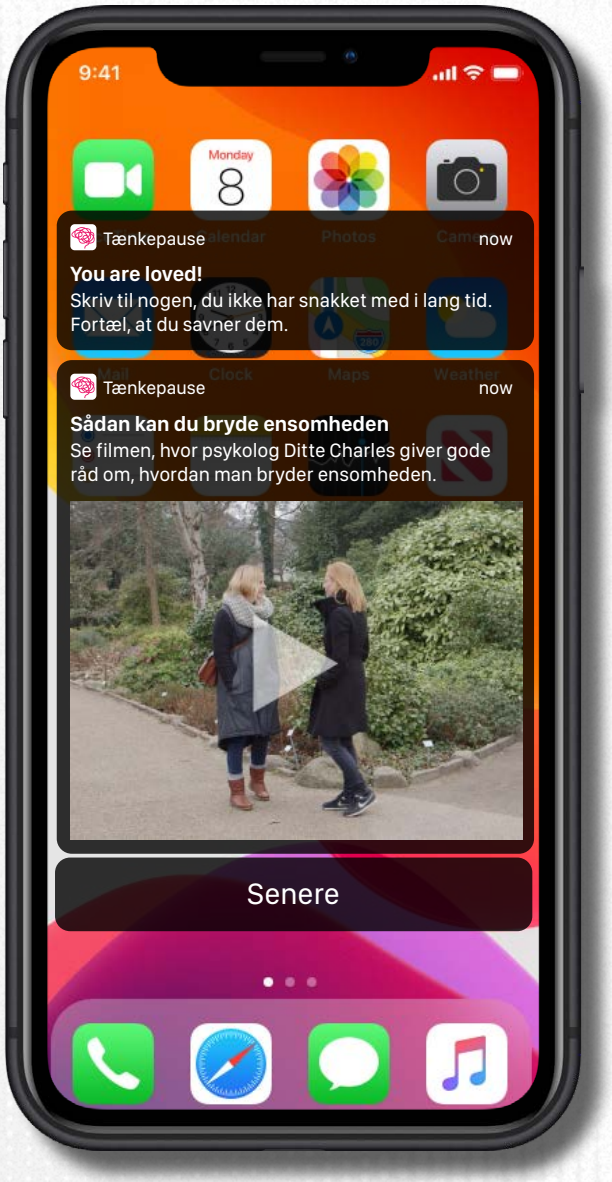
psykiatri fonden
SAMMEN BEKÆMPER VI PSYKISK SYGDOM

PROBLEM

Flere end 700.000 voksne danskere oplever hvert år symptomer på psykisk sygdom, og især børn og unge er særligt udsatte. Derfor vil Psykiatrifonden udbrede kendskabet til Det Mentale Motionscenter til danske unge mellem 17 og 25 år for at forsyne dem med relevante redskaber, som kan hjælpe dem med at håndtere og evt. mindske psykiske udfordringer, før de kommer ud af kontrol.

LØSNING

Med **TÆNKEPAUSEN** bringer vi Det Mentale Motionscenter hele vejen ind i målgruppens hverdag med et værktøj, vi alle sammen har i lommen i forvejen: Kalenderen på vores smartphones. Med nogle få, velvalgte klik vælger brugerne, hvilke mentale udfordringer de gerne vil sætte ind overfor, og hvilken tid på dagen, der passer dem bedst.

Det genererer et unikt punkt i kalenderen, som hver dag udløser en kærlig besked og et godt tip eller en øvelse, som du kan tage med dig ud i din dag eller gemme til senere. På den måde bliver det en naturlig del af hverdagen at tage en daglig Tænkepause og træne dit psykiske velvære regelmæssigt.