

OM FILMEN:

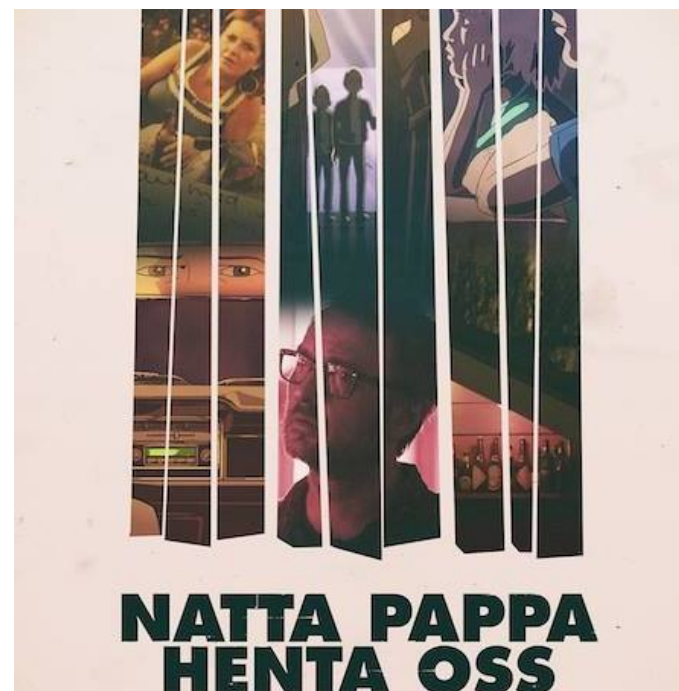
NATTA PAPPA HENTA OSS er Steffan Strandbergs personlige gjenfortelling om oppveksten hos sin alkoholiserende mor fram til den natte faren hans endelig kom og hentet ham og lillebroren. Ved hjelp av animasjon, rekonstruksjoner og gamle Super 8-opptak gjenskaper Strandberg sommeren 1980 slik han husker den som 11-åring. Det var sommeren han lærte å svømme og skrelle reker, sommeren moren ble lagt inn på sykehus, sommeren pappa kjøpte seg filmkamera, sommeren Start ble seriemestere, sommeren alle byens alkoholikere hadde endeløse fester i stua deres og sommeren han ikke lenger klarte å svare da hans mor sa «jeg elsker deg, Steffan».

NATTA PAPPA HENTA OSS er en utradisjonell dokumentar som hopper mellom flere forskjellige tidsplan og visuelle uttrykk, og en sterk og tankevekkende film om barndom, minner og det å vokse opp med foreldre med rusproblemer.

REGI: Steffan Strandberg MANUS: Steffan Strandberg
PRODUSENT: Carsten Aanonsen

GRATIS INNGANG

Arr:
Avd. for psykisk helse og rus Sør-Varanger kommune, i et samarbeid med Aurora kino og Sør-Varanger filmklubb



VERDENS DAGEN FOR PSYKISK HELSE

DATO tirsdag 24.oktober KL 18.30

STED: Aurora Kino

Etter FILMEN vil et sammensatt panel gi sine refleksjoner, og det åpnes opp for spørsmål og tanker fra publikum.



Verdensdagen for psykisk helse er en årlig markering som holdes over hele verden den 10. oktober, markeringen begynte i 1992. Dagen markeres nå i over 150 land
I Sør-Varanger har markeringen av Verdensdagen funnet sted siden 1994. Dagen har vokst seg stor både her i Norge og i mange andre land. Allikevel har Verdensdagen fortsatt en stor og viktig jobb i årene som kommer for fortsatt å sette på fokus på de mange ulike temaer og områder som berører vår psykiske helse.

Vi har alle en psykisk helse

Hver enkelt av oss har en psykisk helse, og den må vi være bevisste på å ivareta. Enkelte psykiske lidelser kan være arvelige, mens mange psykiske problemer skyldes spesielle hendelser eller påvirkninger i hverdagen fra miljø - andre igjen kan skyldes en kombinasjon av disse. Å ikke ivareta sin psykiske helse kan gi vansker med å finne en trygg forankring i livet.

Psykiske problemer er vanlige

Tall fra Folkehelseinstituttet viser at omtrent halvparten av oss vil oppleve alvorlige psykiske problemer i løpet av livet. Det å ha noen å snakke med kan være avgjørende for håndteringen av problemene, og om man søker hjelp.

Årets tema for Verdensdagen «Noe å glede seg over»

Å miste gleden

Noen ganger buttrer livet imot og det er vanskeligere å glede seg over noe eller å glede seg i det hele tatt. Fraværet av glede over lengre tid kan være et varseltegn på at en person ikke har det så godt.

Vær derfor oppmerksom på deg selv og de rundt deg, dersom du ser at de har sluttet å glede seg over ting de normalt viser stor glede for. Det kan være et tegn på at personen har det tungt. Hva kan du bidra med, som person, eller organisasjon, for at vedkommende skal få et bedre liv? Noen ganger kan det også være nødvendig at kommunens hjelpeapparat kontaktes.

Gode levevaner

Vi kan alle få en bedre hverdagshelse med små grep, ved å finne de små gledene i hverdagen. Gode levevaner gir bedre psykisk helse. Når forskere snakker om hva som gir god psykisk helse trekker de frem noen grunnpilarer:

- Et balansert kosthold
- Nok søvn
- Være i aktivitet
- Oppleve mestring
- Gode relasjoner.

Du kan trene din egen og andres psykiske helse

Alle har en psykisk helse. Det er mulig og nødvendig å trene den opp. Ved å være bevisst på hva som påvirker din psykiske helse kan du jobbe med deg selv og andre for å bli sterkere psykisk. Du kan rett og slett komme i bedre psykisk form. Da kan du bygge opp «et lager» som vil gjøre deg bedre rustet til å møte utfordringer.

Du kan også hjelpe andre til å få en sterkere selvfølelse. Gi ros, smil eller tilbring tid med en person som trenger det. Det vil folk sette pris på og det kan gjøre en forskjell for mange.

Mental helses hjelpetelefon:

81030030 / 116123

Rustelefonen:

08588

Barn og unges kontakttelefon:

80033321

www.ung.no

www.psykisk.no

www.rustelefonen.no

www.leve.no

