

Kæru MH-ingar,

Skólinn tekur þátt í Gulum september, vitundarvakningu um geðrækt og sjálfsvígsforvarnir og nú á miðvikudaginn 10. september er gulur dagur (gulurseptember.is), alþjóðadagur sjálfsvígsforvarna. Við hvetjum ykkur til að klæðast gulu þann dag.

Á menntaskólaárunum glímum við við ýmsar áskoranir, sjálfsmyndin er í mótun og tilfinningalífið oft flókið. Það er eðlilegt að líða alls konar og við hvetjum ykkur til að nýta ykkur sterka [stoðþjónustu skólans](#) og kynna ykkur stuðningsúrræði utan skólans (sjá til dæmis [hér](#)).

Við berum sameiginlega ábyrgð á því að skólinn sé staður þar sem öll fá að njóta sín og líða vel. Sýnum hvoru öðru virðingu og vinsemd og taktu samtalið ef þú hefur áhyggjur af vini.

Það er alltaf velkomið að hafa samband ef þið viljið spjalla um eitthvað tengt líðan og samskiptum.

Kær kveðja,

Sólrun, sálfræðingur/samskiptaráðgjafi MH (solrun@mh.is)

Dear MH students,

The school participates in Yellow September, raising awareness about mental health and suicide prevention. Wednesday, September 10th, is a so-called yellow day (gulurseptember.is). We encourage you to wear something yellow on that day.

During adolescence we are faced with various challenges, our sense of self is in formation and emotions run high. It is normal to experience a myriad of emotions and we encourage you to take advantage of [the school's strong support services](#) and familiarize yourself with support resources outside the school (see for example [here](#)).

We have a shared responsibility for ensuring that the school is a place where everyone feels welcome. Let's show each other respect and kindness, and check in with each other about how you're feeling.

You are always welcome to contact me if you want to chat about anything to do with mental health and wellbeing.

Best regards

Sólrun, psychologist/communication advisor at MH (solrun@mh.is)