



Pressmeddelande 2016-04-26

Prata 5 minuter om psykisk ohälsa 5 maj

Inför 5 maj startar Hjärnkoll en rikstäckande aktivitet på temat "5 minuter om psykisk ohälsa". På olika platser i landet kommer Hjärnkolls föreningar och ambassadörer att röra sig på gator och torg och starta samtal om psykisk ohälsa. I sociala medier uppmanas allmänheten att dela med sig av tankar, tips, bilder och filmer om psykisk hälsa och ohälsa med hashtaggen #5min5maj.

I Uppsala kommer Hjärnkoll att finnas på plats mellan 11-15 vid Stora torget och på flera andra platser i staden och länet

- Det är fortfarande skrämmande med psykisk ohälsa, trots att tre av fyra har erfarenhet av det. Rädslan gör det svårt att prata öppet. Många är rädda för att bli mobbade, diskriminerade, utstötta, säger Kiki Alfredsson som är ordförande i *Föreningen Hjärnkoll i Uppsala län*.

- Vi måste våga prata om psykisk ohälsa, för att öka kunskapen och få fördjupad förståelse för våra olikheter. Därför uppmanar Hjärnkoll människor att i sociala medier dela med sig av sina fem bästa tips om hur man kan prata om psykisk ohälsa. Det är ett viktigt bidrag för att öka öppenheten, ta död på fördomar och bryta isolering, fortsätter Kurt Nyberg som organiserar manifestationen för Hjärnkoll Uppsala län.

Att öka öppenheten om psykisk ohälsa är Hjärnkolls viktigaste uppgift. Motorn i arbetet är över 350 engagerade och kunniga ambassadörer i alla åldrar som föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa. Målet är att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter oavsett psykiska olikheter.

Föreningen Hjärnkoll i Uppsala län har nyligen fått 850 tkr från Socialstyrelsen för att driva verksamheten under 2016. Vi fortsätter attitydarbetet med en rad olika aktiviteter i länet under året. Aktiviteter kring #5min5maj är ett välkommet tillfälle att rivstarta manifestationerna ute i samhället och i sociala medier. Eftersom 5 maj i år inträffar på en helgdag kommer vi att vara synliga på flera ställen under dagarna före.

Kurt Nyberg

Kampanjledare - verksamhetsutvecklare
kontor: 0767-909568
mobil: 072 7176484
kurt@hjarnkoll-uppsalalan.se

Föreningen Hjärnkoll Uppsala län

www.hjarnkoll-uppsalalan.se
Alsikegatan 6, 753 23 Uppsala



(H)JÄRNKOLL
Psykiska olikheter – lika rättigheter