

Å vente med flokken

I påvente av å kunne ta tilbake hverdagen blir vi alle nå påminnet at vi er sterkere sammen.

TEKST

Heidi Wittrup Djup

PUBLISERT 27. mars 2020

PSY
KOL
OGI

EMNER

korona

Koronahverdag

KORONAHVERDAG



Hvordan opplever du psykologhverdagen etter at koronaepidemien snudde livet på hodet? Hva forbauser deg? Hva setter deg og pasientene dine på prøve? Skriv personlig, konsist og kort, og send teksten til: per@psykologtidsskriftet.no.



Heidi Wittrup Djup. Foto: Per Halvorsen.

Sjelden har ett øyeblikk vært mer allmektig. Med et pennestrøk ble samfunnet stengt ned, med store følger for mange blant oss. Det er tydelig at selv om smittevern og økonomiske tiltak er nødvendige, er de langt fra tilstrekkelige når befolkningen skal

hjelpes gjennom denne krevende tiden. Betydningen av psykisk helse og psykososiale støttetiltak er åpenbar, og vår profesjon er i front.

Korona har skapt frykt, krise, sykdom og død. Mange bekymrer seg, og for mange med eksisterende helseplager har vanskene økt parallelt med at helse- og omsorgstjenestene har blitt mer utilgjengelige.

Min bekymring har spesielt dreid seg om dem som mistet hverdagens anker i et allerede vanskelig liv. Barna som lever med vold, overgrep, rus og omsorgssvikt, som ikke fanges opp, og som ikke får pause. Ungdommer som er avhengige av tett voksenkontakt for å mestre hverdagen og ikke falle tilbake til rus og lediggang. Voksne som har stått i et langvarig press, og som nå mister jobb, inntekt og tilhørighet. Partnervold som eskalerer. Familier som faller sammen. Selvmordstanker som presser på. Økt frykt, men mindre fred.

Én måte å møte dette på har vært umiddelbar overføring av all klinisk virksomhet til digitale plattformer. En annen har vært å kommunisere kunnskap om reaksjoner og mestring ut til befolkningen, enten gjennom mediene, nettsider eller samarbeid på tvers av fagdisipliner, arbeidssted og landegrenser. Det har vært inspirerende å se hvordan kolleger i både inn- og utland har delt av sin kompetanse, sin tid og sitt overskudd for å bidra til felles mestring i denne tiden.

For noe har skjedd. I møte med en kollektiv trussel har vi grepet muligheten til å vise våre beste sider som mennesker og som storsamfunn. Vi har skapt nye relasjoner og funnet kreative måter å stille opp for hverandre på. Omtanken for andre har nådd langt forbi folks hjem og helsetjenestenes kontor. Noen ganger blir andre mennesker klarere for oss når vi ser på dem fra avstand.

Så mens vi venter på flokkimmunitet og på at hverdagen en dag skal tilhøre alle, er det viktig å huske på at vi venter sammen med flokken. Vi kommer til å møte store utfordringer også i fortsettelsen. Men allerede har vi sett at det er mulig å oppnå psykologisk og emosjonell nærhet, til tross for fysisk avstand. Aldri har det vært klarere for oss at det er alles ansvar å beskytte mennesker i risiko. Det gjelder i møte med et virus – og det gjelder i møte med livet. Vi er sterkere sammen.

TEKST

Heidi Wittrup Djup, psykologspesialist og medlem i Norsk psykologforenings menneskerettighetsutvalg (MRU)