



 PROFILEN

4

DRØMMEN OM Å GJØRE NOE VIKTIG

Solfrid Raknes kunne ha gjort karriere som forsker. I stedet pendler hun frem og tilbake til flyktningleire i Libanon.



Psykologisk førstehjelper

Da doktorgraden var ferdig, lovet Solfrid Raknes (46) seg selv å gjøre noe virkelig meningsfullt. Siden har hun pendlet til flyktningbarn i Libanon.

TEKST Kari Pedersen
FOTO Fred Ivar Utai Klemetsen

Solfrid Raknes har nettopp landet etter sitt sjette opphold i flyktningleirer i Libanon på bare halvannet år. En plagsom hoste står i kontrast til solbrunt ansikt.

Barnepsykologen med fersk doktorgrad i bagasjen har hoppet av universitetslivet.

– Oppvokst på småbruk som jeg er, trenger jeg praktisk arbeid. Å forske er lærerikt, men ikke nok, sier Raknes.

For tiden kaller hun seg frifant.

ROMSDALINGEN RAKNES HAR vært en utålmodig sjel helt siden hun lå i mors liv. Jente nummer to i familien Raknes i Midsund så dagens lys på fergekaien. Det veste nurket hadde ikke tid til å vente til drosjen var fremme på sykehuset i Molde.

Over 40 år seinere kjente Raknes på utålmodigheten der hun satt over doktorgradsarbeidet sitt hos Uni Research. Finpussingen av tekst og fotnoter kjentes tidvis lite meningsfullt, selv om hun godt forsto at det var nødvendig kvalitetssikring.

– Da lovet jeg meg selv en belønning. Så snart oppgaven var levert, skulle jeg gjøre noe skikkelig arbeid.

For forskere flest er doktorgraden springbrett til en akademisk karriere. Slik ble det ikke for Raknes. I dag henter hun levebrødet litt her og litt der. En deltidsstilling i Bærum, foredragsvirksomhet, boksalg og stadig nye prosjekter.

VIA EN bekjent i det arabiske miljøet i Bergen fikk Raknes kontakt med en organisasjon som inviterte henne med på å vurdere 35 skoler for syriske flyktninger i Libanon. I et land på størrelse med Hordaland, lever 1,5 millioner

syriere på flukt. Underveis kom planen om å kurse syriske lærere i kognitiv metode, om hvordan de kan hjelpe traumatiserte flyktningbarn å takle vanskelige situasjoner.

Organisasjonen Multi Aid Programs, som Raknes har knyttet seg til, drev i fjor skole for 4800 barn i flyktningleirene i Bekaa-dalen.

– Siste året er forholdene blitt verre, ikke bedre, sier hun og forklarer:

– Når krigen i Syria nå brenner ut, forsvinner penger til hjelpeorganisasjonene. Mindre enn halvparten av barna går på skole denne høsten.

Mens mange libanesere mener syrerne etter hvert bør dra tilbake til hjemlandet, er det mange som ikke våger det. Flyktningene har lite eller ingenting å returnere til. Voksne menn frykter å bli innrullert i hæren.

Av halvannen million har 3500 reist tilbake.

DA RAKNES kom tilbake til Libanon i høst, var skolene fortsatt sommerstengt. Det fantes ikke penger til å drive dem. Hjelpearbeider Raknes la til side planene om kursing av lærere og satte alt inn på å skaffe penger.

– Så lenge barna får gå på skole, lever håpet. Denne gang klenget de seg til inntil meg. Det er et dårlig tegn.

Tidlig i oktober var Raknes halvveis i mål med innsamlingen. Hun hadde skaffet penger til å drive én skole et halvt skoleår og var til stede da skoleporten åpnet.

Tre dager seinere holdt hun kurs for 140 barnehageansatte i Bærum.

Raknes er flittig bruker av Facebook. Der reflekterte hun over kontrasten:

«I overgangen mellom Bekaa til Bærum tar jeg meg i å undres over om frykten for følelser og å gjøre feil er større her?»

FOR DET er et paradoks: I Norge var det i fjor registrert 614 selvmord. Hver fjerde norske

student sliter psykisk. I flyktningleirene i Libanon er det ingen selvmord.

Noe av grunnen er nok mangelfull registrering av selvmord i Libanon, påpeker Raknes.

Men det er neppe hele forklaringen:

– I leirene kjemper folk for livet. I Norge er alle grunnleggende behov dekket. Her leter folk etter meningen med livet. Er det noen som trenger meg, spør vi.

Raknes finner mening i hjelpearbeidet, og deler gjerne den følelsen. På hjemstedet Midsund har strikkekyndige gått sammen om å lage ullgensere til flyktningbarna.

– Det er vanvittig rørende å se hvor mye disse genserne betyr, både for dem som strikker og dem som får flotte ullgensere i gave. Genserne gir dobbel varme.

17 ÅR gammel, på det andre året på gymnaset, flyttet Raknes hjemmefra. Pendlingen året før mellom Midsund og Molde ble for mye for en som både spilte håndball i annendivisjon og fiolin i symfoniorkester.

Håndballen er lagt på hyllen, men feilen trakterer hun på hobbybasis. Den profesjonelle musikken tar søknene seg av. Storesøster Eldbjørg er jazzvokalist, lillebror Steinar er bassist. Så snart gymnasårene i Molde var unnagjort, satte Raknes kursen ut i verden. Først til au pair-jobb i Frankrike, deretter jobbet hun for kost og losji ulike steder i Asia.

Drømmen var legestudiet. Raknes studerte inntaksreglementet og fant ut at hun tjente like mange poeng på å beherske samisk som å omgjøre fire femmere til seksere.

SOM TENKT, så gjort. Hun lærte seg samisk, bare for å oppleve året etter at inntaksreglene for medisinstudiet var lagt om. Der hjalp det ikke lenger å kunne samisk. På psykologistudiet, derimot.



BARNEKUNST: Barna i leirene er oppfordret til å tegne følelsene sine. I fjor holdt Solfrid Raknes salgs utstilling i Bergen med tegningene deres. **FOTO** Baha Borhan



GODE MELDINGER: – Forholdene er blitt verre siste året, sier Solfrid Raknes, fotografert den gang det fortsatt var penger til å drive skolene. **FOTO** Baha Borhan



BRUDET: For forskere flest er doktorgraden springbrettet til en akademisk karriere. Solfrid Raknes tok spranget i en helt annen retning.



DOBDEL VARME: Solfrid Raknes reiser til Libanon med bagasjen full av strikkelagg. – Det er vanvittig rørende å se hvor mye disse genserne betyr, både for som strikker og de som får flotte ullgensere i gave. **FOTO** Baha Borhan



FLYKTNINGBARN: – Mindre enn halvparten av barna i leirene får gå på skole, sier Solfrid Raknes som i høst la til side planene om å kurse lærere og i stedet startet innsamling til skole drift. **FOTO** Baha Borhan

– Jeg gjør ikke dette bare for å være snill. I dette arbeidet får jeg brukt store deler av meg selv.



FELESPILLER: Øving sammen med Oddvar Ekse og Stig Davidsen, hjemme hos Ekse på Fanahammeren. Solfrid Raknes er hobbymusiker, mens hennes to søsken er profesjonelle jazzmusikere. **FOTO** Ørjan Deiss

– Jeg var såpass samiskspråklig den gang at jeg førte små samtaler med beboerne på sykehjemmet i Kautokeino, der jeg hadde sommerjobb.

Romsdalingen som kunne samisk begynte på psykologi i Tromsø og startet resten av voksenlivet i samme slengen. Hun giftet seg og fikk to barn i løpet av studieårene.

– Jeg kom hjem fra Asia med en idé om at flere kjæresteforhold før man fant den rette, var misforstått, vestlig tankegang. Jeg fant en bra mann og giftet meg!

De to holdt sammen til de to guttene deres var på vei inn i ungdomsårene.

DEN BRA mannen var industridesigner Per Finne fra Voss. Da eldstegutten begynte på skolen, flyttet småbarnsfamilien dit, og Raknes fikk jobb på Voss sjukehus.

Frem til Raknes begynte i barne- og ungdomspsykiatrien på Voss hadde hun jobbet med voksne og var vant til å gi pasientene selvhjelps-materiale, slik at de kunne lese seg opp i ventetiden og mens de gikk til behandling.

Forgleves lette hun etter tilsvarende materiale for barn og unge. En dag ringte de fra Voss jordbruksskole. Skolen hadde et utvekslingsprogram med EU-støtte. Problemet var at EU-støtten først slo inn når elevene fullførte, og altfor mange ga opp midt i oppholdet.

Psykolog Raknes fikk tilbud om tre timer med elevgruppen før avreise.

– Da tenkte jeg på året i Asia og hvilke erfaringer det hadde gitt meg. Med utgangspunkt i kognitiv teori laget jeg en liste med råd til elevene, forteller hun.

DEN TEGNEKYNDIGE EKTEMANNEN hjalp med å illustrere tankegangen.

Resultatet ble hjelpehånden, der hver finger er en påminning om hvordan tankene kan sorteres når livet er vanskelig.

Raknes kjente det koke i salen da hun ærlig berettet om året på loffen og snakket om støttende og ødeleggende tankemåter. Nøkkelbegrep er grønne og røde tanker. Grønne tanker er slike som hjelper når de røde tankene dukker opp og følelsene raser.

– Det året reiste ingen hjem midt i skoleåret, sier hun.

HJELPEHÅNDEN BLE starten på Psykologisk førstehjelp, et selvhjelpsprogram for barn og unge.

– På samme måte som barn og unge lærer å spise riktig og bevege seg for å bli sunn og sterk, bør de lære å forholde seg konstruktiv til følelser. På den måten forebygger de psykiske problemer, forklarer hun.

Raknes søkte gründerhjelp hos Bergen Teknologioverføring, og Psykologisk førstehjelp fikk form og farge. Små grønne og røde figurer for barna og støttebok for de voksne. Raknes' røde og grønne figurer ble en suksess, og gründeren trappet ned sykehusjobben. Hun fart landet rundt og holdt foredrag for helsesøstre, lærere og barnehageansatte. Siden har hun fått både innovasjonsprisen til Helse Vest og en pris for popularisering av psykologisk kunnskap.

Så ringte Helsedirektoratet og oppfordret henne til å forske på effekten av Psykologisk førstehjelp med støtte fra dem. Det ble starten på doktorgradsprosjektet hos Uni Research.

NÅ SKAL Psykologisk førstehjelp videre ut i verden. Sammen med Gyldendal og et teknologiselskap har Raknes fått 2,5 millioner kroner fra Innovasjon Norge for å utvikle en hjelpeapp

for arabiske barn. Happy Helping Hand skal formidle kognitiv terapi både for flyktningbarn og bedrestilte barn og unge i arabiskspråklige land.

Frifant Raknes har fått et nytt, stort prosjekt.

Raknes har i flere år ivret for å innføre psykisk helse som fag i skolen. Snart kommer det. Fra høsten 2020 skal livsmestring og psykisk helse inn de nye læreplanene, både på videregående, ungdomsskolen og barneskolen.

– Vi pusser jo tennene våre, selv om vi ikke har hull, sier hun for å illustrere hva forebygging handler om.

Mer enn noensinne er det viktig at barna lærer et språk for å uttrykke tanker og følelser, mener Raknes.

– Da jeg vokste opp, var jeg omringet av voksne som kjente meg godt. Farmor i nabo-huset tok vare på oss når foreldrene våre var på jobb. Hun trengte ikke noe psykoedukativt program for å hjelpe oss å forstå følelsene.

IDAG tilbringer barn flere våkne timer omringet av voksne i barnehage, skole og skolefritidsordning enn de gjør med sine nærmeste. De som kan uttrykke redsel, får lettere den støtten de trenger. De stille barna, de som bare sitter der med perlebrettene sine, risikerer å få lite støtte.

Barnepsykolog Raknes har plantet hjertet sitt i Bekaadalen i Libanon. Arbeidet med å skaffe flyktningbarna skolegang og psykologisk førstehjelp fortsetter. Før jul har hun tenkt seg to turer sørover.

– Jeg gjør ikke dette bare for å være snill. I dette arbeidet får jeg brukt store deler av meg selv, sier forskeren som ble hjelpearbeider.