

NA

namdalsavisa.no
74 21 21 00

Sjefredaktør og adm.dir.: **Kim Råseth**
Debatfredaktør: **Lars Mørkved**
Redaksjonssjef: **Hilde Berntsen**
Utgavesjef: **Hans Petter Barlien**



KONTAKT OSS:

Redaksjon:
redaksjon@namdalsavisa.no
Annonser:
annonse@namdalsavisa.no
Kundesenter:
abonnement@namdalsavisa.no
Postadresse:
Søren R Thorns veg 10, 7800 Namsos

Nordtrønderen
SINTE 1983
Tambåsveien 20, 7800 Namsos

NAMDALEN
SINTE 1988
Kanal Rehabilitering
SINTE 1987



VENTEKARANTEN: Elever i 3. trinn på Rørvik skole og VG2 Maritime fag ved Ytre Namdal er satt i ventekarantene.

FOTO: LENA ERIKKE HAYLAND

Det nye faget Psykologisk førstehjelp har blitt Nelys' (6) favoritt

- Det er ikke flaut å snakke om følelser

- 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 Aakerkvik Dille.

BASTIAN ØIEN ALSTAD
baltian@namdalsavisa.no

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

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

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

” Vi lærer mye om hvordan vi skal forstå egne og andres følelser. I tillegg til hvordan vi kan hjelpe andre som sliter.

STIAN FLATEN
Elev ved Bangsund skole

- Nei, nå vet jeg også hva jeg skal gjøre når jeg blir sint på lillebroren min: pust inn, og tell ti 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 lister opp musikkfag og matematikk på andre og tredjeplass.

Hensikten med faget, som fra og med i år gjennomføres på alle skoler i Namsos kommune, er å lære å kunne ta gode valg i følelsesmessig vanskelige situasjoner.

Prosjektet er fortsatt helt i startgropa, og opplæring og veiledning av ansatte har fore-



KOORDINATOR: Gunnhild Kaldahl er koordinator for Psykologisk førstehjelp i Namsos.

gått 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.

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.

Stian og Mia mener klassen er blitt bedre til å ta vare på hverandre enn det de var tidligere.

- 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.



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. Foran fra venstre: Colin Gåsabakk, Nelly Aakerkvik Dille og Oliver Solberg. Bak fra venstre: Levi Aleksander Terriseng-Angen, Kirsti Petersen (ressursperson for prosjektet), Nora Pettersen Hundseth (6. klasse), Gunnhild Kaldahl (koordinator for prosjektet), Eva Dahl (ressursperson for prosjektet), Mia Haugen og Stian Flaten.