

- Madsen bommer på kritikken

Jeg ser ikke mye galt i å hjelpe folk til å tenke annerledes så lenge folk opplever det nyttig i situasjoner som kan være litt vanskelige.

TEKST

Solfrid Raknes

PUBLISERT **11. desember 2018**

Psykologtidsskriftet har bedt meg om en kommentar til Ole Jacob Madsens kritikk av Psykologisk førstehjelp i forbindelse med NÅ-intervjuet de har med ham rundt hans nye bok. Det er litt uklart for meg hva Madsen mener med det han sier i intervjuet. Det kan virke som han ikke liker at flere skoler tar i bruk Psykologisk førstehjelp eller andre psykososiale programmer som har til hensikt å hjelpe barn til å utvikle mestringsstrategier. Selv synes jeg det er positivt at psykologisk kunnskap spres bredt og ikke forbeholdes noen få skoler i de rikeste og mest velfungerende kommunene.

Andre deler av kritikken er også noe kryptisk, men jeg oppfatter at Madsen er kritisk til å prøve å påvirke emosjonelle reaksjoner gjennom fokus på tankeinnhold. Jeg ser ikke mye galt i å hjelpe folk til å tenke annerledes så lenge folk opplever det nyttig i situasjoner som kan være litt vanskelige. Jeg tror ikke det er noen fare for at Psykologisk førstehjelp skal gjøre det slutt på lidelse her i verden, hverken i Norge eller her i flyktningleirene for syrere i Libanon, der jeg i skrivende stund befinner meg. Den eksistensielle betydningen av følelser og lidelse er store og viktige tema, men ikke noe Psykologisk førstehjelp kan eller skal gi svar på. Når angst herjer et barnesinn, er man ikke nødvendigvis opptatt av den eksistensielle siden ved smerten. «Hva kan jeg gjøre her og nå for å redusere plagene?» er nok en mer nærliggende tanke. Etter å ha sett barn bli livredde av helikopter i fredssoner, og bli ridd av marer nattestid, er det å være opptatt av hvordan redusere angstsymptomer og forebygge utvikling av psykiske lidelser både fint og lurt, syns jeg.

**«Når angst herjer et barnesinn,
er man ikke nødvendigvis
opptatt av den eksistensielle
siden ved smerten»**

Solfrid Raknes

Uro og nedstemthet kan henge sammen med mye og forklares av mangt. Noen ganger kan det selvsagt være opprettholdt av ytre forhold som det da er viktig å ta tak i. Dersom

Madsen er bekymret for at Psykologisk førstehjelp skal medføre at vi ikke tar tak i sider ved barn og unges livssituasjon, tror jeg kanskje bekymringen er noe overdrevet.

Fra de innblikkene jeg har fått gjennom bruk av Psykologisk førstehjelp i skoler, helsestasjoner og barnehus, har jeg sett at metoden har vært til hjelp for å kartlegge både situasjoner barnet opplever som vanskelig, og barnets følelser og tanker i disse situasjonene. Noe av hensikten med Psykologisk førstehjelp i skolen er å tematisere vanlige, vanskelige opplevelser og tilhørende følelser og tanker, og slik hjelpe barna til å oppdage det allmenne i å streve. Jeg syns gode skoler skal hjelpe barn til dette, og til å gi barn og unge tro på at det kanskje finnes en vei ut av en vanskelig situasjon, at det er lurt å søke støtte, tørre å snakke om det man kaver med. Men forholdet mellom «ytre» og «indre» årsaker er et viktig tema. Å gjøre alle vansker personlige er en farlig vei å gå.

Jeg leser i intervjuet at Madsen har skaffet seg personlig trener. Det har jeg selv også hatt, og det syntes jeg var nyttig og gøy! Som barn syntes jeg som de aller fleste andre i klassen at gym var det morsomste faget. Skolegym er vesentlig billigere enn personlig trener til alle. På samme måte har jeg tro på å sette følelser og tanker på timeplanen for å fremme psykisk helse for alle. Det står ikke i motsetning til å ta tak i ytre utløsende og opprettholdende årsaker. Og det betyr ikke at man ikke også kan undres på meningen med livet. Kos deg med treningen, Madsen!

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 1, 2019, side 47

TEKST

Solfrid Raknes, psykologspesialist