IN:SPIRA

MEDLEMSMAGASIN FOR MENTAL HELSE UNGDOM -**1/2022**

MENTAL
HELSE
UNGDOM

HVORFOR INKLUDERING?
Av Martine Antonsen
SIDE 8

DIKT: VIND, VANN
Av Karoline Brændjord
SIDE 16

ALLE MÅ MED!
Av Sandra Olsen
SIDE 22

LEDER

Kongen sa det i sin tale 2016. Ordene hans om hva nordmenn er og hvem vi er ga gjenklang hos mange. Vi er ulike, akkurat som kongen sa og derfor bør frivilligheten også være det. Den bør kunne være til nytte for barn, unge, voksne og eldre, for dem som kan og dem som ikke kan gå på skolen eller jobben, for dem som kan norsk, og dem som ikke kan det. Likevel er det vist at frivilligheten ikke gjenspeiler miksen av mennesker samfunnet vårt i realiteten består av.

I Mental Helse Ungdom har vi slagordet «Alle har en psykisk helse». I denne setningen ligger et løfte om å jobbe for at alle, uavhengig av synlige og usynlige faktorer, skal få lik behandling. Vi har en politikk som favner bredt og vi streber etter å ansette mennesker med ulike bakgrunner og erfaringer.

Forskning viser likevel at frivillige organisasjoner generelt er dårlige på mangfold, selv om mange jobber aktivt for inkludering. Det er for få med minoritetsbakgrunn i mange av styrene og andelen ansatte med minoritetsbakgrunn er gjennomsnittlig kun 14 prosent. Ungdomsorganisasjoner, som Mental Helse Ungdom gjør det noe bedre på målingene, men vi har likevel en lang vei å gå.

Vi må selv ta ansvar for inkludering i frivilligheten. Å unngå å legge til rette for reell inkludering kan føre til tap av fruktbare ideer og skaperkraft. I prosjektene Mental Helse Ungdom skriver bør vi alltid strebe etter å ta opp problemstillinger direkte knyttet til minoriteter. Vi trenger derfor hoder som vet hvordan det faktisk er å leve med handicap, leve med føttene i to ulike kulturer, måtte kjempe for eget kjønnsuttrykk og mot gjentatt diskriminering.

Frivilligheten i Norge speiler landets mantra om likhet, men kanskje det hadde vært bedre å fremheve likeverd? Når vi snakker om likeverd snakker vi om et fravær av diskriminering, og aksept for ulikhet. Når likeverd og ulikhet kombineres får vi mangfold og inkludering i praksis, og på den måten kan vi kanskje klare å speile menneskene vi jobber for.

Oda Archer
Redaktør

INN:HOLD

LOKALT 4
Hva skjer i lokallagene?

5 KJAPPE 6
Didrik Landa Pollestad

HVORFOR INKLUDERING? 8
Martine Antonsen

ALVORLIG TALT 12
Andrea Holst

SVAR FRA EN EKSPERT 14
Sosionom og forsker Kjetil Frøyland om inkludering

DIKT: VIND, VANN 16
Av Karoline Marie Brændjord

HVA GJØR ANSATTE I MHU FOR Å FØLE SEG INKLUDERT? 18

INTRODUKSJON AV REKRUTTERINGSANSVARLIG 20

ALLE MÅ MED - INKLUDERING ER FOR ALLE 22
Av Sandra D. Olsen

LURER DU PÅ NOE? 24
Finn ut hvem i MHU som kan hjelpe.

Ansvarlig redaktør:
Adrian Wilhelm Kjølø Tollefsen

Redaktør: Oda Archer

Rådgiving og grafisk design:
Maja Granli Jensen

Produksjon: Rolf Ottesen grafisk produksjon

Forsideillustrasjon: Oda Archer

IN:SPIRA
Utgave 1 – 2022, årgang 10

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

Bidragsytere i dette nummeret:
Martine Antonsen, Andrea Holst, Kjetil Frøyland, Karoline Marie Brændjord, Sandra Ditløvsen Olsen

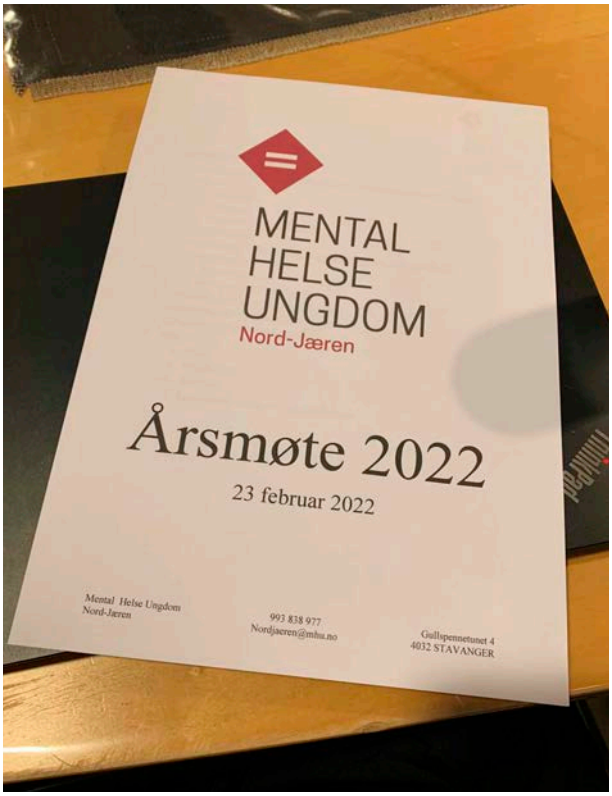
Illustratører:
Linda Heggen, Signe-Lill Valkvæ

LO:KALT

HVA SKJER I LOKALLAGENE?

Årsmøtene i Mental Helse Ungdom er så mye mer enn bare sakspapirer og referater. Her får du et lite innblikk i hvordan årsmøtet hos noen av lokallagene gikk for seg.

<< **Pizza og papirer i Steinkjer**
Det var god stemning på årsmøtet til MHU Steinkjer da pizzaen kom på bordet under årsmøtet!



^

Ryddige dokumenter verdsettes høyt på Nord-Jæren
Alle papirene til årsmøtet var klappet og klare da MHU Nord-Jæren skulle holde sitt møte i mars.

<< **Teambuilding i MHU Ås**
MHU Ås arrangerte en planleggingsdag med teambuilding hvor nye styremedlem ble lært opp i en del administrative ting og ble introdusert til resten av styret på en trygg og inkluderende måte.

^^

Standarden for møtemat er høy hos MHU Sandnes
Det var ingenting å utsette på maten MHU Sandnes serverte på sitt årsmøte.

<< **MHU Fredrikstad og Vebjørn**
Under årsmøtet til MHU Fredrikstad øste sentralstyremedlem Vebjørn av sine erfaringer.

Les mer om lokallagene i Mental Helse Ungdom på mentalhelseungdom.no/vare-moteplasser.

Mange har også egne sider på Facebook og Instagram!

5 kjappe til lokallagslederen:

Didrik Landa Pollestad

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

Det var litt skummelt siden jeg ikke kjente så mange, og jeg visste ikke helt hva det var.

2. Hvordan er det å arrangere treffsted nå?

Det er kjempegøy, litt spenning siden du ikke alltid vet hvem som kommer, men det er også veldig givende når medlemmene takker for kvelden og sier at de gleder seg allerede til neste treffsted. Det betyr mye å få sånne tilbakemeldinger, for da vet du at arbeidet du har lagt ned er verdt det.

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

Det har gjort at jeg har stiftet nye vennskap, samt at jeg har vokst som person, jeg har også fått økt forståelse av psykisk helse. Slik at jeg enklere kan møte medlemmer av MHU Sandnes som har utfordringer.

”Det er også veldig givende når medlemmene takker for kvelden og sier at de gleder seg allerede til neste treffsted.”

4. Hvordan organiseres driften av treffstedet hos dere?

Siden vi er nyoppstartet så er vi avhengig av donasjoner i starten, samt at vi i styret må tørre å spørre. Vi har vært veldig heldige så langt, og fått donert både brettspill, brus, saft og nå også forskjellige aktiviteter vi kan være med på. Vi har også stiftet connection med folk som er glade i å gi, det er viktige kontakter som vi absolutt skal ta vare på.

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

Jeg ELSKER kubb! Det er sosialt, morsomt, inkluderende der alle kan være med. Samt det vekker konkurranseinstinktet. Visste du at jeg har vært med å vinne ALLE kubbturneringene på sommerleirene?

Bortsett fra det så kan jeg anbefale å prate med er lokalt fotballag, så får dere plutselig gratis billetter til en kamp. Det kan bety mye for medlemmene!

OM:

Hva heter du?
Didrik Landa Pollestad

Hvor gammel er du?
29 (blir 30 i mars, hysj ikke fortell det til noen).

Hvilket lokallag er du leder for?
MHU Sandnes, er leder der.

Fartstid i MHU Sandnes:
Jeg var med å stifte lokallaget i september 2021 og vi ble offisielt vedtatt på stiftelsesmøte i oktober 2021.

Har du noen skjulte talenter?
Nja, jeg har jo vist de fleste at jeg kan få dem til å le, jeg er visst en moromann. I tillegg har jeg vist mine talenter på sommerleiren som musikker. Så om jeg har noen flere talenter igjen så er de tydeligvis skjulte for meg også tror jeg.

Hvorfor *inkludering?*

AV: MARTINE ANTONSEN, LANDSLEDER MENTAL HELSE UNGDOM

Mennesker er flokkdyr, vi er programmert til å holde oss sammen med flokken vår. Vi har levd i generasjoner med et press på å ikke skille oss ut. Det var viktig å ikke gjøre noe som kunne føre til at vi ble skjøvet ut av flokken, fordi vi ikke ville overleve uten dem. I dag kan vi overleve uten flokken, men for de fleste av oss blir livet litt tyngre uten en flokk. Det er noe i vårt urmenneske som savner det å høre til og kunne lene seg på andre, da blir det viktig for oss å finne en ny flokk å bli inkludert i.

Opplevelsen av å bli inkludert er utrolig viktig for hvordan vi har det. For at Mental Helse Ungdom skal lykkes med at alle barn og unge skal få en best mulig psykisk helse er det derfor viktig at vi jobber med inkludering. Vi vet at det å ikke bli inkludert, det å være på utsiden, det å være en av «de andre» øker risikoen for psykisk uhelse. Vi vet også at utenforskap er livsfarlig! Utenforskap er en stor faktor for at unge menneskene tar livene sine i dag, og vi har absolutt ingen å miste.

Når man står utenfor er det lett å kjenne på følelsen av at det ikke er bruk for meg, at jeg er til overs. Da bli det ekstra vanskelig å skulle finne seg en ny flokk, en som trenger akkurat meg. Om denne flokken er veldig inkluderende, om de drar meg med seg før jeg prøver å bli med, da blir det litt lettere å finne seg en ny flokk.

Vi består av mange små flokker

Mental Helse Ungdom har et mål om å få mange flere medlemmer. Ikke fordi vi trenger å bli større og flere, men fordi vi ønsker å gjøre det lettere å finne flokken sin. Fordi vi ønsker å være den åpne og inkluderende flokken hvor hen som har mistet sin flokk ikke trenger å prøve hardt for å bli inkludert. Den flokken som spør om du vil være med som du er. Fordi vi ønsker å vise at vi ser verdien i alle og vi vil bygge opp under det som er unikt. Ikke minst fordi vi gjennom lokallagene våre, som er som små flokker rundt om i landet, ønsker å gjøre det vi kan for å inkludere.

Vi vet alt for godt hvor viktig det er å bli inkludert, derfor jobber vi på mange plan for å styrke inkluderingen i samfunnet. Et viktig perspektiv i det arbeidet er å få inkludert inn de som har blitt definert som utenfor, de som ikke er en del av folk flest, minoritetene i samfunnet.

Inkludering av alle

Vi jobber generelt med inkludering av alle minoriteter, blant annet innvandrere, funksjonshemmede, samer og skeive. I tillegg jobber vi konkret med enkelte grupper, gjennom prosjekter som Unghørt og Unge samers psykiske helse og rapporten «innvandret og forlatt» som vi sammen med Likestillingssenteret KUN lanserte sommeren 2021. I tillegg deltar vi på en rekke PRIDE feiringer rundt om i landet.

En siste viktig måte vi jobber for økt inkludering på er gjennom politisk påvirkning. God psykisk helse skapes også andre steder enn i helsevesenet, det er i samfunnet der vi lever det er mulig at en kan bli fult ut delaktig i samfunnet. Det er godt dokumentert at gode sosiale arenaer minimerer risikoen for utviklingen av psykiske henseproblemer, rusproblemer og kriminell atferd.

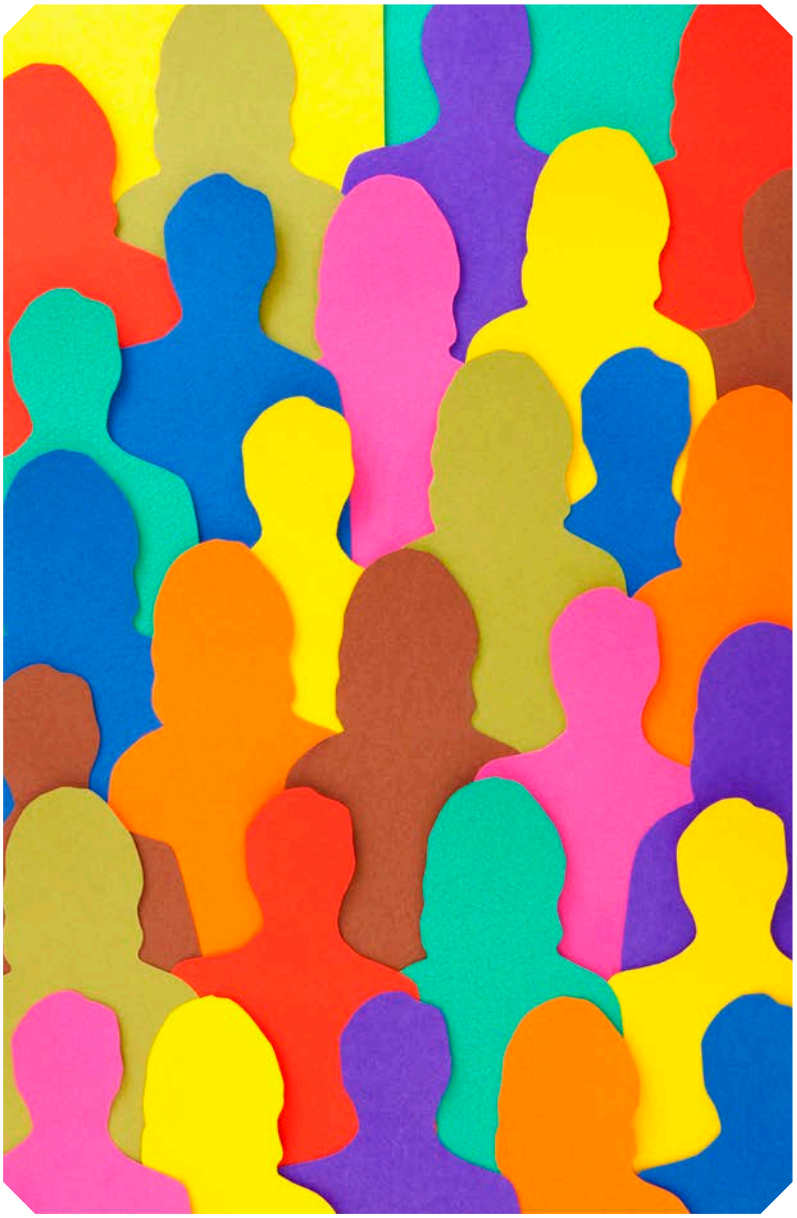
Derfor jobber vi for at det skal finnes tilbud, som er gratis og tilgjengelig for alle. Vi er med på å skape slike tilbud. Samtidig jobber vi opp mot politikere og andre for bedre rammevilkår for frivillige organisasjoner generelt, som jo også bidrar til at andre kan skape og opprettholde slike tilbud. Det er viktig at disse tilbudene jobber godt og inkluderende slik at man når ut det de som trenger en flokk. Både de som trenger flokken midlertidig, til de kommer seg inn andre steder og de som trenger og ønsker flokken mer permanent.

Effektiv medvirkning

Et annet tema vi jobber for som bidrar til viktig inkludering er medvirkning. Det å få medvirke er å bli inkludert og effekten av medvirkning er viktig for den enkelte. Opplevelsen av å bli lyttet til og at mine innspill fører til endring vil være med på å motbevise tankene om at det ikke er bruk for meg og at jeg ikke har noe å bidra med. Samtidig er inkludering så mye mer og når vi får en ungdom med på treffsted så er det et stort første steg inn i en ny flokk. Det er en god start på den veien som må gås for at man skal se og tro på at man er til nytte for menneskeheten.

Mental Helse Ungdoms øverste mål er at alle barn og unge skal ha en best mulig psykisk helse og for at ingen skal ha det så vanskelig at døden blir eneste utvei. En av de viktigste oppgavene på vei mot det målet er inkludering, og at vi greier å være den flokken som drar deg med og står klar til å ta imot alle akkurat sånn som de er.

*”Opplevelsen av å bli lyttet til og at **mine innspill fører til endring** vil være med på å motbevise tankene om at det ikke er bruk for meg og at jeg ikke har noe å bidra med.”*



ILLUSTRASJON: ISTOCK

*Vi inviterer til en uke med **fellesskap, mestring** og **læring** på årets sommerleirer!*

På sommerleir får du muligheten til å lære noe nytt eller fordype deg i noe du allerede interesserer deg for samtidig som du får nye venner fra hele landet og blir bedre kjent med MHU som organisasjon.

*Det er et sted for alle. **Alle har en psykisk helse!***

To leirer i 2022!

I år har vi, mer enn noen gang tidligere, lyttet til deltakernes ønsker og tilbakemeldinger, og arrangerer derfor to leirer! En for ungdom mellom 16–19 år og en leir for unge voksne mellom 20-31 år. Dette tror vi vil falle i smak for nye og gamle deltakere!

*Vi sees på **sommerleir!***

Hei!

Vet du at du som medlem kan få digitale timer hos psykolog til redusert pris?

Få eller ingen går gjennom livet uten plager eller sykdom, men dessverre er det mange som forsøker å oppsøke hjelp, men som ikke får det.

Mental Helse Ungdom vil gjøre det enklere for unge å få den hjelpen de trenger når de trenger den. Derfor har vi inngått et samarbeid med **Epsyk**, som er ledende i Norge på digitale psykologtjenester.

Les mer på mentalhelseungdom.no/bli-medlem

MENTAL HELSE UNGDOM + epsyk = saut

Det første skrittet

AV: ANDREA HOLST
ILLUSTRASJON: SIGNE-LILL VALKVÆ

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

Jeg har ofte følt meg på utsiden av samfunnet. Ikke har jeg særlig mange venner, og ikke er jeg den som legger ut bilder fra livlige vennekvelder i sosiale medier. Innimellom har jeg sett på meg selv som en slags ensom ulv, og på sett og vis trives jeg med å være det. Andre ganger kjenner jeg ensomheten gnage.

For noen år siden holdt jeg et foredrag for erfaringskonsulenter. Jeg pratet om jobben som erfaringskonsulent og hvorfor brukermedvirkning nytter. Foredraget gikk bra og det virket som om folk var fornøyd, men jeg ble sittende alene i mingletiden.

Jeg knuget pappkoppen min med kaffe og undret meg over hvorfor ingen snakket til meg. Jeg bet meg selv i leppen mens jeg vurderte å bare gå hjem. Følelsen av utenforskap traff meg som en stein mens praten gikk livlig rundt meg. Samtidig forstod jeg det. Hvorfor skulle noen ønske å prate med lille ubetydelige meg? Jeg fantes ikke interessant. Blikket mitt flakket i rommet mens jeg undret meg over om alle andre hadde blitt tildelt en manual for sosiale settinger som noen glemte å sende til meg.

Ikke har jeg grønne byller i ansiktet og jeg tror jeg er en noenlunde høflig og ok person å forholde seg til. Hvorfor snakket ingen til meg? Kanskje det er noe alvorlig galt med meg?

Hva som traff meg av styrke denne dagen, har jeg ikke noe godt svar på, men for første gang i mitt voksne liv bestemte jeg meg for å ta grep om en situasjon jeg aller helst skulle flyktet fra.

Beina sparket fra og stolen knirket i det jeg reiste meg og blikket mitt ble rettet mot den nærmeste personen som så vennlig ut.

«Hei», sa jeg
Hun smilte, men så usikkert tilbake på meg. Før

jeg visste ordet av det var praten i gang. Hun var svært hyggelig.

Det var starten på et årelangt vennskap, men også starten på å forstå hvorfor jeg følte meg så utenfor. Hun fortalte meg ikke årsaken den dagen, men det gikk ikke mange uker med sporadiske telefonsamtaler og kaffetreff før jeg turte å spørre henne.

Jeg fortalte henne at jeg følte meg utenfor og annerledes. At jeg hadde vansker med å få venner og følte meg utilpass i sosiale situasjoner. Hun ble taus i telefonen en stund før hun sa:

«Du? Utilpass? Du får jo til alt! Du står foran folk og holder foredrag, og du ser alltid så trygg ut. Du skriver tekster jeg bare kunne drømme om og har tilsynelatende full kontroll på alt du gjør. Jeg ble usikker da du sa hei til meg fordi jeg opplevde deg som uoppnåelig.»

Hun hadde opplevd det at jeg tok kontakt som hyggelig, men skummelt. Ikke fordi det var noe alvorlig galt med meg som menneske, men fordi jeg ikke var den eneste som kunne oppleve andre mennesker som skremmende å forholde seg til. Utad framstod jeg som en som tilsynelatende mestrer alt. Hvorfor skulle en som meg ta kontakt med «lille henne»? Det var noe kjent med ordene hun brukte. Jeg? Tror hun virkelig jeg vet hva jeg holder på med? Virkelig? Først da innså jeg hvor usikre vi alle er på oss selv. Min opplevelse av å ikke bli inkludert handlet ikke om hvordan jeg så ut eller at jeg hadde gjort noe galt. Det handlet rett og slett om at andre er like usikker på seg selv som jeg er. Mange andre syntes slike sosiale situasjoner er vel så krevende som jeg gjør.

«Hvordan kan du stå på en scene og prate, men samtidig være livredd for å prate med folk etterpå?»

Jeg hadde ikke noe godt svar på det, men mumlet noe om at monolog er mer forutsigbart enn dialog.

Det tok tid å innse at det ikke er alle andre sitt ansvar å inkludere meg. Noen ganger må man ta initiativ og inkludere seg selv. Kanskje motparten finner deg like skremmende som du finner ham? Noen ganger må man mote seg opp, knuge kaffekoppen sin og si «hei». For noen høres dette ut som en selvfølge, men for meg var det en viktig lærdom.

Du er ikke alene om å være usikker og ubekvem i sosiale situasjoner. Du er ikke alene om å tvile på deg selv. Gi andre den rausheten du ønsker deg. Kanskje du vil erfare at inkludering ikke er et enveisløp. Noen ganger må man ta det første skrittet, og det er faktisk helt greit. Det trenger ikke være komplisert, for de aller fleste setter pris på at du tar kontakt. Du kan komme overraskende langt med et enkelt «Hei». Resten går av seg selv.

SVAR FRA EN EKSPERT

Sosionom og forsker
Kjetil Frøyland

Hvorfor er det viktig å forske på utenforskap og inkludering blant unge?
Dersom vi skal kunne hjelpe unge som av ulike grunner ikke har lykkes med å finne jobb eller fullføre skole, eller finne et miljø lokalt som de trives i, så er det viktig å ha kunnskap om hvem disse ungdommene er og hvordan de best kan støttes i retning av noe de vil.

.

Hva er grunnene til at noen unge ikke blir inkludert?
Det kan være svært mange grunner til at unge ikke blir inkludert. Det kan være forhold hos dem selv som helsemessige utfordringer, sosial angst, dårlig selvtillit eller annet som gjør at de vegrer seg for å komme i kontakt. Det kan være kjennetegn ved miljøet og menneskene de har rundt seg, eller at de ikke opplever å finne et miljø de passer inn i. Noen kan også oppleve å bli utestengt av de andre som er der, for eksempel i form av mobbing. Noen steder er det også svært få fellesskapsaktiviteter som er tilgjengelig, og det kan i liten grad være lagt til rette for etablering av inkluderende fellesskaper.

Hvordan kan medvirkning bidra til større grad av inkludering?
Gjennom å delta og medvirke får de unge brukt seg selv og bidratt til noe sammen med andre. De erfarer da at deres tanker, ideer eller handlinger kan bety noe for andre. På denne måten vokser troen på at de har en plass i fellesskapet, og de lærer seg å delta sammen med andre.

Hvordan kan skoler, arbeidsplasser og lokalsamfunn bidra til mer inkludering?

Det finnes en rekke måter skoler, arbeidsplasser og lokalsamfunn kan bidra til inkludering. Sentralt er det å være oppmerksom på at noen unge ikke så lett finner sin plass, og være på utkikk etter disse, ta tidlig kontakt og koble dem på aktiviteter og fellesskap som finnes der de ferdes.

Hva kan unge selv gjøre for å motvirke utenforskap?

Unge selv kan motvirke utenforskap for egen del ved å oppsøke miljøer i lokalmiljøet, og si fra til voksne dersom de føler seg utenfor og alene. Men ikke minst er det viktig å bidra til å inkludere andre unge ved å invitere dem med, være hyggelige og imøtekommende.

Hvilke arenaer kan unge som opplever utenforskap oppsøke?

Dette henger jo sammen med hva som finnes der den enkelte bor. Det kan være klubber og samlingssteder i lokalmiljøet som skolekorps, speider, fotball eller annet. Trygge voksenpersoner knyttet til lokale tiltak eller skole kan også være fine å oppsøke, så som oppsøkende tjenester, fritidsklubber eller samtaletilbud for unge på telefon eller digitalt. Voksne i familie eller nettverk som den unge har tillit til kan også være gode støttespillere.

OM:

Litt om Kjetil Frøyland

- **Hvem er du?**
  Jeg er sosionom og forsker, og har i mange år undersøkt hvordan mennesker som faller utenfor kan bli del av fellesskap og da i særlig grad arbeidslivet. Jeg er interessert i idrett, sjøliv og seiling, tur i skog og mark, og ikke minst musikk.

- **Om du selv har opplevd å føle deg utenfor, hva gjorde du for å bli inkludert?**
  Jeg har nok lykkes godt når det gjelder å bli inkludert både i skole og arbeid, og i lokalsamfunnet også, men husker godt fra ungdomstiden hvordan det var å føle seg utenfor de gangene jeg ikke fikk delta i en gjeng eller i et miljø jeg syntes virket spennende. Jeg tror ikke selv jeg gjorde så mye for å bli inkludert i de miljøene jeg følte ikke ønsket meg velkommen. I stedet benyttet jeg de miljøene som jeg allerede var en del av.

Vind, vann

Av: Karoline Marie Brændjord

Jeg satt på strået

og vaiet frem og tilbake i vinden

Jeg kjenner fortsatt stråets bevegelse i brystet

På strået lærte jeg å synge

Jeg åpnet munnen, spente magen

og lot pusten berøre meg på vei ut

Jeg er ikke som jeg var

Tungen, leppene og lungene er ikke de samme

etter at jeg satt på strået i vinden

Jeg synger melodier som løfter kroppen

opp av kroppen

og senker den tilbake fylt med fryd

Jeg stod i vannet

og gynget opp og ned med bølgene

jeg kjenner fortsatt bølgenes bevegelser i brystet

ILLUSTRASJON: LINDA HEGGEN

Hva gjør ansatte i Mental Helse Ungdom for å føle seg inkludert?

TUVA ROSENVOLD

FAGSJEF, INTERNASJONALT ARBEID

Hva inkludering betyr for meg
For meg betyr inkludering mange ting. Det kan bety å bli invitert til ting som skjer i vennegjengen og på jobb, det kan bety at jeg får den samme informasjonen som alle andre og ikke blir holdt utenfor prosesser som angår meg selv eller folk jeg bryr meg om. Det kan også bety å gi alle mennesker like muligheter og tilgang til viktige arenaer, som skole, jobb og kulturliv. En god tommelfingerregel for å fremme inkludering er vel å møte alle som de er- uansett.

Hva som skal til for at jeg føler meg inkludert
For at jeg skal føle meg inkludert så tror jeg nok at jeg trenger å bli sett for den personen jeg er, både det positive og det negative. Jeg føler meg ikke særlig velkommen eller inkludert i miljøer som er veldig glattet over, der ingen feil eller mangler kommer til syne. Da kan jeg kjenne meg regelrett malplassert. Åpenhet er definitivt en betingelse for at jeg skal føle meg inkludert.

Hva kan man gjøre for å inkludere andre
Jeg tror man kommer langt med et smil, en artig spøk, og et åpent kroppsspråk. Ting som forteller den andre personen at du er åpen for dialog og interessert i dem som menneske. Still folk spørsmål for å bli bedre kjent og del gjerne også egne erfaringer. Å kjenne på inkludering handler jo også ofte om å bonde over noe man har felles, så å vise litt av sin egen sårbarhet tror jeg kan gjøre at folk opplever at de blir mer inkludert. Eller så vil jeg slå et slag for å tørre å spørre – våg å spørre noen du har lyst til å bli bedre kjent med om de vil være med på ting. Tenker man over det liker vel de fleste av oss å få en invitasjon til å være med (selv om ikke alltid dagsformen er der).

MICHAEL LIE

PROSJEKTKOORDINATOR, SLAGKRAFT

Hva inkludering betyr for meg
For meg handler inkludering mye om det å invitere noen inn. Om det er inn i en vennegjeng, en samtale eller en aktivitet. Det er ikke så nøye hva som blir sagt eller gjort, men så lenge de man prøver å inkludere føler at de har blitt sett. Det er ikke bare gjennom aktive og fysiske sammenkomster, men også gjennom en samtale. Enkle spørsmål kan ofte være de beste, spesielt om man viser interesse. Muligheten til å si nei uten at det går utover andre anledninger i fremtiden er også viktig.

Hva som skal til for at jeg føler meg inkludert
Det som skal til for at jeg føler meg inkludert er enkle spørsmål om for eksempel meg, omgivelser eller dagsaktuelt. Er det en samtale som jeg ikke er en del av, så setter jeg stor pris på det å bare bli spurt om min mening eller hva jeg tenker. De enkle små spørsmålene gjør at jeg føler meg inkludert og ikke bare som en av mange.

Hva kan man gjøre for å inkludere andre
Det å inkludere andre kan være både enkelt og vanskelig. Jeg synes det er veldig viktig at man prøver å vise at man ser de rundt seg uavhengig om de sier mye eller lite. Kjenner man ikke personen så godt så er det ofte fint å invitere dem med. Sier de nei så synes jeg at det er viktig at tilbudet fortsatt står åpent, om man skulle ombestemme seg.

THOMAS KALLERUD

FUNDRAISER

Hva inkludering betyr for meg
Inkludering for meg, betyr fellesskap og miljø. Det at alle skal føle seg sett og har et valg om å være med.

Hva som skal til for at jeg føler meg inkludert
Få valget. Bli spurt, få oppdateringer og føle at man kan bidra.

Hva kan man gjøre for å inkludere andre
Spørre og engasjere! Gi et valg, hvor ting ikke føles som «må» eller «er dette noe for meg?».

ANNA RUN KRISTJANSDOTTIR

PROSJEKTKOORDINATOR INNGANGSBILLETTEN - STUDIER MED STØTTE

Hva inkludering betyr for meg
Inkludering betyr for meg å være der for hverandre, ikke bare når vi er triste. Støtte hverandre til å bare være det vi er og gjøre det sammen.

Hva som skal til for at jeg føler meg inkludert
At jeg har lik stilling som de andre, at jeg ikke konkurrerer med noen og har en stemme.

Hva kan man gjøre for å inkludere andre
Invitere med. Alltid invitere med! Ha tro på folk, at de har lyst til å være med, lære nye ting, har tid, greier det som skal gjøres, trenger deg. Spørre folk om dem selv, vis interesse.

AAGAASH SELVACHANDRAPOSE

PROSJEKTKOORDINATOR #GAMEPRAT

Hva inkludering betyr for meg
Inkludering for meg betyr at alle rundt meg føler seg inkludert i mitt liv og det eg gjer. Eg forventer det samme fra de som er nærmest meg.

Hva som skal til for at jeg føler meg inkludert
Eg føler meg inkludert viss de som er nærmest meg har meg i tankene når de planlegger noe som helst.

Hva kan man gjøre for å inkludere andre
Være åpen, og bevisst over hvordan en oppfører seg.

Navn: Eline Heidisdatter Lorentzen
Alder: 21 år
Stilling: Organisasjonsrådgiver

Introduksjon av REKRUTTERINGS-ANSVARLIG

Hva er dine interesser?
Jeg har ganske sære interesser. Jeg elsker organisasjonsbygging og driver mye med det. Jeg er også politisk aktiv i et politisk parti og jeg driver med andre former for organisasjonsarbeid. Jeg er også ekstremt glad i å reise og foretrekker varmen over kulden.

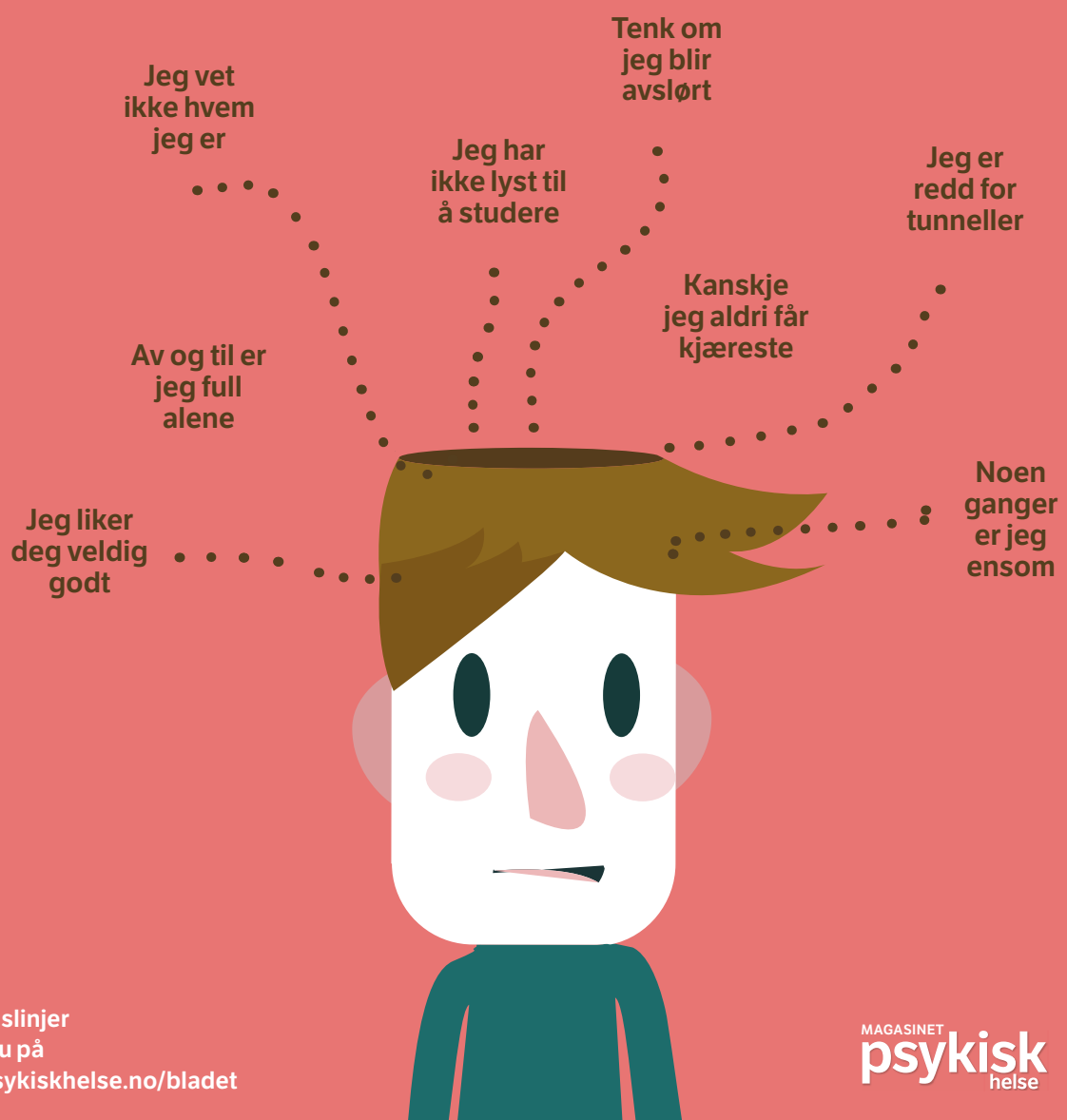
Hva engasjerer deg?
Det er veldig mye som engasjerer meg, men ingenting engasjerer meg så mye som ungdom som engasjerer seg. Jeg brenner for ungt engasjement! Det er helt essensielt at ungdom og unge voksne tar en aktiv del i samfunnsdebatten og tydeliggjør hva som er viktig for oss. Det er vi som er fremtiden og derfor har vi reell påvirkning på beslutninger som tas i dag.

Hva er din visjon i Mental Helse Ungdom?
Min visjon for Mental Helse Ungdom er at vi skal være en organisasjon for ALLE mellom 16 og 36 år. Vi er en organisasjon for alle som brenner for psykisk helse-tematikk og som ønsker å jobbe politisk og lokalt med denne tematikken. Vi har alle sammen et felles ansvar med å løfte opp organisasjonen vår og menneskene i den. Jeg håper alle som er medlem i MHU med stolthet kan si at de er medlem i Mental Helse Ungdom.

Tenk om vi kunne lese hverandres tanker

Skrivekonkurranse for deg opp til 30 år

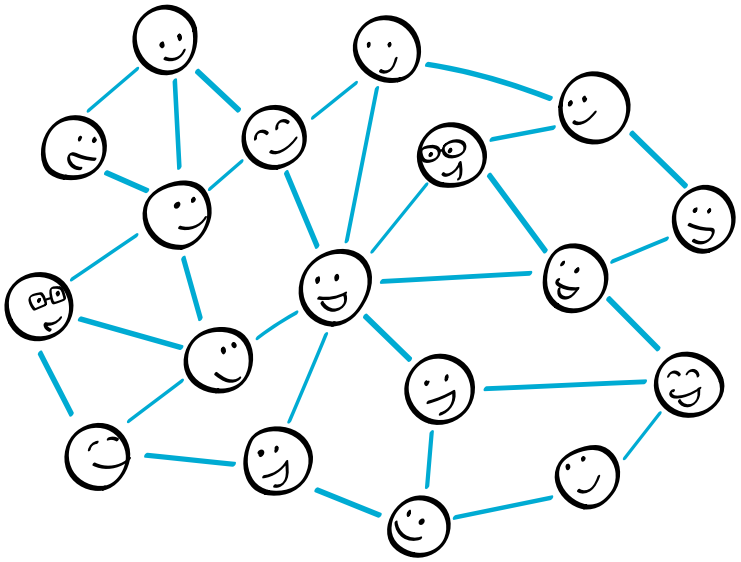
Skriv korttekst, novelle eller dikt som handler om dette. Vinnerteksten kommer på trykk og nett og premien er et Kindle lesebrett. Send inn teksten din til skriv@psykiskhelse.no . Frist 10. august 2022.



Retningslinjer finner du på www.psykiskhelse.no/bladet

MAGASINET psykisk helse

MENTAL HELSE UNGDOM



"Et toppmøte i året løser ikke problemet med inkludering."

Alle må med – inkludering er for alle!

AV: SANDRA DITLØVSEN OLSEN, PROSJEKTKOORDINATOR GLOBAL DISABILITY

3000 ungdommer fra hele verden deltok i historiens første toppmøte for ungdom med nedsatt funksjonsevne. En god start, en viktig start, men det kan ikke stoppe der. Kampen for likeverd og inkludering for denne gruppen må kjempes hver dag og på alle mulige arenaer.

I februar var Mental Helse Ungdom del av vertskapet som arrangerte det første toppmøte (også kalt GDS Youth) for ungdom med nedsatt funksjonsevne. Målet var å rette oppmerksomheten mot temaene som var viktige for ungdom med nedsatt funksjonsevne. En ting som alltid gikk igjen var inkludering. Enten det var inkludering til utdanning, helsevesenet eller det sosiale livet.

Men hva lærte jeg som person om hva inkludering betyr? En kollega jeg jobbet tett med snakket ofte om «veien til inkludering». Et toppmøte i året løser ikke problemet med inkludering, et viktig sted i riktig retning absolutt ja! Men inkludering er en lang reise som vi alle må være med på. Jeg har flere ganger tenkt tilbake til dette utsagnet: «veien til inkludering! Inkludering av alle er ikke noe vi oppnår over natten, det vil ta tid og det vil absolutt ikke være en enkel oppgave. Og mest sannsynlig blir den veien til mens vi går. Men vi må begynne et sted».

I løpet av de siste månedene har jeg lært mye om inkludering. Jeg er absolutt ikke en ekspert, men jeg er nysgjerrig og villig til å lære mer. Jeg har prøvd å summere opp det GDS Youth tok opp, slik at vi alle kan tenke på å bli litt mer inkluderende i hverdagen.

Ord går ut på dato

Jeg kommer over en artikkel fra NRK som ble publisert i fjor som tok for seg vanskelige ord når man referer til en person med nedsatt funksjonsevne. Den inneholdt en liste over ord som en burde bruke, ord man må være forsiktig med, og ord man ikke skal bruke. Ord som på et tidspunkt ble brukt mye, kan nå anses for å være

>>
SANDRA
DITLØVSEN
OLSEN
FOTO: PRIVAT

enten nedlatende eller ha en negativ betydning. De har rett og slett gått ut på dato. Vi må tenke på å oppdatere vokabularet vårt.

Vi alle er forskjellige
Personer med nedsatt funksjonsevne kan oppnå det andre mennesker som ikke har en funksjonsnedsettelse kan: men det kan kanskje bare se annerledes ut. Ofte så er det faktisk samfunnet som setter disse begrensningene. Dette gjelder for så vidt ikke bare for personer med funksjonsnedsettelser man åpenbart ser, det gjelder også de med «skjulte» nedsettelser.

Personer med nedsatt funksjonsevne er ikke helter eller ofre. Personer med alvorlige helseproblemer som "ikke ser syke ut" er ikke mindre syke. Funksjonsnedsettelser definerer ikke en person – positivt eller negativt – på lik linje med at grønne øyne eller rød hårfarge ikke definerer hvem du eller jeg er. En funksjonshemming kan enten være veldig viktig eller mindre viktig for noens personlighet.

Bidra med det du kan
Ta for eksempel sosiale medier. I Norge ligger vi på statistikktoppen over land som bruker sosiale medier. Kanskje vi kan begynne å snakke om hva vi kan gjøre der?

Å gjøre sosiale medier mer inkluderende er enklere enn du tror. Små endringer kan gjøre en stor forskjell for noen.

Ta disse to relativt enkle endringene du kan gjøre. For eksempel: når du skriver en hashtag, vurder å bruk stor bokstav i hvert ord hvis du setter sammen flere ord. Personer som bruker skjermleser vil få hashtaggen lest opp, men skrives det ikke med store bokstaver leses det som et langt ord. For eksempel, i stedet for å si #begynnhvertordmedstorbokstav, skriv heller #BegynnHvertOrdMedStorBokstav.

En annen ting som man enkelt kan gjøre er å legge til en beskrivelse av det du legger ut, noen som ikke kan se hva du har lagt ut vil da kunne få beskrivelsen lest opp. Du trenger absolutt ikke å skrive en lang tekst, bare velg deg ut et par nøkkelord. De fleste sosiale medier har gjort det lettere å inkludere en såkalt alt-tekst. Et kjapt googlesøk vil forklare hvordan.

Til slutt, og kanskje det viktigste jeg har lært, er viljen til å lære. Vi har alle et ansvar. Vi må starte et sted. Vi må tørre å spørre spørsmål, det er ingen som vet alt her i verden, og det er ok! Tillatt deg selv å være nysgjerrig, og la andre være det å.

LURER DU PÅ NOE?

Ofte dukker det opp spørsmål som ingen i lokallaget ved svaret på. Kanskje dere ønsker dere flere brosjyrer, men ikke vet hvor man får tak i det. Kanskje er dere usikre på økonomi eller vil vite mer om Frifond? Da er det bra det finnes folk å spørre! Her gir vi dere en oversikt over dem i administrasjonen som har svar til dere.

MIRA

Ditt navn: Mira Bryghaug Wold

Din stilling i organisasjonen: Organisasjonsrådgiver

Ditt ansvarsområde: Medlemmer og lokallag

Spør meg om: Alt som har med medlemskap, lokallag og lokallagsdrift å gjøre!

E-post: mira.b.wold@mhu.no

ELINE

Ditt navn: Eline Heidisdatter Lorentzen
Din stilling i organisasjonen: Organisasjonsrådgiver
Ditt ansvarsområde: Medlems- og lokallagsvekst
Spør meg om: Dersom du har lyst til å engasjere deg i MHU, men det ikke er noe lokallag i nærheten, ta kontakt med meg. Har du lyst til å starte lokallag, ta kontakt med meg.
E-post: eline.h.lorentzen@mhu.no

ANN

Ditt navn: Ann Savage
Din stilling i organisasjonen: Leder for tjenester
Ditt ansvarsområde: Organisasjon (medlemmer og lokallag) og tjenester; for eksempel Hjelpechat, Bobilen, Råd og Veiledning, Jusschat, Sommerleir og Frisk pust og mestring
Spør meg om: Det meste, om jeg ikke kan svare, sender jeg til den som kan.
E-post: ann@mhu.no

ODA

Ditt navn: Oda Archer
Din stilling i organisasjonen: Organisasjonsrådgiver
Ditt ansvarsområde: Inspira, Frifond, nettsiden og kommunikasjon
Spør meg om: Grafisk design, nettsiden, Frifond og Inspira
E-post: oda.archer@mhu.no

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

Tuva Rosenvold
FAGSJEF, INTERNASJONALT ARBEID
E-post: tuva.rosenvold@mhu.no

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

Theo Segtnan
ØKONOMIMEDARBEIDER
E-post: theo.segtnan@mhu.no

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

Ria Sarin
PROSJEKTKOORDINATOR RÅD OG VEILEDNING
E-post: ria.sarin@mhu.no

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

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

Eline Heidisdatter Lorentzen
ORGANISASJONSRÅDGIVER
E-post: eline.h.lorentzen@mhu.no

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

Sverre G. Gran
PROSJEKTKOORDINATOR UNGHØRT
E-post: sverre.gravdahl.gran@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

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

Selena Støback
PROSJEKTKOORDINATOR INTERNASJONALT ARBEID ETIOPIA
E-post: selena.stoback@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
RÅDGIVER, CAP-PROSJEKTET
E-post: sarah.w.skaar@mhu.no

Michael Lie
PROSJEKTKOORDINATOR, SLAGKRAFT
E-post: michael.lie@mhu.no

Aagaash Selvachandrapose
PROSJEKTKOORDINATOR, #GAMEPRAT
E-post: aagaash.selvachandrapose@mhu.no

Silje Christine Austveg
FAGLIG LEDER HJELPECHAT
E-post: silje.christine.austveg@mhu.no

Ulrikke Heide Amundsen
PROSJEKTKOORDINATOR HJELPECHATTEN
E-post: ulrikke.heide.amundsen@mhu.no

Anna Run Kristjansdottir
PROSJEKTKOORDINATOR INNGANGSBILLETTEN – STUDIER MED STØTTE
E-post: anna.run.kristjansdottir@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

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

FREDRIKSTAD
fredrikstad@mhu.no

GRENLAND
grenland@mhu.no

KONGSBERG
kongsberg@mhu.no

Bli med og se eurovisjon med oss 14. mai! Treffstedet vårt er åpent 16. mai! 17. mai steller vi i stand til 17.mai-lunsj

MOSJØEN
mosjoen@mhu.no

NORD-JÆREN
nordjaeren@mhu.no

20. april arrangerer vi Quiz! Onsdag 18. mai blir det 17. mai party hos oss! Bare å komme :)

NORD-VESTLAND
nordvest@mhu.no

ORKLAND
orkland@mhu.no

OSLO
ungoslo@mhu.no

Vi skal ha en Påske Quiz med mulighet for å vinne en premie. Følg med for mer info!

ROMERIKE
romerike@mhu.no

11. mai skal vi ha bålkos, lage mat på bålpanne og kose oss ute. Bli med! 18. mai er det bowlingkveld :)

SANDNES
sandnes@mhu.no

16. mai skal vi på frisbeegolf! 30. mai arrangerer vi fisketur!

SOTRA
sotra@mhu.no

Vi arrangerer Eurovisionkveld 14. mai kl. 20:20. Mer informasjon om arrangementet finnes på vår facebookside :)

STEINKJER
steinkjer@mhu.no

STJØRDAL
stjordal@mhu.no

SUNNMØRE
sunnmore@mhu.no

TRONDHEIM
trondheim@mhu.no

ÅS
aas@mhu.no

24. april arrangerer vi nybegynnerkurs i sjakk på treffstedet. 1. mai følger vi opp sjakkurset med litt mer opplæring

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

KIWANIS INTERNATIONAL — SERVING THE CHILDREN OF THE WORLD

Avsender
Mental Helse Ungdom
Dronningens gate 17
0154 Oslo

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B

NORGE P.P. posten

HVA BØR JEG SPISE FOR Å FÅ MER ENERGI?
ER DET FARLIG Å DRIKKE LETTBRUS?
LEGGER MAN PÅ SEG AV Å SPISE KVELDSMAT?

ER DU MELLOM 13 OG 30 ÅR OG HAR SPØRSMÅL OM
MAT, KOSTHOLD ELLER ERNÆRING?
DA ER DENNE CHATTEN FOR DEG!

HER KAN DU SNAKKE MED EN AV VÅRE FRIVILLIGE ERNÆRINGSSTUDENTER – ANONYMT OG HELT GRATIS

www.mentalhelseungdom.no

TIRSDAG OG TORSDAG
16:00 - 18:00

Trykk på chatikonet nede i høyre hjørne

MENTAL HELSE UNGDOM