

5 minuter, 5 maj – riksförbundet Hjärnkoll



"Våga prata om psykisk ohälsa, i fem minuter den 5 maj". Under denna paroll har riksförbundet Hjärnkoll och dess regionala föreningar i dag ordnat ett flertal manifestationer runt om i landet. Målet har varit att starta mängder av samtal människor emellan, samtal man hoppas ska fortsätta under lång tid och bidra till att bryta stigmat och skammen runt psykisk ohälsa. Manifestationerna har pågått på gator och torg, på kaféer och arbetsplatser samt på sociala medier.

Hjärnkoll bygger sin verksamhet på engagemang från ambassadörer med erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen för egen del eller som anhöriga. I Göteborg samlades några av dessa ambassadörer i Brunnsparken, där de mötte förbipasserande, bjöd in till samtal och delade både tårar och skratt. Ett ämne som ofta kom på tal var ungas psykiska hälsa, samt det prestationssamhälle vi i dag lever i och som många menade bidrar till sämre psykisk hälsa. Många förbipasserade delade också med sig av egna upplevelser, både svårigheter och tankar kring olika saker som kan främja den inre hälsan.

För mer information om manifestationerna samt tips om ämnen att samtala kring, se www.nsph.se/hjarnkoll/5-min-5-maj eller sök på hashtaggen **#5min5maj** på sociala medier.

Linda Weichselbraun