

Kobler selvmord og karakterer

Avgangskarakterene fra ungdomsskolen kan være en indikator på økt risiko for selvmord i ung alder, mener forskere fra Karolinska instituttet i Stockholm. Sammen med Socialstyrelsen i Sverige har de sett på karakterene til nesten 900.000 personer født i årene 1972–1981 og hvem i samme alderskohort som siden tok sitt eget liv da de var i alderen 25–34 år. Resultatene viste at selvmordsrisikoen var tre ganger så stor for dem med de laveste karakterer enn dem med de høyeste avgangskarakterene. I studien, som er publisert i Journal of Epidemiology and Community Health, tok forskerne hensyn til en lang rekke andre variabler, som foreldrenes utdannelse, sosioøkonomisk status og så videre.

Sunnere barnekosthold

Bare ved å gjøre frukt og grønt mer synlig, har inntaket av frukt og grønnsaker i amerikanske skolekantiner økt dramatisk. Det viser en undersøkelse fra Cornell University. Ved en skole steg fruktsalget med 100 prosent da frukten ble flyttet fra en bolle i rustfritt stål over i en fargerik bolle. Et annet sted ble salatbaren trukket ut fra veggen og et par meter inn i rommet. Det ga en økning i salget på 250–300 prosent. Å spørre elevene om de ville ha salat, satte også fart i salget. Ved å sette den vanlige melken foran sjokomelken, økte salget av førstnevnte og salget av den søte varianten sank. Resultatene ble presentert på en konferanse forrige uke. – Vi gjorde det letter for elevene å ta de rette valgene, sier forsker Laura Smith til ScienceDaily.

Overvektige barn har stive årer



En canadisk studie av overvektige barn har avdekket at barna har en stivhet i hovedpulsåren, aorta, på linje med middelaldrende voksne. I undersøkelsen er 63 overvektige 13-åringer og en kontrollgruppe på 55 aldersfeller med normalvekt sammenlignet. Når aorta mister sin elastisitet, øker sjansene for hjerte- og karsykdommer og dermed en tidlig død. – At vi faktisk kan se slike endringer hos overvektige barn, er alarmerende, sa Beth Abrahamson i Heart and Stroke Foundation i Canada til ScienceDaily da resultatene ble lagt frem for et par uker siden. – Dårlig ernæring og inaktivitet truer våre barns fremtid, sier Abrahamson.



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.

Tankekraft og

Som forelder til eit barn med sjukdom er det normalt og menneskeleg at ein kavar med sterke kjensler.

tekst: SOLFRID RAKNES, psykolog

illustrasjon: ØIVIND HOVLAND

«**DOTTER MI ER 11 ÅR.** Ho er innlagt på sjukehus. Ho har det utoleg vondt, og skal snart ta ein større operasjon. Og ho er livredd legane.

Eg synest så inderleg synd i henne. Eg er rasande på legane som ikkje kan gjere henne frisk fortare, på sjukepleiarane som stundom bommar med sprøytene, og på dotter mi sine venner som ikkje tek seg tid til å kome på besøk, ofre litt av sitt eige friske, gode liv no.

Eg er redd det som kan kome, og kjenner eg går med eit raseri i meg. Kvar dag gjer så vondt. Korleis kan eg vere god forelder midt oppi dette som gjer så inderleg vondt for dotter mi når eg veksler mellom å ha lyst til å gje opp og å gå berserk?»

LIVET ER IKKJE LETT! Sjukdom, død, konflikter, ulykker og menneskeleg svikt: Både for barn, ungdom og voksne byr livet iblant på store utfordringar der kjenslene vert sett i kok.

Kva som skjer i livet, har vi ikkje full styring over. Ting skjer, shit happens, og verda er slett ikkje rettferdig støtt. Iblant blir vi utsett for noko vi ikkje kan styre i det heile.

Det vi har mest styring over her i verda, er kva vi sjølve tenkjer og gjer. Å bruke styringskrafta på korleis ein tenkjer og kva ein gjer, vil ofte vere avgjerande for kva humør ein kjem i, korleis relasjonar utviklar seg, korleis kroppen reagerer og kva ein kan klare å gjere. Å bruke tankekraft for å akseptere situasjonen som han er, og gjere det beste ut av det ein står i, er ikkje lett når kjenslene stormar og livet er som mest vanskeleg. Om du tek deg sjølv i å ha blitt meir emosjonell og urimeleg enn du likar nett no, så vil dette vere menneskeleg i ein så vanskeleg situasjon.

SOM MOR TIL eit sjukt barn er det normalt at du har sterke kjensler. Ei blanding av at du synest inderleg synd på barnet ditt, redsle, sorg og raseri er typisk. Truleg blir du sliten i kroppen, kanskje får du ikkje sove godt.

Sterke kjensler, nattetankar og



grubling kan ta plass og sluke krefter. Stundom vil dei sterke kjenslene og måten vi tenkjer på vere med å forsterke problemet vi står i og gjere vondt verre. No når barnet ditt har det så vanskeleg, vil det beste du kan gjere for henne vere å tole det som skjer, og vere roleg og sterk nok til å hjelpe henne i det vanskelege.

For å klare å gje henne det beste no, kan det vere lurt om du ryddar i ditt eige. Å skilje mellom situasjon, kjensler, tankar som gjer vondt verre, hjelpsame tankar, kva du kan gjere og kven som kan vere til hjelp, vil kanskje hjelpe deg:

KVA SKJER? Dotter mi er livstruande sjuk, har smerter. Ho skal snart gjennom ein større operasjon.

KJENSLE: Raseri, fortviling, sorg.

RAUDE TANKAR: Dette er urettferdig! Legane og sjukepleiarane kunne ha gjort meir! Egoistiske venner som ikkje stiller opp meir – jævlig dårleg gjort! Eg held ikkje ut!

GRØNE TANKAR: Sjukepleiarane og legane gjer stort sett så godt dei kan, vi er hel-

kjenslekaos



HO HAR DET VIKTIGASTE: EI SNILL MOR SOM GIR HENNE OMSORG

dige som bur i Noreg no. Eg toler det som er nett no, kaffien smakar iallfall godt. Teikningane frå klassen viser omsorg! Eg er superfin mamma som er her no. Jobben min er å syte for at ho har nokon rundt seg. Vi treng at eg stolar på at dei profesjonelle veit kva dei gjer. Dotter mi treng hjelp til å sjå kva som er bra av det sjukepleiarane og doktorane gjer.

KVA KAN EG GJERE? *Ta pausar innimellom, sove heime nokre netter når far hennar er på sjukehuset, unne meg å bli massert. Skrive takkebrev til klassen for teikningane og fortelje at Lene blir glad for besøk, informere om visittida og at 10-minuttsbesøk er nok no for henne. Fylle ut hjelpehand med dotter mi der vi får snakka om kva som gjer henne redd.*

KVEN KAN HJELPE MEG? *Far til dotter mi, sjukepleiarar, legar, dotter mi med sitt tolmod, veninnene mine.*

OM DU KJENNER du kan klare det og dotter di er i stand til det, vil det å gjere som du har tenkt her - snakke med dotter di om hennar frykt, vere viktig og til god hjelp for henne no. Eg veit ingenting om kva ho tenkjer, men også barn vil kunne ha god nytte av å rydde når situasjonen er

kaotisk. Kanskje kan du rydde slik saman med henne:

KVA SKJER? *Eg skal snart opererast. Har smerter, veit ikkje kva som kjem av smerter og alt, ser mor mi er sint og redd.*

KJENSLE: *Redd! Sint.*

RAUDE TANKAR: *Eg kan ikkje stole på hjelpearane på denne H plassen. Sjukepleiareren rotar som F berre ho skal leggje inn ny veneflon! Dei anar ikkje kva dei driv med! Sikkert best å nekte å la meg behandle, så får kroppen ordne opp sjølv! Eg kan døy av den operasjonen!*

GRØNE TANKAR: *Eg veit eg treng denne operasjonen. Faren for å døy er mykje større om eg ikkje tek imot hjelp no. Det blir truleg mindre vondt etterpå, det har dei sagt, det vil eg stole på. Behandlinga er komplisert, men dei er jo faktisk knallflinke som ikkje gjer meir feil. Eg er heldig som er på sjukehus i Noreg. Eg har tolt alt så langt - og toler litt til. Jammen godt at mamma, pappa eller bestemor er her når eg er vaken! Mamma er redd for meg fordi ho er så glad i meg.*

KVA KAN EG GJERE? *Stole på at det går bra, kalle fram tankar om stranda på Kreta i sommar når det gjer mest vondt, det får meg jo til å slappe av. Høyre på Lady Gaga. Sjå film. Tulle*

litt med pleiarane, ho Tone er jo litt morosam.
KVEN KAN HJELPE MEG: *Mamma, pappa, bestemor, dataen, legane og pleiarane og Lady Gaga.*

RYDDESISTEMET som er brukt her, er henta frå «Psykologisk Førstehjelp» (Raknes & Finne, 2010), og er basert på grunnprinsippa i kognitiv terapi. «Psykologisk Førstehjelp» er eit sjølvhjelpskonsept som kan hjelpe barn, ungdom og familiar til å tenkje meir lurt og gje hjelp til å ta gode val i vanskelege situasjonar.

Teikneseriestilen og kule figurar bidreg til at mange barn og ungdom har sagt dei likar konseptet og finn det nyttig. Å kunne sjå at det er menneskeleg å streve med sterke kjensler og raude tankar, og å få litt hjelp til å rydde og snakke om kva som vil vere nyttig å tenkje og gjere no, kan kanskje bidra til at de får brukt kreftene endå betre i denne vanskelege situasjonen.

Utifrå det du skriv, tenkjer eg at dotter di, midt i vanskane sine, er heldig. Ho har det aller viktigaste: Ei snill mor som gir henne omsorg, tid og tolmod.