

En verden sammen for mindre stress

Foredragholderne Mona Steenberg Gran og Elin Gjemse satte fokus på hverdagsstress, da Mental Helse Nedre Eiker markerte verdensdagen.

Nina Fors
Redaksjonen

Verdensdagen for psykisk helse er verdens største dugnad, også på lokalt nivå, ved å skape økt åpenhet og styrke det psykiske helsearbeidet. Sist torsdag var det hverdagsstresset som sto i fokus da Mental Helse Nedre Eiker inviterte inn til samfunnshuset for å markere dagen.

Gi gode ord til deg selv

Daglig leder ved Veksthuset, Elin Gjemse, fortalte om lykken i sitt foredrag. Lykken er en måte å reise på, og konkret oppfordret hun:

–Gi gode ord til deg selv. Rot i jorda, våg å bli skitten på fingrene og sett lys på det som er bra.

Gjemse viste frem det som betydde noe for henne, små ting som knytter henne til menneskene hun har rundt seg.

–Det er det som er viktig å ha med seg i livet for å være i balanse. Alt er basert på livsverdier, å ha tid til venner og familie og aktiviteter som er givende, sa hun.

En aktivitetskalender kan være god å ha.

–Du har ansvar selv for å forebygge stress, og for å se hverandre. Legg inn i planen å slappe av, oppmuntret Gjemse og avsluttet med Jahn Teigens sang «Smil»:

«Så gi et smil til verden i år.

Det er ett språk som alle forstår.»

Tilgjengelighetens tyranni

Mona Steenberg Gran har selv følt hvordan store ambisjoner og krav på egne vegne førte til stress. Hun viste til et sitat av foredragsholder og psykolog John Petter Fagerhaug om stress og sykdom:

«Det er ikke så lett å bli syk, dette er det bare tøffinger som får til».

–Likevel, stress er ikke bare negativt. Vi trenger det også for å yte best mulig i en situasjon, fortalte hun.

–Det er forskjell på å være tilgjengelig og tilstede. Når tankene ikke er der du er, det er farensignal, sa hun om tilgjengelighetens tyranni.

Mestringsmetoder

–Ta vare på tiden din. Bruk den fornuftig. Og ta vare på hverandre!

Med tegning viste Mona Steenberg Gran et epletre, illus-



Fortalte om hverdagsstresset: Foredragsholdere under markeringen av verdensdagen, Mona Steenberg Gran (t.v) og Elin Gjemse.

trert ved stammen som er din familie, ditt ståsted, og eplene som er drømmene du kan plukke ned én for én.

Inn i framtiden håper også Mona på at mindfulness skal bli vanlig i barneskolen, som en metode til ro og tilstedeværelse allerede fra barnsben av.

Stressball-hjerte

Sekretær i Mental Helse Nedre Eiker, Ann Kristin Lindgren syntes det var flott å feire verdensdagen og delte ut små myke hjerter som fungerer som stressballer.

–Det er også en metode som kan hjelpe, det å holde på det myke hjertet og klemme på, minne deg på å være til stede, sa hun.

Noe også Karin Hassellind, Tjenesteleder for Psykisk helse for voksne og Veksthuset, var enig i. Hun var også glad for det lokale samarbeidet på tvers av teamene i kommunen.

Tom Runar Larsen er huspoet på Veksthuset i Mjøndalen. Da han leste diktet sitt om stress ba han publikum stoppe før det er for sent: «Du går omkring med ørevarmer-skuldre. Og kjenner tordensmell i hodet ditt buldre. Senk skuldrene før det er for sent. Og du ligger der kraftløs og utbrent.»

Den musikalske underholdningen sto Asle Halvorsen for, og konferansier under feiringen var varaordfører Turid S. Thomassen.



En god klem: Varaordfører Turid S. Thomassen fikk en god klem av sekretær i Mental Helse Nedre Eiker, Ann Kristin Lindgren. Trekkspiller Asle Halvorsen underholdt på samfunnshuset i Mjøndalen.

FAKTA

Verdensdagen for psykisk helse

- Blir markert over hele verden den 10. oktober.
- I år var temaet: Se hverandre, senk skuldrene. Hverdagsstress og psykisk helse.
- Mental Helse Nedre Eiker markerte dagen torsdag 9. oktober på samfunnshuset i Mjøndalen.
- I Øvre Eiker ble dagen markert på Sundhaugen, hvor prisen «Eike(r)plomma» ble delt ut.



Husk å klemme: Klemmehjerter ble delt ut.