



TIRSDAG 26. april 2016

Haugesunds Avis

• UKE 17 • NR. 95 • 122. ÅRGANG • LØSSALG KR. 30,00

Lærer barn å hjelp seg selv



FOTO: STINE HELGESEN-EIDE

I Haugalandsløftet lærer 450 fagpersoner hvordan de kan hjelpe barn og unge til å håndtere vanskelige tanker og følelser. **Marit Ness** (t.v.) er glad for stor interesse for **Solfrid Raknes** kurs i psykologisk førstehjelp. **SIDE 8-9**



● NYHETER

– Tre voldtekter

Benedicte Storhaug er bistandsadvokat når fire tenåringsjenter forteller tingretten om voldtekt. **SIDE 6**



● PULS

Dansens dag

Avgangselever ved Skeisvang markerer Dansens dag med egen forestilling.

SIDE 25

Storsatsing på opplæring i psykologisk førstehjelp for barn og unge

Kurses i å gi unge en hjelpende hånd

**450 fagpersoner
kurses for å hjelpe
mer enn 10.000 barn
og unge på Haugalan-
det til å bli flinkere til
å snakke om sin egen
psykiske helse.**

OPPVEKST

STINE HELGESEN-EIDE
stine.helgesen-eide@h-avis.no

Mandag var første kurs-
dag i Tysværtunet, for
gruppene som jobber
med barn mellom 8 og 18 år.

- Ungdommene vet hva de skal gjøre hvis de vil ha bedre kondis, men hva hvis de er redde for å være alene? Å takle egne følelser kan og bør trenes på, det læres ved øvelse, sier psykologspesialist Solfrid Raknes. Hun er kvinnen bak det prisbelønte selvhjelpsverktøyet Psykologisk Førstehjelp, og står selv for kursingen av fagfolkene fra de ti kommunene i Haugalandsløftet.

18. mai er det de som jobber med aldersgruppen 4 til 7 år som står for tur, deretter skal veilederne kursere ekstra.

- Sammenhengen mellom læring og frafall og psykisk helse har vi alltid vært bevisst på i Haugalandsløftet. Utfordringene er store og fordelene med dette opplegget er at det har konkrete verktøy du kan ta i bruk med en gang etter kurset. Vi merker også på påmeldingen at dette treffer, sier leder Marit Ness.

Barnehagen, 5. og 8. kl.

Målet er at barn og unge, gjentatte ganger i løpet av oppveksten, skal få kunnskap om hvordan de kan hjelpe seg selv til god psykisk helse og lære seg hvordan en kan håndtere vanskelige tanker og følelser.

Førstehjelpen er gunstig til klasseromsbruk, men brukes også i individuelle samtaler.

- I dag er det ingenting på læreplanen om psykisk helse. Det er litt absurd, synes Raknes.

I dag er det ingenting på læreplanen om psykisk helse.

SOLFRID RAKNES
Psykologspesialist

- Det burde vært økt trykk på det. Heldigvis ser det ut til at det begynner å løsne litt, og vi håper at flere kommuner tar det systematisk i bruk, sier Ness.

De engstelige barna

Raknes opplever at det allerede er utbredte tiltak for å hjelpe de såkalte sinte barna.

- Det finnes også gode tiltak som virker for de triste og engstelige barna, men disse er ikke like utbredt, mener hun.

I foredraget viste hun til at god psykisk helse som barn gir bedre prognose for et godt liv som voksen. Å få anerkjent det man er redd for og hjulpet videre, av seg selv og dem rundt, er viktig for det videre livet.

- Det er vel ikke noe som lammer voksne så mye som unngående og engstelige barn. Dette gir nyttige verktøy i jobben med å skubbe litt passelig, tror Ness.

Blant annet er det en hjelpende hånd som kan få de unge til å sette ord på tanker og følelser. Den finnes også som app. Det finnes også diverse filmer på YouTube og bøker, og opplegget kan også brukes hjemme.

FAKTA

- 8 prosent av barn og unge har psykisk lidelse.
- Mange har psykiske plager.
- Kun 20 prosent av barn og unge med psykisk lidelse har snakket med helsepersonell om dette.
- De fleste barn og unge som snakker med helsepersonell om sine vansker, møter bare til en time.
- Barn og unge opplever helsetjenestene som utilgjengelige.
- Årlige samfunnskostnader for psykiske lidelser i Norge er 60 - 70 milliarder kroner.

KILDE: SOLFRID RAKNES



STOR RESPONS: Leder i Haugalandsløftet Marit Ness (t.v) opplevde umiddelbart stor respons da det ble åpnet for påmelding til Solfrid Raknes sine kurs i psykologisk førstehjelp. Mandag ble det første avholdt i Tysværtunet. **FOTO: STINE HELGESEN-EIDE**