

Øvelse: Helsesøstere samlet for å lære psykologisk førstehjelp



ROLLESPILL. Psykolog Solfrid Raknes (t.h.) har rollespill med helsesøster Line Steffensen Holmedal for å vise hvordan psykologisk førstehjelp kan fungere i praksis. Helsesøstere fra hele Hordaland var samlet i salen. FOTO: STIAN ESPELAND

GRØNN TANKESMIE FOR BARN OG UNGE

Psykolog Solfrid Raknes delte i går sine grønne tanker med fylkets helsesøstere. Rådene ble godt mottatt.

SENTRUM

Stian Hæreid Espeland
Lars Selvik
nyhet@ba.no

- Jeg tror dette kan være veldig nyttig å bruke i skolehelsesammenheng. Jeg har selv ikke brukt verktøyet, men tilbakemeldingen

» Det er fokus på at barn skal utvikle fysisk helse, men veldig lite som er rettet mot psykisk helse.

SOLFRID RAKNES, PSYKOLOG

fra andre som har prøvd det ut er veldig positive, sier Britt Darlington, leder for Landsgruppen Av Helsesøstre NSF i Hordaland.

Selvhjelp

Verktøyet som Raknes presenterte for helsesøstre i hele Hordaland er et psykologisk selvhjelpsprogram for barn og unge. Ved hjelp av enkle

tekster og tegninger, forteller heftene i «førstehjelpsskrinet» om situasjoner der «Rødtankene» blir sterke og ødeleggende, og hvordan vi kan gi makt til «Grøntankene» for å bli mer glade og mindre sinte, triste eller redde.

Materialet har til hensikt å hjelpe barn og unge til å forstå at de kan påvirke hvordan de har det ved hjelp av det de tenker og gjør.

- Skrinet inneholder en bok, en grønn figur og en rød figur. De skal være med å la barn og unge visualisere tankene sine og gi dem mulighet til å jobbe med å bearbeide ulike hverdagsproblemer, sier Raknes.

Hun forteller at så mange som 20 prosent av barn under 18 år har vært innom en psykisk diagnose.

- Vi kan sammenligne det med å

pusse tennene. Det gjør man hver eneste dag, men det finnes ikke noe form for daglig tankepus. Dette skrinet skal være med å forebygge, sier hun.

Bekymret

Darlington i NSF Hordaland er bekymret for at det blir mindre og mindre fokus på psykisk helse i barne- og ungdomsskolen. Hun ønsker midlene som tidligere var øremerket til psykiatri tilbake.

- Disse midlene forsvinner på en måte i dag. Problemet i skolehelsetjenesten er at det ikke er nok tid til å jobbe med at det vi ser vi trenger tid til å arbeide med. Mye tid går velk på å gjøre pålagte oppgaver som vaksinerings. Jeg skulle ønske vi hadde mer tid til forebyggende arbeid, også mot

psykisk helse, sier Darlington. Hun får støtte av Raknes som forteller at den største grunnen til uføretrygd i Norge er nettopp psykiske vansker.

- Angst og depresjoner rammer veldig mange i dagens samfunn. Man kan gjøre noe selv og vi kan være med å forebygge.

- Da må skolehelsetjenesten inn, sier Raknes.

Hun synes det er rart at det ikke er mer fokus på psykisk helse i skolen.

- Det er fokus på at barn skal utvikle fysisk helse, men veldig lite som er rettet mot psykisk helse. Når dette problemet er så vanlig og blir et så stort samfunnsproblem, synes jeg det er rart at vi ikke bruker mer krefter på det, sier Raknes.

Bjergvin Finans
fra minus til pluss

BETALINGSPROBLEMER?

- Har du mye ubetalt gjeld?
- Dyre kredittkort eller forbrukslån?
- Inkassogjeld/utleggsforretninger?

Kontakt oss for en uforpliktende prat.

55 32 52 50

www.bfinans.no

Gründerkrasj på Askøy

Askøyværingene starter gjerne bedrift, men én av fem sliter med å lykkes.

For tre år siden ble det startet 259 bedrifter på Askøy. Men i dag er 56 av dem borte. Det gjør Askøy til en av de kommunene i landet der gründere lykkes dårligst. Det skriver Askøyværingen.

Askøy har ligget helt i toppen når det gjelder prosentvis økning i antall bedrifter. Næringssjef på Askøy, Bård Sandal, sier til avisen at han har inntrykk av at det er

stort etablerervilje på Askøy, men at startfasen er en vanskelig periode.

Stort problem

- De første fem årene av en bedrifts liv kalles jo gjerne blodbadet. Årsaken er at man da har høye kostnader og lave inntekter. Det er helt naturlig at det er en viss turnover. At vi har litt flere som må gi seg enn resten av landet, ser jeg ikke på som et stort problem, sier han.

Det er Intrum Justitia og AAA soliditet som har laget undersø-

kelsen som viser at askøygründerne er mindre vellykket enn andre. Rundt 21 prosent av askøybedriftene som ble startet i 2007 er i dag borte.

På landsbasis er tallet litt over 16 prosent.

- Mange konkurser kunne vært unngått hvis bedriftene hadde hatt større fokus på å få inn utestående beløp fra kundene sine. Det hjelper ikke å selge varer og tjenester når pengene uteblir, sier administrerende direktør Reidun Korsnes i Intrum Justitia.