

Finner gløden på Gnisten

Fredag er det Verdensdagen for psykisk helse.

– Livet går opp og ned, snakk om det, oppfordrer Unn-Hege Hegge og Øyvind Danielsen fra møteplassen Gnisten.

Av Arne Hauge

arne@altaposten.no

Unn-Hege jobber innen psykiatrien, og Øyvind er i tillegg sjef for møteplassen Gnisten borte på kultursenteret SISA i DNB-bygget. Gnisten er et prosjekt i regi av Mental Helse Alta.

– På det meste er vi over tjue mennesker her, og mange har sagt at det å gå på Gnisten har beriket livet deres, gjort det lettere å leve og vært deres eneste sosiale nettverk, forteller Øyvind. SISA er forresten samisk og kan bety «kom» eller «by inn», men også hvordan vi har det inni oss, tilføyer prosjektlederen.

Vis at du bryr deg

– Målet med verdensdagen er økt åpenhet og kunnskap om psykisk helse. Psykiske problemer er svært vanlige, og det viktigste man kan gjøre er å være åpen. Snakke med familien og venner, anbefaler Unn-Hege og Øyvind. Nesten alle vil før eller siden oppleve av en venn eller familiemedlem får en tøff periode, og det beste man gjør, er å vise at man bryr seg.

– Psykisk helse er noe vi alle har, og mer åpenhet hadde gitt færre problemer. Men ofte tør man ikke snakke om det, noe som faktisk koster den enkelte dyrt, men også samfunnet i form av mer sykemeldinger, mener Unn-Hege. Noe Øyvind er helt enig i.

Jeg sliter

– Det er bedre å ha en liten fot innenfor arbeidslivet, enn to store utenfor, sier han, og beklager de store mørketallene når det gjelder nordmenn og -kvinner og -barn som sliter med for eksempel depresjoner og angst.

Hva skal folk konkret gjøre, da?

– Si fra. Rett og slett si at æ sliter. Folk er åpne i forhold til en knekt fot, og vi må bli like åpne og robuste i forhold til psykiske vansker. Vi må bli gode problemløser, samstemmer de to.

– Men da må også den som sliter tørre å svare ordentlig når noen endelig spør, minner de om.

Skal vi snakke?

Er åpenheten økende, føler dere?

– Ja, det tror vi. I hvert fall innen



VIL HA PSYKISK VERDENS DAG HVER DAG: – Folk må tørre å åpne seg, og ikke bare en gang i året, sier Unn-Hege Hegge og Øyvind Danielsen. De tror at økt åpenhet løser mange personlige og ofte unødvendige gorgiasknuder, samtidig som samfunnet sparer enormt på at flere tar del i blant annet arbeidslivet.

psykiatrien, og ikke minst når det gjelder barn og psykisk helse. Men ennå er det mange som vokser opp i ensomhet, som opplever at det

aldri snakkes i familien. I stedet benker man seg foran. Skal vi danse og tier stille, beklager de to ildsjelene.

I anledning verdensdagen er det åpent hus på Gnisten mellom 11 og 15 på fredag, med kaffe og kaker og mye fine folk. Parallelt er det stand

på Storsenteret fra 13 til 15, pluss gratiskonsert med Petter Carlsen på Kafé Kominn neste onsdag klokken 19.00.

GAMLE ALTABILDER



Dette bildet er av Aksel Opgård. Det skal være tatt i 1952 da han tjenestegjorde i militæret på Setermoen. Oluf Simensen har lånt oss bildet.

TEMPERATURER

I dag klokken 10

Korsfjord	4,3
Talvik	5,3
Joatka	-1,0
Suolovuopmi	0,0
Alta	3,0
Minimum i natt	0,3