

# Oroslådan

**Olivia Kitterman**

(Baserad på en verklig händelse)

Det här hände i USA.

Olivia skyndade sig ut ur klassrummet innan skolan var slut. Hon försökte att inte se någon i ögonen.

I dag skulle Olivia gå i terapi för första gången. Hennes mamma förklarade att hon skulle träffa en läkare som kunde hjälpa henne med hennes oro. Olivia kände sig ofta väldigt orolig. Ibland kände hon sig så orolig att hon hade svårt att sova eller ha roligt med sina vänner.

Olivia satte sig i bilen med mamma och sjönk ihop i sätet.

"Hur är det?" frågade mamma.

För ett ögonblick svarade inte Olivia. "Varför måste jag gå till doktorn?"

Mamma började köra. "Vår himmelske Fader ger oss läkare som hjälper oss. Precis som han ger oss andra saker för att hjälpa oss, som vänner och skrifterna. Kommer du ihåg skriftställekedjan vi gjorde?"

Olivia nickade. Mamma hade hjälpt henne att hitta skriftställen som hjälpte henne med oron. Vid varje vers skrev mamma var hon kunde hitta nästa.

När Olivia var orolig på kvällen brukade hon be hon en bön och leta fram en av verserna i skrifterna. Sedan läste hon de andra verserna i kedjan tills hon kunde sova.

När Olivia och mamma kom in på läkarens kontor presenterade



dr Posy sig. Hon frågade Olivia om hennes känslor.

Olivia berättade lite om sin oro.

"Många har något som kallas ångest", sa dr Posy. "De blir mycket oroliga, som du. Men du kan göra några saker så att du känner dig mindre orolig. Vill du prova en av dem med mig?"

Olivia tittade på sina skor och nickade.

Dr Posy gav Olivia en liten låda. "Det här är en oroslåda. Den skyddar det vi känner oss oroliga för så att vi inte behöver tänka på det."

Olivia vände och vred på lådan. Den såg inte särskilt speciell ut.

"Nästa gång du känner dig rädd skriver du ner din oro på en papperslapp och lägger den i lådan", sa dr Posy. "Välj sedan en tidpunkt varje dag då du öppnar lådan och har en orostund. Om du oroar dig för något innan orostunden, så säg: 'Jag behöver inte tänka på det här just nu.'"

"Okej," sa Olivia. Dr Posy hjälpte henne att skriva ner de saker hon oroade sig mest över och Olivia stoppade ner dem i lådan.

Senare samma dag dök en av de saker Olivia oroade sig för upp i huvudet. *Det ligger i oroslådan*, sa hon till sig själv. *Jag kan oroa mig för det senare.* Hon försökte sluta tänka på det. Hon lekte med sin bror i stället.

När det var dags att lägga sig kände Olivia sig nervös. Hennes oro var värst på kvällen. Hon lade sin oroslåda och skrifterna vid sängen och ropade på mamma.

"Tänk om det inte fungerar?" frågade hon.

Mamma gav henne en kram. "Då fortsätter vi att försöka. Din himmelske Fader kommer att hjälpa dig hitta andra sätt som hjälper."

Olivia nickade. "Jag kanske ska skriva ner det till oroslådan också."

"Jättebra förslag", sa mamma. Hon bad en bön med Olivia. Det hjälpte Olivia att må lite bättre.

Ett litet tag efter att mamma hade släckt ljuset dök en oro upp i Olivias huvud. Hon tände lampan. Hon skrev ner oron och lade den i lådan till senare. Hon bad ännu en bön för att be sin himmelske Fader att trösta henne.

Sedan öppnade hon skrifterna och letade efter en markerad vers från sin skriftställekedja. Den första hon hittade var Jesaja 41:10. "Var inte rädd, för jag är med dig."

Bredvid versen hade mamma skrivit "Läran och förbunden 6:36". Olivia sökte efter det skriftstället och läste det högt. "Vänd er till mig i varje tanke, tvivla inte, frukta inte."

Olivia kände sig fridfull. Hon visste att hon förmodligen skulle tänka på fler saker som oroade henne. Men hennes himmelske Fader hade gett henne många saker så att hon skulle må bättre. Han hade besvarat hennes böner. Och det var till stor hjälp! ●



Vänd på sidan för att göra en skriftställekedja, som den Olivia gjorde!



Olivia tänkte mycket på sin oro.