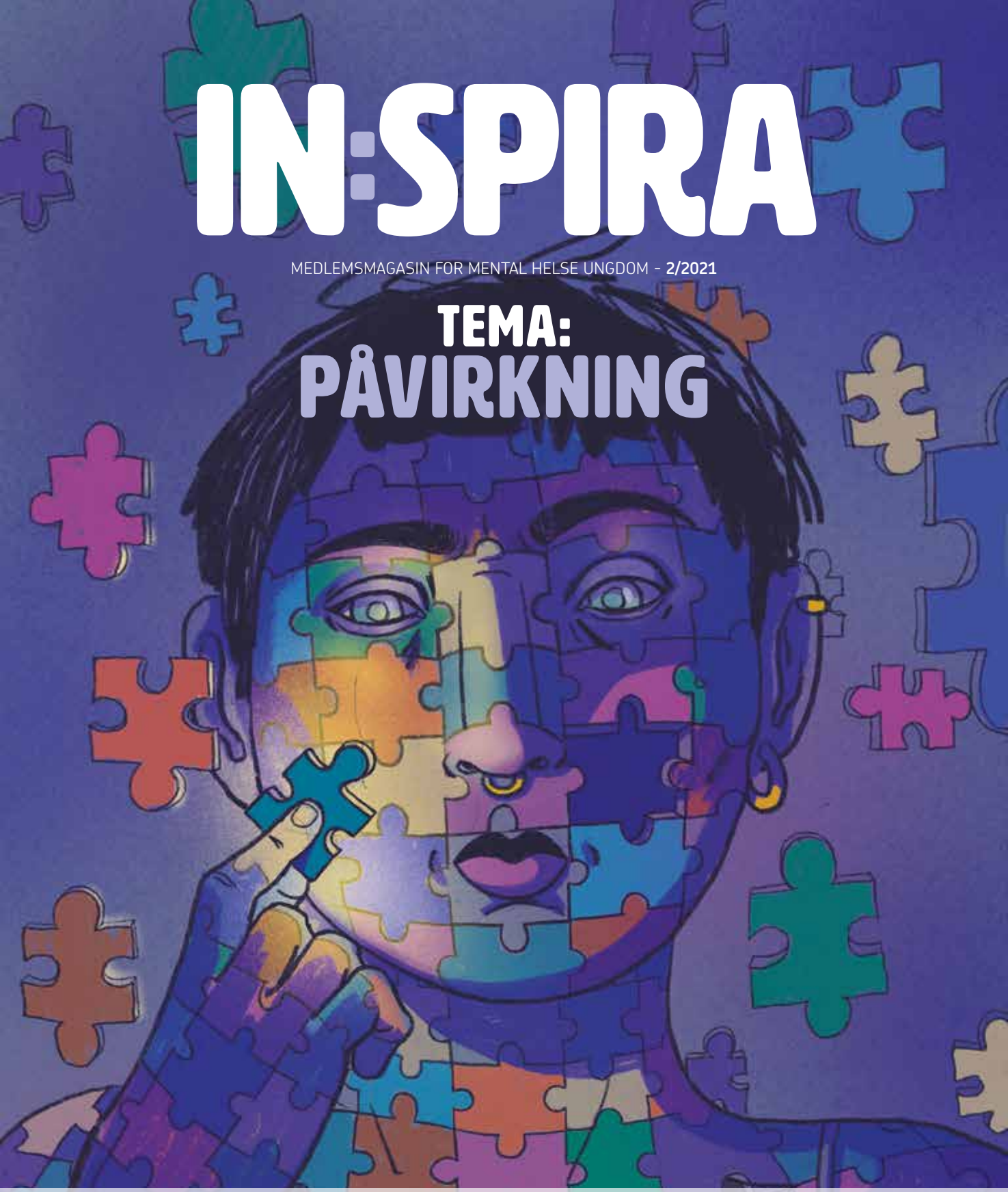
IN:SPIRA

MEDLEMSMAGASIN FOR MENTAL HELSE UNGDOM - **2/2021**

TEMA: PÅVIRKNING



POLITISK PÅVIRKNING
Hva er det?
SIDE 8

MAT OG PÅVIRKNING
Av Elisabeth Olsen
SIDE 16

VINNERTEKST SKRIV:
Et stille år
SIDE 20

MENTAL HELSE UNGDOM

LEDER

Akkurat nå sitter jeg på kjøkkenet i min nye leilighet og forsøker å skrive denne teksten til det andre nummeret av Inspira i 2021. Bladet har denne gangen temaet påvirkning, og det som påvirker meg nettopp nå er nabohunden som uler. Den er ikke særlig glad for å være etterlatt hjemme alene og uttrykker sin misnøye i høylytte ul, piping og klynking, lyder som lett trenger igjennom tak og vegger i 50-tallsblokka vi tilfeldigvis begge bor i.

Lyder kan fort sette meg ut for jeg er, som mange andre avhengig av å komme inn i en modus, kanskje det mange kaller for «flyt», for å få gjort et godt stykke arbeid. Når det er lenge siden jeg har vært i denne modusen minster jeg arbeidslysten og blir motløs og slapp.

Fordi det er mye som påvirker oss, både i positiv og negativ forstand, var det spesielt spennende å sette sammen dette bladet. For alt rundt oss har jo en egen evne til å trykke på knappene i oss, og vi påvirkes alle på ulike måter. Tenk for eksempel på følelsen du kan få av muligheten til å trøste en venn, yndlingssangen din, når du gleder eller gruer deg til noe, eller lyden av en ensom hund.

Da jeg skulle sette sammen dette bladet ønsket jeg å få frem ulike aspekter av ting som kan påvirke, og oppdaget at det var vanskelig å velge. Det var også utfordrende for dem som har bidratt i dette nummeret. For eksempel sa illustratør Kornelia Engqvist, som har illustrert forsiden av bladet, at det «var et veldig stort tema!». Og det skjønner jeg godt, likevel er jeg fornøyd med sammensetningen av temavinklinger denne gangen.

I dette nummeret kan du lese om hvordan du kan påvirke verden politisk, et dikt om hvordan det er å være mann, noe om hvordan musikk kan påvirke deg, litt om hvordan å takle ensomhet og hvordan lokallagene våre i Oslo og Grenland jobber med påvirkning, samt årets vinner av skrivekonkurransen Skriv!, som handler om hvordan koronaåret har påvirket, og lagt grunnlaget for et kjæresteforhold.

Oda Archer
Redaktør

INN:HOLD

5 KJAPPE TIL EN LOKALLAGSLEDER
Martin Nordbø 6

HVA ER POLITISK PÅVIRKNING?
Av Vebjørn Leite Olsen 8

REISEN SOM MUSIKK-KURATOR
Henrikke Havaas 10

ALVORLIG TALT
Av Andrea Holst 12

DU KAN PÅVIRKE ANDRES ENSOMHET
Av Cathrine Louise Finstad 14

MATENS HELHETLIGE PÅVIRKNINGSKRAFT
Elisabeth Andrea Olsen 16

EN MANN
Dikt av Didrik Landa Pollestad 18

ET STILLE ÅR
Av Eden Elverum 20

Ansvarlig redaktør: Adrian Wilhelm Kjølø Tollefsen

Redaktør: Oda Archer

Rådgiving og grafisk design: Amund Lie Nitter og Maja Granli

Produksjon: Rolf Ottesen grafisk produksjon

Forsideillustrasjon: Kornelia Engqvist

IN:SPIRA
Utgave 2 – 2021, årgang 9

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

Bidragsytere i dette nummeret: Martin Nordbø, Vebjørn Leite Olsen, Didrik Landa Pollestad, Elisabeth Andrea Johnsen, Henrikke Hammett Havaas, Eden Elverum, Cathrine Louise Finstad, MHU Oslo, MHU Grenland

Illustratører: Linda Heggen, Robin Pereira, Kjersti Synneva Moen, Cathrine Louise Finstad

LO:KALT

HVA SKJER I LOKALLAGENE?

MHU Oslo om påvirkning

AV: MEMOONA SALEEM, LOKALLAGSLEDER I MENTAL HELSE UNGDOM OSLO

Så du sitter med ett engasjement for noe, men hvordan kan du jobbe fram hjertebarnet ditt gjennom påvirkning? Per nå har ikke vi i Mental Helse Ungdom Oslo jobbet så fryktelig mye med påvirkning, da vi er en bredt sammensatt gruppe med mange forskjellige interesseområder. Men ett av målene våre for denne høsten er å bli flinkere på påvirkning, slik at vi får jobbet fram de sakene som betyr noe for oss, generelt i samfunnet. Vi er nye på feltet, men sammen kan vi bli gode til å påvirke godt, bredt og stort for å få fram kampsakene våre.

En måte å påvirke i forhold til treffsted er å kalle inn medlemmer til et møte der man brainstormer rundt aktiviteter. Man kan også sende ut en e-post og spørre hva medlemmer ønsker å gjøre, bærer de på et talent de kanskje ønsker å bruke? Er de glade i å skrive, tegne eller debattere kanskje? Eller foretrekker de aktiviteter? Forsøk å bli kjent med medlemsmassen, engasjer dem inn og bruk ressursene som er der det trengs. Både til aktiviteter, men også kampanjer hvis dere jobber politisk.

Vil du påvirke i forhold til en sak, les deg opp på det, formuler noen ord rundt det. Skriv så enten en kronikk, lag en underskriftskampanje, spre det på sosiale medier, sjekk om noen andre brenner for det samme, allier deg så med dem. Send e-post til aktuelle politikere, følg opp og krev tiltak!

Fra tid til annen får vi i lokallagene forespørsler om å sitte i ulike råd, prosjekter osv. Dette er også ypperlige arenaer for å påvirke. Det er ikke lett, men det nytter som oftest. Sammen med andre kan man gjøre en forskjell.

MHU Grenland om påvirkning

AV: ARIA NYGÅRD, LOKALLAGSLEDER I MENTAL HELSE UNGDOM GRENLAND

Om noen hadde spurt meg 3 år siden hvordan man kan drive med organisatorisk påvirkning hadde nok svaret mitt vært «njaa.. møte med politikere?», men så vanskelig trenger det ikke å være. I lokallaget til Grenland har vi drevet med litt av hvert av påvirkning, politisk sett har nok den viktigste påvirkningen vår vært gjennom brukerråd vi har representanter i. Som ungdom og unge voksne med et helt annet perspektiv på politikken har vi mye verdifullt å bidra med i disse brukerrådene.

Å få plass i brukerråd er ofte så enkelt som å finne en relevant person i kommunen å sende mail til eller snakke med folk fra andre organisasjoner i området ditt og spørre om de har behov for flere stemmer på brukerråd. Som MHU lokallag kan man også fra tid til annen få forespørsler på mail om man har frivillige som ønsker å bidra til diverse brukerråd.

Noen plasser kan brukerrådene føles litt ut som kaffemøter, og om dette stemmer for ditt område er din stemme enda viktigere. Da kan du blant annet pushe for å ta opp relevante saker. Brukerrådene kan føles veldig forskjellige ut utifra hvem som organiserer de, men de skal alltid høre på det representantene har å si og vurdere endringer i tilbud osv basert på info de får på brukerråd. Man kan for eksempel være stemmen som sørger for at nye psykiske helsetilbud blir godt utformet og nært bussforbindelser, man kan være stemmen som pusher for å gjøre helsestasjon for ungdom universelt utformet og mye annet. De eldre i frivilligheten ønsker ungdom godt, men de har ofte glemt hvordan det var å være ungdom selv, og de var ikke ungdom i et like høyteknologisk samfunn som i dag.

På tross av at politisk påvirkning er viktig for meg tror jeg den viktigste påvirkningen vi driver med i lokallaget vårt er den sosiale. Via treffstedene sørger vi for at medlemmene våre har en fast sosial arena, hvor de kan prate om hva de vil og kose seg. For mange kan treffsted være en av de eneste sosiale arenaene som føles trygt. Vi har alltid vært gode på å passe på at det skal fortsette å føles trygt, blant annet ved å ta hensyn til enkeltsituasjoner og gi beskjed på en god måte om noen skulle gjøre eller si noe som oppfattes som ugreit.

Andre aktiviteter vi arrangerer er for noen de eneste aktivitetene de er med på, for eksempel grunnet sosioøkonomisk situasjon eller psykiske vansker. Det å være klar over viktigheten av andre aktiviteter enn bare treffsted tror jeg er viktig. Ikke at man nødvendigvis trenger å gjøre noe veldig spesielt, men kanskje oppfordre medlemmer til å foreslå aktiviteter oftere og prøve å arrangere for eksempel kino eller tur til badeparken minst x antall ganger i halvåret.

Noe vi hadde store planer om å gjøre før pandemien som har måttet bli satt på hold en stund er å dra rundt på skoler og prate om hvem vi er, hva vi gjør og at det er ok å ikke alltid ha det bra, samt hvem som kan være trygge voksenpersoner å prate med om man ikke har det bra. For det første kan det være en super måte å rekruttere medlemmer på, men selv for de som velger å ikke bli medlem kan mye av det man sier være viktig for dem.

All påvirkning er viktig for noen, velg den typen påvirkning som passer deg best og du nyter å drive med. Kanskje noen andre i styret er interessert i å ta det du ikke vil fokusere på.

"All påvirkning er viktig for noen."

5 kjappe til en lokallagsleder

Martin Nordbø,
Mental Helse Ungdom Nord-Jæren

OM: MARTIN NORDBØ

- **Hvor gammel er du?**
  27 år
- **Hvilket lokallag er du leder for?**
  Nord-Jæren
- **Hvor mange år har du vært med i lokallaget?**
  I 4 år.
- **Har du noen skjulte talenter?**
  Nei, ganske kjedelig der.

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

Det var skummelt å være ny og ikke kjenne noen, men jeg ble inkludert og tatt med inn i «gjengen».

2. Hvordan er det å arrangere treffsted nå?

Det har vært utfordrende under korona, men nå som tiltakene er borte har det vært enklere, og vi kan være tilbake på treffstedet hver onsdag.

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

Det har betydd så utrolig mye, det å være en del av et felleskap hvor det er aksept både for å ha dårlige dager og gode dager har vært viktig. I lokallaget kan jeg være meg selv uten å føle meg annerledes. Det å drive politisk påvirkning har vært med å fylle livet med mening.

4. Hvordan organiseres driften av treffstedet hos dere?

Vi forsøker å ha åpne styremøter for å ta imot innspill, også lager styret en plan 2-3måneder frem i tid med hva vi skal gjøre, basert på hva vi har økonomi til. Som regel er det styret som har ansvar, men om andre medlemmer har lyst får dem også ha ansvar.

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

Brettspill er gøy (så lenge jeg vinner) ellers er det alltid populært med mat, enten vi lager maten sammen eller bestiller pizza.

DET Å VÆRE EN DEL AV ET FELLESKAP HVOR DET ER AKSEPT BÅDE FOR Å HA DÅRLIGE DAGER OG GODE DAGER HAR VÆRT VIKTIG.

HVA ER POLITISK PÅVIRKNING?

AV: VEBJØRN LEITE OLSEN, SENTRALSTYREMEDLEM I MENTAL HELSE UNGDOM

Politisk påvirkning er når vi samler alle våre meninger sammen, for så å rette oss mot dem som tar beslutninger, enten det er stortingspolitikere, ordførere eller fylkespolitikere. Alle har vi politiske meninger, for eksempel å styrke Hjelpeteletelefonen eller å få vekk stigma rundt psykisk helse.

Politisk arbeid er viktig for å oppnå Mental Helse Ungdoms målsettinger. Organisasjonen bruker blant annet brukerrepresentasjon, høringssvar og direkte påvirkningsarbeid som virkemidler. Frem mot 2022 vil Mental Helse Ungdom ha en økt satsning på politisk arbeid i organisasjonen, og vil opprette et arbeidsforum som skal jobbe med det landsmøtet vedtok i prinsipprogrammet. Forumet skal jobbe for politisk samhandling mellom lokalt, regionalt og sentralt nivå i organisasjonen, samt fremme politikken vår utad.

Vi er en organisasjon som jobber for en kjempeviktig ressurs, nemlig psykisk helse. Der både brukere, pårørende og personer som synes at sakene er viktig, jobber sammen for at «Alle barn og unge skal ha best mulig psykisk helse, og at ingen skal ha det så vanskelig at døden blir eneste utvei». Vi er en organisasjon med ulike erfaringer, kunnskaper og talenter. Og dette må vi i større grad benytte oss av når vi jobber politisk.

Strategier for å påvirke politisk

Når vi skal nå det politiske miljøet og oppnå politisk påvirkning må vi bruke ulike perspektiver fra medlemmene våre. Disse perspektivene kan fremmes gjennom å holde foredrag og besøke skoler og bedrifter. På slike arrangementer og besøk kan relevante tanker, som omhandler psykisk helse og diskriminering i arbeidslivet være hovedtema.

Et eksempel kan være å invitere seg selv til samtale med ordføreren i din kommune, en stortingsrepresentant eller til andre ungdomsorganisasjoner. For å oppnå politisk påvirkning er det også lurt å være aktiv lokalt, regionalt og sentralt i utvalg, som for eksempel tar for seg kommunehelsetjenesten, BUP og DPS. Den beste strategien er å ta kontakt med de som tar beslutninger!

Politisk påvirkning gjennom media

Vi bør jobbe mer inn mot media for å spre politikken til Mental Helse Ungdom. Dette gjør vi ved å ta utgangspunkt i organisasjonens prinsipprogram.
For mange er det å snakke med en journalist skummelt i starten. Om du synes det er skummelt kan det være nyttig å huske på at journalister er mennesker, og at de er like avhengig av at vi forteller dem om saker som at vi er avhengige av at de skriver om oss. Derfor er det

“Vi er en organisasjon med ulike erfaringer, kunnskaper og talenter. Og dette må vi i større grad benytte oss av når vi jobber politisk.”

en øvelsessak og noe man blir tryggere på etter hvert. Dessuten er det viktig å huske at alt blir lettere om man har forberedt seg godt.

Et aktivt mediearbeid gjør organisasjonen vår synlig for andre, og kan være med på å påvirke og endre saker vi mener er viktige å gjøre noe med. Det sørger også for at folk som er enige med deg kan se at organisasjonen din er et fint sted å være engasjert.
Når Mental Helse Ungdom får folk flest til å tenke at psykisk helse er en viktig sak, da har ikke politikere noe annet valg enn å satse på psykisk helse. For til syvende og sist er det antall stemmer ved et stortingvalg og kommunevalg som gjelder.

Poenget er at vi i større grad må besøke politikere og fagpersoner innenfor det som er relevant for punktene i prinsipprogrammet vårt. Dette kan gjøre at vi får påfyll av kunnskap, og muligheten til å påvirke politisk, og slik fremme meningene til Mental Helse Ungdom også utenfor vår egen organisasjon.

REISEN SOM MUSIKK-KURATOR

Verden er som en musikalsk fortelling - og det allerede før vi blir født.

AV: HENRIKKE HAVAAS, MUSIKKURATOR HOS ACX MUSIC
FOTO I SAKEN: ACX MUSIC

Fra vi er bittesmå og ligger i mors mage kan vi høre lyder - lyder som er med på å skape de første opplevelsene av alt som skjer rundt oss. I magen er mange av lydene rytmisk og strukturerte, og de fleste av lydene vi hører kommer fra mor selv, som hennes pust, hjerteslag og stemmen hennes. Hvis jeg ikke visste bedre, kunne dette også vært beskrivelsen av hva som kjennetegner en låt. For musikk kan også ha en rytme, en struktur, trommeslag og en stemme som synger. Ingen tvil om at vi mennesker er medfødte musikalske vesener.

Musikk på hjernen

Så lenge jeg kan huske har musikk vært en del av livet mitt. Et av de første musikkminnene jeg har er en CD med barnesanger som jeg elsket å høre på. Dette var tiden før jeg kunne lese så albumtittelen har jeg aldri kunnet navnet på, men melodiene og deler av sangtekstene sitter dypt forankret i meg. Melodier, rim og rytmer blir nemlig ekstra godt lagret i hukommelsen vår.

Moderne yrke

I dag jobber jeg som musikkurator i selskapet ACX Music. En fantastisk jobb og et fantastisk arbeidsmiljø. Erfaringen min fra musikkproduksjon og DJ-spilling ga meg et ekstra godt utgangspunkt når jeg startet i rollen som musikkurator.

Rollen som DJ og rollen som musikkurator har mange likhetstrekk. Felles for begge yrkene er at man må ha peiling på musikk og vite hvem publikum er, samt hvilke følelser man ønsker å formidle. Du må ha god oversikt over sjangre og stilarter som eksisterer, og du må vite hvor du skal lete etter ny musikk.

Musikkleksikon

Som musikkurator i ACX Music bruker jeg mitt indre musikkbibliotek sammen med mine egne metoder til å oppdage ny musikk. Rollen innebærer å sette sammen spillelister med låtutvalg som fungerer til en konkret aktivitet, en stemning eller en type setting. Det kan være å lage spillelister som brukes i butikker, på treningssentre, for digitale tjenester eller på venterommet hos legen.

Jeg har i mer enn 15 år selektivt samlet på musikk og laget bibliotek med egne spillelister bestående av forskjellige musikksjangre på plattformer som Youtube, Soundcloud, Spotify, Mixcloud og Bandcamp. Likevel

hadde dette biblioteket vært for snevert. Skal man være dyktig i dette yrket gjelder det nemlig å holde seg oppdatert på musikkfronten gjennom nettsider, sosiale medier, artikler, plateselskap, forumer, nyhetsbrev og ditt eget nettverk. Det finnes alltid ny eller gammel musikk som man kan oppdage og det er det som gjør denne jobben helt fantastisk spennende.

Når melodien healer

Musikk er ikke bare noe hyggelig jeg liker å holde på med, det er blitt en viktig del av min identitet.
Jeg har mistet tellingen på hvor mange ganger musikk har vært redningen når jeg har hatt det kjipt og vondt i livet. Den yngre versjonen av meg levde hver dag med tristhet og følelsen av å ikke være bra nok. Hverdagen min er veldig annerledes nå, men jeg må være ærlig, av og til banker de samme tankene fra barndommen på. Forskjellen fra da og nå er at jeg nå møter tankene med nysgjerrighet og vennlighet. Uten å dømme meg selv, øver jeg på å akseptere at tankene er der, men samtidig være bevisst på at jeg kan velge mellom å tro på de negative tankene eller la være.

Særlig i utfordrende eller ubehagelige situasjoner spiller musikken en viktig rolle for meg. Enten ved å spille piano, lytte på musikk, eller bevege kroppen til musikk, klarer jeg å navigere meg videre slik at det blir mindre av de negative tankene. Fokuset kan flyttes til et annet sted, nemlig lyden - det føles godt.

Musikk gir oss dopamin

Hørselssansen er en av de viktigere sansene vi har og hadde det ikke vært for hørselen hadde vi ikke kunnet benytte oss av den gaven som musikkens verden gir oss.

Forskningen er tydelig og sier at det å lytte til musikk gir en så markant effekt på vårt hormonelle miljø (dopaminsystemet) at det kan sammenlignes med rusmidler. Jeg har hørt mange si at de er "hekta på musikk" og nå gir dette uttrykket mye mer mening. Så neste gang du hører musikk du liker og du forsvinner inn i lyden som kommer ut fra hodetelefonene eller høyttalerne, legg merke til om ikke livskvaliteten din hopper et lite hakk opp.

Har du en egen historie, refleksjoner eller noen ord om hvordan musikk har hjulpet deg i ulike situasjoner og hendelser i livet? Da ønsker ACX Music å høre fra deg. Send inn det du har på hjertet til: ***henrikke.havaas@acxmusic.com***

De masete annonsene

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

AV: ANDREA HOLST

Å skrive om påvirkning er virkelig ikke lett, rett og slett fordi jeg ikke aner hvordan jeg kan begrense meg. Jeg kunne skrevet en skolestil om kommentarfelt på sosiale medier og hvorfor jeg blir oppriktig lei meg for at folk tilsynelatende glemmer at det sitter et menneske bak skjermen. Andre tema som påvirker meg er reklameplakater i butikker om rabatt på ting jeg overhodet ikke trenger, men kjøper fordi det var på tilbud. Å si noe om hvordan vennene mine påvirker meg til å endre syn på et tema, ble for selvsagt. Et annet viktig tema er at hunden min er ekspert når det kommer til å manipulere meg for å få viljen sin. Hvis han vil ha en godbit så får han det til på den ene eller andre måten, og han er umåtelig tålmodig når han ser på meg med dådyrøynene sine. Ingenting føltes rett før jeg stirret på den knallgule lyslykten som henger i stuevinduet mitt. Da jeg innså hvor jeg kjøpte den, ble jeg lettere flau og det gikk opp for meg at det som påvirker meg til å kjøpe ting som gule lyslykter er viktig.

Til min store irritasjon dukker det til stadighet opp reklamer i sosiale medier over ting som er nytt og spennende. De første gangene jeg ser slike artikler scroller jeg selvsagt videre mens jeg himler med øynene over hvor lettpåvirkelig folk er. Hvem i alle dager kjøper et abonnement på en barberhøvel og forplikter seg til nok en månedlig fast utgift? Hvem gidder å kjøpe helsekost på nettet fordi noen på facebook sa de trenger det? Hvem gjør slikt? Jeg gjør slikt. Dessverre er jeg lettpåvirkelig i det lange løp. Når den samme reklamen popper opp mange nok ganger, klikker jeg før eller siden på annonsen i en blanding av nysgjerrighet og irritasjon. Takket være gjentagende annonser, ender jeg ofte opp med å kjøpe varen jeg egentlig ikke har behov for. Slike kjøp etter langvarig påvirkning skjer oftere enn jeg liker å innrømme.

En gang midt i den den verste pandemitiden poppet en drivhusannonse opp på veggen min. Annonsen hadde vist seg utallige ganger tidligere og jeg hadde oversett den, men denne dagen var jeg pandemitrøtt og småsliten. Før jeg visste ordet av jeg leste jeg inngående beskrivelser fra produsenten om hvorfor dette var et produkt jeg var nødt til å eie. Min første innskytelse var at det var tull å bruke mye penger på noe

ILLUSTRASJON: SYNNEVA MOEN

slikt, men jeg leste videre. Slik ble jeg den lykkelige eieren av et minidrivhus selv om jeg overhodet ikke er interessert i verken urter eller øvrige saker fra planteriket.

Da jeg var yngre, syntes jeg det var hysterisk morsomt hvordan mødre i omgangskretsen min snakket om treningsapparater de aldri brukte. De hadde sett det på TV-shop og i et svakt øyeblikk ringt et telefonnummer som poppet opp på skjermen. Et par dager senere hadde de et treningsapparat i stuen som allerede da var dømt til å aldri bli brukt. Jeg vet ikke om det var dårlige returordninger som var problemet, men kanskje de var som meg og tenkte at det er stress å returnere varer. Dessuten har reklamen truffet på en slik måte at man føler man egentlig har behov for gjenstanden. Husmødrene har jo godt av trening og jeg har så absolutt godt av å bruke mer urter i middagsmaten, eller å lage mer avansert middagsmat enn ferdigmat for den saks skyld. Reklamen har overbevist meg om at jeg trenger varen og da vil jeg være illojal mot meg selv hvis jeg sender den i retur, selv om drivhuset fortsatt står i esken sin i boden. En dag skal jeg dyrke urter på kjøkkenbenken, men det blir nok ikke i dag.

Takket være annonser som har lurt seg inn i underbevisstheten min, gir det helt plutselig mening å kjøpe ting jeg overhodet ikke var klar over at jeg trenger. Det gir ikke bare mening å kjøpe dem: Jeg trenger dem. Mitt siste kjøp er fire like mummikopper. De dukket opp foran meg med teksten «forhåndsbestill her». Ivrig og giret klikket jeg meg inn og kjøpte fire mummikopper, ikke fordi jeg ville ha, eller trengte fire, men fordi det var maksantallet man kunne bestille. Til min store glede ble mummikoppene raskt utsolgt og jeg følte oppriktig at jeg hadde gjort et godt kjøp. I går lanserte Moominland at et nytt opplag av den samme koppen var på vei ut i butikkene. Av frykt for å framstå som tidenes mest lettlurte person, plasserte jeg en av koppene i skapet, mens resten ligger trygt plassert i boden sammen med drivhuset og et cupcakestativ jeg av uvisse grunner mente jeg trengte. En dag får jeg helt sikkert bruk for dem, for det hadde vært for dumt å returnere dem.

Du kan påvirke andres *ensomhet*

AV: CATHRINE LOUISE FINSTAD, MENNESKET BAK @NORSKEHEMMELIGHETER
ALLE ILLUSTRASJONER: @NORSKEHEMMELIGHETER / CATHRINE LOUISE FINSTAD

Siden 2009 har jeg samlet anonyme betroelser fra hele landet og vist dem fram som illustrasjoner på nettet. Et utvalgt innsendte hemmeligheter blir hver dag illustrert og publisert på nettsiden norskehemmeligheter.no og instagramkontoen @norskehemmeligheter. Prosjektet finnes også i App Store og hele landet er invitert til å dele og illustrere hemmeligheter.

Hemmelighetene som sendes inn strekker seg fra brusende forelskelser til fortvilte sår fra mennesker som har det vondt. De vonde hemmelighetene kan handle om selvskading, om spiseforstyrrelser, om mobbing og sykdom. Har du en slik hemmelighet - er du ikke alene.

Slik prosjektet er lagt opp illustreres og publiseres alle hemmelighetene etter blanda-drops-prinsippet og behandles likt. Om det er noe jeg har lært etter alle disse årene, så er det at hemmeligheter er svært personlige. Noe som er hemmelig for naboen din er nødvendigvis ikke hemmelig for deg. Grensene for hva vi velger å dele eller skjule settes av hver enkelt, slik at en hemmelighet er en hemmelighet uansett hva den handler om.

Følgerne av prosjektet er de aller beste. Når de såre hemmelighetene deles på Instagram, flommer kommentarfeltet over av heiarop, lykkeønsker og gode kommentarer. Meldingene preges av oppriktighet, konstruktive tilbakemeldinger og medfølelse.
Og dette påvirker folk!

Jeg får meldinger fra mennesker som blir glade over stemninga i kommentarene og som får "troa tilbake" på kommentarfeltet. Jeg har hørt om flere som har fått større forståelse for andre mennesker og fått utvida sine begreper om samfunn, forskjeller og likheter. Det er kjempebra!

Innsendere av hemmelighetene sender også sine tilbakemeldinger. De forteller at det er godt å se at de ikke er alene og at de kjenner på en varme fra dem som heier. Det er utrolig hvor mye et enkelt digitalt hjerte i kommentarfeltet kan bety. Det kan påvirke og endre hele dagen!

Det skal dog sies at NORSKE HEMMELIGHETER er et åpenhetsprosjekt. Velmenende råd fra medmennesker er fantastisk og garantert til hjelp for mange, men enkelte hemmeligheter krever mer enn dette. De som trenger profesjonell hjelp oppfordres til å søke dette av fastlege, andre med fagkompetanse eller interesse- og hjelpeorganisasjoner.

Allikevel tør jeg påstå at du og jeg har stor påvirkningskraft som medmennesker.
Til å lytte, være tilstede og støtte hverandre.
Også i kommentarfeltet.

OM:

Hvorfor valgte du å starte @Norskehemmeligheter?

Jeg starta NORSKE HEMMELIGHETER inspirert av det amerikanske prosjektet Postsecret. Jeg ville lage noe med Norge som målgruppe og illustrasjon som virkemiddel - noe som kunne engasjere alle. Mitt prosjekt er heldigitalt og lavterskel, alle er invitert til delta via nettsiden norskehemmeligheter.no. Prosjektet starta med fokus på bruk av illustrasjon sammen med tekst, men har nå blitt et stort samfunnsprosjekt som jobber for mer åpenhet og mindre skam.

Hva hjelper for deg når du føler deg ensom?

Jeg liker å lese. For meg kan en bok gi frihet og nye tanker. Plutselig har jeg hatt noen fine timer med meg selv og personene jeg leser om i boka - framfor å tenke ensomme tanker. Jeg tror også det er bra å koble seg av sosiale medier når man er ensom. Det siste jeg trenger å se er glansbildene fra alle andres liv når jeg selv har det litt kjipt. Da er boka et knallbra alternativ! Om jeg kan anbefale noen bøker, vi jeg gjerne nevne «Dette er ikke oss» av Neda Alaei, «Pappa var nesten på Woodstock» av Ane Barmen og «Voksne mennesker » av Marie Aubert. Alle bøkene har tanker og følelser det ikke er lett å snakke høyt om - men som det er veldig befriende å lese

Hva er ditt beste tips til unge som føler seg ensomme?

Som nevnt - les en bok eller hør en lydbok. Så vil jeg anbefale å skrive ned tankene dine. Ikke en dagbok, ikke noe som noen skal lese eller som skal se pent ut. En kladdebok for å tømme hjernen for tanker og få det ut. Mange som sender inn hemmeligheter til mitt prosjekt forteller at det å sette seg ned og formulere tankene sine er til stor hjelp! Så skriv det ut, med den håndskriften du har - ord for ord etterhvert som de popper opp i hodet. Jeg vil også anbefale de som ønsker seg et større nettverk og flere venner om å sjekke ut om det finnes et kor du kan melde deg inn i, turgruppe, filmklubb eller andre organiserte events der du kan sjekke stemninga og vurdere å engasjere deg.

Våg og ta første skrittet. Føler du deg veldig trist skal du snakke med en voksen du stoler på.

MATENS HELHETLIGE PÅVIRKNINGSKRAFT

AV: ELISABETH ANDREA JOHNSEN

Du har sikkert hørt ordtaket «Du blir det du spiser». Mest sannsynlig er det ikke så enkelt, men noe sant kan det være i ordtaket. Vi vet at det vi spiser har stor påvirkning på oss, både når det gjelder fysisk og psykisk helse. Og maten vi spiser påvirker ikke bare oss som individer, men også verdenen vi lever i. Nettopp fordi mye av maten vi spiser krever stort forbruk av ressurser, både i form av areal, energi, vann og avfall. Derfor er det så viktig at vi er bevisste i våre matvarevalg – både for at vi selv skal ha det bra fysisk og mentalt, men også for at planeten vår skal ha det godt.

Kostråd å ta med i hverdagen

De norske kostrådene bygger på en rekke systematiske kunnskapsoppsummeringer for å fremme god fysisk og psykisk helse, i tillegg til at de tar høyde for miljøaspektet. Kort oppsummert handler de om hva man kan spise mer av, mindre av og hvilke matvarer som er fine å inkludere i et sunt kosthold. Enkle grep du kan ta i hverdagen for å ha et godt kosthold er å spise mer av grønnsaker, frukt, bær, frø, nøtter, belgvekster, fisk og fiskeprodukter. Samt å inkludere grove kornprodukter, vegetabilske oljer og mykt margarin, magre meieriprodukter og vann som tørstedrikk. Matvarer man skal forsøke å spise mindre av i hverdagen er rødt kjøtt og ferdige kjøttprodukter, samt matvarer med mye salt og sukker.

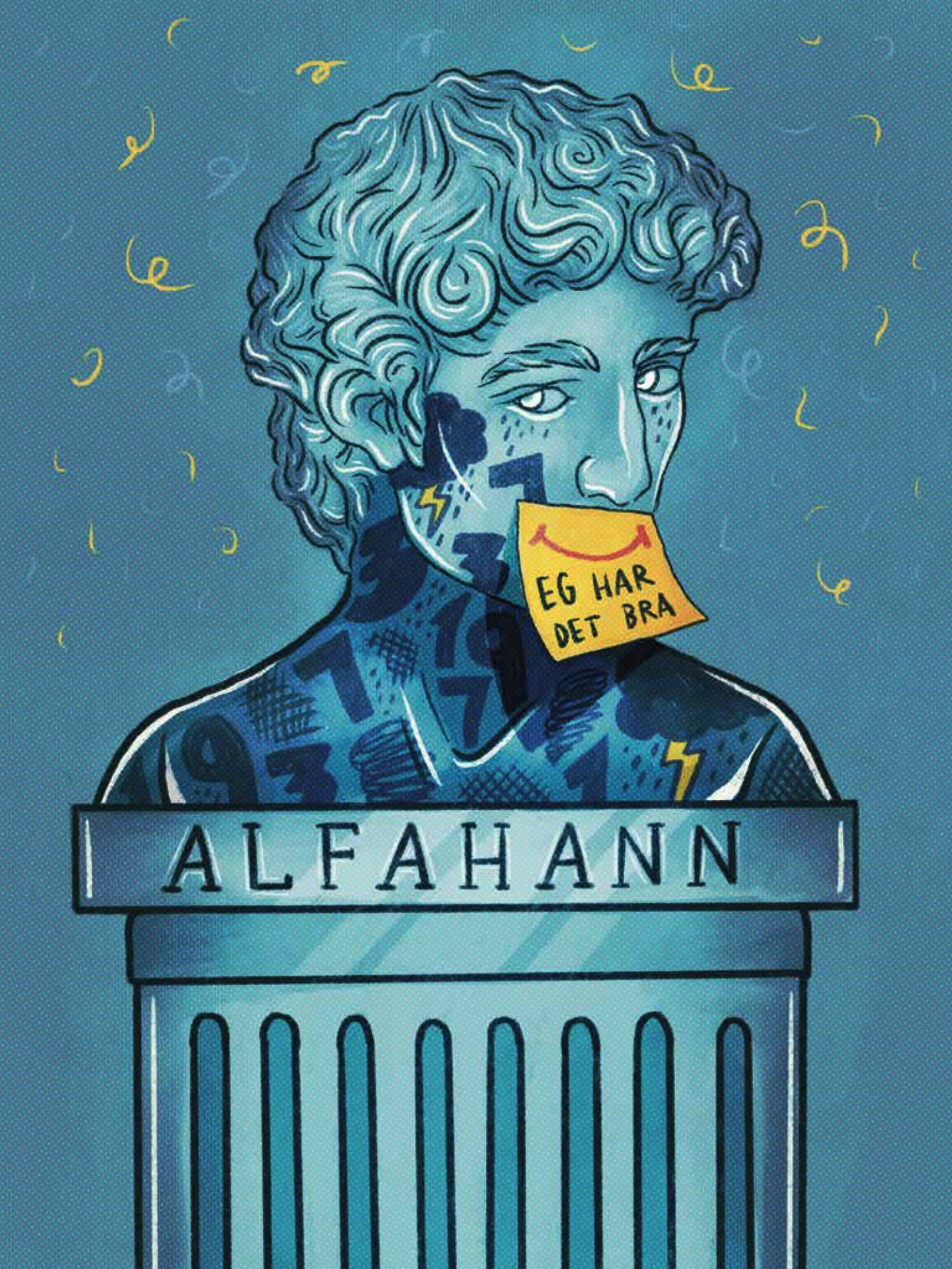
Helhetlig kosthold

Å følge de norske kostrådene innebærer likevel ikke oppfordringer til et strengt eller restriktivt kosthold. For det å ha et sunt kosthold handler om så mye mer enn akkurat det vi putter inn i munnen vår. Det handler også om hvilket forhold du har til mat og hva maten gjør med deg mentalt. Å bruke overdrevet mye tid på å tenke på hva du kan spise og ikke spise kan også påvirke helsen vår negativt. Og et perfekt kosthold finnes mest sannsynlig ikke. Et viktig stikkord er derfor balanse. Det er nemlig ikke slik at du må kutte ut en rekke matvarer for å oppnå god helse. Men en god huskeregel er likevel å la størsteparten av kostholdet ditt inneholde sunne og næringsrike matvarer i tråd med de norske anbefalingene. Samtidig som du gir rom for matvarer du også kan kose deg med og glede deg litt ekstra over.

Oppfordring til deg

Min oppfordring til deg er å være bevisst på å gi kroppen din næringsrik mat, samtidig som du sørger for å ikke la mat ta altfor stort fokus i livet ditt. All mat er lovlig, men det er viktig å spise variert og regelmessig. Samt å ha rom for å skille mellom mat til hverdags og fest.

Ønsker du å vite mer om ernæring og psykisk helse kan du sjekke ut prosjektet «Kostholdsprosjektet» via Mental Helse Ungdoms hjemmeside. Som del av prosjektet har vi en instagramkonto under navnet **@sunnhjernemat**, og en anynom kostholdschat hvor du kan stille alt av spørsmål knyttet til mat, kosthold og ernæring. Vi tilbyr også gratis kostholdsveiledning hos klinisk ernæringsfysiolog.


EG HAR
DET BRA
ALFAHANN

En Mann

Av Didrik Landa Pollestad

Når folk spør meg koss eg har det,
så ler eg og seie:
Eg har det bra.

Men eg lyge.

For eg slite med å åpna meg opp for folk og fortella
koss eg egentlig har det.
For eg e tross alt en mann.
Og me mannfolk snakke ikkje om sånn.

Svakhet eller det å vise seg svak ligger ikkje i vår natur.
Nei, en mann skal være en feilfri alfa hann.
En som alle tenker er perfekt.

Sånn er det i min kompisgjeng.
På jobben.
I min egen familie.
Og ellers i samfunnet.

Mine dager er fylte med lek, moro og alltid mye folk rundt meg.
Men så kommer kvelden der eg sitte heilt aleina og alle folkene rundt meg
e byttet ut med alle tankene mine.

Eg tenke mørke tanker om morgendagen.
Stress, mas og jag på jobben.
Eg tenke optiske tanker om farger.
Som om svart kan bli kvitt og så svart igjen.

Stress med tall, ekle, stygge og provoserende oddetall.
Tall som stramme seg rundt halsen.
Tall som stoppe oksygentilførselen til hjernen min.
9-5-3-1
Ufullstendige tall som fucke opp hodet mitt.

Koffor finnes det ikkje bare partall?
Altså, me feire jo alltid runde tall mest.
10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100

Felles med alle disse tankene,
er at ingen, utenom meg sjøl,
vet om de.
For eg tør ikkje sei det til nogen.
For eg e mann og snakke ikkje om sånn.

Kan ikkje me mannfolk vær litt mer myke?
Tørra å stå imot normen.
Læra å sei dei mindre tøffe tinga og!

Det eg meine, e at du e tross alt en mann,
me bør kunna snakka om det!

ILLUSTRASJON: LINDA HEGGEN

Et stille år

Av Eden Elverum

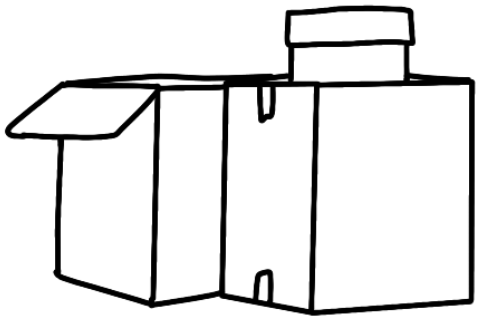
Jeg skulle flytte; bytte by og bytte navn,
forankre meg i frihet, farge håret, skifte havn
da verden ble øredøvende
stille og drømmer bleke
før også de skulle hive etter pusten

Tilværelsen fyltes av tomme stoler,
mørke rom og stengte dører
Det ble påbud om å holde maska –
huske de som har det verre enn oss –
men psyken raknet til sist, maskene til tross

Det var mai, og vi satt på en utekafé
du og jeg
kaféen stengte igjen få dager senere
pilsen gråt fra glasset og du spurte
Hva er vi egentlig
Jeg var for full til å huske svaret
men måtte ha sagt noe om mellomtid

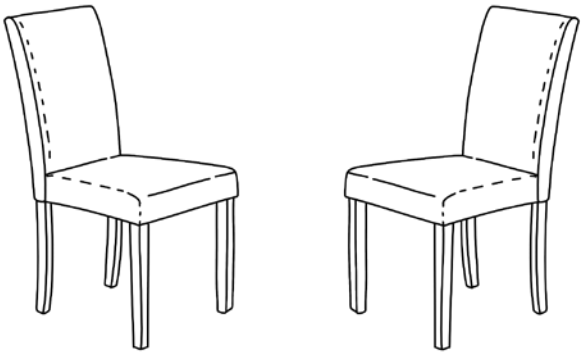
Når avstand var normen ble vi nærmest
Vrengt, når verden ute forble inne
Du ble tam nok
til å spise fra hånden
og dum nok
til å komme tilbake etter mer

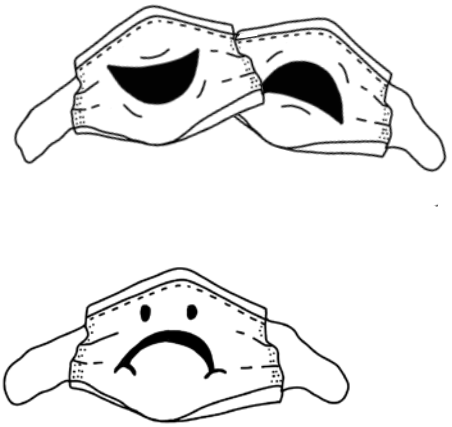
Så ble det august, vi lå blant pappkasser
og du skulle dra først
Der ble vi liggende i tre dager
før jeg våget å be om trøst
for at du snart skulle spise hjertet mitt
Men etter en stillhet lengre enn året
sa du at du også var blitt glad i meg



Med bagasjen full av knuter
Besøkte jeg deg i september;
nesten men ikke helt venner
nesten på vei over dammen
nesten men ikke helt sammen
den første jenta
du tok med hjem og hvem
vet, kanskje den siste

Timeglasset vårt spiste
dyner, gråten etterpå varte
i tre kommuner
til Oslo S fra Moss, men du
slapp ikke hånda mi én gang
Jeg sa jeg skulle tenke,
men ringte deg alt neste dag
for å verve deg til oss





Illustrasjoner: Robin Pereira

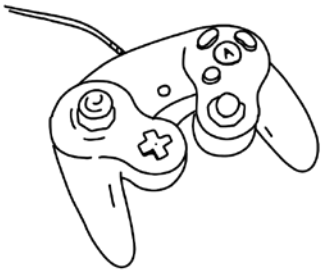
Den høsten var himmelen et torturkammer
hvor jeg sto tvunget til å observere
månen sultes og fetes opp igjen i en
synelig endeløs, sykelig dans mellom
netter og dager,
tykk og mager

Det var sjelden nok søppel i gaten
til å indikere en god natt
Byen sto igjen forlatt, som om ei
Kittelsen-kjerring hadde kommet med raken
Øynene klarte ikke helt å virke som før;
vente seg aldri til mørket slik øyne bør

Det ble januar, og det som verre var var at
det så akkurat ut som året før; like øde,
like mange land røde men med
flere syke, flere redde, flere døde –
og stadig, sikkert, fler
som tenkte at nå går det ikke mer

Jeg sa jeg aldri skulle endre kurs
for noen mann, jeg skulle sette stien
i brann bak meg og aldri se tilbake
Haken ville vært å forlate
deg som jeg ikke finner ord på
Maken har jeg aldri møtt, så
jeg takker en gud som jeg ikke tror på
for at jeg ble født
inn i samme tid som deg.

Vi spilte et spill, selv om
vi ikke driver med slikt
og det spillet var gjemsel
vi bare brukte jævlig lang tid
på all tellinga og finninga
Jeg kan fortsatt overhodet
ikke tro det at du
var der hele tida, i ti år
eller noe



Igjen så har det blitt august,
du og jeg har blitt til vi
Og selv om du tidvis er en dust
er du ferie og hjemkomst på samme tid
Når du holder meg så holder det;
da kan jeg være hva som helst,
selv lykkelig

Jeg vet ikke helt hva jeg gjør her ennå
utenom å elske, men jeg tror
jeg vil finne det ut underveis
Hva om det stille året aldri kom, og jeg hadde reist –
dratt min vei uten å drøfte
at drømmer kan bygges rundt deg.

Årets vinner i skrivekonkurransen Skriv!

Hvert år arrangerer Mental Helse Ungdom og bladet Psykisk Helse skrivekonkurransen Skriv! for unge opp til 30 år. I år var temaet «på tross av korona».

Jurybegrunnelse: *Fordi teksten «Et stille år» evner å beskrive hvordan to mennesker fikk tid til å finne hverandre på tross av, eller kanskje snarere på grunn av at verden stengte ned, rommer vinnerteksten årets tema på en særlig god måte. Språklig skiller den seg ut med svært gode bilder og et lekent språk. Juryen la spesielt merke til tekstens rytme og subtile formuleringer. Forfatteren klarer å si mye uten å være overtydelig, noe som bidrar til tekstens litterære rikdom og særegne karakter.*

IN:FO

Om MHU lokalt og sentralt

SENTRALT

Dronningens gate 17,
0154 Oslo

21 45 61 00 **POST@MHU.NO**

MENTALHELSEUNGDOM **MENTALHELSEUNGDOM**

ADMINISTRASJONEN

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

Aida Tesfai
ASSISTERENDE GENERALSEKRETÆR
E-post: aida.tesfai@mhu.no

Ann Savage
LEDER TJENESTEAVDELINGEN
E-post: ann.savage@mhu.no

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

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

Katinka Zeiner
ØKONOMIKONTROLLER
E-post: katinka.zeiner@mhu.no

Thisbe Verner-Carlsson
RÅDGIVER AKTIVITETSPROGRAM OG SOME (PERMISJON)
E-post: thisbe.verner.carlsson@mhu.no

Oda Archer
KOMMUNIKASJONSRÅDGIVER
E-post: oda@mhu.no

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

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

Mira B. Wold
ADMINISTRASJONSKONSULENT
E-post: mira.b.wold@mhu.no

Thomas Kallerud
FUNDRAISER
E-post: thomas.kallerud@mhu.no

Hannad Lerfaldet
ANSVARLIG/RÅDGIVER CHAT
E-post: hannaf.lerfaldet@mhu.no

Sverre G. Gran
PROSJEKTKOORDINATOR CHAT
E-post: sverre.gravdahl.gran@mhu.no

Marit Vadet
PROSJEKTKOORDINATOR, KLATREVEGGEN
E-post: marit.vadet@mhu.no

Beate Anstensrud
PROSJEKTKOORDINATOR, KOSTHOLD & ERNÆRING (I PERMISJON)
E-post: beate.anstensrud@mhu.no

Elisabeth Andrea Johnsen
VIKAR, KOSTHOLD & ERNÆRING
E-post: elisabeth.andrea.johnsen@mhu.no

Mariann Engebretsen
PROSJEKTKOORDINATOR, ARBEIDSLIVSDUGNADEN
E-post: mariann.engebretsen@mhu.no

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

Sandra Ditløvsen Olsen
PROSJEKTKOORDINATOR, GLOBAL DISABILITY
E-post: sandra.olsen@mhu.no

Susanne Nesse
PROSJEKTKOORDINATOR, DIGIMAT
E-post: susanne.nesse@mhu.no

Karen Steffensen
PROSJEKTKOORDINATOR,DYREASSISTERT ARBEIDSTRENING
E-post: karen.steffensen@mhu.no

Oskar F. Sandanger
PROSJEKTKOORDINATOR, PSYKT NORMALT
E-post: oskar.fjortoft.sandanger@mhu.no

Karine Hilde-Hoel
PROSJEKTKOORDINATOR, BOBILEN
E-post: karine.hilde-hoel@mhu.no

Sarah W. Skaar
PROSJEKTKOORDINATOR, INNGANGSBILLETTEN
E-post: sarah.w.skaar@mhu.no

Demi W. Vestli
PROSJEKTLEDER RETTIGHETSTELEFONEN
E-post: demi.wollberg.vestli@mhu.no

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

Harald Østbye
PROSJEKTLEDER FRISK PUST & MESTRING
E-post: harald@oestbye.net

...og praktikantene Johanne Skar og Christer André Gudmundsdottir.

SENTRALSTYRET

LANDSLEDER
Martine Antonsen

1. NESTLEDER
Thomas Frey

2. NESTLEDER
Thea M. Rytterager

STYREMEDLEM
Benedikte-Marie Lio

STYREMEDLEM
Christian H. Ruud

STYREMEDLEM
Aleksandra A. Lønøy

STYREMEDLEM
Vebjørn L. Olsen

VARA
Marta E. Fjæreide

VARA
Lisa Evensen

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.

BERGEN
bergen@mhu.no

OSLO
ungoslo@mhu.no

FREDRIKSTAD
fredrikstad@mhu.no

ROMERIKE
romerike@mhu.no

10. oktober arrangerer vi dagstur til Flåm Zipline og 28. oktober har vi treffsted med halloween-tema. I tillegg kommer vi til å ha julekos hver torsdag i desember <3

GRENLAND
grenland@mhu.no

Vi skal ha halloween-tema på treffstedet og arrangere tur til fritidsparken i Skien. Datoer er ikke satt, men medlemmer kan følge med på FB og IG fremover!

SOTRA
sotra@mhu.no

KONGSBERG
kongsberg@mhu.no

Vi arrangerer halloween-treff 30. oktober og 13. november skal vi ut på tur i nærmiljøet. Bli med!

STEINKJER
steinkjer@mhu.no

MOSJØEN
mosjoen@mhu.no

STJØRDAL
stjordal@mhu.no

NORD-JÆREN
nordjaeren@mhu.no

Det er masse som skjer! Vi arrangerer blant annet halloweenfest 27. oktober, hobbykveld 10. november og curling 24. november

SUNNMØRE
sunnmore@mhu.no

NORD-VESTLAND
nordvest@mhu.no

Vi jobber hele tiden aktivt for å besøke politikere og skrive leserinnlegg!

TRONDHEIM
trondheim@mhu.no

NÆRØYSUND
naeroeysund@mhu.no

ÅS
aas@mhu.no

Hver søndag fra kl. 14-18 har vi åpent treffsted. I tillegg arrangerer vi halloweenparty 31. oktober. Fra 10.-17. oktober skal vi markere Verdensdagen for psykisk helse!

Finnes det ikke et lokallag i ditt område?

Send en e-post til post@mhu. no for å høre hvordan du kan starte et!

BLI MEDLEM?

Send **MHU Medlem** til **2490**.

PARTNERE:

STIFTELSEN DAM

Avsender:
Mental Helse Ungdom
Dronningens gate 17
0154 Oslo

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B

NORGE P.P. posten

KANSKJE ÅRETS VIKTIGSTE FILM

INDERLIG, VAKKER OG VIKTIG

SJELDENT AT MAN BLIR SÅ BERØRT

VINNER PUBLIKUMSPRISEN DEN NORSKE FILMFESTIVALEN I HAUGESUND

HEDERLIG OMTALE NEW NORDIC VOICE NORDISK PANORAMA

NATTEBARN

En film om å velge livet

PÅ KINO NÅ