

Referat fra Rotary Holmestrand medlemsmøte, 31.01.23

Selma åpner møtet kl 19.00

Svein Otto tar ordet (for Jan) for å fortelle om vår fantastiske lagånd i Rotary Holmestrand. Det er blitt samlet inn kr 24 500,- for å hjelpe Ukraina med aggregat. Aggregatene er allerede på vei. Resterende beløp som ikke er benyttet enda, blir satt på egen konto tiltenkt Ukraina

Ranveig introduserer Unni Håkestad som foredragsholder, med tema Ungdom og psykisk helse.

Unni har 30 års erfaring innenfor dette temaet. Nå jobber hun i Familiehuset i Horten kommune, og der har hun jobbet i 11 år.

Unni forteller om undersøkelse som er blitt gjort i 2022 i Horten kommune og den kan fortelle følgende:

- Det er en økning av smertestillende (ikke reseptbelagte) medikamenter blant de unge.
- Flere ruser seg på annet enn alkohol
- Ungdommene stresser generelt mer i hverdagen (med skole, utseende ol) flest av disse er jenter.
- De er mindre aktive i organiserte aktiviteter
- Flere opplever seg presset til sex.
- Få studier er gjort for å finne årsaken til at unge har fått dårligere psykisk helse de siste årene

Noen tanker om hvorfor utviklingen har økt:

- Fra at unge var mer sammen (fysisk) tidligere til dagens realitet med internett og sosiale medier (SoMe)
- Måten vi i dag oppdrar barna våre, flere som skiller seg, flytting og blir splittet mellom foreldrene
- Alt går mye fortere i dag og det er en enorm ytre påvirkning

Unni opplever i dag at ord som angst, deprimert er vanlige ord som blir benyttet i ungdommenes vokabular.

Hva kan vi gjøre, og hva hjelper for å hjelpe de unge?

- Våg å bry deg, også om andre enn «dine»
- Vær en god rollemodell
- Vær interessert, lytt fremfor å «vite best»
- Tørre å sette grenser (og bli «midlertidig» upopulær
- Er du bekymret, drøft med noen du stoler på eller som jobber med ungdom

Det var et givende og interessant foredrag om de unges psykisk helse. God aktivitet i salen, med spørsmål og synspunkter.

Referent Beathe Nymoen