

A photograph of the artist Meja, a woman with long blonde hair, wearing a crown of orange and red flowers. She is looking slightly to the right with a thoughtful expression. The background is a soft-focus outdoor scene with warm, golden light.

# meja

I know how you feel

2021-08-16 13:00 CEST

## Artisten Meja startar insamling till förmån för Mind

Svenska artisten Meja är aktuell med singeln "I Know How You Feel", producerad av Andreas Kleerup och Thor McQueen. I dag släpps även musikvideon med samma titel. Med låten och videon vill Meja belysa det faktum att unga människor uppger att deras psykiska ohälsa ökat under pandemin. Därför startar Meja nu kampanjen #iknowhowyoufeel för att samla in pengar till Minds stödverksamheter.

- Texten i "I Know How You Feel" handlar om att inte ge upp, om att fortsätta kämpa och att hitta tillbaka till känslan av att vilja se det ljusa igen, oavsett

hur tungt det än känns. Den handlar just om det som Mind faktiskt gör. Att räcka ut en hand och finnas där, säger Meja.

Under 2020 tog Mind emot 58 000 samtal hos Självmordslinjen. Antalet kontaktförsök ökade med hela 71% i jämförelse med 2019. Mind rekryterar och utbildar kontinuerligt nya volontärer, ändå är det en utmaning att kunna möta det ökade trycket av samtal till Minds stödlinjer.

- Unga personer rapporterar att de lider av psykiska besvär i större utsträckning än tidigare. Självmordstalen sjunker något bland äldre i allmänhet, men ökar bland yngre. Mind är en ideell organisation och är beroende av stöd från samhället för att kunna sprida kunskap och erbjuda medmänskliga samtal – i kampen för psykiskt välbefinnande, säger Niklas Gulin, chef för Minds stödverksamheter.

Meja har länge engagerat sig i ämnet mental hälsa. Under livet har hon själv genomgått tuffa perioder och vet vikten av att få stöd i mörka stunder, särskilt som ung och sökande. Nyligen genomfördes en studie av Mind och Fryshuset där 1073 ungdomar mellan 15–25 år från hela Sverige deltog. I studien framkom det att över hälften har någon gång haft en kompis som pratat om att de inte längre vill leva.

- Det känns enormt viktigt att stödja Mind i det fantastiska arbete de gör. Att finnas där på andra sidan telefonlinjen, att vara ett stöd, att lyssna och att i vissa fall faktiskt rädda liv. Den psykiska ohälsan smyger sig in överallt, oavsett ålder och nu under pandemin har den eskalerat. Enligt CDC i USA har antalet besök på psykakuterna för barn mellan 5–11 år ökat med 25% och i åldrarna 12–17 har det ökat med 31%. Det är en annan sida av pandemin som är viktig att prata om, säger Meja.

[Se videon "I Know How You Feel" här](#)

[Du hittar insamlingen här #iknowhowyoufeel](#)

#### **Kontaktpersoner:**

Hanna Kihlander, pressansvarig Mind, 0733-12 64 05

Malin Veronica Cederholm, Clap Your Hands – kontaktperson Meja, 0704-71 27 24

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Vi arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver, och där ingen tar sitt liv.

Vi erbjuder medmänskligt stöd, sprider kunskap och bildar opinion. Våra stödverksamheter bemannas av volontärer: Självmordslinjen (tel: 90101 chatt: mind.se), Äldrelinjen (tel: 020-22 22 33), Föräldralinjen (tel: 020-85 20 00) och Mind Forum (forum.mind.se). Mer information på [mind.se](http://mind.se).

## Kontaktpersoner



### **Hanna Kihlander**

Presskontakt

Pressansvarig kommunikatör

hanna.kihlander@mind.se

0733126405



### **Karin Schulz**

Presskontakt

Generalsekreterare

karin.schulz@mind.se

073-5018033

08-347065 (växel Mind)