

EN AF OS-håndbog



**Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!**



Mindst en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Uanset hvad, så er de en af os.

Landskampagnen for afstigmatisering af psykisk sygdom. Se mere på www.en-af-os.dk

Indhold

Om EN AF OS	3
Kampagnens forløb	4
Vær aktiv i kampagnen	5
Kampagnesite	5
Facebook	6
Events	6
Materialer	7
Mobilisering	9
Design og sprog	9

Om EN AF OS

Landskampagnen 'EN AF OS' har til formål at afstigmatisere psykisk sygdom i Danmark - altså slut med diskrimination og udelukkelse af mennesker, der har eller har haft en psykisk sygdom. I kampagnen udtrykker vi det sådan: **"Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom"**.



**Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!**

Det skal være lettere for den enkelte at leve et fuldt og godt liv som en ligeværdig del af samfundet. Alle er og skal føle sig som EN AF OS.

Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at EN AF OS udelukkende kan og vil beskæftige sig med afstigmatisering. Der er mange presserende emner omkring psykisk sygdom, som mange gerne vil formidle, men det er altså den del, hvor vi mere eller mindre bevidst kommer til at skubbe hinanden udenfor samfundet som venner og bekendte, på gaden, i medierne, på jobbet og i forskellige situationer i mødet med "systemerne", som er kampagnens omdrejningspunkt.

Landskampagnen starter 9. september 2011 og kører frem til 2015. Bag kampagnen står et stærkt og stort netværk, nemlig *Den Fælles Indsats*, som blev nedsat i 2010 af partnerne: Det Sociale Netværk af 2009, PsykiatriFonden, TrygFonden, regionerne, Danske Regioner, KL, Socialministeriet og Sundhedsstyrelsen.

Det giver EN AF OS mange gode, stærke og skarpe menneskelige og praktiske ressourcer at trække på og opbakning fra mange, der brænder for og har faglig eller personlig interesse i kampagnen.

Det er et helt unikt udgangspunkt. En kampagne af den størrelse og varighed kan nå meget bredt ud med sit budskab, den kan rykke holdninger og ændre liv – hvis alle gør en indsats for det. Og det er netop det, der er tanken bag kampagnen. Vi kan alle sammen bidrage til at udbrede kampagnen via vores egne netværk og dermed nå store dele af befolkningen med budskabet på en effektiv måde.

Kampagnens forløb

Kampagnen vil i løbet af de år den kører, kommunikere fem overordnede indsatsområder, hvor målgrupperne er hhv. brugere og pårørende, unge (især under uddannelse), arbejdsmarkedet, sundhedspersonale og den brede befolkning.

Den overordnede kampagne EN AF OS med den røde sky og underteksten ”Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom” bruges centralt over hele perioden. Det betyder, at det brede budskab om afstigmatisering hele tiden kører sideløbende med andre aktiviteter, og at den brede befolkning og offentligheden, f.eks. medierne, er i spil løbende. Der vil forekomme undertemaer undervejs dels for at sætte nye dagsordener, dels for at skabe afveksling i så langt et kampagneforløb.

Målgrupperne *brugere og pårørende* er enten i indirekte eller direkte fokus hele vejen igennem.

Det værste ved en **depression** er næsten reaktionen fra omgivelserne.



Mindst en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Lånsæt hoved, så er de en af os.

Landskampagnen for afstigmatisering af psykisk sygdom.
Se mere på www.en-af-os.dk



Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!

Abribus 1

Vær aktiv i kampagnen

Kampagnen er tilrettelagt, så den kan skabe mest muligt involvering og medejerskab. Materialer og budskaber er enkle, let versionérbare og lette at omsætte til konkrete aktiviteter. Delelementer af kampagnen:

Kampagnesite

Som aktiv i kampagnen kan man:

- Oprette links til kampagnesitet på egen hjemmeside via widgets (knap med kampagnelogo, som kan rekvireres hos EAO-sekretariatet)
- Sendte linket til f.eks. medlemmer, støttegrupper og andre som kan tænkes at have interesse i det
- Downloade en værktøjskasse med dialogredskaber – til brug på arbejdspladser, skoler mv.

- Bidrage med at finde personer, der selv har/har haft en psykisk sygdom eller er pårørende, som vil stille sig til rådighed som caseperson
- Bidrage med at finde personer, der vil skrive klummer på sitet
- Være aktiv på kampagnesitets (geografiske) undersider, f.eks. med at afholde arrangementer og invitere til events via sitet
- Tilføje arrangementer eller events om psykisk sygdom til sitets kalender
- Bidrage med gode idéer til historier/nyheder, der kredser om kampagnens emne, der kan lægges på sitet
- Sendte billedmateriale på en event/arrangement du har afholdt

Facebook

Kampagnens Facebook-site hedder EN-AF-OS. Her kan man som aktiv:

- Blive medlem, *like* eller *synes godt om sitet* og sende sitets link videre til egne venner og netværk
- Tilføje kampagnebadge til sit billede og opfordre egne venner til at gøre det samme
- Deltage i debatten, *like* indlæg og sende indlæg videre til egne venner
- Se og sende film videre til egne venner
- Uploade artikler, historier eller andet, som er relevant på gruppens væg.
- Er du selv administrator for et Facebook-site kan du *like* EN-AF-OS' facebook-site og gøre det som fast element på den side du administrerer.

Events

I løbet af kampagnen vil der blive afholdt en række nationale events for at skabe opmærksom om psykisk sygdom blandt den brede offentlighed. Som aktiv kan man bidrage ved at:

- Selv deltage i events
- Mobilisere deltagere til events fra fx ens egen organisation, arbejde, netværk eller venner
- Tilbyde sig som koordinator eller ansvarlig for afholdelse af en event
- Selv idéudvikle forslag til og afholde events, der skaber opmærksom kampagnens budskab
- Opretter du et Facebook-event over et kommende arrangement, så del det på kampagnens Facebook-site.

- Har du en særlig viden inden for kampagnes emne, kan du tilbyde dig som foredragsholder til en event.

Når du lever med **skizofreni**, skal du også leve med folks uvidenhed.



Mindst en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det fortløbende, og de kommer sig helt. For andre er det faldt om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Uanset hvad, så er de en af os.

Landskampagnen for afstigmatisering af psykisk sygdom.
Se mere på www.en-af-os.dk



Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!

Abribus 2

Materialer

Kampagnen har en lang række materialer, som er gode budbringere og kontaktskabere. Det er vigtigt at uddele dem med omhu, forstået på den måde, at det vil være fint, hvis det er på steder, der er synlige for mange eller til mennesker, der vil dele budskabet med andre. Det er desuden tanken, at kampagnen skal være økonomisk og enkel. Vi håber derfor også, at I vil sørge for at samle materialer sammen efter events, så de kan genbruges ved en senere lejlighed. Kampagnen består af en række kampagneelementer: Plakater i A1 og A3, postkort, foldere, T-shirts (kommer til oktober), magneter, kuglepenne mv. Materialer kan bestilles hos enten EN AF OS eller på kampagnesitet. Som aktiv kan man:

- Hænge plakater op på f.eks. arbejdspladser, medlemsorganisationer, i kulturhuse eller lign.

- Sende en foldet A3 i kuvert til samarbejdspartnere og relevante personer, f.eks. medlemmer.
- Distribuerer foldere og postkort ved f.eks. uddeling, placere dem i receptioner eller på steder, hvor mange kommer forbi
- Bestille T-shirts, som udloddes til f.eks. events eller selv bære T-shirts og derved reklamere for kampagnen
- Uddele eller udlodde magneter (som f.eks. kan hænges på køleskabe etc.)
- Bestille kuglepenne, som kan uddeles eller placeres steder, hvor mange kommer forbi
- Få En AF OS-annoncer som pdf og trykke disse i medlemsblade m.v.

© 2014 En AF OS

Mange psykiske nedture bliver langt mere alvorlige af en kold skulder.



Mindest en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Uanset hvad, så er de en af os.

Landskampagnen for afstigmatisering af psykisk sygdom. Se mere på www.en-af-os.dk



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Abribus 3

Mobilisering

En vigtig del af kampagnen er som nævnt at mobilisere både nationalt, regionalt og lokalt. Gennem hele perioden kampagnen varer, vil der være rig lejlighed til at trykke på forskellige netværk. Det betyder, at der er brug for at skabe kontakter på alle niveauer. Lokalt kan det være opbygningen af en lokalkomite med vigtige nøglepersoner og profiler tilknyttet, f.eks. virksomheder, organisationer eller foreninger indenfor sport, kultur eller etniske grupper etc.

I kontakten til mennesker som vil være EN AF OS vil det være nyttigt, hvis forventninger er på plads fra begyndelsen. Det vil sige at man måske kan tage kontakt og høre om de har interesse for sagen og om de evt. kan bidrage konkret på et senere tidspunkt.

Bidrag kan være alle slags hjælp: Lån af lokaler og udstyr, lån af mailinglister, kontakt til andre nøglepersoner, distribution eller tryk af materialer, transport, forplejning, gode talere eller andre talenter, filmoptagelser, fotografer etc.

Design og sprog

I vil snarest modtage en mere udførlig designmanual, men for den samlede linje gælder det at logo som udgangspunkt sidder øverst i højre side.

Alle breve og mails er sat i skrifttypen *Arial* og det vil være bedst, hvis alle der kommunikerer på vegne af projektet benytter denne, alle materialer fremstår ensartede og som en fælles afsender.

Vi bruger også skrifttypen *Franklin Gothic*, men kun på massekommunikationsmaterialer. Den skrifttype ligger allerede på de fleste computere, ellers kan den downloades.