

Två veckor sen deltog jag i mitt första ungdomsutbytesresa utomlands. Jag, tillsammans med 5 andra reste till Kroatien and bodde i en liten stad some heter Nova Gradiska för 8 dagar. Det var sex länder som deltog i projektet, Sverige, Kroatien, Danmark, Lituanien, Grekland och Spanien men sex deltagare i varje land. Projektets "Health + talks" huvudmål var att beväpnade oss med verktyg för att kunna uppmärksamma psykisk hälsa i våra olika samhälle eftersom det är ett ämne som många inte vågar prata om. Projektet var organiserad av en organisation som heter Studio B i Kroatien.

Förutom den första dagen av introduktion och av att lära känna varandra så spenderade vi varje dag i att delta i workshops som varade runt 1,5 timme. Olika länder ansvarade för minst två workshops och Sverige hade hand om två, "Health and its different aspects" och "Dealing with stress". Jag gillade denna fördelning av workshops eftersom det krävde att alla deltog och gjorde sin egen forskning innan utbytet. Personligen var det väldigt motiverade och det gjorde så att jag var villig att lära mig mer om psykisk hälsa.

Vi spenderade också dagarna med att lära oss nya ord från olika länder och om deras kulturer. Vi hade kvällar där vi olika länder skulle presentera deras egna land och kultur vilket jag tyckte var väldigt roligt för att man insåg hur annorlunda man verkligen var från varandra men också hur lika vi var. Det fanns stora skillnader mellan skandinaviska länder, öst och syd europeiska länder.

Det jag har tagit med mig från denna projektet är mer förståelse om psykisk hälsa men jag har också skapat nya vänskaper. Denna ungdomsutbyte har varit väldigt betydelsefull för mig eftersom den har hjälpt mig inse vad jag vill jobba med i framtiden. Jag är tacksam över den Europeiska Kommissionen och Erasmus + för den unika möjligheten för ungdomar från olika länder att kunna träffas och bidra till ett bättre global samhälle. Jag är även väldigt tacksam till Studio B för uppmuntran att diskutera ett ämne som många inte vågar tillkännage och föra en öppen diskussion om det.