

Jeg vil i denne artikel beskrive mit arbejde med min billedbog, og det jeg forstår ved selvhelbredende kræfter.

Min baggrund er, at jeg i 18 år har arbejdet som psykolog, de 16 i den offentlige sektor med terapi og rådgivning i relation til børn/ unge og familier, hvoraf 5-6 år var på en børneafdeling med kræftramte og andre alvorligt syge børn og deres familier.

Jeg har i denne periode været meget inspireret af at læse den amerikanske kirurg Bernie Siegels bøger, som bl.a. handler om exceptionelle patienter, der ønsker at deltage aktivt i og tage et medansvar for deres egen proces med hensyn til at blive rask eller til at få det bedre.

For 6-7 år siden fik jeg et 6-årigt barn henvist med en terminal diagnose. Hun lever stadig er, er rask og har det godt på trods af en leukæmid diagnose med 2 tilbagefald. Hun må dog leve med visse senvirkninger.

Jeg har haft denne pige i legeterapi i en længere periode, og det er min vurdering, at hun har en meget stor andel i sin egen helbredelse. Mange af hendes terapitimer indeholdt temaet: kampen mellem det onde og det gode. Med baggrund i hendes historie, blev jeg interesseret i at fordybe mig mere i børnenes selvhelbredende kræfter.

Når jeg taler om selvhelbredende kræfter, mener jeg det potentiale, det enkelte menneske er i besiddelse af, som kan aktiveres ved at give det opmærksomhed. Mennesket bliver således bevidst om, at det selv kan gøre noget og får samtidig bevidsthed om, hvad andre gør eller kan gøre for at hjælpe. Det indbefatter også at være i stand til at bede andre om hjælp eller blot tillade andre at hjælpe en. Mange mennesker vil klare sig selv og føler det som en falliterklæring at skulle modtage hjælp fra andre, da de føler, at de på den måde ligger andre til byrde.

Det kan give en stor **aha**-oplevelse at blive opmærksom på, at man har indflydelse på sin egen situation. Det hjælper en væk fra følelsen af hjælpeløshed eller afmagt. Oplevelsen af at verden er foranderlig er en stærk oplevelse for mange mennesker, glæden ved at kunne gøre noget er befriende.

I mit terapeutiske arbejde med børn, har jeg ofte spurgt dem, hvad de selv ville foreslå som løsning på deres problemer, og det er min erfaring, at børn ofte har meget gode idéer til at komme videre. Derfor blev det nærliggende for mig at spørge de syge børn, hvad de mente kunne hjælpe dem til at blive raske eller få det bedre.

Jeg har ofte anvendt tegneterapi i mit arbejde med de kræftramte børn, og det blev i første omgang indgangsvinklen til børnene. Jeg startede med at spørge dem, hvilken farve, de troede ville kunne hjælpe dem. Mange børn havde meget hurtigt et forslag til, hvad det var for en farve, de troede det kunne være. Nogle børn kunne endog sætte ord på, hvad farven betød. Rød, som ofte blev valgt, blev for eksempel sat i forbindelse med energi. Sort blev sat i forbindelse med død, i den forbindelse at tale om døden, samt "power". Den blå farve gav associationer til beskyttelse. Den gule farve henledte hos et barn opmærksomheden på solen og den varme, den kunne give barnet. Den lilla farve brugte et barn til at sende ind i blodårerne for at jage de syge celler ud. Et andet barn fortalte, at når han tænkte på den grønne farve, så fik han det nogle gange godt igen. Ved nærmere undersøgelse viste det sig, at han forbandt den grønne farve med glæde.

Det udviklede sig efterhånden til min billedbog, som består af en samling billeder i form af postkort, fotografier, tegninger m.m., som kan give børnene associationer til, hvad de tror kan hjælpe dem. Billederne danner baggrund for en samtale om deres situation, hvordan de har det, hvad de tror kan hjælpe, og hvad de selv kan gøre. Børnene fik udleveret en farvefotokopi af et eller flere af de udvalgte billeder, som symboliserede det, de mente kunne hjælpe, så de til stadighed kunne fokusere på det, der hjalp. Samtidig spurgte jeg, om der manglede billeder i

min samling, og på den måde har bogen udviklet sig.

Et barn sagde ved gennemgang af bogen at næsten samtlige billeder hjælper på den måde, at han glemte, at han var syg.

Billederne i bogen har jeg udvalgt med meget forskellige motiver. Der er eksempelvis billeder af: blomster, dyr, frugt, befordringsmidler, motiver med forskellige former for aktivitet, følelser eller frem for alt **kontakt**. Det kan være kontakt med: naturen, dyr, mennesker samt sig selv.

Nogle billeder viser kampånd, andre mere dagligdags situationer.

Børnene har givet mig ideer til, hvilke billeder der bør tilføjes. Her nævnes blandt andet: deres husdyr, deres mor, børn der leger, dyr med unger, flere solopgange, Helligånden.

En fordel ved denne billedbog er, at den åbner døren til samtale om nogle temaer, som børnene ellers ikke tager op. Det kan for eksempel være deres forhold til Gud, eller hvor svært det er at være syg. Det åbner for at tale om det, der betyder noget for dem her i livet.

Man kan også vælge nogle billeder fra sit eget fotoalbum eller postkort med anvendelige symboler. Det er tit meget enkle ting, der kan hjælpe.

Et barn udvalgte for eksempel et billede af en dreng med en cykel. I den efterfølgende dialog sagde han, at det nok kunne hjælpe ham til at blive rask, hvis han kom ud at cykle. Han sagde i denne forbindelse : **Jeg skal til at i gang**. Han havde umiddelbart før han blev syg, fået en ny cykel, men aldrig nået at cykle på den. Han måtte ikke bruge den, for han kunne falde og slå sit kateder. Jeg siger til ham, at det må vi tale noget mere om med lægerne og forældrene.

Han valgte også et billede af en sort vred abe. Dette billede gav ham anledning til at tale om, at der manglede sjov og almindelige legeaktiviteter i hans hverdag. Apen kunne hjælpe ham ved at lære ham abekunster og kravle højt op i træerne. Vi kom til at tale om, at han savnede sine kammerater og sine aktiviteter - herunder at komme i skole og til børnefødselsdage.

Blandt de børn, jeg hidtil har vist materialet, er der flere, der mener, at det, at få et husdyr, vil kunne hjælpe dem, hvis de ikke allerede har et.

Udover at det er blødt og sødt, ser de sig selv i en omsorgsfunktion for dyret. De kan tage sig af dyret, lære det noget, opdrage det, lege med det, have det som en god ven. Det er til at snakke med og fortælle hemmeligheder, man kan fortælle, at man er ked af det, uden at det bliver ked af det. Det kan for eksempel være hunden, der hjælper et barn med at "holde ved", som et barn udtrykte det.

Det interessante er, hvilken kvalitet disse (hus)dyr har eller tillægges af barnet.

(Livs) glæde er en væsentlig egenskab hos for eksempel hunde og delfiner. Hunden kan man altid regne med. Den lytter altid. Ubetinget kærlighed er en anden vigtig kvalitet, disse dyr repræsenterer.

Af eksempler på billeder, som børnene har udvalgt kan endvidere nævnes: Gud, Helligånden, en solopgang, samt hænder.

Jeg har brugt billedbogen til andre problemstillinger end dem, der vedrører sygdom. Det har imidlertid mest været med voksne. Billedbogen har vist sig at være ligeså anvendelig i disse sammenhænge. Glæden ved samvær med naturen bliver meget ofte valgt af voksne, som noget de helt havde glemt, som en værdi.

Et solopgangsbillede bliver brugt til mange forskellige problemstillinger. Det bliver af nogle brugt til at fastholde håbet, at der er lys forude. Føler man sig magtesløs på grund af alvorlig sygdom eller tab af ens nærmeste, kan det være afgørende at fastholde, at der er lys forude. Andre kan bruge billedet til at skabe fred i sindet eller til skabe jordforbindelse i en belastende situation. Det kan for eksempel være, hvis man er meget vred og ophidset, og ikke kan falde ned igen, eller hvis man ikke kan falde i søvn på grund af, at en traumatisk oplevelse gentager sig som en film, når man skal sove.

Som jeg var inde på i starten, er det svært for mange mennesker, at bede andre om hjælp eller tillade andre, at de hjælper en. Det er imidlertid meget vigtigt at lære.

