



INVITERER TIL ÅPENT HUS: Mandag kveld holder Dalane distriktspsykiatriske senter åpent hus. Kjersti Tharaldsen skal fortelle om mestringskursene hun holder.

# – Ikke bare stakkars!

Tekst og foto: MERETE HORPESTAD  
merete@dalane-tidende.no

## Fokus er skiftet fra omsorg til mestring ved Dalane distriktspsykiatriske senter.

Atferdsterapi har blitt et satsingsområde på huset.

– Vi nøyer oss ikke med å si «stakkars!», sier Kjersti Tharaldsen, som kjører mestringskurs ved Dalane DPS. For tida har hun den tredje gruppa på undervisningsbenken. I dag skal hun fortelle om opplegget for alle interesserte. Dalane DPS holder åpent hus, i forlengelse av verdensdagen for psykisk helse, som var forrige mandag.

**HER OG NÅ:** Kurset er basert på et kurs-

opplegg som er utarbeidet av den amerikanske psykologen Marsha M. Linehan. Hun har fått oppmerksomhet verden over, men i Norge er Dalane DPS ett av noen ganske få fagsentre som har tatt det i bruk.

Mindfulness er et stikkord for opplegget. På norsk: Å være bevisst på hvor en er her og nå. Det handler om å akseptere sin egen livssituasjon, bli kjent med sitt følelsesliv og kontrollere sine følelsesmessige reaksjoner.

– Kurset er egentlig laget for dårligere pasienter enn dem vi kjører det for. Vi har laget vår egen variant. Det er som å tilby deltakerne en verktøykasse. De må selv velge ut det verktøyet de vil bruke, forklarer Kjersti Tharaldsen.

**ANTROPOLOG:** Tharaldsen, som er sosialantropolog med lektorkompetanse, ble engasjert til Dalane DPS for å oversette Linehans kursopplegg. Hun begynte også å holde kursene. Nå er hun fast ansatt ved

Dalane DPS, som den eneste pedagogen i voksenpsykiatrien i SUS-regionen.

– De er tøffe som våger å ansette en sosialantropolog, smiler Tharaldsen. Imidlertid ser hun også fordeler med å ha en annen synsvinkel enn de andre på huset.

– Jeg ser temaet gjennom andre briller. Jeg stiller andre spørsmål, og kommer inn i gruppa på en annen måte. Det tror jeg er en fordel. Og tverrfaglighet er et satsingsområde her, legger hun til.

**FOR ALLE:** Man må ha henvisning fra lege for å delta på kurs ved Dalane DPS, men Tharaldsen jobber også med å tilpasse kurset til elever i den videregående skolen. Ved Dalane videregående skole kan det bli aktuelt med et prøveprosjekt for cirka 10 elever, med henblikk på å forebygge psykiske lidelser.

Å lage et opplegg tilpasset arbeidsplasser, er også til vurdering.

## mindfulness:

– Mindfulness handler om mentalt nærvær, om å tenke mindre og sanse mer. Erik Møller, personlig coach til bladet Puls.

– Hvem er ikke stresset en gang i blant, sier Tharaldsen.

Fra tidligere kursdeltakere har hun fått tilbakemeldinger om at alle burde hatt et slikt kurs.

– Når vi får sånne reaksjoner, da har vi oppnådd noe, synes Kjersti Tharaldsen.

Omtrent 20 dalbuer har gått kurset til nå.

## Verdensdagen en uke etter

MERETE HORPESTAD  
merete@dalane-tidende.no

### I dag markeres verdensdagen for psykiatrisk helse på Moi.

Verdensdagen var egentlig forrige mandag. Men på grunn av høstferien ble det litt praktisk vanskelig å få gjennomført programmet, ifølge familiekonsulent Jan

Ståle Grøtteland. Han har planlagt dagen sammen med Kari Birkeland.

**FILM:** Det er den franske filmen «Se meg» som skal pense lunddølene inn på temaet «Barn, familie og nettverk» i dag. Filmforestillingen er gratis og åpen for alle. Filmen handler om den utrygge og lubne Lolita, som ikke blir sett av sin pompøse og arrogante far.

Etter forestillingen serverer dagsenteret kaffe. Miljøterapeut Ragnhild Drivdal,

helsepolitiker Magnhild Eia og oppvekst- og kultursjef Egil N. Eek er invitert til å komme med innspill.

**LIVSBEJAENDE:** – Det skal ikke være en klagedag, men en dag hvor vi skal få fram det livsbejaende – det som virker forebyggende på den psykiske helsen vår, sier Grøtteland. Han er opptatt av at alle har en psykisk helse, og at ikke mange går gjennom livet i toppform.

Barnehager og skoler er utfordret til å

lage en kunstutstilling om temaet for dagen. Utstillingen vises i Lundetun i dag. De neste ukene skal bildene henge på biblioteket.

**KOMMUNELUNSJ:** For de kommuneansatte blir det lunsj på dagsenteret i dag. Det er for å øke bevisstheten om psykisk helse i organisasjonen.