

# Storsatsning på Psykologisk førstehjelp i Hadsel kommune

- Psykiske helseplager er en av vår tids største utfordringer, på bakgrunn av hvor mange som rammes, omfang, funksjonsforstyrrelse og samfunnsøkonomiske kostnader.

TEKST OG FOTO: Jon Lauvland Pettersen

- Et av målene med *Psykologisk førstehjelp* er å nå ut til barn og unge med kunnskapsbaserte metoder som kan gi reduksjon og lindring av psykiske plager, sier kursholder Solfrid Raknes.

## Psykisk helse på dagsordenen

Verdensdagen for psykisk helse står sterkt i Hadsel kommune, og kommunen har i mange år satt store ressurser i sving for å sette psykisk helse på dagsordenen. I år har kommunen kurset ansatte i oppvekst- og helsesektoren i metoden *Psykologisk førstehjelp*. Det er kommunepsykolog Tore Bloch som har tatt initiativet til kurset, og satsningen er fundamentert i det tverrsektorielle folkehelsearbeidet i kommunen.

- Mitt ønske er at kommunen som helhet lærer seg metoden *Psykologisk førstehjelp*. Økt forståelse og bevisstgjøring gjør at den generelle mentaliseringsvevnen bedres. Det gjør at den enkelte kan møte dagen med et mål og en retning. Metoden innebærer at kognitiv tilnærming og forståelse blir gjort tilgjengelig for folk flest, sier Bloch.

## Å gjøre ting riktigere

Hele 200 ansatte i Hadsel kommune benyttet Verdensdagen til å gjennomgå kurset, deriblant nesten alle lærerne i grunnskolen samt mange barnehageansatte. Bloch har tro på metoden som en måte å strukturere og ordne tankene. - Den bidrar til økt følelse - og tankebevissthet, som igjen gjør at man gjør riktigere ting enn ellers, sier han.

Bloch får støtte fra kursholder Solfrid Raknes, som har utviklet programmet sammen med en referansegruppe bestående av noen av landets fremste psykologer. Hun tror at *Psykologisk før-*



FØRSTEHJELP: Kursholder Solfrid Raknes og kommunepsykolog Tore Bloch satser på *Psykologisk førstehjelp*.

*stehjelp* er et nyttig verktøy for å jobbe med tidlig intervensjon og forebygging blant barn og ungdom, og at en systematisk satsning vil bidra til at behovet for å søke hjelp reduseres.

- *Psykologisk førstehjelp* er selvhjelpsmateriell som kan brukes både som et universelt forebyggende tiltak i skolen og som et indikert

forebyggende tiltak ved kommunens lavterskeltiltak som skolehelsetjeneste, PPT og kommunepsykolog. Når disse lærer og bruker samme metode og utvikler et mer likt språk for barnas strev og mestring, kan kanskje målrettet arbeid rundt enkeltelever bli mer effektivt og samarbeidet gå lettere, sier hun. //

## Årets medmenneske

Godordene var mange da Aage Haukø skulle hedres som årets medmenneske i Vikna kommune, i Namdalen i Nord-Trøndelag.

Det er tradisjon at eldrerådet i Vikna deler ut prisen "Årets medmenneske i Vikna", skriver Ytringen Avis. Ordfører Reinert Eidshaug sto for den offisielle utdelingen av prisen. Han vektla at Haukø i mange år har tatt seg av rusavhengige og de med psykiske utfordringer. Haukø stiller opp for folk som trenger det, alt fra å besøke folk på dagsenteret, til å ta med seg folk på kjøreturer. Han har aldri stått på noen lønningsliste. Tonje Almanning i Mental Helse fortalte om Haukøs engasjement for å hjelpe alle aldersgrupper. - Aage er en person som står på, og vi er veldig stolte av å ha deg som en del av vårt lag i Mental Helse. Du har delt din historie med oss, og du har hjulpet mange. Haukø sa i sin takketale at prisen ikke kun var for han, men for hele laget



FAKSIMILE: Ytringen Avis med Årets medmenneske i Vikna er Aage Haukø, nummer to fra høyre.

som gjør jobben sammen for å hjelpe de som har problemer. //