

Bekymringsboksen

Av Olivia Kitterman

(Basert på en sann historie)

Denne historien fant sted i USA.

Olivia skyndte seg ut av klasserommet før skoledagen var over. Hun prøvde å unngå å se noen i øynene.

I dag skulle Olivia ha sin første behandlingstime. Moren hennes forklarte at Olivia hadde time hos en lege som kunne hjelpe henne med bekymringene. Olivia følte seg ofte bekymret. Noen ganger var hun så bekymret at det var vanskelig å sove eller ha det gøy sammen med venner.

Olivia satte seg i bilen sammen med moren og sank tilbake i setet.

“Går det bra med deg?” spurte mamma.

Olivia svarte ikke med en gang. “Hvorfor må jeg gå til legen?”

Mamma begynte å kjøre. “Vår himmelske Fader gir oss leger for å hjelpe oss. På samme måte som han gir oss andre ting for å hjelpe oss, for eksempel venner og Skriftene. Husker du skriftstedskjeden vi laget?”

Olivia nikket. Mamma hadde hjulpet henne med å finne skriftsteder som hjalp henne med bekymringene sine. I hvert vers skrev mamma hvor hun kunne finne det neste. Da Olivia var

bekymret om kveldene, ba hun og fant et av versene i Skriftene. Så leste hun de andre versene i kjeden helt til hun fikk sove.

Da Olivia og mamma kom inn på legekantoret, presenterte dr. Posy seg. Hun spurte Olivia om



følelsene hennes. Olivia fortalte henne litt om bekymringene sine.

“Det er mange som har noe som kalles angst,” sa dr. Posy. “De blir veldig bekymret, slik du gjør. Men du kan gjøre et par ting som gjør at du vil føle deg mindre bekymret. Kan du prøve en av dem sammen med meg?”

Olivia kikket ned på skoene sine og nikket.

Dr. Posy ga Olivia en liten boks. “Dette er en bekymringsboks. I den oppbevarer vi bekymringene våre, slik at vi trenger ikke å tenke på dem.”

Olivia snudde på boksen hun holdt i hendene. Den så ikke så spesiell ut.

“Neste gang du er redd, så skriver du bekymringen din på en lapp og legger den i boksen,” sa dr. Posy. “Deretter velger du et tidspunkt hver dag da du åpner boksen og har en privat bekymringsstund. Hvis du bekymrer deg for noe før bekymringsstunden, kan du si: ‘Jeg trenger ikke å tenke på dette akkurat nå.’”

“OK,” sa Olivia. Dr. Posy hjalp henne å skrive ned de største bekymringene sine, og Olivia la dem i boksen.

Senere den dagen dukket en av Olivias bekymringer opp i hodet hennes. Den ligger i bekymringsboksen, sa hun til seg selv. Jeg kan bekymre meg for det senere. Hun prøvde å slutte å tenke på det. I stedet lekte hun med broren sin.

Da tiden var inne til å legge seg, følte Olivia seg nervøs. For det var om nettene hun bekymret seg

mest. Hun plasserte bekymringsboksen og Skriftene ved siden av senga og ropte på mamma.

“Hva om det ikke fungerer?” spurte hun.

Mamma ga henne en klem. “Da fortsetter vi å prøve. Vår himmelske Fader vil hjelpe deg med å finne andre ting som vil hjelpe.”

Olivia nikket. “Kanskje jeg skal skrive det også på en lapp og legge den i bekymringsboksen.”

“God idé,” sa mamma. Hun ba sammen med Olivia. Det gjorde at Olivia følte seg litt bedre.

Litt etter at mamma slo av lyset, dukket det opp en bekymring i Olivias hode. Hun slo på nattlampen. Hun skrev ned bekymringen og la den i boksen til senere. Hun ba en gang til om at vår himmelske Fader skulle trøste henne.

Så åpnet hun Skriftene og lette etter et uthevet vers fra skriftstedskjeden sin. Det første hun fant, var Jesaja 41:10. Det sto “Frykt ikke, for jeg er med deg.”

Ved siden av verset hadde mamma skrevet “Lære og pakter 6:36”. Olivia lette etter dette skriftstedet og leste det høyt. “Se hen til meg i enhver tanke, tvil ikke, frykt ikke.”

Olivia følte seg fredfull. Hun visste at det sannsynligvis ville dukke opp flere bekymringer. Men vår himmelske Fader hadde gitt henne mange ting for å hjelpe henne med å føle seg bedre. Han hadde besvart hennes bønner. Og det hjalp veldig! ●



Bla om for å lage en skriftstedskjede, slik Olivia gjorde!



Olivia tenkte mye på bekymringene sine.