

NAMSOS HELSE PSYKISK HELSE SKOLE

AN

Elevene lærer å takle motgang og å sette ord på følelser: Det nye faget er blitt Nellys (6) favoritt



NYTT PROSJEKT: Elever og lærere i Namsos retter i år fokus mot barna og ungdommenes psykiske helse. På Bangsund skole har prosjektet blitt godt mottatt. Her er Levi Aleksander Tørriseng-Angan (fra venstre), Kirsti Petersen (Ressursperson for prosjektet) Nora Pettersen Hundseth (6. klasse) Gunnhild Kaldahl (Koordinator for prosjektet) Eva Dahl (Ressursperson for prosjektet) Mia Haugen, Stian Flaten, (foran fra venstre) Colin Gåsbakk, Nelly Aakervik Dille, Oliver Solberg. Foto: Bastian Øien Alstad

Av [Bastian Øien Alstad](#)

Publisert: 17.03.21 17:24 [▼](#)

[Del](#)

– Skummelt? Nei, jeg synes det er ganske koselig å snakke om følelser. Nå vet jeg også hva jeg skal gjøre om jeg blir sint, sier 1.-klassingen Nelly Aakervik Dille.

For abonnenter

BANGSUND: Hun ser bort på 2.-klassingen Colin. For ikke lenge siden ble han skadet i skolegården. Nelly kom han til unnsetning.

– Vi at hvis noen blir lei seg, er det ekstra godt å få trøst, sier Nelly.

Colin Gåsbakk nikker bekreftende. Verken Nelly, Colin eller klassekamerat Oliver Solberg synes det er flaut å snakke om følelser.

– Nei, nå vet jeg også hva jeg skal gjøre når jeg blir sint på lillebroren min: pust inn, og tell til ti. Ikke la de røde tankene ta over, sier Oliver, som virker å ha fulgt med i timen.

For de yngste elevene dreier faget Psykologisk førstehjelp om å sette ord på følelser, og å takle de vonde på en god måte. Mens røde tanker er de tunge tankene, er grønne de gode.

- Forebyggende verktøy

For Nelly har det nye faget blitt en favoritt.

– Det er det beste, sier Nelly og viser opp musikkfag og matematikk på andre og tredjeiplass.

Annonsørinnhold



**Vil du være
med å
forbedre
kommuni-
ne i Midt-Norge?**

Hensikten med faget, som fra og med i år gjennomføres på alle skoler i Namsos kommune, er å lære å

vinne ta enda vare i følelsesmessige vanskelige situasjoner

Prosjektet er fortsatt helt i startgropa, og opplæring og veiledning av ansatte har foregått på Teams med Solfrid Raknes – som har utviklet metodene i prosjektet.

- Det er et forebyggende verktøy for å hjelpe barn med deres psykiske helse. Ungdom og foreldre har etterspurt dette i flere år, og nå er det endelig på plass, sier Gunnhild Kaldahl, som er koordinator for Psykologisk førstehjelp i Namsos.



KOORDINATOR: Gunnhild Kaldahl er koordinator for Psykologisk førstehjelp i Namsos. Foto: Bastian Øien Alstad

Prosjektet gjennomføres i regi av Helsedirektoratet, og Namsos kommune har søkt om midler fra fylkeskommunen til å være med.

- Spesielt viktig nå

Faget går over tre trinn, der de yngste har sitt eget opplegg, og de mellomste og eldste har sitt. 10.-klassingene Mia Haugen og Stian Flaten ønsker teamet velkommen.

- Vi lærer mye om hvordan vi skal forstå egne, og andres følelser. I tillegg til hvordan vi kan hjelpe andre som sliter, sier Stian Flaten.

– Selv om dette faget har kommet nå, har vi blitt mer bevisst på å ta vare på hverandre. For noen år siden var vi mer splittet, men nå har det blitt en helt annen åpenhet rundt psykisk helse, sier Mia Haugen.

– *Hva er deres mening om Psykologisk førstehjelp?*

– Det er i alle fall ikke et bortkasta fag, derimot et av de viktigste, sier Stian.

– Det er kanskje spesielt viktig sett i lys av pandemien, der mange barn og unge har det tøft, sier Mia.

Les mer om: [Namsos](#) [Helse](#) [Psykisk helse](#) [Skole](#)

Lik Namdalsavisa på Facebook

Liker Noshin Saghir og 14 k andre liker dette.

[Se kommentarer](#)

Flere saker

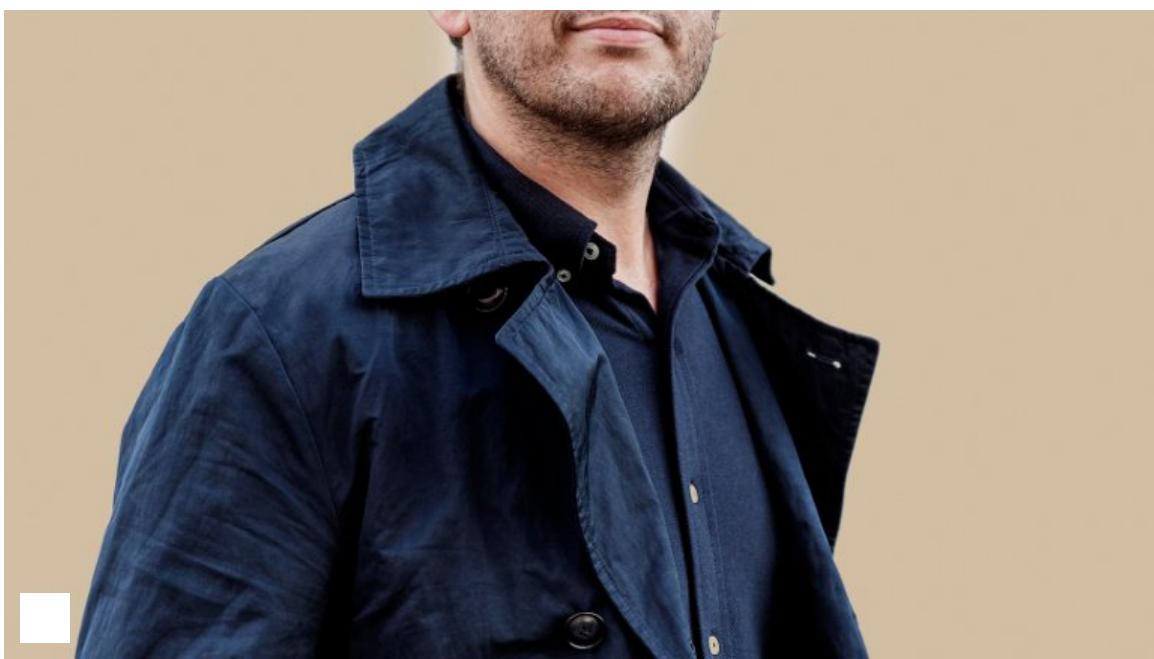


Einar Marius er leder i nystartet lokalparti i Namsos: – Vi vil ha mer Norge. Norge skal styre Norge

ANNONSE



Tar over pasientkjøringa flere steder i Namdalen: - Dette er våre sjåfører flinkest på



Thomas Brøndbo hedrer sin store helt i ny sang: - Egentlig en stor egotripp



Misfornøyde med Hjelpemiddelsentralen - krever svar fra Nav



Den stjernespekkede filmen som ble innspilt på Jøa er lansert - og blir både elsket og hatet: - Det var veldig forventet

Kommentarer til denne saken

Til toppen

Utgiver: Namdalsavisa AS. Adresse: Søren R Thornæs veg 10, 7800 Namsos • Telefon 74 21 21 00 • Ansvarlig redaktør: Kim Riseth
• Personvernpolicy / Informasjonskapsler • Redaktørplakaten • PFU
• namdalsavisa.no lagres regelmessig av Nasjonalbiblioteket. Nettsiden vil bli gjort tilgjengelig som kildemateriale for forskning og dokumentasjon

Namdalsavisa © 2021