

The Friendship Bench

#yellowisforhello



Bakgrund

- Lanserades i april 2015 i Kanada för att hedra Lucas Fiorella som tog livet av sig i oktober 2014.
- Lucas var deprimerad men sökte inte hjälp.
- När han dog var det många som hörde av sig att Lucas hade tagit hand om dem när de pratade om ångest och depression. Och alla samtal startade med ett enkelt "hej".

Syfte

- Kampanjen syftar till att minska antalet självmord och självmordsförsök bland kanadensiska studenter mellan 18-24 år genom att:
 1. Uppmuntra konversationer om psykisk hälsa bland studenter och minska stigmatiseringen
 2. Utbilda studenter om orsakerna till psykisk sjukdom och hur man kan skapa sig verktyg för att hantera det
 3. Ansluta fler studenter som hälsoresurser både på campus men även inom samhället som en förebyggande åtgärd.

The Friendship Bench i Zimbabwe

- Många i Zimbabwe hade depression och det gick inte att behandla alla då det var få läkare.
- Far- och mormödrar arbetade som "community health workers", stöttade familjer och personer med HIV, tuberkulos och erbjöd samhällsutbildning för hälsa.
- 2006 fick de frågan att lägga till depression i sin ansvarslista.
- Klinikerna var små och hade inte utrymme så de byggde bänkar utanför som de kunde sitta på. Till en början kallade de bänkarna för Mental health bench men döptes sedan om till The Friendship Bench.

- Över 300 kvinnor är utbildade i lösningsfokuserad terapi och använder bänkarna.
- Etablerat bänkar i Zanzibar, Tanzania, Malawi och Karribien.



Helsingborg

- En symbolisk parkbänk för vänskap och medmänsklighet som visar att man är öppen för samtal, man finns tillgänglig och är villig till att både samtala och lyssna.
- Samarbete med Helsingborgshem.
- Invigning internationella suicidpreventiva dagen 10 september.

Syfte

- Syftet är att bänkarna ska leda till att **främja samtal mellan människor**. Genom att prata med andra om sitt mående och framförallt det psykiska mående har en positiv påverkan på oss människor. Att fråga hur någon mår har en suicidpreventiv inverkan.

Mål

- Det kortsiktiga målet är att **skapa goda möten och samtal** mellan invånarna i staden.
- Det långsiktiga målet är att **främja psykisk hälsa och minska psykisk ohälsa och suicid**. Eftersom att det är en parkbänk kommer det vara svårt att göra konkreta mätningar hur insatsen har påverkat invånarna.

- Skylt vid bänken med QR-kod som tar en till hemsida:
 - Info om bänken
 - Hjälpkontakter
 - Mötesplatser

HOW TO USE THE FRIENDSHIP BENCH

#YELLOWISFORHELLO



ONE *Hello*
CAN SAVE A LIFE.
TALK ABOUT MENTAL HEALTH.

Start a Conversation