

VIP - vel gjennomført

VIP - vel gjennomført

Dette var kjekt, men krevjande! Vi vil ha fleire slike dagar! Sosialt og annaleis!

Dette er ein smakebit av tilbakemeldingar frå 70-80 førsteårs-elevar som har fått oppleve VIP, vårt årlege prosjekt der vi bevisstgjer oss og samtalar om psykisk helse, korleis vi kan hjelpe ein som slit, korleis vi kan vere venn, få samtale og kunnskap frå fagfolk og kvarandre.

Vi har alle ei psykisk helse, vi er både kropp og psyke, og det er viktig at vi tenkjer på oss sjølve som heile menneske der vi må ta vare på alle delar av helsa vår. Det er ikkje farleg, men viktig å snakke om ting som er vanskelege i livet: kjærleikssorg, mobbing, skilsmisse, dødsfall, lågt sjølvbilete og andre ting som kan vere såre.

Kent fortalde om kva det eigentleg er å vere kul, om tapte ungdomsår og korleis han sjølv valde ei anna positiv retning for livet sitt. Heidi fortalde ungdommane om at dei var ansvarlege for liva sine og har mulegheiter for å velje bort dårlege vener t.d. og ta tak i eige liv; livet er ikkje bestemt av skjebnen! Ho gav elevane positive tilbakemeldingar: eg kan kjenne meg att i dykk, det syder og boblar av liv og ressursar i dykk og det er viktig å dele med kvarandre kva de tenkjer og føler.

Elevane såg film med Victoria som oppfordra alle til å "tørre å spørre og tørre å fortelle" om utfordringar i livet, det var gruppearbeid i dialogkafeen vår der både Heidi, Kent og lærarar deltok. Vi hadde besøk av fagfolk: psykiatrisk sjukepleiar Anders Myking og "hans" praksis-sjukepleiarstudent Anna Lina, helsesøster Berit Otterlei, prest Erlend Lunde. For å løyse opp mellom oppgåvøtkter, skreiv alle gule lappar med fine ord til sidemannen sin. "Dette skulle vi ha gjort hver dag", sa Erlend prest.

Torunn Kjemphol leia gruppeøktene, og ho og Arnhild Almås koordinerte heile prosjektet. Det var ein fantastisk dag, seier vi!! Takk takk til alle som var med - og elevane var fokus denne dagen!





2010.02.06 12:37

Nei