Lær hverdagsmestring

Snåsa: Gjennom et nytt kurstilbud vil Frisklivssentralen i Snåsa lære snåsningene å bli sjefer i eget liv.

LORNTS EIRIK GIFSTAD

[lornts@snasningen.no](mailto:lornts@snasningen.no)

For de aller fleste kan det av og til dukke opp problemer som gjør at man sliter litt med å mestre små og store oppgaver i hverdagen. Frisklivssentralen i Snåsa har sett dette. Nå ønsker folkehelse- og frisklivskoordinator Bodil Klev Urstad i samarbeid med psykiatrisk sykepleier Siv Anita Aasum og fysioterapeut Inga Lill Viem å invitere snåsningene til mestringskurs for å bli sjef i eget liv.

– Det har vært, og er mye fokus på den fysiske helsen vår, men vi har også en psykisk helse som man må ta vare på. Mange kan få problemer med å ta vare på den fysiske helsen, hvis ikke den mentale biten er på plass først. Vi vil derfor tilby et kurs, der vi vil gå gjennom en den enkle grep som kan være med å hjelpe deltakerne til å bedre ta kontroll over sin egen hverdag, forteller frisklivskoordinator Bodil Klev Urstad i Snåsa kommune.

Ett av de viktigste målene med kurset, som forøvrig har fått navnet Sjef i eget liv, er at man skal stimulere det friske i mennesket og se det positive i hverdagen.

– Det blir lett at man fokuserer på det man ikke har fått til eller ikke har klart, fremfor det man faktisk har oppnådd og gjort. Da blir det fort negativ tenkning, sier fysioterapeut Inga Lill Viem, som bemerker at kurset skal være et lavterskeltilbud.

– Mange kvier sag kanskje for å delta på et slikt kurs og tenker at man må ha store problemer for å være med, men dette skal være et kurs der vi tilbyr deltakerne de verktøyene som skal hjelpe de med mestring av hverdagen før de store problemene oppstår, forklarer Viem.

Med verktøy mener man enkle grep som for eksempel skal gjøre det lettere å få tid til å spise riktig, sove nok og dermed gi livet fart i en positiv spiral.

Kurset som har første kursdag den 22. januar er nesten fulltegnet, men noen plasser er fortsatt ledig og kursholderne oppfordrer flere menn til å melde seg på.

– Vi håper å få med flere menn på kurset, de er gjerne litt vanskeligere å få med på denne type kurs enn damene. Hvis dette kurset blir en suksess vil vi prøve oss med flere kurs i tiden fremover, så de som blir for sene til å melde seg på denne gangen kan forhåpentligvis få en ny mulighet senere, avslutter Urstad.

Kurs: Siv Anita Aasum, Bodil Klev Urstad og Inga Lill Viem ønsker velkommen til mestringskurset Sjef i eget liv. Kurset har fortsatt noen få ledige plasser og oppfordrer interesserte til å ta kontakt før påmeldingsfristen går ut 8. januar.

Får ros for krisehåndtering

Snåsa: Den foreløpige rapporten etter den kommunale kriseøvelsen i november er klar.

LORNTS EIRIK GIFSTAD

[lornts@snasningen.no](mailto:lornts@snasningen.no)

Fylkesmannen i Nord-Trøndelag har nå kommet med sin foreløpige rapport etter kriseøvelsen i Snåsa kommune i november, og tilbakemeldingen til de kommuneansatte er god. I rapporten får kommunen ros for å ha jobbet meget godt med håndteringen av krisesituasjonen, og for sine prioriteringer undervegs i prosessen. Det påpekes at man har god stemning innad i kriseledelsen noe som bidrar til at de løser oppgavene sine på en god måte til tross for hardt press fra både presse og pårørende. Kommunen har ifølge rapporten forbedringspotensial når det kommer tempoet med å utforme et budskap til både sentralbordet og kommunens hjemmeside, i tillegg er det oppfordret til at man skal vurdere å knytte lensmannen sterkere til kriseledelsen i kriseplanen og involvere rådmann eller assisterende rådmann i forbindelse med pressekonferanser.

Øvelsen som ble avholdt den 25. november, var bygget opp som en spilløvelse og var ment som en trening for kommunens sentralbord og kriseledelse. Slike øvelser er noe Fylkesmannen har i oppdrag å gjennomføre for hver enkelt kommune i fylket hvert fjerde år, for å teste beredskapen og utvikle kommunens beredskapsplaner i forbindelse med ulike krisescenarioer.

Pressekonferanse: Øvelsen som ble avholdt den 25. november, var bygget opp som en spilløvelse og var ment som en trening for kommunens sentralbord og kriseledelse.