

2021-05-05

Virtuell influencer ska höja kunskapen om psykisk hälsa

Mind och Studieförbundet Bilda lanserar en virtuell influencer; Nere. Nere är en helt vanlig 17-åring som ska höja kunskapen hos unga om psykiskt mående och göra det lättare att stötta sina kompisar. Initiativet är ett sätt att tackla den ökade psykiska ohälsan i åldrarna 15–25 år och faktumet att hälften av unga som mår dåligt idag skäms över att berätta det – detta enligt en ny undersökning "Hur har du det?"

– Att vara nere är ett sätt att diskutera psykisk ohälsa utan att det blir tungt och krångligt. Genom att prata om att vara nere i stället för att ha psykisk ohälsa gör vi ämnet mer greppbart, mindre stigmatiserat och lättare att ta till sig. Med hjälp av en annorlunda talesperson så vill vi avdramatisera ämnet och nå de unga via deras plattformar, säger Selene Cortes, projektledare på Mind.

En virtuell influencer

För att göra det lättare att prata om hur man mår har Mind och Bilda skapat den 3D-renderade gestalten Nere som visuellt kan visa upp de mentala utmaningar tonåringar har idag. Förutom sin egen sajt, varanere.se, har Nere sin ursprungliga hemvist på Instagram, där tanken är att skapa en dialog bland unga samt att inspirera följarna att prata med varandra om hur livet är på riktigt.

– Nere har likt de flesta i den åldern ett rikt känsloliv med höga toppar och djupa dalar, och som kan det mesta om att känna sig deppig, ha ångest och annat som kan vara tufft. Dessutom har Nere mycket humor, och använder den väl för att skapa igenkänning och normalisera att livet går upp och ner i perioder, säger Selene Cortes.

Kunskapen om psykisk hälsa är låg bland ungdomar

Bland unga är kunskapen om psykisk ohälsa generellt låg. Många blandar ihop vanliga känslor med sjukdomar och diagnoser. Men "att vara nere" är något som alla förstår och det är inte stigmatiserande.

– Väldigt många unga har till exempel ingen aning om hur känslor fungerar och uppstår, alltså varför en mår som en mår. Det gör att de blir rädda för att vara nere. Vi hoppas att fler unga kan lära sig att det här med känslor, även när det känns väldigt rörigt, går att förstå. Och att det är viktigt att prata med varandra när livet är tufft, säger Selene Cortes.

Bygger på expertis

Karaktären Neres aktiviteter och budskap grundar sig på baskunskaper som är framtagna tillsammans med ungdomar, experter och psykologer. Kunskaperna ska ge ungdomar en *förståelse* för sitt mående, hur de kan *hantera* det, samt vad som är viktigt när man skall *stötta* andra.

Podcast och ledarutbildning

Nere kommer under 2021 att lansera en egen podcast och bjuda in gäster som berättar om hur de hanterar livet när det skakar lite. Initiativet "Vara Nere" innehåller dessutom en kostnadsfri utbildning för ideella ledare och andra viktiga personer som finns nära unga, baserat på samma baskunskap.

Utdrag från rapporten "Hur har du det?"

- 21% anger att de sällan eller aldrig har någon vuxen att prata med.
- 18% anger att de aldrig berättar för någon när de mår dåligt.
- Över hälften har någon gång haft en kompis som pratat med dem om att de inte längre vill leva.
- 46% uppger att de ofta skäms när de mår dåligt.
- 26% behöver fler vuxna att prata med.

Länkar:

Rapport; Hur har du det? <https://mind.se/aktuellt/mind-och-fryshuset-slapper-rapport-om-ungas-psykiska-maende/>

Kunskapssajt: www.varanere.se/initiativet

Ledarutbildningen: www.varanere.se/ledarutbildning

Kontaktpersoner:

Selene Cortes, projektledare Mind, 070-440 16 13

Mind är en ideell organisation som verkar för psykisk hälsa genom stödverksamhet, opinionsbildning och kunskapsspridning med det medmänskliga samtalet som huvudsaklig metod. Vi driver Självmordslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum.