

# Psykologisk Førstehjælp

To værktøjskasser med bøger, plastfigurer og en stak arbejdspapirer. Så er der gjort klar til førstehjælp for børn og unge.

**P**sykologisk Førstehjælp er et materiale, som udgør et arbejdsgrundlag til forældre og børn/unge som hjælp til samtale om problematiske situationer. Også forskellige fagfolk kan gøre brug af det, herunder psykologer i den terapeutiske samtale. Materialet er udviklet af den norske psykolog Solfrid Raknes i tråd med hovedprincipperne i kognitiv terapi og i samarbejde med en fagligt stærk referencegruppe.

Materialet består af to værktøjskasser, hver med en bog, et par figurer i hård plast og en stak arbejdspapirer kaldet hjælpehænder. Æskerne er tilpasset aldersgruppen 8-12 år og 13-18 år. Bogen introducerer og eksemplificerer svære problemstillinger og håndtering heraf. De to figurer er en lille grøn og rød mand, som er konkrete repræsentanter for gode og dårlige tanker. Arbejdsarkets hjælpehænder er en konkret tegning, hvor der arbejdes med adskillelse af situation, tanke, følelse og handling, samt hvem og hvad der kan hjælpe.

Materialets styrke er dets enkelhed. Netop dette er styrken over for børn og unge, hvor det vanskelige er at forklare komplicerede psykologiske sammenhænge. Materialerne gør det lettere ved at fastholde og huske den opnåede viden fra terapien, ligesom det er med til bedst muligt at sikre en reel overførselsværdi fra terapien til det levede liv. Bøgerne indeholder gode forklaringer og eksempler, som typisk forekommer i børne-ungesamtaler; fx angst for hunde, angst for at være alene, eksamensangst, angst for at gøre noget bestemt og problemer med venner.

Arbejdsskemaet er en illustration af, hvordan tanker, følelser og handlinger hænger sammen, og hvordan man har mulighed for at få distance til problematiske følelser og skabe nye forståelsesmåder. Figurerne underbygger dette arbejde og kan tages med ud i verden i situationer, hvor netop den grønne/gode figur minder én om hensigtsmæssige tanker og giver mod. En række Youtube-film (på norsk) giver også en meget fin illustration af materialets grundidé.

## Det svære gjort nemmere

Materialet er langt enklere end meget andet materiale på børne-ungeområdet inden for kognitiv terapi. Man kan dog undre sig over ansigtsudtryk og fysisk materialevalg de to små figurer. De fremstår hårde og stive og helt udtryksløse, lige modsat fremstillingen i bøgerne, hvor de indgår på tegninger som meget aktive og udtryksfulde. I bøgerne er de i bevægelse og har en tydelig emotionel signalværdi i overensstemmelse med budskabet og metoden i de pågældende eksempler. Fx er den grønne figur altid glad, fuld af selvtillid, mod og handlekraft, mens den røde figur er bange, ked af det, tilbageholdende og opgivende. De fysiske figurer er "kolde og kedelige", og bortset fra farven har de ingen signalværdi.

Der kunne med fordel være arbejdet med bedre overensstemmelse mellem billedmateriale og fysiske figurer, hvilket kunne give anledning til forhåbning om bedre overførselsværdi fra det konkrete terapeutiske arbejde. Kritikken gælder især i forhold til unge, hvor figurerne tilmed fremstår barnlige. Materialet er derfor bedst egnet til børnene. Til unge må man i højere grad i gang med individuelle tilpasninger og ændringer, som man finder på sammen med den unge, om end grundmaterialet er et godt udgangspunkt.

Som materialets navn angiver er der tale om psykologisk førstehjælp. Det er oplagt at kombinere med en række øvrige terapeutiske tiltag i børne-unge-terapien, dels fra den kognitive tradition, dels fra andre terapeutiske orienteringer. Det er faktisk lykkedes at gøre det svære i børne-unge-samtaler nemmere. Man forstår, at dette materiale er prisbelønnet. Det kan meget varmt anbefales. ■

Lona Bjerre Andersen



## BOGDATA

Solfrid Raknes: "Psykologisk Førstehjælp børn/unge". Gyldendal Norsk Forlag A/S, Norge og Hogrefe Psykologisk Forlag A/S, 2013. 61/68 sider. 520 kr. pr. æske.