



Aktionsveckans tips och trix

Vecka 50, 11 december 2008

Du vet väl...

- ... att vår splitternya Psykisk-ohälsa-broschyr är på väg till tryck och förhoppningsvis är färdig tills aktionsveckan? Anmäl intresse om ni vill beställa broschyrer.
- ... att du gratis kan beställa en utbildning från kansliet om psykisk ohälsa oberoende av hur få eller många ni är?
- ... att profilfrågan har en egen blogg som är på uppstart på www.rbufprofilfraga.blogg.se? Här kan ni diskutera, fundera, lägga upp dikter mm. Skicka in foto och text för att berätta om vad ni ska göra eller redan har gjort så att andra kan inspireras av er.

Glöm inte...

- ... att i ett kort mail till profilfrågestyrgruppen beskriva vad ni tänker göra.
- ... att dokumentera. Fotografera och skriv ned vad ni hittar på för er egen skull, för profilfrågans blogg eller Rbufs nyhetsbrev.
- ... att kontakta tidningar, radio, tv genom att ringa eller skriva pressmeddelande så att de kan skriva en artikel om er. Eller varför inte själva skriva en insändare.
- ... att profilfrågestyrgruppen har tusen tips och idéer på vad och hur ni kan göra något? *Hur skriver man ett pressmeddelande eller en insändare? Vad är ett polistillstånd? Vem kan jag kontakta? Och vad är egentligen psykisk ohälsa?*
Kontaktuppgifter hittar ni längst ned. Vi väntar på att höra från er!



Aktionstips

- ”Psykisk ohälsa”-träff med lokalgruppen
Träffas till en gemensam lite träff i gruppen där ni diskuterar kring barn och ungas psykiska ohälsa. Profilfrågestyrgruppen har tips på diskussionsfrågor och enkla värderingsövningar. Ni kan också passa på att fundera på hur just ni vill fortsätta att jobba med frågan till våren. Försök gärna dra med lite vänner och bekanta till er supermysiga träff.
- Filmkväll
Anordna själva eller i samarbete med en fritidsgård en filmkväll med tema psykisk ohälsa. Fixa lite tillugg och förbered ett par enkla diskussionsfrågor att diskutera efter filmen. Ett par tips på film är Hipp hipp hora, Fucking Åmål, Fröken Sverige (filmen inte tävlingen), Speak, Garden State, Mean Girls, American Beauty, 2:37.
- Anordna en temakväll tillsammans med en fritidsgård

Filmkväll, diskussion, musik, café med eget bakat, workshop, skaparverkstad - allt är möjligt!

- Insändare

Skriv en insändare eller debattartikel om era åsikter. Skriv om de långa köerna till Barn och Ungdomspsykiatri, om varför ni tror att unga mår psykiskt dåligt och vad ni tycker att man ska göra för att ändra på det. Ämnet är upp till vad som engagerar er! Skicka insändaren till exempel till er lokaltidning, några dagstidningar eller någon av ungdomstidskrifterna.

- Vem gör nåt?!

Hälsa på hos kuratorn på skolan, ungdomsmottagningen, BUP, socialtjänsten eller organisationer som kompilefonden eller bris för att se hur de jobbar mot psykisk ohälsa och diskutera.

- Gör en aktion på stan

Beroende på vad ni vill göra kan en aktion behöva mycket eller ingen alls förberedelse. Här nedan kan ni läsa exempel och vad man behöver förbereda.

- Kramkampanj
 - Ställ er i stan med en skylt med texten ”Gratis kramar mot psykisk ohälsa” och börja krama alla som vill. Inspiration kan hämtas från youtube.com sök >Free hug campaigne Sweden<.
- Dela ut flygblad
 - Skriv om psykisk ohälsa och dela ut på stan.
- Jultema på psykisk ohälsa
 - På julen ska alla vara glada och lyckliga. Men så är det inte för alla. Läs mer under förslag på tematänk här nedan och hitta på en aktion. Varför inte ett symboliskt luciatåg som lider av psykisk ohälsa!
- Symbolisk BUP-kö
 - försök samla ett gäng människor och ställ er i en symbolisk kö för att protestera mot att barn och unga som mår dåligt måste vänta så länge för att få professionell hjälp. Håll upp egengjorda plakat och banderoller, dela ut flygblad, ropa ut era åsikter, ha någon som håller tal, bjud in politiker och sjung BUP-låten som skrevs vid årsmötet 2007. Ni kan göra allt eller bara något. Ansök om tillstånd för ”allmän sammankomst” hos polisen.¹ Glöm inte att skriva pressmeddelande till tidningar, radio och tv så de kan skriva om er.
- Ljusbåtar
 - ”Tänd ett ljus i mörkret för de som mår psykiskt dåligt.” Vik pappersbåtar som ni säljer för 10 kr med ett ljus som ni tänder. Stå vid en fontän och sätt dem på vattnet. Det går också att ställa ljusen direkt på marken. Ansök om tillstånd för ”allmän sammankomst” hos polisen. Beskrivning om hur man viker pappersbåtar kan ni få från oss.



¹ Blankett för ansökan hittar du på www.polisen.se eller din kommuns hemsida. Kryssa i ”allmän sammankomst”. Lämna in den på er lokala polisstation i god tid (gärna 10 dagar innan). Tillståndet kostar olika mycket beroende på i vilken stad och var ni vill stå. Polisen svarar gärna på alla frågor om hur mycket det kostar, ifall det finns flera arrangemang samma dag eller vad som helst.

- Gör en aktion i er skola

Precis som ovan bestämmer ni själva hur mycket tid ni vill lägga ned. Huvudsaken är att man gör något, om än så litet. Aktionstipsen från ovan gäller även här. Snacka med de som bestämmer på er skola och få hela skolan att under en vanlig skoldag ha tema ”att må bra”.

- Rita egna affischer med positiva budskap som ni sätter upp i korridorer, kafeteria, matsal mm.
- Anordna en aktivitet på långrasten där eleverna får tycka till om miljön i er skola genom en enkät, klotterplank och diskussion. Vad tycker de om kvalitén på undervisningen, kuratorn, skolmaten, mobbing, elevdemokrati, rasterna, antal prov och läxor? Eller låt dem fundera över psykisk hälsa genom en skaparverkstad där de kan rita affischer med positiva budskap, skriva dikter, fotografera, skriva insändare eller på annat sätt uttrycka sig genom att skapa i olika material.
- Samarbeta med kurator eller skolsköterska genom att tillsammans anordna en aktivitet, t ex öppet hus och skaparverkstad hos kurator. Samtidigt informerar man om vad en kurator gör och hur man kan få hjälp om man mår dåligt. Man kan även gå runt till alla klasser. Tanken är att om man har bättre kontakt till kuratorn och vet vad denna gör så är den inre tröskeln lägre för att våga söka hjälp.

Tematänk - vad handlar psykisk ohälsa om

Under era aktiviteter och aktioner kan ni fokusera på många olika saker. Här kommer några korta tips:



- Att man inte ska behöva stå i kö för att få hjälp hos Barn och Ungdoms Psykiatri (BUP).
- Att vuxna inte tar sitt ansvar för att se när ett barn mår dåligt och se till att den får hjälp.
- Att vi alla borde ta bättre hand om varandra.
- Att kuratorer och skolsköterskor ska vara mer tillgängliga i skolan.
- Att vi ska stoppa diskriminering och orättvisor i samhället som bryter mot barns rättigheter.
- Att alla barn inte har tillgång till en meningsfull fritid.
- Att skolan sätter för mycket stress och press på eleverna.
- Att föräldrar ska vara bra föräldrar som tar ansvar för sina egna barn, men att alla vuxna måste reagera när ett barn mår dåligt eller far illa.
- Att vi alla påverkas av medias ouppenåliga skönhets- och livsstilsideal.
- Att det är ok att inte alltid vara superlycklig, men att man behöver hjälp om man är deppig ofta
- Alla borde ha någon de litar på och kan prata med när de mår dåligt.

Man kan även ha ett särskilt jultema utifrån följande frågor.

- Hur mår vi när Lucia blir mer en skönhets- och popularitetstävling än en jultradition?
- Julen handlar bara om en tävling i att få så många häftiga julklappar som möjligt, eller?
- Hur kul är jullovet för barnen när föräldrarna inte har råd till häftiga presenter, när det dricks alldeles för mycket alkohol under julmiddagen, när årets familjehögtid slutar i bråk och elände,

eller när man fasar över att komma tillbaka efter jullovet när alla klasskompisar ska berätta om allt häftigt de hittat på under lovet och man själv bara mått dåligt hela tiden?

- Hur kan vi sprida värme och glädje under det mörka vinterhalvåret för att jaga bort de mörka tankarna?

Kontaktuppgifter

PROFILFRÅGESTYRGRUPPEN

Mail viveca.missler@rbuf.se

KANSLIET

Telefon 08-645 66 73

Mail rbuf@rbuf.se

