

Grøn førstehjelp mot raude tankar

Barn og unge kan få hjelp til sjølvhjelp, når livet buttar i mot. Førstehjelpsskrinet er utvikla på Voss.

KJERSTI MJØR
kjersti.mjor@bt.no

I bokhandelen står hyllemeter på hyllemeter med sjølvhjelpsletteratur for vaksne. Boka som kom denne veka er likevel spesiell: For første gong får også barn og unge tilbod om hjelp til sjølvhjelp.

«Psykologisk førstehjelp» er utvikla av psykologspesialist Solfrid Raknes ved BUP Voss sjukehus, for å hjelpe barn og unge til å takle trøblete kjensler.

– Vi lærer barna å pusse tenner og plastre sår. Kvifor ikkje også lære dei å ta vare på si eiga psykiske helse? Barn og unge kan lære mykje ved å lese og øve seg på eiga hand, seier Raknes.

Raude og grønne tankar

Pål kvir seg til eksamen. Tenk om han stryk? Får jarnteppe? «Typisk meg å vere så treg og dum og slapp», tenkjer Pål. Slike raude tankar dukkar automatisk opp i visse situasjonar, og gjer oss tristare, sintare eller reddare – og

ofte handlingslamma.

Men Pål kan øve seg på grønne tankar. Tankar som kan gjere han tryggare, og som kan vere til hjelp før eksamen. Han kan minne seg sjølv på at han har gjort masse lekser, og tenkje at han får øve og prøve så godt han kan. Kanskje går det bra, likevel?

– Førstehjelpsskrinet skal hjelpe barn og unge med å skjønne at vi kan påverke korleis vi har det ved hjelp av det vi tenkjer og gjer.

– Er dette rett og slett positiv tenking?

– På eit vis. Kognitiv terapi handlar jo om å flytte fokus, og bruke tid på det vi faktisk kan gjere noko med. Men det er også viktig å finne dei negative tankane, for å forstå kvifor ein blir så lei seg. Då er halve jobben gjort, seier Raknes.

Førstehjelpskoffert

Raknes fekk ideen til «Psykologisk førstehjelp», då ho vart oppringt av jordbruksskulen på Voss i 2007. Kvart år sende skulen elevlar til utlandet, men ein del kom heim før planen. Dei var ikkje psykisk førebudde på å bu i eit framand land.

– Eg skulle hjelpe elevane å halde ut, gje dei eit verktøy å

ta fram når dei trengde det. Då fekk eg ideen til ein psykologisk førstehjelpskoffert som kunne opnast når heimlengt og vanskelege tankar kom, fortel Raknes.

Tre år seinare er førstehjelpsskrinet på veg ut i bokhandlane. Målgruppe er først og fremst vanlege familiar med kvardagsproblem. Barn og unge kan bruke skrinet på eiga hand, eller i lag med foreldra, for å klare å snakke saman om det som er vondt.

– Kan vere nyttig

Sjølvhjelpsletteratur for barn er nytt her til lands, men psykolog og fagdirektør for Psykiatrien i Vestfold, Arne Repål, er positiv til førstehjelpsskrinet.

– Vi veit at sjølvhjelpsletteratur kan vere veldig nyttig for ein del menneske. Om det også gjelde barn, blir spennande å sjå. Eg håpar at det kjem ei evaluering av «Psykologisk førstehjelp», slik at vi får undersøkt nytteverdien, seier Repål.

Det er elles ein tankekross, legg han til, at det ikkje blir lagt meir vekt på livsmeistring i skulen. Også Willy-Tore Mørch, professor i barn og unges psykiske helse i Tromsø, synest ideen er god. Sjølvhjelpsletteratur kan vore eit godt verktøy, seier han,



GRØN VS RAUD: – Eg kan, eg kan! – Du kan ingenting! Ved hjelp at to grønne brikker kan barn og unge øve seg på å kjenne igjen negative, «raude» tankar og tenkje positive, «grønne tankar» i staden.

ILLUSTRASJON: PER FINNE

fakta

«Psykologisk førstehjelp»

- Psykologisk sjølvhjelpsprogram for barn og unge.
- Forklarar grunnprinsippa i kognitiv åtferdsterapi med enkle tekstar og teikningar.
- Utvikla med støtte frå Norsk forening for kognitiv terapi, RBUP Vest, Helse Bergen og Bergen teknologi overføring.

både for å førebyggje depresjon og som eit supplement til terapi.

– Seier ein til seg sjølv at «dette skal gå bra» i staden for «dette greier eg ikkje», blir ein meir motivert og oppstemt, og yteevna aukar, forklarar Mørch.

– Å øve unge opp til å instruere seg sjølv positivt i staden for negativt kan ha god førebyggjande effekt.

Særleg når det gjeld små barn, seier Mørch, er det smart å kople kjensler til fargar som raudt og grønt. Då oppfattar ungane omgrep og fenomen raskare.

www.volkswagen.no

Eie eller leie?

Passat BlueMotion Business 105 hk TDI
Kampanjetilbud leasing pr. mnd
kr 2.200,-* inkl mva
 Engangsleie kr 41.250,- inkl. mva/3 år/45.000 km.
 Ordinær leasing 3år/ 45.000 km/ kr 3.200,- inkl. mva
Spar pr mnd kr 1.000,-

179 g/km

Golf 90 hk TDI Trendline
Kampanjetilbud leasing pr. mnd
kr 1.900,-* inkl mva
 Engangsleie kr 31.250,- inkl. mva/3 år/45.000 km.
 Ordinær leasing 3år/ 45.000 km/ kr 2.500,- inkl. mva
Spar pr mnd kr 600,-

Du kan også kjøpe Passat BlueMotion Business 105 hk TDI med vinterhjul inkludert for 316.950,-* og Golf 90 hk TDI Trendline med climatronic, optikkpakke, liten skinnpakke, 15" Wellington lettmet. felger og vinterhjul for 253.000,-*.

Kampanjetilbudene varer til 28. februar.

Drivstofforbruk variert kjøring Passat BlueMotion: 0,45 l/mil. Drivstofforbruk variert kjøring Tiguan: 0,59-0,70 l/mil. CO₂-utslipp 167 g/km. Drivstofforbruk variert kjøring Golf: 0,45 l/mil. CO₂-utslipp 119 g/km. *Årsavgift kommer i tillegg. På leasing kommer etableringsgebyr på kr 4.812,- og termingebyr kr 94,- inkl. mva i tillegg. Avbildete modeller kan ha utstyr utover standard.

Møller Bil

Nesttun
 Sanddalsveien 1, 5221 Nesttun
 Tlf.: 05101

Drotningstvik
 Janafleten 20, 5179 Godvik
 Tlf.: 05101

