

Bekymringskassen

Olivia Kitterman

(Baseret på en virkelig hændelse)

Denne historie fandt sted i USA.

Olivia skyndte sig ud af klasseværelset, inden skolen var forbi. Hun prøvede at undgå at se nogen i øjnene.

I dag var første dag, Olivia skulle i terapi. Hendes mor forklarede, at hun skulle mødes med en læge, der kunne hjælpe hende med hendes bekymringer. Olivia var ofte bekymret. Sommetider var hun så bekymret, at det var svært for hende at sove eller have det sjovt med sine venner.

Olivia satte sig ind i bilen med mor og gled ned i sædet.

»Er der noget galt?« spurgte mor.

Olivia svarede ikke et øjeblik.

»Hvorfor skal jeg til lægen?«

Mor begyndte at køre. »Vor himmelske Fader giver os læger til

at hjælpe os. Akkurat som han giver os andre ting for at hjælpe os, som venner og skrifterne. Kan du huske den skriftsteds-kæde, vi lavede?«

Olivia nikkede. Mor havde hjulpet hende med at finde skriftsteder, der hjalp hende med hendes bekymringer. Ved hvert vers skrev mor, hvor de skulle finde det næste. Når Olivia var bekymret om aftenen, bad hun en bøn og fandt et af versene i skrifterne. Så læste hun de andre vers i kæden, indtil hun kunne sove.

Da Olivia og mor kom ind på lægens kontor, præsenterede dr. Posy sig. Hun spurgte Olivia om hendes følelser. Olivia fortalte hende lidt om sine bekymringer.

»Mange mennesker har noget, der kaldes angst,« sagde dr. Posy.

Olivia tænkte meget på sine bekymringer.



»De bliver meget bekymrede, ligesom du gør. Men du kan gøre nogle ting for at hjælpe dig til at føle dig mindre bekymret. Vil du prøve en af dem sammen med mig?«

Olivia så på sine sko og nikkede.

Dr. Posy rakte Olivia en lille kasse. »Det er en bekymringskasse. Den opbevarer vores bekymringer, så vi ikke behøver at tænke på dem.«

Olivia vendte kassen i hænderne. Den så ikke ud af noget særligt.

»Næste gang du er bange, så skriv din bekymring på et stykke papir og læg det i kassen,« sagde dr. Posy. »Vælg derefter et tidspunkt, hvor du kan åbne æsken hver dag og have bekymringstid. Hvis du bekymrer dig om noget før bekymringstiden, så sig: »Jeg behøver ikke at tænke på det lige nu.«

»Okay,« sagde Olivia. Dr. Posy hjalp hende med at skrive sine største bekymringer ned, og Olivia lagde dem i æsken.

Senere den dag dukkede en af Olivias bekymringer op i hendes hoved. *Den er i bekymringskassen*, sagde hun til sig selv. *Det kan jeg bekymre mig om senere.* Hun prøvede at holde op med at tænke på det. Hun legede med sin bror i stedet.

Da det blev tid til at gå i seng, følte Olivia sig nervøs. Det var om aftenen, hvor hendes bekymringer blev værre. Hun lagde sin bekymringskasse og sine skrifter ved sin seng og kaldte på mor.

»Hvad nu, hvis det ikke virker?« spurgte hun.

Mor gav hende et knus. »Så bliver vi ved med at prøve. Vor himmelske Fader vil hjælpe dig med at finde andre måder, der hjælper.«

Olivia nikkede. »Måske skulle jeg også skrive det ned til bekymringskassen.«

»God ide,« sagde mor. Hun bad en bøn med Olivia. Det hjalp Olivia med at få det lidt bedre.

Lidt efter mor havde slukket lyset, dukkede der en bekymring op i Olivias hoved. Hun tændte sin lampe. Hun skrev bekymringen ned og lagde den i kassen til senere. Hun bad endnu en bøn for at bede vor himmelske Fader om at trøste hende.

Så åbnede hun sine skrifter og ledte efter et understreget vers fra sin skriftsteds-kæde. Det første, hun fandt, var Esajas 41:10. Der stod: »Frygt ikke, for jeg er med dig.«

Ved siden af verset havde mor skrevet »Lære og Pagter 6:36.« Olivia ledte efter det skriftsted og læste det højt. »Se hen til mig i alle jeres tanker; tvivl ikke, frygt ikke.«

Olivia følte fred. Hun vidste, at hun sikkert ville komme i tanke om flere bekymringer. Men vor himmelske Fader havde givet hende mange ting til at få det bedre. Han havde besvaret hendes bønner. Og det hjalp meget! ●



Vend siden for at lave en skriftsteds-kæde, ligesom Olivia gjorde!