

# Morsomt for barn og terapeut

PUBLISERT 5. juli 2012

Philip C. Kendall & Kristin D. Martinsen | **Mestringskassen (Coping kit) KAT-verktøy for terapeutisk arbeid med barn og unge**, Universitetsforlaget, 2010. 158 sider



*Mestringskassen* er en perm med verktøy ment brukt i kognitiv atferdsterapi (KAT) med barn. Innholdet er delvis basert på materiell utviklet ved Temple University i USA, og delvis utviklet av Kristin Martinsen ved R-BUP Øst og Sør. Det fremkommer av innledningen at materialet er tenkt brukt enten som del av et manualbasert behandlingsopplegg, eller som enkeltelementer i et åpent behandlingsopplegg.

**«En bekymring er hvordan  
behandlere uten dypere  
kjennskap til eller erfaring med  
kognitiv atferdsterapi vil bruke  
verktøyene»**

Permen inneholder en del konkrete verktøy som virker spennende og nyttige å bruke i gruppe- eller individualbehandling. Et eksempel er «bli kjent»-spillet, en serie kort som kan brukes som utgangspunkt for å la ulike gruppemedlemmer bli kjent med hverandre. Kortserien inneholder en del gode spørsmål, som «Hva liker du best med deg selv?». Andre eksempler på verktøy er følelseslinjal ment brukt til gradering av følelser, og en modell kalt «problempyramiden» ment brukt som trinn i eksponeringstrening. Følelsesdelen har forslag til spill om følelser, blant annet kort med følelsesord på den ene siden og tanker på den andre, hvor barnet skal gjette hvilken følelse som hører sammen med hvilken tanke. Delen om kroppen inneholder

eksempelvis konkrete instruksjoner til avspenningsøvelser. Delen om tanker har en øvelse hvor barnet skal lage seg mestrings tanker til bruk i vanskelige situasjoner, og atferdsdelen har illustrasjoner av trappetrinnsmodeller for eksponeringstrening, og øvelser i problemløsning. Foreldredelen er informativ og inneholder beskrivelser av de viktigste elementene i programmet, samt informasjon om angst og depresjon hos barn.

For behandlere med grunnleggende kjennskap til og erfaring med KAT vil *Mestringskassen* representere nyttige og tidsbesparende verktøy som kan bidra til å gjøre samtaler morsommere for både barn og terapeut. En bekymring er hvordan behandlere uten dypere kjennskap til eller erfaring med KAT vil bruke verktøyene. Jeg spør meg om mye av nytteverdien med øvelsene forsvinner dersom behandleren ikke evner å sette det som kommer ut av øvelsene adekvat inn i rammene for KAT. Den tilsynelatende lettvintheten ved mange av øvelsene vil muligens medføre at enkelte bruker *Mestringskassen* nettopp *lettvint*, uten at barnet adekvat blir tilført de sentrale virkemidlene i KAT. Bruken krever også utviklingspsykologisk kunnskap, da verktøyene ikke er sortert, og en del elementer trenger å tilpasses/plukkes ut til barn på ulike alderstrinn. Jeg forstår det slik at planene for revidert utgave av *Mestringskassen* vil inneholde en kurskomponent hvor innføring i KAT integreres.

Gjennom permen finnes en rekke svart-hvitt-bilder av barn i ulike situasjoner som kan brukes om utgangspunkt for samtale. Barna som skal representere en annen hudfarge enn de hvite barna, er stripete eller rutete i huden. Dette fremstår som noe klønete og kan muligens være forstyrrende for barn som er veldig konkrete i forståelsen.

Professor Odd Havik ved Universitetet i Bergen pleier si at nordmenn tror copyright betyr «rett til å kopiere». Temple University og Tom Ollendick er kreditert for lånte elementer, men begrepet «røde tanker» som er hentet fra Paula Barrett's Friends-manual er ikke kreditert, noe det burde ha vært (et poeng som for øvrig også gjelder Solfrid Raknes' Psykologiske Førstehjelpsskrin).

Jeg har tatt *Mestringskassen* i bruk i mitt eget gruppearbeid med barn, og opplever at spillelementene er nyttige og fine måter å arbeide terapeutisk med barn på. Mange BUP- og kommunepsykologkontorer vil ha god nytte av å ha en «mestringskasse».

Anmeldt av Krister Fjermestad, Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 7, 2012, side*