

Uførheit går i arv

Har du foreldre som tek imot uførepen- sjon, aukar det sjansen for at du vil gjere det same, skriv NTB. Dette er ein av konklusjonane til overlege Hans Magne Gravseth ved Statens arbeidsmiljøinsti- tutt, som har forska på tilhøvet mellom sosial klasse og uførheit blant nordmenn født i åra 1967–76. Her fann han òg at folk med låg utdanning (utan fullført vidaregåande skule) har fem gongar så høg sjanse for å bli uføre som dei som har fullført vidaregåande.

Ikkje fleire autistar

Mykje av auken i talet på barn som får diagnosen autistisk skuldast ikkje at det er blitt fleire autistar, men breiare diagnose og nye forskingsmetodar som fangar opp fleire. Det seier forskar Maj-Britt Posse- rud til forskning.no. Gjennom prosjektet «Barn i Bergen» har ho hatt ansvaret for ein delstudie som tek for seg autisme- spekterforstyringar (ASF), som femner alt frå Asperger syndrom til autistiske trekk. Forskarane reknar med ein slik diagnose passar med rundt ein av hun- dre nordmenn, noko som er langt fleire enn ein tidlegare har trudd. – Vår kon- klusjon er at auken i ASF i stor grad kan forklarast med grundigare kartleggings- metodar og at det dermed ikkje er nokon autismeepidemi på gang, seier Posserud.

Positive er mindre sjuke



Folk med ei positiv innstilling til livet har langt mindre risiko for hjarte- og karsjukdommar enn dei utan, viser ei stor canadisk studie. Det skriv videnskap.dk. I

undersøkinga, som er offentleggjort i tidsskriftet *European Heart Journal*, følgde forskarane 1739 personar over ti år. Graden av positivitet vart rangert av forskarane (på ein skala frå ein til fem) etter intervju, der forskingsobjekta gav uttrykk for glede, lykke, spenning, entu- siasme og tilfredsheit, både gjennom ord i intervjuet og ansiktsmimikk. Rett etter vart alle undersøkt av ein lege. Det viste at dei som låg høgt på positivitetsska- laen hadde betre overordna helse enn dei som låg lågt. I løpet av dei ti åra prosjektet pågjekk fekk 145 hjartepro- blem, og for kvart av dei fem trinna på positivitetsskalaen vart risikoen for hjartesjukdommar redusert med 22 prosent.



MARCO ELSAFADI



LIV SÆBØ



ARVID SKUTLE



SOLFRID RAKNES

Kom med spørsmål og forslag til temaer til de fire spaltistene. Det kan du gjøre pr. e-post til ossimellom@bt.no eller pr. brev til **BTMagasinet, postboks 7240, 5020 Bergen**. Merk konvolutten Oss imellom.

Oppvekst i leik og kjærleik

Den viktigaste investeringa du kan gjere for barn si fysiske og psykiske helse, vil eg påstå er denne: Legg til rette for at barnet veks opp med leik og i kjærleik.

tekst: SOLFRID RAKNES, *psykolog*

illustrasjon: ØIVIND HOVLAND

FYLL OPPLEVINGSBANKEN med gode felles opplevingar, aktivitet og fryd. Barn som opplever glede og meistring i kvardagen, utviklar større psykisk robustheit. Dei vil ògså ha betre læringsevne.

Menneske er sosiale vesen frå fødselen av, og treng kontakt med andre for å vere i trivnad. Sped- barn treng å pludre med nokon for å utvikle seg og ha det bra. Emosjonell kontakt i form av blikkutveksling, lydar, smil og latter er noko av det spedbarn sø- kjer å få til, og som er viktig for utviklinga.

Småbarn treng føresette som kan vere med dei i leik og læring. Kontakten, fysisk og emosjonelt, er viktig for at barn og ungdom skal å utvikle seg godt fysisk og sosialt, og ògså viktig for den psykiske helsa.

Å gjere ting saman er det som knyter menneske saman. Meist- ring og glede er typisk knytt til aktivitet, og især aktivitet saman med nokon. For å etter kvart ut- vikle eit spekter av interesseom- råde og aktivitetar ein kjenner seg trygg på, meistrar og likar og kan dele med venner, har barn godt av å få hjelp og inspirasjon til å finne fram til ting å gjere dei kan like.

Familiekulturar der barnet opp- lever at ein gjer noko kjekt saman, vil vere noko barnet veks på. Å gjere noko kjekt saman, det vere seg Yatzy, Lego, ski, hand- ball, sang eller Playstation, vil kunne vere felles opplevingar

som er med å binde dykk saman.

Samstundes vil barnet gjennom ak- tivititet og gode opplevingar med vaksne kring seg utvikle kompetan- se, og ho kan merke kva ho kan like og kva ho ikkje likar så godt.

Ei føresetnad for å vite kva ein likar godt, er å ha prøvd det, og ògså å ha prøvd det så mykje at ein meistrar aktiviteten. Glede er smittsamt. Latter likeins. Felles glede skaper energi, det ladar bat- teria.

DEPRESJON KAN OGSÅ ramme barn og ungdom.

Depresjon er blant dei største folkesjukdommane. Barn og ung- dom som vert utsett for tap eller traume, er spesielt utsette for å utvikle depresjon.

Å leggje til rette for at barnet el- ler ungdommen skal kunne opp- leve meistring og glede i kvarda- gen, er det viktigaste vi som vaksne kan gjere for å bidra til at barnet ikkje skal bli verande i de- presjonen.

Når barn og ungdom vert depri- merte, vil motivasjonen til å gje- re ting bli redusert. Ein får lite energi, lite tru på seg sjølv. Ein får lite ork til å gjere skularbeid og andre aktivitetar, og ein får lite tru på at noko vert kjekt. Ein vert meir kjenslemessig ustabil, ein kan få søvnevanskar og kon-





DEN SOM KUN TAR SPØK FOR SPØK OG ALVOR KUN ALVORLIG, HAN OG HUN HAR FAKTISK FATTET BEGGE DELER DÅRLIG

PIET HEIN

sentrasjonsvanskar som typiske symptom på depresjon.

FOR BARN ELLER UNGDOM i depresjon vil det å vere i aktivitet få ein til å føle seg litt betre. Aktivitet flyttar ofte tankane litt bort frå det som får ein til å oppleve smertefulle kjensler.

Aktivitet får ein også til å føle seg mindre trøytt. Og under depresjon vil aktivitet få ein til å auke motivasjonen til å gjere litt meir. Og under depresjon vil aktivitet betre evna til å løyse problem, medan passivitet bidreg til at problemløsingsevna snevrar seg inn.

Sjølv om dei fleste barn og unge som er deprimerte har godt av å vere meir aktive, er det typisk vanskeleg å sette i gang med aktivitetar. Under depresjon er det vanleg å tenkje negativt om seg sjølv, verda og framtida.

Typisk vil barnet i depresjon møte initiativ om aktivitet med «eg kjem ikkje til å like det», «det blir for

vanskeleg», eller «det kjem sikkert berre til å gå feil». Barnet har då behov for stødige vaksne kring seg som har energi og mot til å invitere til og skape felles aktivitetar.

AKTIVITET OG STRUKTUR i kvardagen er det viktigaste for å kome seg opp av depresjon. «Tankepuss» vil vere det neste. Prøv å «føre» barnet ditt med gode tankar om seg sjølv, andre og framtida. Ho treng det ekstra når ho er depressiv. Då vil det nøytrale og ikkje-sagte bli tolka negativt.

Og snakk gjerne med henne om korleis ho snakkar til seg sjølv. Om du høyrer ho seier «det er ikkje vits i å prøve, eg får det ikkje til likevel», eller kjem med dryge sjølvskuldingar kring at ho sjølv er dum, teit, stygg, feil, dårleg - så hjelp henne til å prøve å snakke til seg sjølv slik ho hadde villa snakka til ei god veninne.

Spørsmål som «kva ville du sagt til ei veninne om ho var i din situa-

sjon no?» kan bidra til å hjelpe barnet ditt til å snakke meir venlegsinna til seg sjølv.

OG SOM FORELDRE til barn eller ungdom som opplever depresjon: Pass på å stelle godt med dykk sjølve også. Å kritisere seg sjølv for at ein ikkje har vore forelder god nok, er lett når ein ser barn og ungdom slite. Du treng ikkje å gjere noko med barnet eller ungdommen din støtt. To felles aktivitetar i løpet av ei veke - til dømes på kino, til symjebassenget eller på nabobesøk - er superbra.

Prøv å snakke til deg sjølv slik du ville snakka til andre foreldre som har barn eller ungdom som slit. Om barnet ditt opplever at du i tillegg til omsorg for henne har omsorg til deg sjølv, vil ho etter kvart lettare klare å utvikle betre eigenomsorg sjølv også.

Meistring og glede gjer livet lettare.