

- Slapp av, du er bra nok

Av STEINAR CHRISTIANSEN

09. oktober 2015, kl. 13:45

Kast maska, ro ned og vær åpen om hvordan du har det.



VÆR ÅPEN OM EGEN PSYKISKE HELSE: SLT-koordinator Stine Tøndevold (SLT står for Samordningsmodell for Lokale, forebyggende Tiltak mot rus og kriminalitet) og folkehelsekoordinator Bengt Fjeldbraaten oppfordrer folk til å våge å snakke om sin egen psykiske helse. Foto: Steinar Christiansen

LILLEHAMMER: Denne oppfordringen kommer fra Stine Tøndevold og Bengt Fjeldbraaten i Lillehammer kommune. De arbeider begge med menneskers psykiske helse.

10. oktober hvert år markeres Verdensdagen for psykisk helse over hele Jorda etter at World Federation for Mental Health (WFMH) i 1992 satte datoen som en dag for å fremme økt bevissthet om psykisk helse.

Alle har en psykisk helse

Det er riktig og viktig at storsamfunnet setter temaet høyt opp på dagsorden, mener Tøndevold og Fjeldbraaten.

- Psykisk helse er nemlig noe vi alle har, minner Tøndevold om.

- Enten den er god eller dårlig.

Folkehelsekoordinator Fjeldbraaten tente på en idé om å gjøre helsearbeidet håndgripelig gjennom å oppfordre folk i alle aldre til å lage gipsmasker og dekorere dem. - Sammen med slagordet «Kast maska» får vi fram mye av det vi arbeider for: åpenhet, nærhet og følelser, sier han. - Og vet du hva? Den 20. oktober åpner vi utstilling i Lillehammer bibliotek med maskene som er laget!

Fleste har det bra

Det finnes mye statistikkmateriale om psykisk helse blant folk i alle aldre, og alle tall peker mot at de aller fleste har det bra.

Men blant ungdom er det rundt ti prosent som sliter, og jenter er overrepresentert. Prestasjonspress, utenforskap, mobbing og ensomhet er problemer som altfor mange unge rundt oss strever med. Dårlig psykisk helse er en risikofaktor i forhold til sosial tilhørighet.

- Et aktivt og målrettet arbeid for å hindre utenforskap og fremme integrering, er verktøy vi som samfunn bør bruke, og bruker, sier Fjeldbraaten. - Og oppfordringen til hver enkelt, uansett alder, er: Vær sosial og vær åpen. Det fremmer god psykisk helse.

Det gode samspillet

Skolen har lenge hatt fokus på psykisk helse. - Dessuten er samspillet mellom Ungdomsbasen, helsesøster og sosiallærer viktig for at de som sliter skal bli ivarettatt og ha noen å snakke med, sier SLT-koordinator Tøndevold.

Både før og etter den 10.

I dagene som har vært har det blitt arrangert teater, foredrag og mye annet i hele Gudbrandsdalen knyttet til temaet psykisk helse.