



Bli ditt bästa jag!

Välkommen till
Clarion Hotel Post
Fredag 8 nov
kl 10 – 18

Har du någonsin känt stress, ångest eller oro? Du är inte ensam.

Kom och delta i vår mäsas om psykisk hälsa – en av vår tids största utmaningar för unga. Vi bjuder in dig att träffa experter, organisationer och inspirerande föreläsare som alla vill hjälpa till att lyfta frågan och hitta lösningar.

Varför är det viktigt?

Psykisk ohälsa bland barn och unga ökar snabbt. Många kämpar med stress, ångest, sömnproblem och andra psykiska besvär. Världen har förändrats och pandemin har förvärrat läget för många ungdomar. Den här mässan är ett sätt att ge dig verktygen och stödet du behöver för att må bättre – och för att förstå att du inte är ensam i dina känslor.

Vad kan du förvänta dig?

På mässan får du chansen att möta över 12 utställare, som till exempel:

- **BRIS, Friends, Maskrosbarn** med flera, som ger dig råd och stöd.
- **Nordic Wellness** för tips om fysisk aktivitet och mental hälsa.
- **Polisen** och **Socialstyrelsen** som pratar om trygghet och samhällsstöd.
- Inspirerande föreläsningar, med bland annat **Henrik Wahlström**.

Viktiga ämnen som tas upp:

- Var du kan vända dig för hjälp och stöd.
- Psykisk ohälsa hos barn och unga.
- Verktyg för att stärka din mentala hälsa.
- Hur du kan hantera stress och oro.



Ung & Unik

– en mäsas om psykisk ohälsa