

Pressemelding

GjenvinnLivet – ny norsk app for bedre psykisk helse

— Vi mennesker kan lande på månen, men mange av oss mangler fortsatt enkle verktøy for å forstå og ivareta våre mest grunnleggende følelsesmessige behov, sier psykologspesialist Erlend Aschehoug. På *Verdensdagen for psykisk helse* 10. oktober lanseres den norskutviklede appen **GjenvinnLivet**.

Det rapporteres om betydelige psykiske helseutfordringer i befolkningen, særlig blant unge. Mange opplever ensomhet og utenforskap, eller strever med angst og depresjon. Utviklingen understreker behovet for å ta psykisk helse på alvor – og gjøre kunnskap og gode verktøy lettere tilgjengelig for alle.

Gjennom åtte år har Aschehoug utviklet **GjenvinnLivet** i samarbeid med flere. Musiker og lydprodusent Preben Olram har jobbet med musikk knyttet opp mot ulike øvelser og vært en viktig bidragsyter hele veien. I tillegg har anerkjente instruktører i oppmerksomt nærvær og medfølelse bidratt, noe som gir en ekstra bredde og dybde til innholdet. Gjennom øvelser, refleksjoner og et strukturert selvutviklingsprogram, basert på skjematapi, hjelper appen brukeren med å forstå egne reaksjonsmønstre, ivareta følelsesmessige behov og få bedre balanse i livet.

Appen inneholder alle de formelle øvelsene i gruppeskjematapi, som er utviklet av Aschehoug og brukes flere steder i landet. Den har et bibliotek med over hundre øvelser innen bl.a. avspenning, oppmerksomt nærvær og medfølelse. I tillegg finnes podkaster, refleksjonsoppgaver og beskrivelser av viktige begreper innen skjematapi.

GjenvinnLivet vil være til nytte for personer under oppfølging og behandling, men kan også virke forebyggende. Appen gir bedre forståelse av egen psykiske helse, bidrar til bevisstgjøring rundt følelsesmessige kjernebehov og vil hjelpe i arbeidet med egne tanke- og handlingsmønstre.

Selv om **GjenvinnLivet** gir en rekke nyttige verktøy, er Aschehoug likevel tydelig på at appen alene ikke er et behandlingsverktøy, dersom man sliter med alvorlige psykiske plager. Da er det viktig å kontakte en psykolog eller annen fagperson for å få hjelp.

LANSERING

GjenvinnLivet blir lansert på
Zen House, Sporveisgata 29 i Oslo,
lørdag 10. oktober kl. 14:00

Erlend Aschehoug

er psykolog og spesialist i klinisk psykologi med fordypning i skjematapi. Han arbeider som avtalespesialist i Kongsvinger hvor han tilbyr gruppeterapi. Han har jobbet med skjematapi siden 2005 og er sertifisert skjematapeut (avansert, underviser og veileder) individuelt og gruppe.



Som leder av *Norsk Institutt for Skjematerapi* organiserer han utdanning og veiledning i skjematapi. Aschehoug har i årenes løp undervist mye både i Norge og utlandet. Han har i tillegg lang erfaring som instruktør i oppmerksomt nærvær og medfølelse.

E-post: post@gjenvinnlivet.no

Mobil: 41214518