

Musik och ett budskap att prata om psykisk ohälsa

Så fort jag kommer in i Globen ser jag en färgglad skärm där det står "*Together For a better day*". Jag känner ett värmande välkomnande i de rosa färgerna i olika nyanser.

Publiken, som mest är ungdomar, går som små målinriktade myror in i Avicii Arena där [Ångestpodden](#) intervjuar och sänder live från scenen innan konserten börjar. Bland annat intervjuas skådespelaren och artisten **Adrian Macéus** som är ambassadör för *Friends*. Han berättar om när han var mobbad i skolan under mellanstadiet. Han kunde prata med sina föräldrar och allt blev ljusare när han bytte skola.

Det är så viktigt att prata om psykisk ohälsa, det finns fortfarande mycket tabu och skam, mest skam. Jag har upplevt det personligen, men har övervunnit det. Att söka hjälp är viktigt fast det är svårt när man själv tror att man är "frisk". Då är det bra att ha familj, eller andra nära, som märker att man mår riktigt dåligt. Det hände mig. Vi är inte ensamma, som vi kanske tror att vi är. Vi behöver också prata om vilka kroppsliga symptom man kan få.

Ella Tiritiello startar konserten med Aviciis låt: *For a better day* tillsammans med *Wermland operas orkester* och en ungdomskör.

Massor av unga står på golvet framför scenen, artisterna drar nog mest, men de unga kommer att gå hem med ett budskap. Det är så kallt ute, minus 12 grader, och här inne känns en himla härlig värme. Dock vet man inte vad folk går igenom, bakom masken kan vem som helst gömma sig.

ADAAM rappar, **Jirell**, **Griff**, **Jelassi**, sammanlagt är det 17 artister som uppträder. Mellan musiken pratas om psykisk ohälsa, på skärmen kan vi se inslag med statsministern, BRIS

med flera.

En ung tjej berättar hur hennes kille Victor, tog sitt liv för ett år sedan. Till slut säger hon: "Nu lever jag bara för Victor". Enligt mig låter det som att hon helt är ute och cyklar, man måste leva sitt eget liv, men det är hennes känsla och sorgearbete.

Det är många låtar som får mig till tårar av saknad.

Konserten avslutas med färgglad pyroteknik och flera av **Avicii**, **Tim Berglings** sånger. Publiken hoppar och dansar och det härliga är att de flesta är unga och fast de gick hit för att lyssna på sin favoritartist, så går de hem med råd om hur och var man kan få hjälp vid psykisk ohälsa. En kväll som ger hopp.

Se och lyssna på hela konserten [Tillsammans för en bättre dag, här](#).



TIM BERGLING FOUNDATION PRESENTERAR
EN MUSIKALISK MANIFESTATION FÖR UNGAS PSYKISKA HÄLSA

TOGETHER FOR A BETTER DAY

KONSERT AVICII ARENA
6 DECEMBER 2023

YUNG LEAN / THOMAS STENSTRÖM
JIREEL / CLEO / CHERRIE / MOLLY SANDÉN
ADAAM / GRIFF_(UK) / DANIELA RATHANA
DAN TYMINSKI_(US) / YAEGER / HURULA
JELASSI + AYAN AHMED / NOTD
TEDDY SWIMS_(US) / WERMLAND OPERAS ORKESTER

BILJETTER FRÅN 195KR

The poster features a large, stylized flower graphic on the right side. The petals are yellow and green, and the center is a solid green circle. The flower is set against a light green background.

Tim Bergling Foundation och For A Better Day grundades till minne av **Tim "Avicii" Bergling** som tog sitt liv 20 april 2018. Stiftelsen arbetar för att bryta stigma kring barn och ungas psykiska ohälsa. 2020 startade stiftelsen projektet For A Better Day, uppkallat efter en Avicii-låt. Det handlar om att samla in ungas idéer, tankar, erfarenheter och

konkreta förslag på vad de behöver för en bättre morgondag. Resultatet av insamlingen lämnas varje år över till statsministern. Svaren ligger också till grund för stiftelsens arbete.