

Inspirerende om livsmestring

De færreste av oss lærte å snakke med ungdommer om normalpsykologi på studiet. Denne boken hjelper deg til å komme i gang.

LIVSMESTRING SKAL INN i skolen, det er politisk vedtatt. Det finnes i noen fylker prosjekter for å utvikle helsefremmende barnehager og skoler (f.eks. Nordland, Østfold, Vestfold). Å arbeide helsefremmende kan virke lett, som noe alle kan gjøre. Det er sant, samtidig som helsefremmende *profesjonelle* samtaler krever både kunnskap og kompetanse, på lik linje med behandlingssamtaler. Forfatteren skriver ufornøyd og klokt om en profesjonell tilnærming. Som psykolog kjenner jeg igjen teorigrunnlag, form og innholdsbeskrivelse, spørsmålsstillingene og virkemidlene i helsefremmende samtaler; det er velkjent og trygg grunn. Som erfaren kommunepsykolog som liker å snakke med ungdommer, kan jeg fryde meg: Jeg nikker ivrig gjenkjennende, blir mer bevisstgjort og inspirert.

UNGES EGEN STEMME

Ungdom tas på alvor, og metodikken tas på alvor. Her er mange gode eksempler og forslag som gjør boken praktisk. Det er ikke mange steder jeg har sett de unges egne stemmer og perspektiver komme så godt frem hele veien med unntak av materialet som Forandringsfabriken produserer og Si 'D-spalten i Aftenposten. Boken blir derfor nyttig for alle som snakker med barn og unge. Alle samtaler bør jo ha en helsefremmende effekt, også behandlingssamtaler. Så hvordan leder vi samtalen for at de unge skal gå ut med styrket håp og økt livskraft, ikke bare etter en stund, men hver gang?

SAMTALEINGREDIENSER

Samtalens oppbygging beskrives som en fisk med åpen og inviterende begynnelse. Deretter kommer prosess, frem mot en avslutning med snert, som kan sette i bevegelse. Boken har ryddige inndelinger og mange små overskrifter som hvordan innlede, hvordan skape interesse, invitere venner og familie, forenkle

og forklare de store valgene, bruke kroppen som kommunikasjon. Et eget kapittel er viet de gode spørsmålene, et annet kapittel handler om ulike roller som spørsmålsstiller. Slik blir boken en lettlest inspirasjonskilde, en konkret huskeliste og en påminner.

INNVENDINGER

Noen kritiske tanker melder seg underveis. Jeg kunne for eksempel ønske at forfatteren drøftet når den helsefremmende tilnærmingen kan komme til kort, ja, til og med virke uheldig. Hva gjør samtalelederen i møte med fare, risiko eller alvorligere problemer? Forfatteren henviser kort til meldeplikten og til ansvaret for å bringe den unge i kontakt med aktuelle hjelpere ved større behov, men det oppleves noe tynt.

En annen innvending er en litt negativ fremstilling av skillet mellom helsefremmende og forebyggende samtaler, hvor forebyggingssamtaler beskrives ensidig som symptomfokuserede problemorienterte samtaler. Jeg savner oppdatert og nyansert forebyggingskunnskap, og ikke minst hvordan helsefremming og forebygging griper inn i hverandre. Den tendensiøse fremstillingen er ikke nødvendig for å bli utfordret på hva helsefremmende samtaler er. Nettopp at helsefremmende samtaler unngår å fokusere på problemene, gjør tilnærmingen så godt egnet i grupper og i møte med vanlige vansker.

REISEHÅNDBOK

Mange psykologer inviteres til å bidra i skolene med foredrag, kurs og undervisning om psykisk helse og livsmestring. Vi kan bli bedt om å undervise klasser eller lage gruppeopplegg. De færreste av oss lærte å snakke med ungdommer om normalpsykologi på studiet. Boken kan anbefales som en inspirasjon til å komme i gang. De unge trenger påfyll i reisebagasjen, så meld deg på, du trengs! ✘



MIA BÖRJESSON

Å bygge psykisk helse. Helsefremmende samtaler med ungdom
Gyldendal Akademisk, 2017. 216 sider

ANMELDT AV

Anne-Kristin Imenes, psykologspesialist i privat praksis