



MENTAL TALK

MENTAL TALK 2024

Oplæg på Mental Talk 2024. Dette bliver den tredje udgave af Folkemødet om Mental Sundhed med udgangspunkt i Herning, som afholdes den 12-14. september 2024.

Hvad er mental sundhed?

Mental sundhed defineres af WHO – og i forlængelse heraf Sundhedsstyrelsen – som en tilstand, hvor man trives, fordi man:

- a) Udvikler og udfolder sine evner
- b) Kan håndtere belastninger
- c) Indgår i positive sociale relationer
- d) Bidrager til fællesskabet.

Mental sundhed er forbundet med engagement, produktivitet, kreativitet og evne til at vise omsorg. Det handler om at have det godt med sig selv og sit liv, og om at kunne fungere godt i sin dagligdag. Mental sundhed er desuden vigtig for vores evne til at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt og økonomisk – og dermed bidrage positivt til samfundet.



Foreningen bag Mental Talk 2024 er en ny forening, der blev stiftet torsdag den 30. november 2023. Foreningen er stiftet af Trine Jepsen, Regitze Siggaard, Per Ørum og Kristian Bjerg. I foreningens vedtægter angives følgende formål.:

Mental Talk har som formål at styrke den aktuelle debat og forståelse for den betydning, som arbejdet med mental sundhed har for samfundet og det enkelte menneske – både lokalt, regionalt og nationalt

Mental Talk har som formål at styrke den aktuelle debat og forståelse for den betydning, som arbejdet med mental sundhed har for samfundet og det enkelte menneske - både lokalt, regionalt og nationalt.



Mental Talks ambition er:

- at bryde tabuer om mental sundhed
- at være talerør for mennesker, der har psykiske og sociale udfordringer inde på livet
- at skabe en bevægelse der deler inspiration, viden og skaber nye fællesskaber.

Mental sundhed er en grundlæggende rettighed for alle og en afgørende faktor for samfundets velstand.

Vi har en fælles forpligtelse til at skabe et samfund, der fremmer åbenhed, forståelse og støtte for mental sundhed.

Åbenhed og nedbrydning af Stigma

Vi forpligter os til at skabe rum og arbejde konstruktivt og positivt for en kultur, der opmuntrer til åbenhed om mentale sundhedsudfordringer. Vi vil aktivt arbejde for at nedbryde stigmatisering og bidrage til, at alle kan dele deres oplevelser uden fordomme eller frygt for diskrimination.

Uddannelse & Opmærksomhed

Vi forpligter os til at facilitere og italesætte et rum i samfundet, hvor der er plads til at tale om mentale sundhedsproblemer, symptomer og tilgængelige ressourcer. Vi vil skabe opmærksomhed omkring vigtigheden af forebyggelse og tidlig intervention for at mindske byrden af mentale sundhedsproblemer.

Støtte til Pårørende

Vi anerkender, at pårørende spiller en afgørende rolle i støtten til en person med mentale sundhedsproblemer. Vi vil arbejde for at styrke støtten til og italesættelsen af pårørende og anerkende deres behov for information, rådgivning og støtte.

Børn & Unge

Vi ønsker at prioritere børn & unges mentale sundhed, herunder en sund mental udvikling, der sikrer tidlig opdagelse og intervention.

Gennem vores handlinger og samarbejde, ønsker vi at skabe en fremtid, hvor alle kan trives mentalt og føler sig støttet og hørt for at opnå den bedst mulige mentale sundhed.

Samarbejde & Partnerskaber

Vi vil med Mental Talk samarbejde med alle, der ønsker at fremme en kultur af mental velvære, der inkluderer trivselsfremmende aktiviteter og støtte til et arbejdsliv i harmoni.

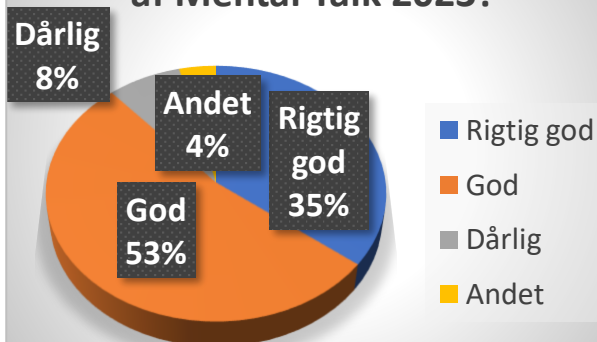
Vi mener, at mental sundhed ikke kun handler om behandling af sygdom, men også om at skabe et miljø, et rum og ikke mindst en italesættelse, der fremmer forståelse og hermed trivsel for alle.



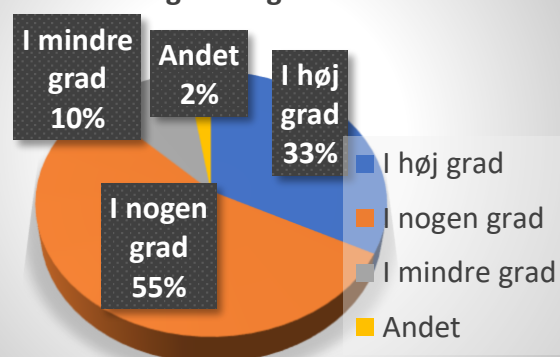
MENTAL TALK

I forbindelse med Mental Talk 2023 blev der udarbejdet en survey via Facebook, som gav et positivt resultat samt en række konstruktive forbedringsforslag. Der var kun omkring knap 100 respondenter, så undersøgelsen skal naturligvis tages med et vist forbehold.

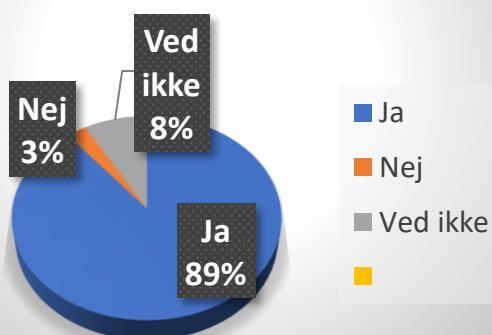
Hvordan var din oplevelse af Mental Talk 2023?



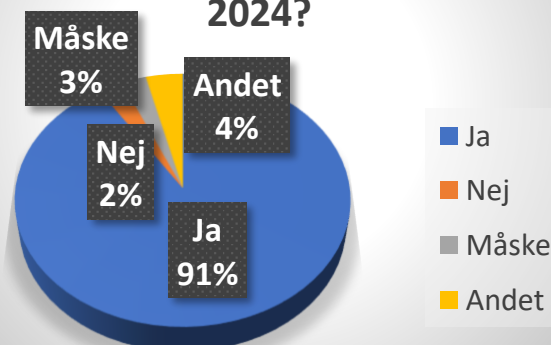
Hvor høj grad oplever du at have fået opfyldt dit eget formål med at deltage som gæst i Mental Talk?



Har Mental Talk en berettigelse fremadrettet som en tilbagevendende begivenhed?



Vil du besøge Mental Talk - det mentale folkemøde, hvis det bliver afholdt i 2024?





MENTAL TALK

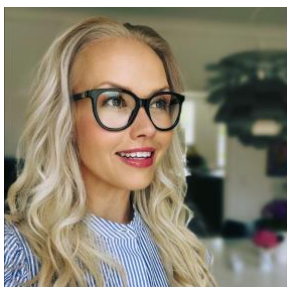
Menneskene bag Foreningen Mental Talk

Direktør & Projektleder pr. 1/1-24: Trine Jepsen

Bestyrelse: Per Ørum (Forperson), Regitze Siggaard (Næstforperson), Kristian Bjerg samt Jeppe Krogh Ejlersen

Sekretariat: Silkeborgvej 102, 1 sal, 7400 Herning

Frivillig koordinator: Udpeges blandt de frivillige



Trine Jepsen, Direktør og Projektleder

Direktør, Trine Jepsen A/S
Formand for bestyrelsen
hos TV Midtvest

Tidl.:

CEO, Schackeborg
Fonden og Fonden Nørre
Vosborg

Leder af Musical & Teater
samt kunstnerisk

Konsulent hos Dansk
Talentakademi.



Per Ørum, Forperson

Direktør, Ørum Advice og
ESG365 – Byrådsmedlem i
Herning Kommune

Tidl.:

Direktør Mental Talk 2023
Medlem af Folketinget
(2005-2011)



**Regitze Siggaard,
Best. medlem**

Direktør, Simplex Human
og Fmd. for Lunge
foreningen/Børnelunge-
foreningen samt
Forperson for Outdoor
Office Work

Tidl.:

Sundhedsstrateg, Velliv
samt Head of Health and
Well-being Strategy,
Ørsted og Verdensmester i
Roning 1990



**Kristian Bjerg,
Best. medlem**

Direktør OfficeFit &
Milestone Invest

Tidl. ansat i Politiets
Efterretningstjeneste





MENTAL TALK

Fokuspunkter – Organisation 2024

- a) Økonomien skal være solid
- b) Herning-begivenhed med nationalt fokus
- c) Helårsarrangement

Økonomien skal være solid

Det er tredje år Mental Talk afvikles og i vores optik et år med fokus på at konsolidere Mental Talk i sit formål og i forhold til at skabe økonomisk stabilitet.

I den netop offentliggjorte Finanslov er der støtte til både Klimafolkemødet samt Madens Folkemøde – begge steder med 1 million kroner. Det inspirerer os til at påbegynde arbejdet med at komme på Finansloven med Mental Talk.

Der er på nuværende tidspunkt indgået partneraftaler for 200.000 kr. Målet er at indgå partnerskaber for 900.000 kr. Herning Kommune ansøges om støtte på kr. 450.000, og Region Midtjylland ansøges om støtte på 200.000 kr.





MENTAL TALK

Herning-begivenhed med nationalt fokus

Mental Talk er et event med rødder i Herning stiftet af lokale kræfter. Disse gode intentioner vil vi gerne bringe videre, men samtidig også række ud regionalt og nationalt. Vi vil søge samarbejde med nabokommuner, og forsøge at opbygge en endnu stærkere relation til Region Midtjylland, som har bakket fint op om eventet de første to år.

Mental sundhed kender ingen grænser, og vi ser et potentiale for at skabe et nationalt kendt brand med Mental Talk. 2023-udgaven blev skudt i gang med et event hos Altinget i København, hvilket gav et positivt udbytte i forhold til nationalt kendskab. Dette event vil vi gentage i april/maj og på den måde skabe nye relationer og et positivt output på vores konferencer og aktiviteter.

Desuden vil vi som noget nyt i forhold til tidligere lave en række pop-up events over hele landet på uddannelsesinstitutioner, kulturinstitutioner og i virksomhederne. Vi finder det enormt meningsfyldt, hvis Mental Talk også bevæger sig ud i virkeligheden og skaber mere viden og inspiration hos de mennesker vi møder. Disse aktiviteter spiller også ind i vores ambition om at Mental Talk skal være aktiv hele året. Både med events og med digital tilstedeværelse og aktivitet.

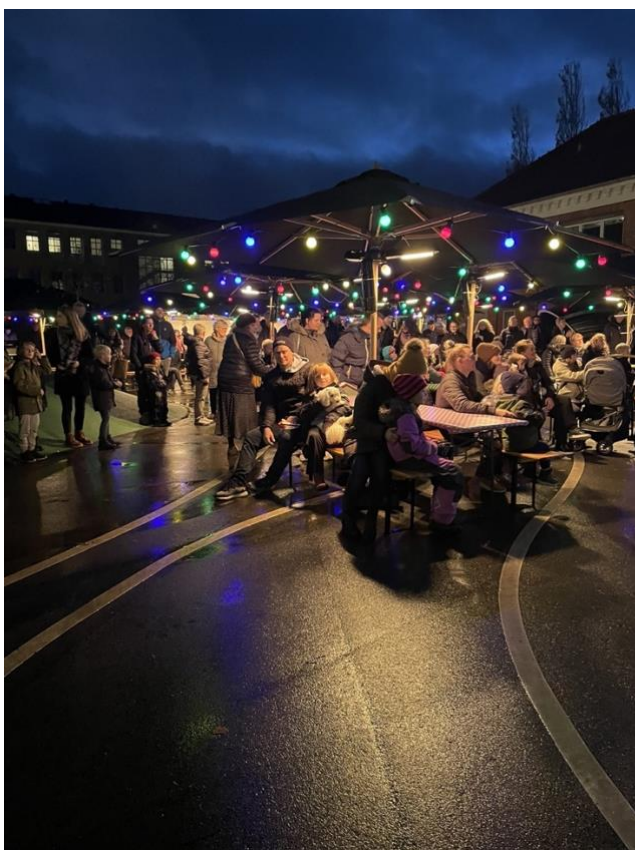




MENTAL TALK

Hjertet i 2024-udgaven er Huset no 7

Huset No7 er et Kultur- og medborgerhus. En kulturoase midt i byen med spændende arrangementer året rundt. Og et samlingssted hvor alle er lige og ingen glemmes. Vi gør ikke noget "for nogen" – vi gør noget med hinanden – lyder sloganet, og det tapper perfekt ind i Mental Talk ud fra formålet, og samtidig rigtig gode fysiske rammer til aktiviteter både indendørs og udendørs. Vi vil samtidig tilbyde de unge fra Justerbar(t) at blive involveret.



Tre konferencer i Huset No7

Vi planlægger at afholde Ensomhedskonferencen sammen med Folkebevægelsen mod Ensomhed, med at ønske om at knytte konferencen endnu tættere til selve folkemødet i år med stande og aktiviteter i Kulturgården.

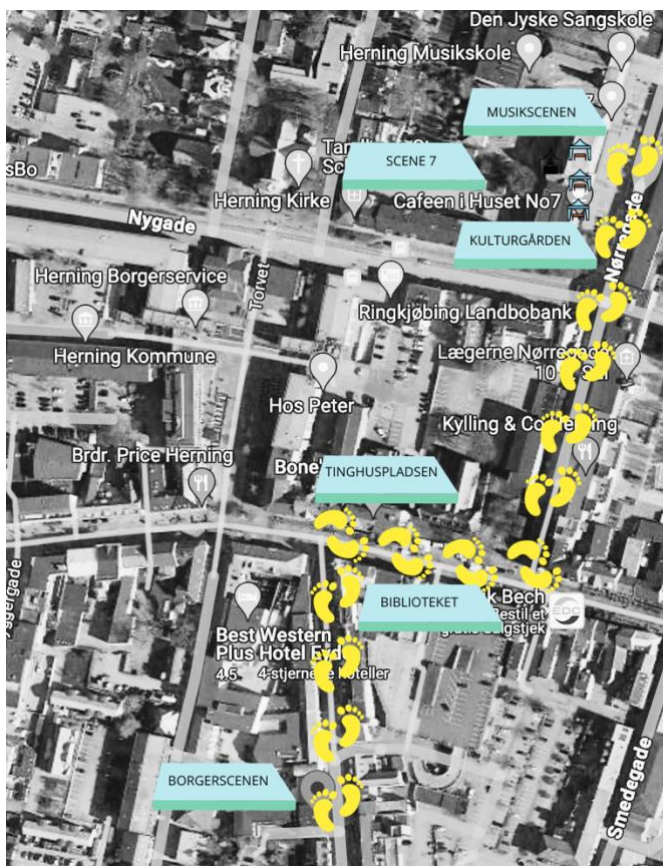
Der afholdes en **konference om børns trivsel** med fokus på emner som legens betydning, skærmtid og forældrenes ansvar. Vi vil i forbindelse med denne konference inddrage bl.a. foreningen Børn med angst.

Konference om unges trivsel afholdes for private med vægt på at formidle viden og inspiration til pårørende.



MENTAL TALK

Den gule sti for livet...



Stien går fra Søndergade over Tinghuspladsen forbi Biblioteket, og ned ad Nørregade til Huset No7 og Kulturgården. Den markeres med gule fodspor eller med et andet fysisk udtryk, som binder scenerne sammen.

Vi lytter til den respons der er kommet i forhold til 2023-udgaven, hvor nogle events ikke fik nok opmærksomhed fra publikum, og prøver at gøre det lidt mere kompakt i 2024-udgaven, så alle scener får større opmærksomhed, og har skiftende formål, så nogle er bedst til kunstnere og andre til de mere følsomme/intime beretninger.

Vi udelader Torvet, da det i forhold til Mental Talk ikke er en optimal facilitet.

Det er ikke et mål i sig selv at have mange tilhørere til de forskellige events. Målet er at de der kommer får noget med hjem.



Biblioteket



Musikscenen/Scene 7



Borger scenen



Kulturgården



Konferencer – Huset No 7



Tinghuspladsen



MENTAL TALK

Boder

Der etableres boder på parkeringspladsen foran Huset No7 samt i Nørregade op mod gågaden for at skabe den rette Folkemøde-stemning.

Det kan overvejes at lade lokale foreninger anvende boderne om lørdagen og fejre de lokale fællesskaber.



Aktiviteter målrettet den sociale bæredygtighed

Der gennemføres igen en konference i samarbejde med Bæredygtig Herning og Erhvervsrådet Herning, Ikast og Brande med fokus på social bæredygtighed på arbejdspladsen.

Desuden gennemføres oplysnings- og debatarrangementer på større virksomheder rundt i landet i forbindelse med Mental Talk.





MENTAL TALK

Nyt tema 2024: Børn

Vi vil i 2024 sætte fokus på børns trivsel – herunder børn med angst samt debat om leg, skærmtid og forældrenes ansvar.

Omkring 15 pct. af børn og unge får på et tidspunkt diagnosticeret en psykisk sygdom eller udviklingsforstyrrelse i børne- og ungdomspsykiatrien inden de fylder 18 år. (Vidensråd for forebyggelse).

Der er i perioden 1996–2016 sket store stigninger i antallet af registreringer af psykiatriske diagnoser til børn og unge i alderen 10-24 år. For eksempel er forekomsten af ADHD og autisme i 2016 ti gange højere end i 1996.

Danske børn er europæiske mestre i skærmtid. En gennemsnitlig teenager bruger over seks timer om dagen foran en skærm. En 3-6-årig knap to timer. Det går udover både deres mentale og fysiske sundhed og også kompetencer til fx læring gennem fysiske lege.



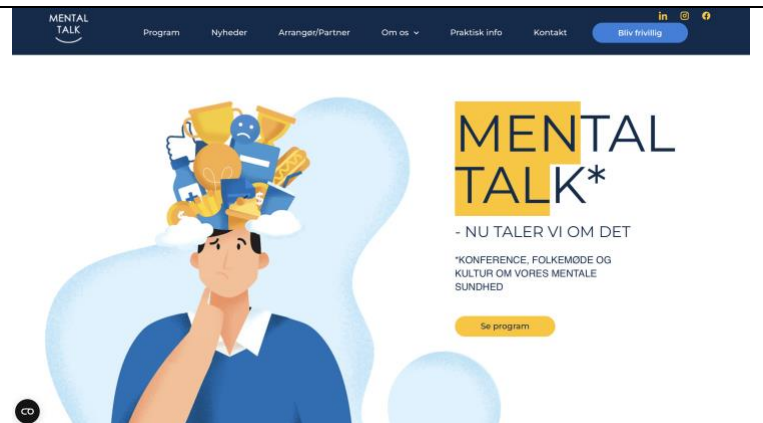


Det digitale Mental Talk

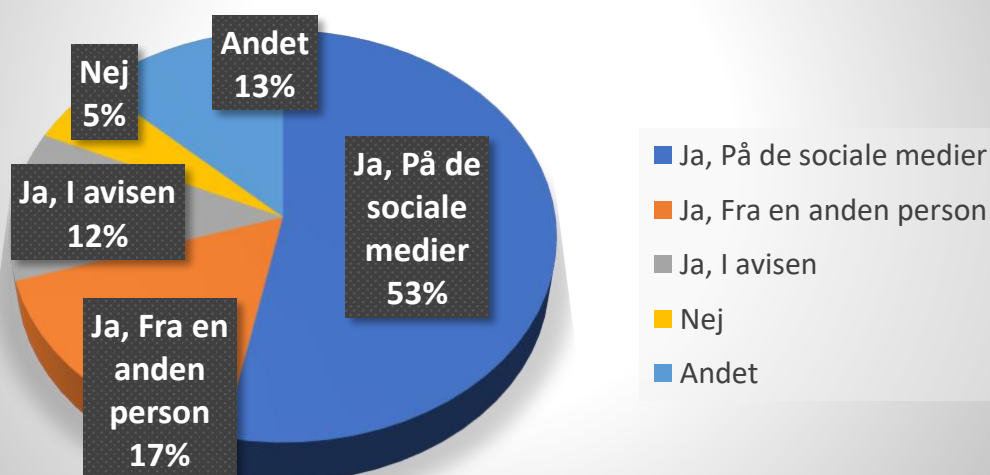
Vi oplever positiv opmærksomhed på vores digitale platforme. Det gælder både websitet Mentaltalk.dk, hvor man kan oprette events, læse programmet mv. Over 200 har benyttet sig af at tilmelde sig nyhedsbrev. Vi har haft knap 9000 besøgende siden maj 2023, hvor 33% er fra København, 12% fra Aarhus og 9% fra Herning.

1600 følgere på Facebook (+ 450)
425 følgere på LinkedIn (+ 400)
172 følgere på Instagram (+ 62)
200 modtagere af nyhedsbrev (+200)

Mål for SOME i 2024 er en stigning på mindst 25% på alle kanaler.



Havde du hørt om Mental Talk i pressen/medier inden selve folkemødet? (flere svarmuligheder)





**MENTAL
TALK**

MENTAL TALK 2024



PÅ GENSYN I HERNING

**NU TALER VI OM DET
(IGEN)...**