

# Selvhjelpsgruppe - et mentalt treningsstudio

10. februar blir Alta første kommune i Finnmark som kommer i gang med selvhjelpsgruppe på tvers av type problematik.

Av Torill M. Wiggen

torill@altaposten.no

– Selvhjelp er et verktøy for alle mennesker med et livsproblem eller for deg som ser situasjoner i livet som er i ferd med å utvikle seg til et problem. På denne måten kan selvhjelp brukes både forebyggende og rehabiliterende enten du har en diagnose eller ikke, forteller Siv-Helen Rydheim i Finnmarksnettverket til Altaposten.

## Mange faktorer

– Hvilket menneske går gjennom livet uten å støte på et eller annet problem - stort eller lite, spør Rydheim. Hvordan disse problemene mestres er veldig forskjellig og avhengig av mange faktorer som hvordan de oppstår, styrken, mengden og utgangspunktet for å takle problemene.

– I tillegg til hvordan livet ser ut rundt deg, nettverket du har tilgjengelig, arbeidssituasjonen, familien og mye, mye mer, fortsetter hun.

## – Kulturelt bidrag

Rydheim siterer spesialist i klinisk psykologi Gjermund Tveito som sier han har en grunnleggende tro på at folk kan finne ut av livene sine selv, og han ser på selvhjelp som et viktig kulturelt bidrag.

– Alle har ressurser og selvhjelp er å ta dem i bruk, understreker hun og legger til at hun håper interesserte tar på telefon 469 33 079, e-post: sivrud@live.no eller Finnmarksnettverket for nærmere informasjon.

– For det er en forutsetning at det melder seg minimum fem deltakere, for å starte opp, fortsetter hun. Rydheim legger til at selv om noen ikke bor i Alta, men likevel er interessert i å delta i selvhjelpsgruppe, så er det mulig å gjøre det i en gruppe som snakker sammen på telefon.

## Nasjonal satsing

Helsedirektoratet har gjennom Selvhjelp Norge en nasjonal satsing på området og det foreligger



*SELVHJELP: Siv Helen Rydheim i Finnmarksnettverket Psykisk helse og rus, ønsker å starte opp selvhjelpsgruppe i Alta. – Alle har ressurser og selvhjelp er å ta dem i bruk, understreker hun. (Arkivfoto)*

en nasjonal plan for Selvhjelp. Finnmark er en del av denne satsingen

Finnmarksnettverket, psykisk helse og rus. De mottok i fjor midler fra Helsedirektoratet og NAV

Finnmark for å bidra med selvhjelpsarbeid i Finnmark. – I 2010 har Finnmarksnettverket

også mottatt tilskudd fra Helse og Rehabilitering, opplyser Rydheim til slutt.

## GAMLE ALTABILDER



En flåte ble bygget i Lillebukt i forbindelse med landsetting av folk og utstyr den 18. november 1959. Fra venstre ser vi Ivar Hestdal, Fritz Aunvik, Peder Rekdal, Kurt Årø, Knut Åndahl og Anders Rekdal. I bakgrunn troner Lokkarfjordfjellene og båten «Kvalfjord». Bildet har vi fått låne av Ole Monsen.

## TEMPERATURER

### I dag klokken 10

Korsfjord	-3,6
Talvik	-9,6
Joatka	-9,6
Gargja	-7,0
Suolovuopmi	-9,1
Alta	-3,2
Minimum i natt	-7,6