**NY TÄVLING för alla gymnasieskolor i Sverige! Var med och dela din berättelse om psykisk ohälsa. Alla bidrag publiceras på vår webb och du tävlar också om att bli publicerad i en bok som säljs till alla gymnasieskolor   
i Sverige!**

**Information om tävlingen finns även på vagaprata.nu/tavling**

**Om VÅGA PRATA**  
VÅGA PRATA - psykisk ohälsa på sociala medier, är ett projekt startat av Hjärnkoll Stockholm, med syfte att vara en motkraft till de tillrättalagda och perfekta ideal unga möter på sociala medier idag och som bidrar till psykisk ohälsa. I VÅGA PRATA delar unga sina berättelser om psykiska ohälsa i intervjuer, bloggar och podd på vår webb www.vagaprata.nu samt våra sociala medier. Sidan har redan haft över 260 000 besök.

**Om tävlingen**  
Nu bjuder vi in elever på Sveriges gymnasieskolor till en tävling, där de får skriva en berättelse om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Det kan vara sin egen eller som anhörig. Alla berättelser publiceras på vår webb och ett antal väljs ut av en jury till en antologi, som sen kommer att säljas till självkostnadspris till gymnasieskolor i hela Sverige.

**Syfte**  
Med tävlingen vill vi inspirera unga att prata om hur de mår på insidan och förstå att det är en del av livet att må dåligt ibland och möta motgångar. Genom att läsa andras berättelser ser man att man inte är ensam om sina upplevelser.

**Juryn**  
Juryn består av ungdomsboksförfattaren Niklas Krog, tidigare ledamot i Barnboksakademien, Maria Björn, författare och bibliotekarie på en gymnasieskola, Nathalie Sundberg, medarbetare i VÅGA PRATA och ambassadör i Hjärnkoll Ung, Anton Lindvall, ambassadör i Hjärnkoll Ung och medlem i Brainpool - för unga med särbegåvning.

**Språket inget krav**  
Juryn kommer att välja ut vilka bidrag som ska ingå i antologin. Det viktigaste är inte att berättelsen är välskriven på perfekt svenska, utan att den är kommer från hjärtat och berör. Det betyder inte att det måste vara hemska eller svåra saker, utan en autentisk beskrivning av när livet är tungt. Vi vill även uppmuntra de som inte pratar perfekt svenska att delta.

**Datum**  
Bidragen ska vara inskickade till [info@vagaprata.nu](mailto:info@vagaprata.nu) senast den 19 september. Skriv ”Berättelser” som ämne i mejlet. Juryn kommer att läsa alla berättelser och göra urvalet till antologin. Alla vinnare blir meddelade genom skolan - eller privat om man hunnit gå ut skolan - och får ett exemplar av boken under hösten 2021. Boken kommer att finnas till självkostnadspris på internetbokhandlar.

**Lektion i svenska och livskunskap**   
Vi uppmuntrar dig som får detta att dela det i era intranät till elever och föräldrar. Om det inte är möjligt, sätt gärna upp detta på skolans anslagstavla (skriver ni ut sid 1 i 141%, blir det en affisch i A3). Övningen kan också göras till en lektion i svenska och livskunskap, då eleverna får skriva sin berättelse på lektionstid.

**Se instruktion på nästa sida!**

**Hjärnkoll Stockholm**  
Hjärnkoll arbetar för att motverka fördomar och sprida kunskap om psykisk ohälsa, med hjälp av den egna berättelsen. Hjärnkoll startade 2009 som ett regeringsuppdrag till Myndigheten för Delaktighet och drivs idag som självständiga föreningar över hela landet, med stöd från Socialstyrelsen. Bakom Hjärnkoll står NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa – ett nätverk av föreningar som arbetar för psykisk hälsa.

**VÅGA PRATA psykisk ohälsa på sociala medier** [**https://vagaprata.nu/**](https://vagaprata.nu/)

**Hjärnkoll Stockholm** [**https://stockholm.hjarnkoll.se/**](https://stockholm.hjarnkoll.se/)

**NSPH Stockholms län** **https://nsphstockholm.se/**

INSTRUKTIONER

Berättelsen får vara max 1500 ord, vilket är ungefär 4-5 st A4 skrivna med Times 12 p. Berättelsen kan naturligtvis vara kortare! **Texten måste skrivas och skickas in digitalt!** Vi kan inte ta emot handskrivna bidrag. Det är däremot tillåtet att ta hjälp av olika verktyg om man har svårigheter att skriva, även personliga sådana (t ex personlig assistent eller elevassistent).

OBS! Tänk på detta! Vi Förbehåller oss rätten att redigera bidrag utifrån dessa kriterier. (länk)

**På** [**https://vagaprata.nu/berattelser/**](https://vagaprata.nu/berattelser/) **kan ni läsa andras berättelser och se hur de har skrivit.**

Här är några frågor man kan fundera på när man skriver, men de behöver absolut inte besvaras. Berättelsen kan vara i prosa eller dikt.

1. När var första gången du upplevde psykisk ohälsa?
2. Hur har det varit för dig i skolan? Hemma? Finns det någon särskild händelse du minns?
3. Har du fått någon hjälp?
4. Finns det någon vändpunkt i ditt mående, när du började må bättre? Vad hände då?
5. Hur mår du idag?
6. Har du några strategier eller verktyg som du använder och som du vill dela med dig av till andra?

**SE RIKTLINJER PÅ NÄSTA SIDA!**

Bidragen ska vara inskickade till [info@vagaprata.nu](mailto:info@vagaprata.nu) senast den 19 september 2021. Skriv ”Berättelser” som ämne i mejlet. Glöm inte att ange hur vi kommer i kontakt med dig!

**RIKTLINJER**

Eftersom din text publiceras på vår hemsida ch sprids via våra sociala medier, finns det vissa riktlinjer som är viktiga att ha i åtanke.

Följande får inte nämnas i din text eller porträtteras i bilder:

* Politiska ställningstagande eller ideologiska påtryckningar.
* Specifika namn på mediciner/företag/personer. (Generella benämningar som “antidepressiva”, “BUP”, “öppenvård” och liknande **är ok**​.)​
* Detaljer om självskada/missbruk/ätstörning etc. Till exempel tillvägagångssätt, vilka substanser som missbrukas eller hur man gör för att gå ner i vikt eller att berätta hur lite/mycket man vägde i kg.
* Nedsättande ord kopplat till psykisk ohälsa, diagnoser eller funktionsnedsättningar.
* Hatiskt innehåll mot individer och/eller grupper.

Vår målgrupp inkluderar vuxna och minderåriga av alla kön, identiteter och etniciteter. Vi har ett ansvar att inte bidra till kroppshets, stigmatisering av psykisk ohälsa eller självskada.