

## **Appell ved Rådet for psykisk helse - fotballens temadag Stabæk 21.8.**

Etter en lang periode hvor vi ikke har fått lov til å være så mye sammen er det nå fantastisk at vi kan gjøre nettopp det i dag. Vennskap og trygge relasjoner må skapes og opprettholdes. Vi så under nedstengningen at det var vanskelig å holde dette i gang uten fysiske arenaer og møteplasser, og folk ble ensomme og isolerte i langt større grad.

Årets tema for Verdensdagen for psykisk helse er VI TRENGER HVERANDRE – LØFT BLIKKET. Det er nettopp dette Stabæk fotball gjør ved å ha dette arrangementet. De løfter blikket og ser at vi trenger arenaer for å få være sammen. Noen av oss synes til og med at det er litt vanskelig å komme i gang igjen med å være sammen med andre, selv om vi har savnet det.

Jeg har ikke vært spesielt interessert i fotball men jeg har gleden av å ha en familie som er veldig interessert. Det jeg har lagt merke til er den enorme fotballgleden og hvordan man finner et fellesskap i fotballen. Effekten av å være i et slikt fellesskap er stor. Fotballen fungerer som et lim blant mennesker, fotball er følelser, det er fellesskap, det er å finne mening. Dette finner vi på hver vår måte.

Barn og ungdom som deltar som utøvere får et fellesskap som de kan ha med seg langt inn i voksenlivet. Men man trenger ikke være aktiv spiller for å ta del i dette fellesskapet. Som tilskuere og supportere har vi også et fellesskap. Et fellesskap hvor vi gleder oss sammen ved oppturer og vi sørger sammen når det er nedturer. Fotballen er en arena som kan skape sterke følelser og som også tillater det.

Fotballen er også en arena med stort potensiale for inkludering, for å se hverandre og løfte blikket. Fotball er et felles språk som skaper arenaer for smalltalk og videre til vennskap, til deltakelse og sosiale fellesskap.

Akkurat nå er det mange her som har startet på et nytt skoletrinn. Kanskje også i en helt ny klasse. I en klasse er det i gjennomsnitt 30 elever. Vi vet at i hver klasse er det i gjennomsnitt to elever som opplever å bli mobbet.

I Norge er det om lag 63 000 skoleelever som mobbes regelmessig. Disse elevene har dobbelt så høy risiko for å utvikle psykiske problemer enn de som ikke blir mobbet. Dette kan føre til ensomhet og en belastning som kan vare livet ut hos den det gjelder.

Ca. 20% av befolkningen føler seg ensomme. Dette tilsvarer om lag en million mennesker. Det er over 200 ganger så mange som det er plass til på Nadderud stadion.

Alle trenger å være en del av noe – et fellesskap. Vi trenger å føle at vi hører til. Møteplasser bidrar til at man lettere finner struktur og rutiner for å komme sammen og være engasjert i noe sammen med andre mennesker. Arenaer som dette har stor verdi for å forebygge ensomhet.

Psykisk helse er noe vi alle har – den kan være god og den kan være dårlig. Gjennom livet vil dette svinge for de fleste av oss og det er helt naturlig. Hvis vi har venner, et fellesskap, et sted å gå til, noe å glede oss til, noen å snakke med, noen å være aktiv sammen med. Ja da vil alt dette, sammen og hver for seg, være med på å beskytte oss mot dårlig psykisk helse. Gode lokalmiljø og gode oppvekstmiljø er bra for den psykiske helsa. Stabæk fotball er et

glimrende eksempel på akkurat dette. Fotballen gir oss en grunn for å møtes. Fotballen bidrar til å beskytte oss mot dårlig psykisk helse.

Aktivitet i seg selv beskytter den psykiske helsa. Det er faktisk så viktig at det er ett av våre faglige råd for å ivareta en god psykisk helse. I prosjektet hverdagsglede, som er basert på omfattende forskning i et stort britisk prosjekt, har de kommet frem til hva som er den psykiske helsas fem om dagen.

Disse fem rådene er:

- 1) Knytt bånd og invester i nettverk. Fellesskap og det å ha noen å dele med gir mening.
- 2) Å gjøre noe for andre gir det dobbelte tilbake. Det kan holde med å si hei til en fremmed eller å bry seg ekstra om de som havner litt på sidelinja.
- 3) Å være tilstede og ikke holde på med ti ting på en gang gir positiv energi. Det kan være lettere sagt enn gjort men prøv det. Stopp opp og være tilstede i øyeblikket.
- 4) Vær aktiv. Dette handler ikke om å løpe maraton eller klatre høye fjell men vær aktiv på en måte du selv liker.
- 5) Fortsett å lære nye ting. Gå på et kurs, les en ny bok, lær deg en ny hobby.

Alt dette styrker helsa di fordi det genererer glede.

Til slutt vil jeg på vegne av Rådet for psykisk helse takke de som velger å VIPPSE i dag. Disse pengene går til direkte til å utvikle tips og råd til foreldre om hvordan de kan støtte sitt barn i eller inn i fotballen, i seiere og nederlag, som supporter og som et lag.

Kari G. Steen  
Spesialrådgiver fag- og kompetanseutvikling  
Rådet for psykisk helse