

## Mental Helse Ungdom

Mental Helse Ungdom er en medlemsbasert interesseorganisasjon for barn og unge opp til 36 år.

Vårt lokallag på Askøy gir tilbud til ungdom fra 16 år.

Vi jobber for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske plager og et bedre psykisk helsetilbud.

Våre verdier er Mot, Åpenhet og Likeverd.

Mental Helse Ungdom - Askøy  
askoy@mhu.no

«God psykisk helse og livskvalitet skapes i hovedsak utenfor helse- og omsorgstjenestene»

## Mental helse ungdom - Askøy

Alle har en psykisk helse. Vi jobber for å gjøre den bedre. Vil du bli med?





## Bli med da vel! 😊

Vi møtes hver fredag kl. 18.00 – 20.30 på Ungflimmer.

24. november  
1. desember  
8. desember  
15. desember

Fra januar 2024 blir det andre tider, følg med når det kommer ny brosjyre!

Ungflimmer Kulturhus har adresse:  
Florvågvegen 79

**ALLE er velkommen!**

«Det er veldig kjekt å komme på Friendzopolis Møteplass, der kan jeg være meg selv»  
- Veldig smart ungdom -

Hos oss kan du knytte nye vennskap. Åpne for nye muligheter. Erfarings- og kunnskapsutveksling. Vær med å bestemme. Vær deg selv!

Dette er noe av det vi gjør på: Brettspill, håndarbeid, tegne, refleksjonskort, bingo. Har du lyst til å gjøre noe annet så er vi åpen for innspill!



Vårt mål er at alle barn og unge skal ha en best mulig psykisk helse.

## Vi gjør en forskjell!

Lokallaget vårt tilbyr lavterksel møteplass, vi engasjerer oss i lokalsamfunnet, bidrar til markeringer på viktige merkedager for god psykisk helse.

## Hva gjør vi?

Dette gjør Mental Helse Ungdom Askøy:

- Åpent treffsted hver fredag
- Markerer viktige merkedager for den psykiske helsen
- Finner på gøy arrangementer
- Har et aktivt styre
- Deltar på Mental Helse Ungdom sin sommerleir

## Kontakt oss

Mental Helse Ungdom - Askøy  
Facebook: Mental Helse Ungdom - Askøy  
Instagram: m.h.u.askoy

E-post: askoy@mhu.no