

Ungas psykiska hälsa

Hjärnkoll i Västra Götaland arbetar för ökad öppenhet och minskat stigma kring psykisk ohälsa. Under våren 2024 erbjuder vi ett begränsat antal **kostnadsfria föreläsningar** med våra Hjärnkollsambassadörer anpassade till högstudier och gymnasier.

En Hjärnkollsambassadör föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och vägen till ett bättre mående. För ungdomar i liknande situationer kan det skapa igenkänning, hopp om förbättring och mod att berätta hur man egentligen mår. För personal kan de ge ökad föreståelse för ungas psykiska hälsa och att psykisk ohälsa kan yttra sig på olika sätt.

Om föreläsningen

Hjärnkoll i Västra Götaland erbjuder en kostnadsfri föreläsning med en av våra Hjärnkollsambassadörer. Föreläsningen är 45 minuter lång och efteråt finns det tid för frågor. I samband med föreläsningen tar vi med oss material från BRIS.

Föreläsningen är anpassad för högstadie- och gymnasieelever. Vid önskemål kan samordnaren för Hjärnkoll i Västra Götaland och den aktuella Hjärnkollsambassadören komma ut till skolan inför föreläsningen för att diskutera upplägget.

Vill du boka en ambassadör eller få mer information? Kontakta julia@nsphvastragotaland.se / 0725-00 58 22

Om Hjärnkoll i Västra Götaland

Riksförbundet Hjärnkoll arbetar för ökad öppenhet kring psykisk ohälsa med målet att alla ska ha lika rättigheter och möjligheter oavsett psykiskt funktions sätt. Kärnan i Hjärnkolls verksamhet är utbildade ambassadörer som föreläser om egen- eller anhörigerfarenhet av psykisk ohälsa och återhämtning.

Mer information om oss finns på vg.hjarnkoll.se.

Hjärnkollsambassadörer till skolor



Jennifer

Jennifer är 27 år. Hon föreläser om hur trauman från barndom till vuxen ålder har påverkat livet. Hon har bland annat blivit utsatt för mobbning, vilket tidigt påverkade hennes syn på sig själv. Prestationer blev Jennifers sätt att hantera sitt mående på, både inom skolan och på fritiden.

Med sin föreläsning vill Jennifer skapa förståelse för att man kan må dåligt, även om man är högpresterande, duktig och utåt sett glad. Idag är hon legitimerad fysioterapeut.



Hedvig

Hedvig är 31 år. Hon föreläser om hur hennes erfarenheter som transperson har påverkat den psykiska hälsan. Föreläsningen handlar om hur det är att växa upp som annorlunda och vilka negativa konsekvenser det kan få.

Genom sin berättelse vill Hedvig sprida förståelse och acceptans gentemot HBTQ-personer och samtidigt visa de med liknande erfarenheter att det kan bli bättre. Idag arbetar hon som socionom.



Molly

Molly är 28 år. Hon föreläser om sina erfarenheter av ADHD, ångestproblematik, depressioner och ätstörningar och hur det har påverkat skolgången. Hon berättar också hur hon idag har skapat sig ett hållbart liv.

Molly vill sprida förståelse kring psykisk ohälsa och jobba för att hjälpa människor att hitta till inre välmående. Idag är hon utbildad marknadsförare, företagare och podcastvärd.

Fler Hjärnkollsambassadörer finns på vg.hjarnkoll.se/vara-ambassadorer