



each
is
of
solution

of us
part
the

Each of us

is part of the solution
Let's end mental health stigma together



www.eachofus.eu

#EACHOFUS

Vad är Each of Us?

Each of us är Mental Health Europes anti-stigma och icke-diskrimineringskampanj. Kampanjens huvudsakliga syfte är att öka kunskapen kring psykisk hälsa och ohälsa. Each of Us vill belysa att psykisk ohälsa är vanligare än man kan tro, och att var och en av oss behövs för att förändra den ofta fördomsfulla inställningen till, och diskrimineringen av, personer med psykisk ohälsa.

- **En av fyra personer** drabbas av psykisk ohälsa under sin livstid
- **En av fem** tonåringar i Europa kommer varje år att uppleva någon form av psykisk ohälsa
- **Tre fjärdedelar** av de europeiska företagen rapporterar att det finns minst en psykosocial risk på deras arbetsplats

Dessa siffror talar för sig själva: psykisk hälsa är viktigt ur såväl ett folkhälsoperspektiv som ur ett ekonomiskt och samhällligt perspektiv, och berör många miljoner personer i Europa.

Varför en anti-stigmakampanj?

Även om kunskapen kring psykisk hälsa har ökat under det senaste decenniet så är fortfarande stigmatisering och diskriminering av personer med psykiska problem vanligt, inte minst på grund av negativa föreställningar och stereotyper. Missuppfattningar kring personer med psykisk ohälsa är vanliga och förstärks inte minst genom media, men även i skolor, på arbetsplatser och inom sjukvården, oftast på grund av avsaknad av tillräcklig kunskap eller genom missledande information.

Anti-stigmakampanjer på lokal, regional och nationell nivå, som inriktas på speciella grupper eller situationer, kan hjälpa att sprida kunskap och att förebygga fördomar. Vi behöver motverka den diskriminering som många personer med psykisk ohälsa drabbas av i vardagen, dels för att de har rätt till likabehandling, men också för att stigma kan leda till att politiker inte satsar tillräckligt på att investera i psykisk hälsa och på att förebygga psykisk ohälsa

Vem är kampanjen till för?

Kampanjen riktar sig till politiker, unga personer, arbetstagare och samhället i stort för att öka kunskapen kring psykisk hälsa och för att motverka stigmatiseringen av personer med psykisk ohälsa.