

Låt oss sluta viska
och prata med vanliga röster
nästa gång vi pratar om psykisk ohälsa

Ju tystare vi är
desto värre blir det
Den inre smärtan blir tyngre att bära
när vi bär den själva
Låt oss våga lägga oss i
Våga fråga hur någon mår
Våga se, Våga lyssna, Våga bry oss

Cajsa Tengblad

I will smile...

"It's not as easy as you think. It's not as easy as you seem to believe to smile, when I'm not happy..." Kezia Fryxelius

Projektstart
8 och 22 okt!

Ett kreativt projekt om psykisk ohälsa bland ungdomar

Det är tid att vara ärlig, tid att våga visa hur det känns på riktigt, vad det handlar om att må dåligt på insidan. Tid att prata om hur vi påverkas av världen vi lever i, en omgivning som vill tala om hur man ska se ut och vara. Tid att bryta sig fri från rädsla för vad andra ska tycka. Tid att vi vågar se och stötta varandra på ett nytt sätt!

Vad innebär projektet?

Tillsammans samtalar vi om psykisk ohälsa och skapar sedan ett drama med sång och dans. Välkommen med! Du som är 13-25 år och vill samtala om psykisk ohälsa – egenupplevd eller hos någon nära dig. Välkommen du som vill skapa, skriva repliker, dansa eller sjunga!

När och hur?

- **Fredagen 4 oktober:** Kezia Fryxelius berättar om sin resa med psykisk ohälsa på Korsdraget kl. 19, Korskyrkan, Nygatan 16.
- **Tisdag 8 okt, 22 okt samt 5 nov:** Drop-in-fika från kl. 16.30 i Korskyrkan, Nygatan 16. Samtal, reflektioner, visioner, skapande. Ingen föranmälan krävs.

Varmt välkommen du som på något sätt känner dig berörd av det här, även om du inte vet än hur du vill vara involverad. Bjud gärna med en vän!

Kontaktpersoner

Kezia Fryxelius, Olivia Sandberg, Erika Sandberg, Christin Salander, Sofia Wirsén och Pernilla Ardeby. **Vid frågor kontakta Pernilla 0736-483084.**