

Hjelpande hender på boks

Det er ein myte at ein treng samtaler over lengre tid for djup og varig endring, seier Solfrid Raknes. Raude og grønne plastfigurar og ei hjelpande hand på boks er ofte nok.

TEKST OG FOTO:

Ingelin Westeren

PUBLISERT 4. oktober 2013



– «Og ka kan me gjere med dette då?» Eg høyrer fars stemme i bakhovudet når eg arbeider, smiler Raknes, nippar til kaffien, og får ein gjensynsklem av servitøren på hotellet i storbyen.

Ho er oppvaksen på gard i Romsdal, der sansen for praktiske løysingar er godt utvikla. Dottera på garden vart psykolog, men har no også vorte gründer. Kystkvinnna har utvikla eit sjølvhjelpsskrin som er spreidd land og strand rundt. Alle helsesystemene i Asker brukar det, ungdomsskulelærarar i Sogn og Fjordane skal lære det i haust, og sjølvhjelps-appen kan lastast gratis ned på iPad. Ifylgje implementerings- studiar brukar fagfolk skrina flittig også seks månader etter at dei har fått PF-kurs. I år tok Raknes imot applaus på psykologikongressen i Oslo, for arbeidet sitt.

Raud og grøn mann

– Voss jordbruksskule ringte meg for nokre år sidan. Dei meinte det låg «noko psykologisk » til grunn for at så mange av elevane ikkje fullførte utvekslingsopphalda i regi av skulen, fortel Raknes.

Ho tok seg ein prat med elevane. «Kvifor lærte me ikkje dette på ungdomsskulen? », spurte elevane henne etterpå. Ho hadde introdusert grunnprinsippa i kognitiv terapi, fått elevane til å fortelje kva dei frykta ved utanlandsopphaldet, deira automatiske «raude» tankar, og korleis dei kunne finne fram til såkalla alternative «grøne» tankar som kunne løyse opp i flokane. Skulen var så fornøgd at dei sjølve sto for same type vegleiing neste år. Raknes lika at kunnskapen spreidde seg, og har sidan arbeidd med vidareutvikling og spreiding av tankegodset.

– Omgrepa raude og grønne tankar har eg frå Paula Barret. I PF har omgrepa blitt illustrert med raude og grønne figurar, og konkretisert gjennom raude og grønne plastfigurar som ligg i fyrstehjelpsskrinet. Bruken av konkrete figurar i arbeid med barn og unge har sitt opphav i Michael White sitt arbeid med eksternalisering, forklarar gründeren.

– I fyrstehjelpsskrinet ligg det også illustrasjonar av «hjelpehender», der kvar finger representerer eit tankesteg: «kva er problemet», «kva kjensler dukkar opp», «kva raudtankar kjem», «kva alternative grøntankar finst», «kva kan eg gjere», og «kven kan hjelpe meg?», seier Raknes.

««Er eg så klok?»»

Solfrid Raknes då ho fekk beskjed om pris

Hjelpehanda er Raknes' idé, og tanken er at handa er noko me har med oss uansett kvar me er, og at fingrane kan brukast som påminningar.

Ho meiner at materialet appellerer til ulike grupper barn og unge.

Ordknapt, konkret og visuelt

Studiar viser at berre tre prosent av norske psykologar brukar sjølvhjelpsmateriale, og andre studiar skisserer opp kritiske innvendingar til bruken: appellerer sjølvhjelpsmateriale mest til barn frå ressurssterke familiar, som likar, og er vane med, å lese? Kastar ein ansvaret for endring over på barna i staden for å sjå på omkringliggande faktorar? Kva med faren for å oversjå alvorlege diagnostiske problem, eller for å skape nederlagskjensler hjå barn som ikkje meistrar bruken av materialet?

Raknes har klinisk erfaring i bagasjen, når ho tilbakeviser kritikken

– Materialet er ordknapt, konkret og visuelt. Eg har sjølv opplevd at det appellerer til barn med ulik sosial bakgrunn, fortel gründeren.

Petter, ein tolv år gamal gut med åtferdsvanskar, frå lite litterære kår, saug til seg dei kognitive prinsippa som ein svamp, noko som resulterte i færre sinneutbrot på skulen.

Også mor til Petter tok til å bruke prinsippa i samarbeid med sonen. Raknes meiner foreldre lettare kan inkluderast i prosessane når det som skjer i terapiromme, ikkje er noko «mystisk» som berre terapeuten forstår seg på.

– Når det gjeld barn med minoritetsbakgrunn, så kan eg vise til at også einslege mindreårige asylsøkarar vert introdusert for skrina med stort hell, seier Raknes. Det er noko i det konkrete og visuelle uttrykket som er lett let seg overføra på tvers av grupper.

«Eg fattar ikkje at arbeida hennar ikkje er hyppigare å finne på pensumlistene ved universiteta»

Solfrid Raknes om Åse Gruda Skard

Enkle tiltak bør prøvast før barn med vanskar vert henvist til spesialisthelsetenesta, meiner Raknes. Prinsippet om minimal inngriping i ein pasients liv står tydeleg fram hjå psykologen. Diagnostisering og djuparegåande tiltak skal alltid kome i andre rekke. For Raknes er det viktig å ta utgangspunkt i at barn treng ting som fungerer i praksis, og som gjer at ein ikkje nødvendigvis går glipp av store-fri på skulen for å gå til BUP.

Ho er forundra over at ikkje fleire psykologar nyttar sjølvhjelpsmateriale i sitt daglege arbeid med barn og unge.

Mytar og strukturar som stenger

Solfrid Raknes anar ein revolusjon for behandling av psykiske lidingar. Nyare forskning finn at digitalisert sjølvhjelpsmateriell med vegleing frå helsepersonell er like nyttig som tradisjonell samtalebehandling. Synet på at djup endring føreset ein varm og langvarig relasjon mellom pasient og terapeut, er noko Raknes tør å utfordre. For mange pasientar kan endring fylgje av læring og informasjon med minimal terapeutkontakt. På same måte som at sjølvhjelp og kognitive øvingar ikkje kan hjelpe alle, så er heller ikkje samtaleterapi det allmenne motsvaret. Raknes etterlyser meir kunnskap om effektar av ulike behandlingsmåtar.

– Kanskje har samtaleterapi høgare status. Psykologstudentar øvast også hovudsakleg i dette ved norske universitet, seier Raknes.

Sjølv har ho stor tru på universelle og indikerte førebyggingsiltak i fyrstelinja, og meiner at denne har eit stort og ubruka potensial. Psykisk helse kan fremjast før det utviklar seg psykiske lidingar, og førebyggjande tiltak i regi av blant anna skulehelsetenesta er noko Raknes ynskjer å sjå meir av. Ho vart svært forundra då ho gjekk frå å arbeide med vaksne, og over til barnefeltet, og fann ut at sjølvhjelpsmateriell for dei minste nesten ikkje eksisterte. No vil ho ha PF ut i digitalisert form, men møter lovgjevnads-strukturar som stenger. Barn og unge under 18 år har som oftast ikkje bank-ID-brikker, noko som etterspørst for å logge seg på digitaliserte utgåver på nettet. Dette skal gründeren finne løysingar på i haustmørkret.



OFTE BEST: Enkle tiltak bør prøvast før barn med vanskar vert vist vidare til spesialisthelsetenesta, meiner Solfrid Raknes, årets vinnar av Psykologforeininga sin formidlingspris.

Enkelt om vanskelege ting

I grunngjevinga for tildelinga av prisen står det: «årets mottakar lever til fulle opp til statuttanes krav om eit arbeid i Åse Gruda Skards ånd». Sjølv meiner Raknes at ho er svært så alminneleg, og spurde seg forundra då ho fekk beskjeden om prisen: «Er eg så klok?»

– Om måten eg arbeider på minner litt om Åse Gruda Skard, er eg svært stolt. Ho skreiv direkte og enkelt om vanskelege ting, og eg fattar ikkje at arbeida hennar ikkje er hyppigare å finne på pensumlistene ved universiteta, seier Raknes.

Om seg sjølv og framtida tenker ho at ho får ting til dersom ho arbeider godt, at ho er god og verdt å like, og at framtida er ganske lys.

– Men når det røyner på, seier eg til meg sjølv: «Du skal sjå det ordnar seg etter kvart, Solfrid», legg ho til, og avslører grøne, alternative tankar.

SOLFRID RAKNES

SOLFRID RAKNES



- Psykologspesialist, cand.psychol. frå Universitetet i Tromsø i 1999
- Arbeider på Voss sjukehus (Helse Bergen)
- Gründeren bak sjølvhjelpsmateriellet Psykologisk førstehjelp (PF)
- Helse Vests innovasjonspris 2012
- Vinnar av Åse Gruda Skard-prisen 2013

ÅSE GRUDA SKARD-PRISEN

ÅSE GRUDA SKARD-PRISEN



- Grunnlagt av Norsk Psykologforening 2005
- Åse Gruda Skard (1905–1985) fekk Forskingsrådets pris for popularisering av psykologisk kunnskap. Prisen blir delt ut i hennar ånd
- Skal gå til ein eller fleire psykologar som gjer psykologisk kunnskap tilgjengeleg og nyttig for folk flest

PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP (PF)

- Psykologisk sjølvhjelpsmateriale bygd på grunnprinsippa i kognitiv terapi
- Utforma som eitt skrin i to versjonar, tilpassa aldersgruppene 8–12 og 12–18 år
- I skrinet: eit hefte til barn/ungdom, hjelpehender og ein raud og ein grøn plastfigur
- 4000 hjelparar har fått opplæring i PF
- Solfrid Raknes har søkt om midlar til å utvikla ein digital versjon av materiellet

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 10, 2013, side 1011-1015

TEKST OG FOTO:

Ingelin Westeren