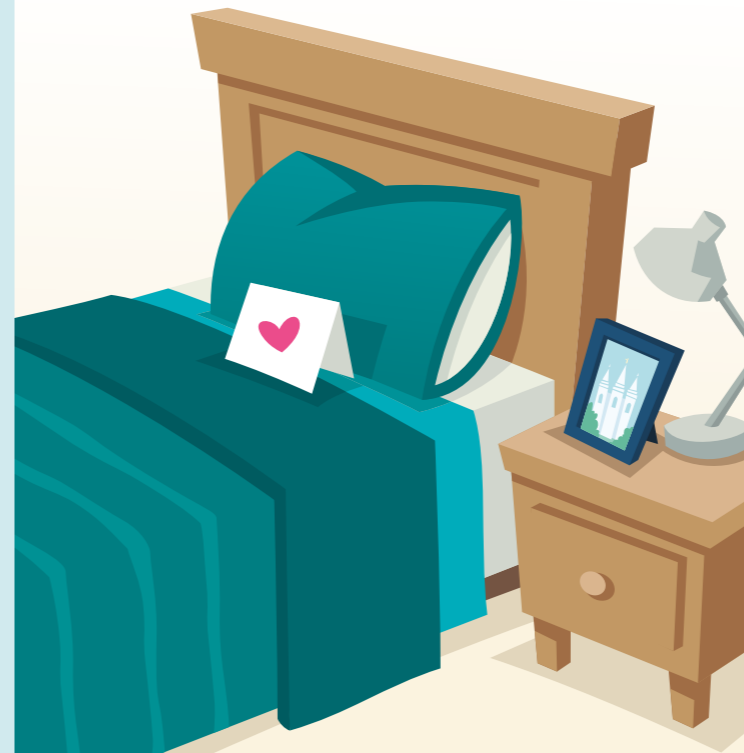




Det finnes mange måter å si "jeg elsker deg" på

Hvordan kunne
Trina hjelpe
broren sin?



Av Juliann Tenney Doman
(Basert på en sann historie)

Denne historien fant sted i USA.

"La oss innlede familierådet vårt med en bønn,"
sa Trinas far.

Trina knelte ved siden av sine brødre og søstre mens hennes bror Taylor holdt bønningen. Så satte alle seg ned igjen.

"Mamma og jeg ønsker å snakke om Adam," sa pappa. Trinas bror Adam var misjonær. Han dro for tre måneder siden og Trina savnet ham veldig.

"Han kommer hjem fra misjonen denne uken," sa mamma.

Trina gispet. *Går det bra med ham?* tenkte hun.

"Hva? Hvorfor det?" spurte Taylor.

"Han har hatt det vanskelig med angst og depresjon," sa mamma. "Det betyr at han har mange bekymringer og sorg som ikke vil forsvinne. Han skal få hjelp av legene her, slik han ville ha gjort om han hadde brukket benet eller blitt syk."

Trina visste ikke hva hun skulle si. Vennene hennes hadde søsken som hadde kommet hjem fra misjonen før tiden, for å få hjelp av en lege. Ville det gå bra med Adam?

"Vi ønsker å gjøre alt vi kan for å hjelpe Adam. Vil dere be for å få vite hvordan dere kan hjelpe broren deres?" spurte pappa.

Trina og søsknene nikkete.

"Dere kan når som helst stille spørsmål og fortelle oss hva dere føler. Vi er virkelig glad i dere," sa mamma. Trina løp for å gi henne en klem, og hele familien ble med i en gruppeklem.

De neste dagene tenkte Trina på Adam. Hun ba om hva hun kunne gjøre for ham. Hun tenkte på ganger da hun hadde vært



ILLUSTRASJONER: SAMMIE FRANCIS

bekymret eller lei seg, og hvor mye familien hennes hadde hjulpet henne. Men angst og depresjon virket ganske alvorlig.

"Hva kan jeg gjøre for å hjelpe Adam?" spurte Trina mamma.

"Vi kan ikke endre på det Adam føler," sa mamma. Men vi kan støtte ham og vise ham at vi bryr oss om ham."

"Vi kan være glad i ham!" sa Trina.

Mamma smilte og ga henne en klem. "Det er det beste vi kan gjøre."

Trina visste at det var mange måter å si "jeg er glad i deg" på, selv uten å si det høyt. Når familien gjorde fine ting for henne eller ga henne en klem, visste hun at de var glad i henne. Trina kunne gjøre dette for Adam!

Trina bestemte seg for at hun kunne begynne å vise kjærlighet til Adam nå. Hun brukte kritt til å skrive en melding til ham på fortauet. Hun gjemte fine lapper rundt i huset. Hun hjalp søsknene med å lage et skilt. Der sto det: "Velkommen hjem, eldste Dawson! Vi er glad i deg!"

Dagen etter dro Trinas familie til flyplassen. Trina hjalp søsknene med å holde skiltet de hadde laget. Da Adam gikk gjennom gaten, løp Trina og familien hennes for å klemme ham.

"Jeg er glad i deg, Adam!" sa Trina.

Da de kom hjem, tok Trina Adams hånd og tok ham med til fortauet for å se hva hun hadde skrevet.

"Vi er så stolte av deg, eldste Dawson," leste Adam. Han så opp på foreldrene og søsknene. "Takk, alle sammen." Han klemte Trinas hånd.

Adam gikk for å sette kofferten på rommet sitt. Da han kom tilbake, smilte han. "Er det noen som vet hvem som har gjort alle de fine tingene rundt i huset vårt? Jeg fant nettopp en hemmelig lapp på puten min." Han blunket til Trina.

Trina gliste. Hun gledet seg til å finne på flere måter å si "Jeg er glad i deg" på! ●

Hva er angst og depresjon?

Noen ganger føler folk bekymring eller frykt som ikke vil forsvinne. Dette kalles **angst**. De kan også føle sorg som ikke vil forsvinne. Dette kalles **depresjon**. Angst og depresjon er sykdommer som påvirker sinnet, slik andre sykdommer påvirker kroppen. Personer som har angst eller depresjon, kan få hjelp av en lege. Vi kan være glad i dem og prøve å forstå og hjelpe dem. Hvis du strever, kan du snakke med en betrodd voksen om hjelp.