

# The **URBAN LEGEND**®

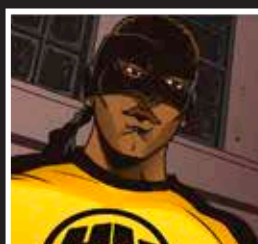
**MENTAL  
HELSE  
UTGAVE**



# The URBAN LEGEND

The Urban Legend er en ny type superhelt som kjemper mot fattigdom, urettferdighet og diskriminering. Hans oppdrag er å inspirere barn overalt til å stå opp for de mindre privilegerte og tro på deres egen evne til å skape forandring. Med medfølelse og mot viser han at vi sammen kan bygge en bedre verden for alle.

## KARAKTERER



**The Urban Legend**

Han er en lærer ved Amaru High som forvandler seg til en superhelt hver gang han er vitne til urettferdighet. Han blir en stemme for de stemmeløse, og står opp for de som ikke kan forsvare seg selv.



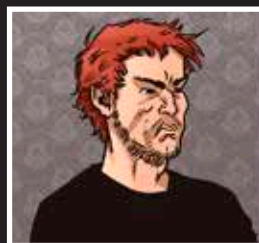
**Arash**

En 13-åring fra Afghanistan flyktet alene på grunn av krig. Nå i Norge sliter han med angst, krigstraumer og depresjon mens han prøver å tilpasse seg sitt nye liv.



**Lisa**

15 år gammel, sliter med anstrengte relasjoner, angst, et negativt selvbilde og ensomhet, med få venner som støtte.



**Brian**

34 år, bærer med seg byrden av en forsømt barndom, noe som har ført til livslange utfordringer med angst, relasjoner, sinne og aggresjon.

### Skaper og forfatter:

Josef Tzegai Yohannes

### Kunst:

Steev

### Farger:

Steev

### Sats:

Dave Evans

### Øversettelse:

Bjørn Helge Reitan

[www.theurbanlegend.no](http://www.theurbanlegend.no)

Alle rettigheter forbeholdt © 2024



MENTAL HELSE ER ET SVÆRT VIKTIG TEMA SOM BERØRER MANGE LIV, MEN SOM OFTE ER MISFORSTÅTT OG OMGITT AV STIGMA. JEG ØNSKER Å BENYTTE DENNE MULIGHETEN TIL Å DRØFTE DISSE MISFORSTÅELSENE, OG BELYSE TEMAET.

I DENNE UTGAVEN VIL DU FÅ HØRE DE STERKE HISTORIENE TIL TRE MODIGE PERSONER SOM MØTER UTFORDRINGER KNYTTET TIL MENTAL HELSE HVER DAG. MITT HÅP ER AT DU I TILLEGG TIL Å HØRE HISTORIENE DERES, VIRKELIG LYTTET OG FÅR EN DYPERE FORSTÅELSE FOR DERES OPPLEVELSER OG VIRKELIGHETENE DE STÅR I.



MØT ARASH, EN 13 ÅR GAMMEL GUTT FRA AFGHANISTAN, SOM BOR SAMMEN MED FAMILIEN SIN I KABUL.



HAN OG FAMILIEN HANS BLE TVUNGET PÅ FLUKT FRA AFGHANISTAN DA BOMBER BLE SLIPPET OVER LANDSBYEN DE BODDE I. I KAOSSET SOM OPPSTOD, BLE ARASH SEPARERT FRA FAMILIEN SIN.



ARASH FRYKTET FOR LIVET SITT OG BLE TVUNGET TIL Å FLYKTE FRA LANDET, OG MÅTTE BEGI SEG UT PÅ EN FAREFULL REISE OVER HAVET FOR Å SØKE TRYGGHET OG OVERLEVELSE.



HAN ER EN ENSLIG MINDREÅRIG ASYLSØKER SOM KOM TIL NORGE ALENE, UTEN FAMILIE ELLER VENNER Å STØTTE SEG PÅ. HAN STÅR OVERFOR DENNE NYE VIRKELIGHETEN HELT ALENE.



ARASH BEFINNER SEG NÅ PÅ EN INSTITUSJON MED ANDRE BARN, MEN SITUASJONEN HAN BEFINNER SEG I ER LIKEVEL TUNG FOR HAM. HAN SLITER MED Å FÅ SOVE OG KJENNER PÅ EN SKYLDFØLELSE OVER Å HA FORLATT FAMILIEN SIN. ENSOMHETEN OG SAVNET ETTER SINE KJÆRE GJØR HAM SVÆRT NEDSTEMT OG DEPRIMERT.



ARASH FØRSØKER Å RINGE FAMILIEN SIN FLERE GANGER OM DAGEN, MEN INGEN SVARER. HVER GANG HAN IKKE FÅR SVAR BLIR HAN ENDA MER MOTLØS OG DEPRIMERT.



ARASH HAR ALLTID LIKT Å VÆRE SAMMEN MED FAMILIEN SIN, SÆRLIG NÅR DE SPISER FAVORITTMATEN HANS SAMMEN, KABULI PULAO, SOM ER AFGHANISTANS NASJONALRETT.



NÅ SOM HAN ER SKILT FRA FAMILIEN SIN, OG BEFINNER SEG I ET FREMMED LAND, SPISER ARASH NESTEN INGENTING. DEN EMOSJONELLE BELASTNINGEN OG DE LIKJENTE OMGIVELSENE HAR PÅVIRKET HAM.



ARASH HAR EN STOR LIDENSKAP FOR FOTBALL, OG PLEIDE ALLTID Å SPILLE I TIMEVIS OM GANGEN SAMMEN MED DE ANDRE BARN I NABOLAGET.



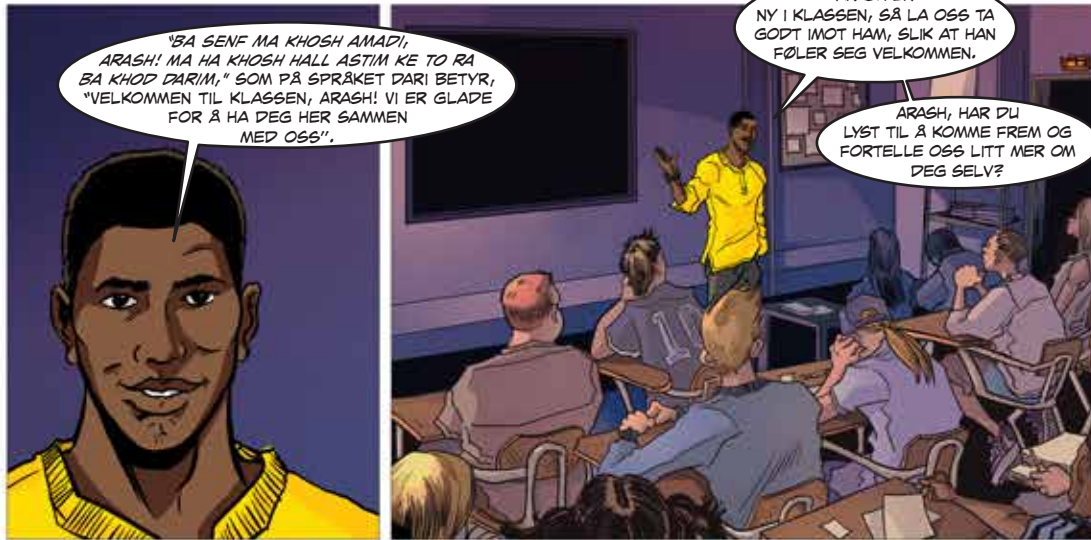
ARASH ELSKET OGSÅ Å TEGNE, OG TEGNET OFTE DETALJERTE SKISSER AV FAMILIEMEDLEMMENE SINE.



NÅ HAR HAN MISTET ALL LYST OG MOTIVASJON TIL Å TEGNE.







"BA SENF MA KHOSH AMADI, ARASH! MA HA KHOSH HALL ASTIM KE TO RA BA KHOD DARIM," SOM PÅ SPRÅKET DARI BETYR, "VELKOMMEN TIL KLASSEN, ARASH! VI ER GLADE FOR Å HA DEG HER SAMMEN MED OSS".

ARASH ER NY I KLASSEN, SÅ LA OSS TA GODT IMOT HAM, SLIK AT HAN FØLER SEG VELKOMMEN.

ARASH, HAR DU LYST TIL Å KOMME FREM OG FORTELLE OSS LITT MER OM DEG SELV?



ER ALT I ORDEN, ARASH? DU VIRKER LITT NEDSTEMT.



HVA ER DET DU JOBBER MED DER?



JEG TEGNER HVORDAN JEG FØLER MEG AKKURAT NÅ.



GREIT, TIMEN ER OVER FOR I DAG.



ARASH SITTER STILLE IGJEN ETTER TIMEN OG TEGNER, SIDEN HAN IKKE HAR NOEN STEDER Å DRA.



JEG ER HELT ALENE. JEG VET IKKE HVOR FAMILIEN MIN ER, OG JEG KLARER IKKE Å LA VÆRE Å FØLE AT DET ER MIN FEIL.



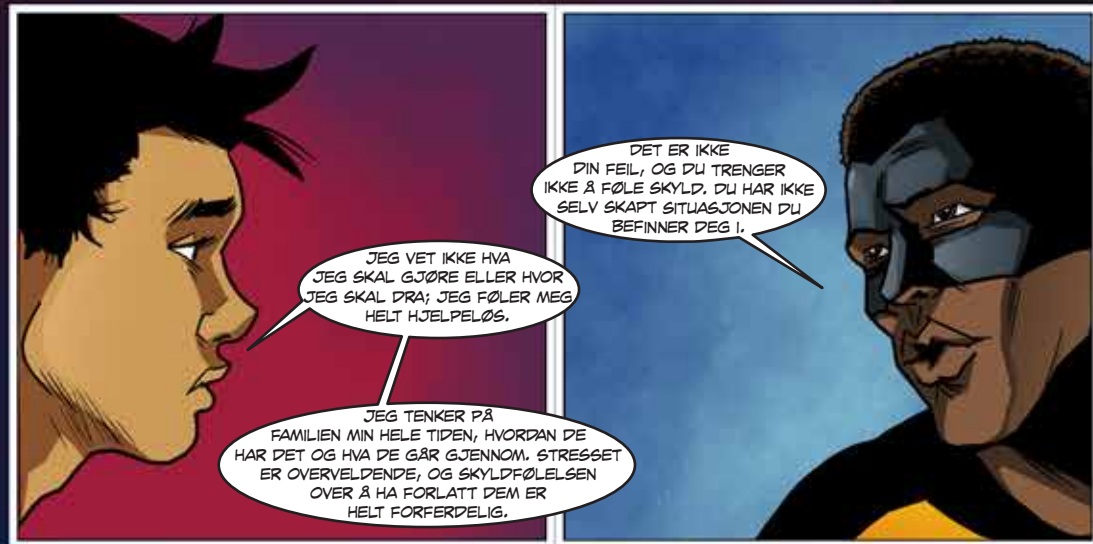
DET ER INGEN HER SOM KAN HJELPE MEG ELLER REPPE MEG, IKKE ENGANG EN SUPERHELT.

HEI ARASH.



JEG SER AT DU IKKE HAR DET SÅ GREIT. HVORDAN GÅR DET?





JEG VET IKKE HVA JEG SKAL GJØRE ELLER HVOR JEG SKAL DRA; JEG FØLER MEG HELT HJELPELØS.

DET ER IKKE DIN FEIL, OG DU TRENGER IKKE Å FØLE SKYLD. DU HAR IKKE SELV SKAPT SITUASJONEN DU BEFINNER DEG I.

JEG TENKER PÅ FAMILIEN MIN HELE TIDEN, HVORDAN DE HAR DET OG HVA DE GÅR GJENNOM. STRESSET ER OVERVELDENDE, OG SKYLPFØLELSEN OVER Å HA FORLATT DEM ER HELT FORFERDELIG.

JEG HAR IKKE KLART Å SOVE. JEG ER OVERVELDET AV SORG, OG KJENNER EN KONSTANT FØLELSE AV UBEHAG VED Å VÆRE RUNDT ANDRE, OG TIL OG MED MEG SELV. ALT FØLES HELT TOMT, OG JEG HAR INGEN Å STØTTE MEG PÅ.



ALT JEG ØNSKER ER Å TILHØRE EN FAMILIE OG HA ET STED JEG VIRKELIG KAN KALLE HJEM.

BARE HUSK DETTE, AT SELV DEN MØRKESTE NATTEN HAR EN LYS DAG FORAN SEG. SÅ PRØV Å IKKE MISTE MOTET.

TA MIN HAND, SÅ SKAL JEG HJELPE DEG. JEG VIL STÅ VED DIN SIDE, OG VIL ALLTID VÆRE HER FOR DEG NÅR DU TRENGER MEG.



LA OSS FARVELEGGE FREMTIDEN MED LITT NYE FARGER.



HA TROEN! TRO PÅ DEG SELV OG PÅ FREMTIDEN - DETTE FIKSER DU!





TRE MÅNEDER SENERE



HVORDAN HAR DU HATT DET I DET SISTE, ARASH?

JEG FØLER MEG MYE BEDRE NÅ. JEG HAR FÅTT KONTAKT MED FAMILIEN MIN, OG DE HAR DET BRA. JEG HAR OGSÅ FÅTT NOEN NYE VENNER.



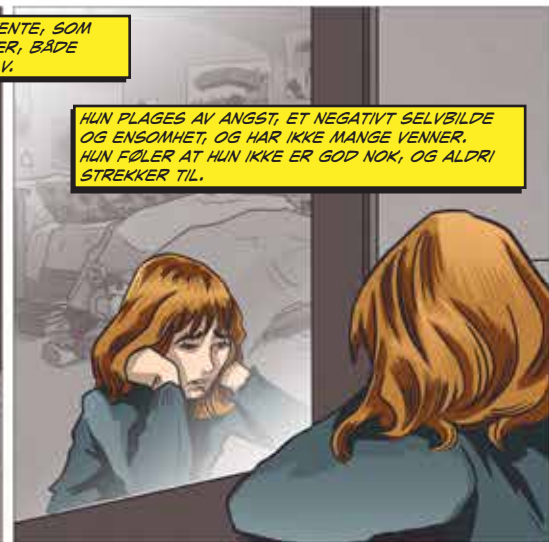
KOM IGJEN, ARASH! FÅ INN ET MÅL TIL, SÅ VI VINNER DENNE KAMPEN!



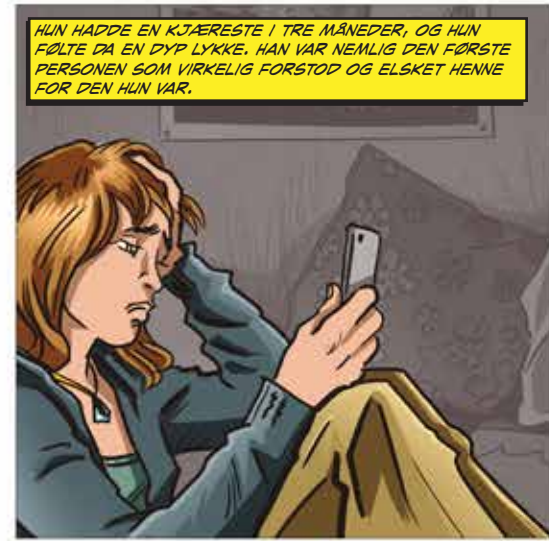
VELKOMMEN TIL FAMILIEN VÅR, ARASH. VI HAR KANSKJE IKKE MYE, MEN ALT VI HAR, ER DITT. VI ER HER FOR Å STØTTE DEG SÅ GODT VI KAN, OG DU SKAL ALLTID FØLE DEG HJEMME HOS OSS.



LISA ER EN TYPISK 15 ÅR GAMMEL JENTE, SOM SLITER MED VANSKELIGE RELASJONER, BÅDE MED FORELDRENE SINE OG SEG SELV.



HUN PLAGES AV ANGST, ET NEGATIVT SELVBILDE OG ENSOMHET, OG HAR IKKE MANGE VENNER. HUN FØLER AT HUN IKKE ER GOD NOK, OG ALDRI STREKKER TIL.



HUN HADDE EN KJÆRESTE I TRE MÅNEDER, OG HUN FØLTE DA EN DYP LYKKE. HAN VAR NEMLIG DEN FØRSTE PERSONEN SOM VIRKELIG FORSTOD OG ELSKET HENNE FOR DEN HUN VAR.



KJÆRESTEN HENNES SLÅR OPP MED HENNE PÅ SNAPCHAT. HAN GJØR DET LIVE OG GJØR NARR AV HENNE, OG GJØR HENNE TIL LATTER FOR ALLE SOM SER PÅ.

JEG ER FOR BRA FOR HENNE; HUN FORTJENER MEG IKKE.

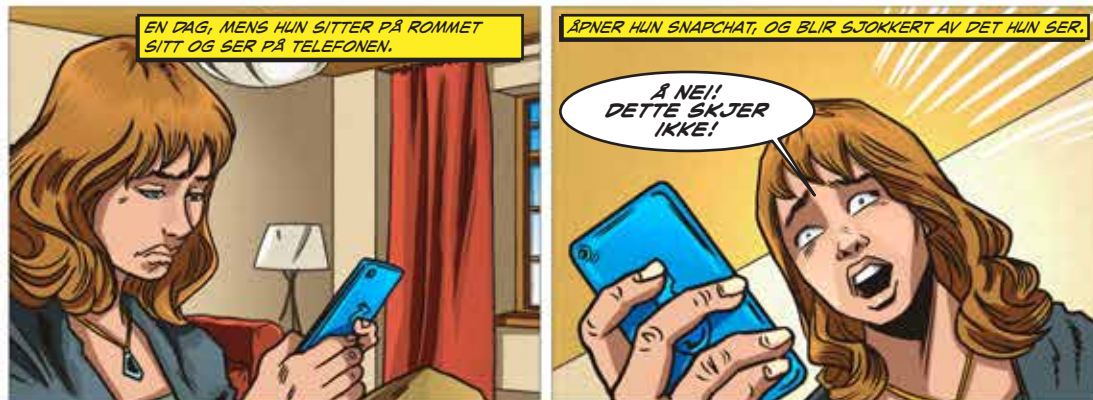


LISA BLIR STADIG MER NEDSTEMT. HUN VAR EN GANG EN STJERNELEV, MEN KLARER IKKE LENGER Å FOKUSERE PÅ SKOLEARBEIDET, OG KARRIERENE HENNES KRANGLER HELE TIDEN OG ER OPPTATTE AV SINE EGENE PROBLEMER, OG HUN FÅR DERFOR INGEN OPPMERKSOMHET ELLER STØTTE.



INGEN AV DE ANDRE HJEMME SER UT TIL Å LEGGE MERKE TIL HVORDAN HUN HAR DET. FORELDRENE HENNES KRANGLER HELE TIDEN OG ER OPPTATTE AV SINE EGENE PROBLEMER, OG HUN FÅR DERFOR INGEN OPPMERKSOMHET ELLER STØTTE.



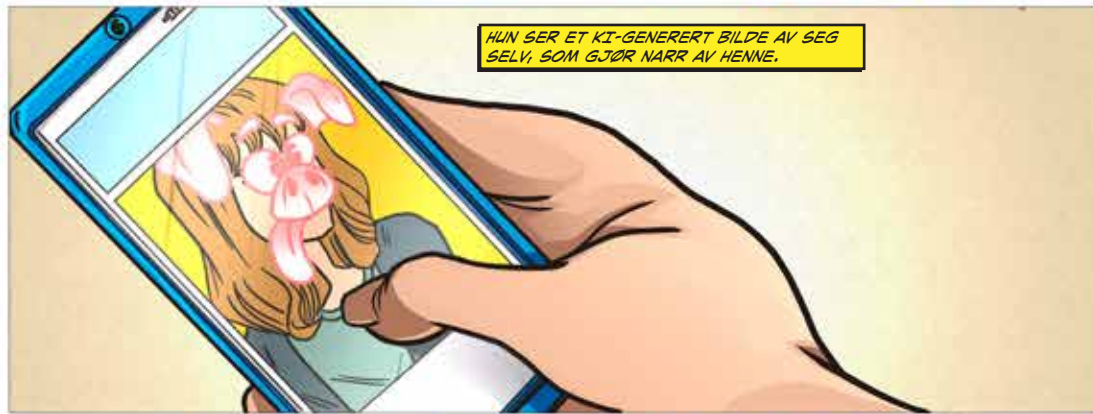


EN DAG, MENS HUN SITTER PÅ ROMMET SITT OG SER PÅ TELEFONEN.

ÅPNER HUN SNAPCHAT, OG BLIR SJOKKERT AV DET HUN SER.



Å NEI!  
DETTE SKJER  
IKKE!



HUN SER ET KI-GENERERT BILDE AV SEG SELV, SOM GJØR NARR AV HENNE.



KOMMENTARFELTET FYLLES AV SLEMMER KOMMENTARER, OG FOLK DELER, LIKER OG SPRER BILDET VIDERE. BILDET GÅR RASKT VIRALT.

HVORFOR GJØR  
DE DETTE MOT MEG?



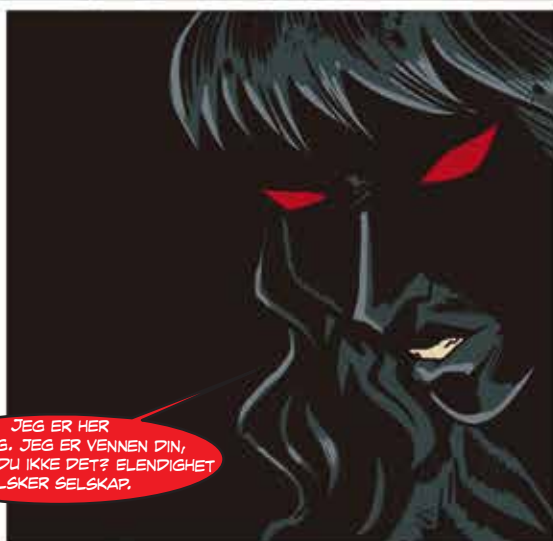
DU FORTJENER  
ALT SOM SKJER MED DEG,  
DIN TAPER.



DU KOMMER IKKE TIL  
Å VINNE, OG DU VIL ALDRI SLIPPE FRI. VI  
ER ËN - DU ER EN DEL AV MEG, AKKURAT  
SOM JEG ER EN DEL AV DEG.



LA MEG VÆRE  
I FRED! JEG KLARER  
IKKE DETTE MER!



JEG ER HER  
FOR DEG. JEG ER VENNEN DIN,  
SKJØNNER DU IKKE DET? ELENDRIGHET  
ELSKER SELSKAP.



HOLD DEG  
LUNNA MEG!!!





HVORFOR ER LIVET SÅ URETTFERDIG MOT MEG? JEG FORTJENER IKKE DETTE.



HOLD UT, LISA. HOLD HODET OPPE, OG IKKE GI OPP.



LISA, JEG VET AT TING HAR VÆRT VELDIG VANSKELIG FOR DEG I DET SISTE, MEN HUSK AT DET FINNES MENNESKER SOM VIRKELIG BRYR SEG OM DEG. DET FØLES KANSKJE IKKE SLIK AKKURAT NÅ, MEN DE ER DER. HOLD FAST VED HÅPET, SÅ VIL DU KOMME DEG GJENNOM DETTE.



BARE LA MEG VÆRE I FRED! JEG HAR DET VIRKELIG VANSKELIG NÅ, OG JEG VET IKKE HVA JEG SKAL GJØRE. DET FØLES SOM OM INGEN BRYR SEG - VERKEN VENNENE MINE, KLASSEKAMERATENE ELLER FAMILIEN MIN. JEG FØLER MEG HELT ALENE, FOR JEG HAR INGEN VENNER, OG JEG FØLER AT JEG VERKEN ER PEN NOK ELLER BRA NOK TIL Å BEHOLDE EN KJÆRESTE. JEG FØLER MEG FULLSTENDIG VERDILØS.



HØR HER, DET ER SÅ MYE Å LEVE FOR.



ALT SOM HAR SKJEDD I DET SISTE PÅVIRKER MIN MENTALE HELSE. JEG SLITER MED ANGST, ENSOMHET OG DEPRESJON, OG JEG VET IKKE HVOR JEG SKAL SØKE HJELP. JEG TRENGER DET VIRKELIG, MEN JEG ER SÅ REDD FOR AT FOLK SKAL FÅ VITE OM DET - JEG FØLER AT DET KUN VIL GJØRE MEG ENDA MER ISOLERT. JEG VET RETT OG SLETT IKKE HVORDAN JEG SKAL HÅNDTERE DETTE LENGER.



DET FØLES SOM OM MINE INDRE DEMONER HAR TATT FULLSTENDIG OVERHÅND - OVER TANKENE, KROPPEN OG SJELEN. DE FORTELLER MEG HELE TIDEN HVOR VERDILØS OG LIVERDIG JEG ER. JEG PLEIDE Å KLARE Å HÅNDTERE DET, MEN NÅ ER JEG HELT OPPSLUKT, OG TØMT FOR ALL STYRKE. DET FØLES SOM AT JEG ER I FERD MED Å TAPE KAMPEN. JEG ER SÅ HJELPELØS OG REDD, OG JEG VET IKKE HVA JEG SKAL GJØRE.

DU KOMMER ALDRI TIL Å OVERVINNE MEG, HAHA!

NOEN GANGER ØNSKER JEG BARE AT JEG KUNNE KJEMPET BORT DENNE DELEN AV MEG SOM DRAR MEG STADIG DYPERE NED I ELENDRIGHETEN.



VI KJEMPER ALLE VÅRE KAMPER, MEN DE TØFFESTE KAMPENE ER OFTE DE VI KJEMPER I OSS SELV.

IKKE LA NOEN TRYKKE DEG NED, OG VIKTIGST AV ALT, IKKE LA DEG SELV TRYKKE DEG NED.

HER, TA MASKEN MIN.





DU KLARER IKKE Å OVERVINNE MEG!



DET FØLES SOM OM EN STOR BYRDE ER LØFTET AV MINE SKULDRE. JEG FØLER MEG ... ANNERLEDES.



JEG VISSTE DU HADDE DET I DEG.



TRE MÅNEDER SENERE

VI HAR LAGT MERKE TIL AT DU HAR DET MYE BEDRE, LISA.

JEG FØLER MEG BEDRE, OG TAR EN DAG OM GANGEN.



JEG SER HVOR HARDT DU HAR JOBBET PÅ SKOLEN, OG KARAKTERENE DINE HAR VIRKELIG FORBEDRET SEG. JEG ER VELDIG STOLT AV DEG.



LA OSS TA EN SELFIE SAMMEN OG LEGGE DEN UT PÅ SNAPCHAT!





MØT BRIAN. I EN ALDER AV 35 ÅR, BÆRER HAN BYRDEN AV EN ØDELAGT BARNDOM PREGET AV OMSORGSVIKT OG ENSOMHET. DETTE TIDLIGE TRAUDET HAR SATT DYPE SPOR I HAM, NOE SOM HAR FØRT TIL EN SVEKKET MENTAL HELSE. HELT SIDEN EN TIDLIG ALDER HAR HAN STREVT MED ANGST, RELASJONSVANSKER OG SINNE.



BRIAN HAR ALLTID FØLT SEG SOM EN OUTSIDER, NOE SOM FØRTE HAM INN I ET DÅRLIG MILJØ.



BRIAN ER OGSÅ PAPPA TIL EN 5 ÅR GAMMEL GUTT, TIM. KONSTANT KRANGLING MED KJÆRESTEN, KATE, FØRTE TIL SLUTT TIL AT FORHOLDET TOK SLUTT.



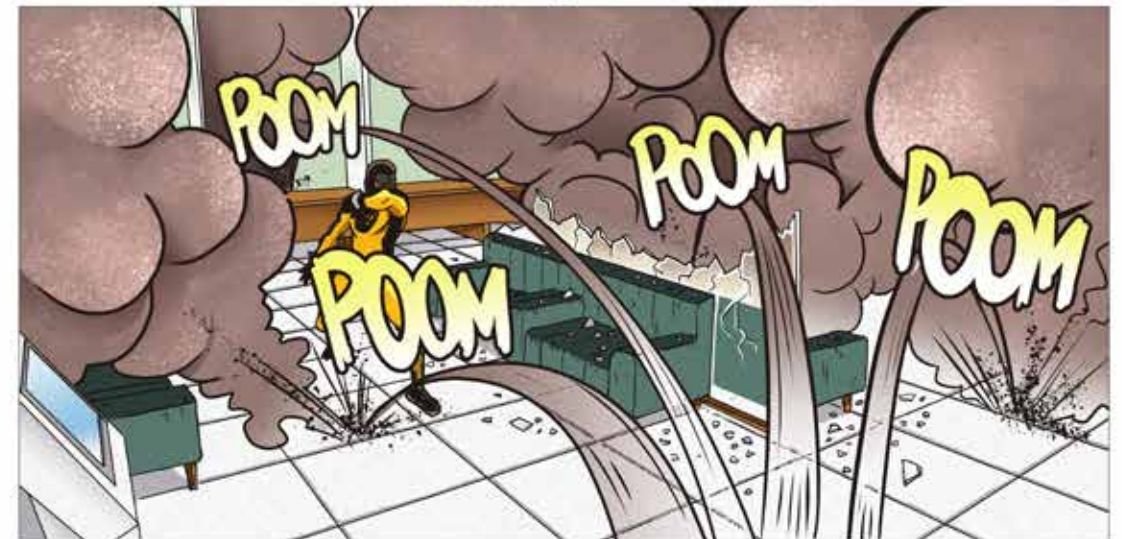
HAN TENKTE AT DET Å FÅ BARN KANSKJE KUNNE HJELPE HAM MED Å FINNE KJÆRLIGHET OVERFOR SEG SELV, MEN HANS STADIGE KAMP MED SELVHAT PÅVIRKER RELASJONEN TIL SØNNEN. HAN STREVER MED Å GI SØNNEN DEN KJÆRLIGHETEN OG OMSORGEN HAN TRENGER, OG HAN FØLER SEG OVERVELDET AV SKYLD ...



DETTE HAR GJORT AT HAN FØLER AT HAN HAR NOE HAN MÅ BEVISE.











JEG MÅ KOMME  
MEG VEKK HERFRA!

CLUNK  
CLUNK  
CLUNK

POP



Å NEI, HVA ER  
DET SOM SKJER?!



JEG KAN  
IKKE TRO DET - ALT  
RASER SAMMEN.



ALT ER  
DIN SKYLD!



VERDILØST  
SØPPEL!



DER ER DU!



JEG INNSER AT DET  
JEG ER GJORT ER FEIL, OG  
INGENTING KAN RETTFERDIGGJØRE DET.  
MEN JEG FØLER MEG FANGET. LIVET MITT  
HAR VÆRT UTE AV KONTROLL SÅ LENGE  
JEG KAN HUSKE, OG JEG VET IKKE HVA  
JEG SKAL GJØRE LENER.



IKKE VÆR SÅ HARD MOT  
DEG SELV. DET DU HAR GÅTT GJENNOM I  
LIVET DITT HAR IKKE VÆRT ENKELT. VI MØTER ALLE  
MOTGANG, OG SELV NÅR DU FØLER AT DU TAR ET  
SKRITT TILBAKE, ER GRUNNEN DESTO STØRRE  
TIL Å FORTSETTE FREMOVER.



JEG ER EN ØDELAGT MANN.  
LIVET MITT ER KNUST I TUSEN BITER, OG  
JEG KLARER IKKE Å BYGGE DET  
OPP IGJEN.



SELV NÅR ALT  
SER DYSTERT UT ...





... HUSK AT DET SOM ER ØDELAGT KAN BYGGES OPP PÅ NYTT ...

OG REPARERES.



REISEN ER LANG OG UTFORDRENDE, MEN ALLE BITENE DU SAMLER SAMMEN GJØR DEG STERKERE OG MER MOTSTANDSDYKTIG. DU ER IKKE ALENE I DENNE KAMPEN - DET FINNES ALLTID HÅP FOR Å KUNNE BYGGE SEG OPP IGJEN. Å SØKE STØTTE, OMFAVNE SINE STYRKER OG TRO PÅ MULIGHETEN FOR ENDRING ER DE FØRSTE STEGENE MOT Å OVERKOMME KAMPEN INNE I SEG SELV.

HOLD FOKUSET FREMOVER, OG IKKE I BAKSPEILET. JEG HAR TRO PÅ DEG.

JEG KLARER Å BEVEGE MEG IGJEN.



VET DU HVA, DET ER DET FINESTE NOEN HAR SAGT TIL MEG PÅ FLERE ÅR. TUSEN TAKK!



JEG SKAL SKAFFE DEG HJELPEN DU TRENGER.



SEKS MÅNEDER SENERE!

ETTER ET LIV PREGET AV BARNDOMSTRAUMER OG DET Å LEVE ETTER UREALISTISKE OG TOXIC STANDARDER, FØLER JEG ENDELIG AT JEG HAR FÅTT KONTROLL OVER LIVET OG FØLELSENE MINE. TING GÅR MYE BEDRE NÅ.



BRIAN, HVORDAN ER FORHOLDET TIL SØNNEN DIN NÅ?

DET ER MYE BEDRE. JEG TAR ANSVAR FOR MINE TIPLIGERE FEIL, MEN AKKURAT NÅ FOKUSERER JEG PÅ Å STILLE OPP FOR SØNNEN MIN.

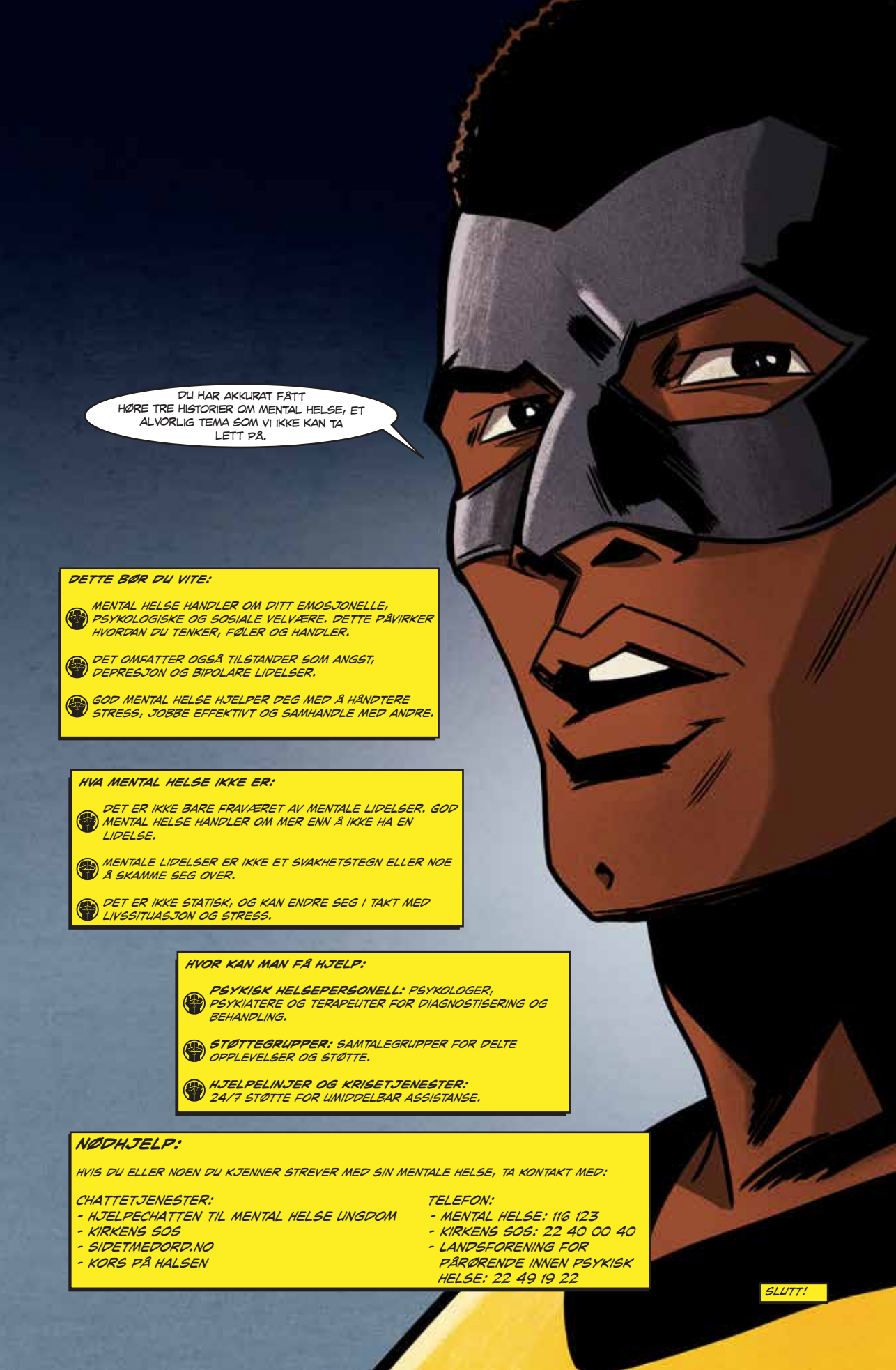


BRIAN, DETTE ER VIRKELIG BEUNDRINGSVERDIG. GJENNOM ALLE MINE ÅR HAR JEG ALDRI SETT MAKEN. ENESTÅENDE ARBEID.



NOEN GANGER ER DET ENESTE SOM SKAL TIL EN LITEN DYTT FOR Å LEDE NOEN INN I RIKTIG RETNING, OG HJELPE DEM TIL Å SE TING KLARERE OG FÅ EN NY START.





DU HAR AKKURAT FÅTT  
HØRE TRE HISTORIER OM MENTAL HELSE, ET  
ALVORLIG TEMA SOM VI IKKE KAN TA  
LETT PÅ.

#### DETTE BØR DU VITE:

- MENTAL HELSE HANDLER OM DITT EMOSJONELLE, PSYKOLOGISKE OG SOSIALE VELVÆRE. DETTE PÅVIRKER HVORDAN DU TENKER, FØLER OG HANDLER.
- DET OMFATTER OGSÅ TILSTANDER SOM ANGST, DEPRESJON OG BIPOLARE LIDELSER.
- GOD MENTAL HELSE HJELPER DEG MED Å HÅNDTERE STRESS, JOBBE EFFEKTIVT OG SAMHANDLE MED ANDRE.

#### HVA MENTAL HELSE IKKE ER:

- DET ER IKKE BARE FRAVÆRET AV MENTALE LIDELSER. GOD MENTAL HELSE HANDLER OM MER ENN Å IKKE HA EN LIDELSE.
- MENTALE LIDELSER ER IKKE ET SVAKHETSTEKN ELLER NOE Å SKAMME SEG OVER.
- DET ER IKKE STATISK, OG KAN ENDRE SEG I TAKT MED LIVSSITUASJON OG STRESS.

#### HVOR KAN MAN FÅ HJELP:

- PSYKISK HELSEPERSONELL:** PSYKOLOGER, PSYKIATERE OG TERAPEUTER FOR DIAGNOSTISERING OG BEHANDLING.
- STØTTEGRUPPER:** SAMTALEGRUPPER FOR DELTE OPPLEVELSER OG STØTTE.
- HJELPELINJER OG KRISETJENESTER:** 24/7 STØTTE FOR UMIDDELBAR ASSISTANSE.

#### NØDHJELP:

HVIS DU ELLER NOEN DU KJENNER STREVER MED SIN MENTALE HELSE, TA KONTAKT MED:

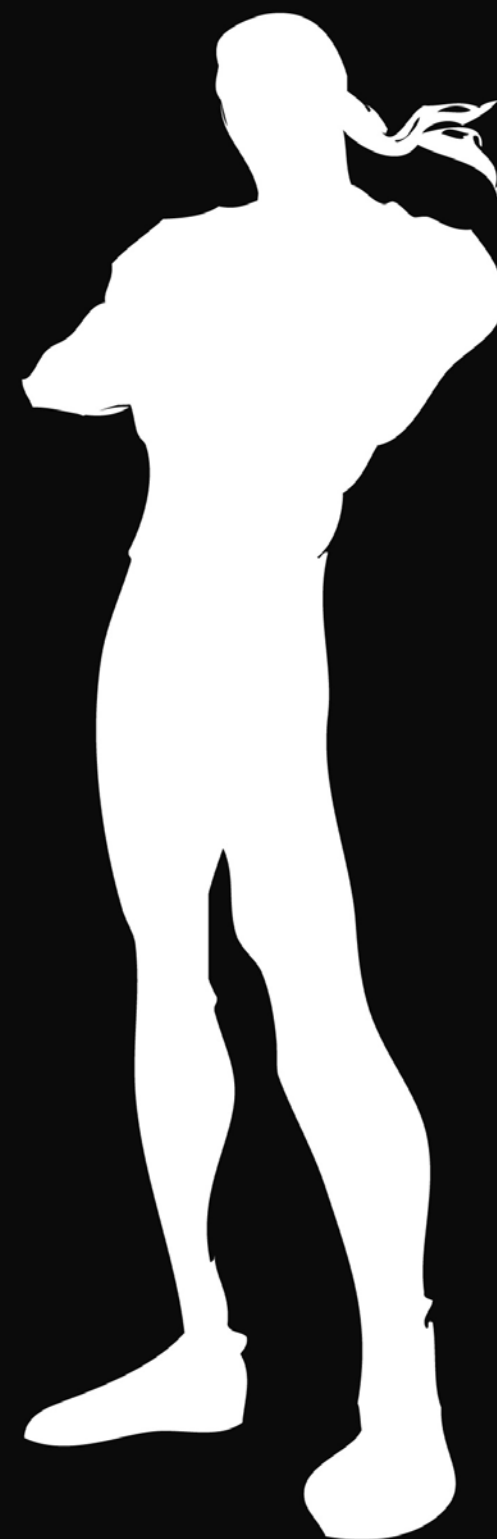
##### CHATTETJENESTER:

- HJELPECHATTE TIL MENTAL HELSE UNGDOM
- KIRKENS SOS
- SIDETMEDPORD.NO
- KORS PÅ HALSEN

##### TELEFON:

- MENTAL HELSE: 116 123
- KIRKENS SOS: 22 40 00 40
- LANDSFORENING FOR PÅRØRENDE INNEN PSYKISK HELSE: 22 49 19 22

SLUTT!







The Urban Legend: [info@theurbanlegend.no](mailto:info@theurbanlegend.no)

# The LEGEND SPEAKS!

## Hei alle sammen!

Jeg har lenge ønsket å dedikere et nummer av The Urban Legend til Mental Helse. Jeg følte det var viktig å gi en stemme til de som er berørt av psykiske utfordringer, men som ofte blir ignorert eller ikke tatt på alvor.

For å sikre at temaet ble håndtert med omsorg og ekspertise, inngikk jeg et samarbeid med organisasjoner som er dypt engasjert i mental helse, spesielt Mental Helse Ungdom og SOS - Barnebyer. Fra vårt første møte visste jeg at de var de rette partnerne for dette prosjektet. Jeg er begeistret for å ha dem med for å ta opp dette viktige emnet som påvirker mennesker på tvers av alle demografiske grupper – kjønn, alder, religion og sosial status.

Som med hvert spesialnummer av The Urban Legend, krevde dette grundig research og nøye planlegging. Jeg bestemte meg for å dele utgaven inn i tre ulike historier, med fokus på psykiske helseutfordringer som angstlidelser, posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og depresjon. Disse historiene handler om en enslig mindreårig asylsøker, en tenåringsjente og en eldre mann.

Jeg har personlig vært vitne til de ødeleggende effektene av psykiske helseproblemer blant enslige mindreårige asylsøkere i Norge. Etter å ha jobbet som tolk i nesten åtte år, har jeg fulgt disse barna gjennom skoler, legetimer og hjem, og sett hvordan de tilpasser seg et nytt liv i et fremmed land, langt borte fra familiene og vennene sine. Disse opplevelsene har gjort sterkt inntrykk på meg, og det er et tema som ligger meg nært.

I tillegg har jeg tidligere jobbet på en institusjon for tenåringer, hvor mange slet med psykisk helse, kom fra dysfunksjonelle hjem eller hadde begått mindre kriminelle handlinger. Jeg tilbrakte dagene med å lage mat til dem, hjelpe med skolearbeid og gi støtte. Karakteren Lisa, en tenåringsjente som sliter med å passe inn, er inspirert av historiene og opplevelsene jeg møtte på den tiden. Mange av disse barna manglet nødvendig omsorg og kjærlighet, og uten riktig intervensjon endte de ofte opp med begå kriminalitet og ha rusproblemer, noe som fikk katastrofale konsekvenser for fremtiden deres.



I starten var jeg usikker på om jeg skulle inkludere en historie om en voksen som sliter med psykisk helse. Men jeg innså at mange voksne lider i stillhet og ofte føler skam over sine psykiske helseproblemer. I den tredje historien ønsket jeg å vise hvordan ubehandlede psykiske lidelser kan ha en dominoeffekt på en persons familie, kjære, venner og arbeid. Det er en ond sirkel som, uten hjelp, kan forverres over tid. Tidlig intervensjon er avgjørende for å forbedre både mental helse og livskvalitet.

Å ta opp sensitive emner som mental helse i The Urban Legend er aldri enkelt. Jeg prøver alltid å nærme meg disse temaene med omsorg, slik at jeg verken krenker eller bagatelliserer det. Jeg har dyp respekt for de som lever med psykiske utfordringer.

Dessverre får mange ikke den hjelpen de trenger – noen skammer seg, andre vet ikke hvor de skal henvende seg, og mange frykter stigmatiseringen som følger med å søke hjelp.

Til alle som sliter med psykisk helse: husk, det er ikke din feil. Det er viktig å søke hjelp, men det er like viktig å være snill mot deg selv underveis. Det er aldri for sent å begynne reisen mot bedring – du skylder deg selv det.

Med vennlig hilsen,  
**Josef Tzegai Yohannes**



[www.theurbanlegend.no](http://www.theurbanlegend.no)





## Noen ganger er livet vanskelig...

...og du trenger ikke stå alene i det.

Mental Helse Ungdom jobber for at alle barn og unge skal ha en best mulig psykisk helse.

Behøver du noen å prate med? Chat med oss på Hjelpeschatten!

Ønsker du å møte andre som bryr seg om psykisk helse? Bli med i ett av lokallagene våre, eller start opp et selv!

sjekk oss ut på

[mhu.no](http://mhu.no) / [@mentalhelseungdom](https://www.instagram.com/mentalhelseungdom)



[sos-barnebyer.no](http://sos-barnebyer.no)  
[@sosbarnebyer](https://www.instagram.com/sosbarnebyer)

finn oss på

## Alle har mental helse, akkurat som vi har fysisk helse.

Den kan være bra eller dårlig, og du kan ikke bare "bestemme deg" for å ha det bra, på samme måte som du ikke kan ignorere et brukket bein. Når du har det vanskelig mentalt, kan det bli tøft å henge med på skolen eller være med venner. Hele familien kan bli påvirket hvis foreldrene også sliter. Derfor er det superviktig å snakke om det og få hjelp – det er ikke noe å skamme seg over.

SOS-barnebyer jobber verden over for at det ikke skal være skamfullt å si at man sliter, og for at både barn og de voksne skal få hjelpen de trenger for å få bedre mental helse.



I tillegg til å ha noen å snakke med, trenger mange også litt praktisk og emosjonell støtte.

I land hvor det er krig, som i Ukraina, Gaza og Sudan for eksempel, er det en viktig del av jobben til SOS-barnebyer å hjelpe barn med å bearbeide det de har vært igjennom. På samme måte som førstehjelp etter en ulykke, er også mental førstehjelp veldig viktig.

Det kan være så enkelt som å lytte, forstå og bare være der. Vi kan alle gi mental førstehjelp til andre.



