



19-04-2020 10:20 CEST

Å leve med usikkerhet

Bilde: Unsplash.com

Av: Ingvild Stjernen Tisløv, spesialist i klinisk samfunnspsykologi. Ansatt i Bufdir som fagkonsulent for Multisystemisk terapi (MST).

Når barn nå skal tilbake i barnehage og skole, utfordres vårt behov for kontroll. Men for at dugnaden skal virke er vi nødt til å tåle å leve med usikkerhet.

Det er spesielt to scenarier jeg kommer tilbake til disse dagene hvor veggene føles trangere enn noen gang, barna har utsatt hverandre for ting som strengt tatt kan defineres som vold, asymmetrien i behov for nærhet og

avstand i parrelasjonen har blitt en parodi, og alle fire teller ned til skolen åpner igjen – til noe som ligner mer på normalitet utfolder seg. Likevel. Selv om jeg gleder meg, ligger engstelsen der. Hva om det ikke er trygt likevel, hva om det er de små lungene til mine to barn som blir angrepet, hva om jeg sender dem ut i noe jeg kunne skjermet dem for.

Det er mange år siden nå. Jeg ligger tett inntil ettåringen med hånden på brystet hennes. Det er midt på natta, og jeg har tatt henne over i min seng. Pusten går raskt og med en slags hul bilyd, litt som en knurring. Hun gjør en rynkegrimase for hvert åndedrett. Jeg har nettopp avsluttet samtalen med legevaktsykepleieren som rådet meg til å vente med å komme til neste dag, men jeg klarer ikke slappe av. Ligger med vidåpne øyne og spiller samtalen på repeat. Har jeg virket for lite bekymret? Har jeg sagt noe som fikk henne til å tro at det ikke var så alvorlig? Burde jeg kle på oss, vekke naboen og be dem passe storebror mens jeg tar en taxi og får undersøkt henne? Jeg sovner foran google med symptombeskrivelser flimrende i dus nattmodus.

Neste formiddag sitter jeg i en ambulanse og tviholder på den samme mobilen. Ambulansesykepleieren forklarer mens han kobler henne til oksygen og drypp, jeg er overrasket over hvor rolig og fattet jeg må virke. Kommer til og med med noen behandlingstekniske spørsmål. Det blir stille. Det er bare sirenene. Og der ligger jenta mi, med lange, lukkede øyevipper i det lille bleke fjeset. - Så vakker hun er, sier mannen overfor meg.

Vi lever i et samfunn som har vært preget av forholdsregler lenge før Covid 19. Døden er noe vi snakker lite om. Sikkerhet settes høyt, lekeplasser polstres, jogging og yoga holder oss unge og friske, røyking er blitt en negativ klassemarkør. Illusjonen om kontroll er sterk, og hvis ulykken skulle være ute må noen ha gjort en feil. I et land hvor vi liker å tenke at vi har stor grad av individuell frihet og et robust sikkerhetsnett for dem som faller utenfor, vokser det frem en «just world bias» (Lerner, 1978). Verden er i hovedsak rettfærdig, og vi får som vi fortjener. Denne kognitive tendensen kan hjelpe oss å takle andres ulykke uten å bli overveldet, vi bevarer vår egen selvfølelse og kan holde fast ved en optimistisk fremtidstro. Vi slipper å forholde oss til egen sårbarhet. Så lenge vi lever rett, tar forholdsregler, har kontroll, vil ikke sykdom og død ramme.

Det andre scenariet er fra en døgnpst der jeg jobbet som miljøterapeut i studietiden. Jeg sitter under overmodne epletrær i høstklar luft med en ung mann og vi prater om livet. Han har svært mange frykter. For eksempel vet han at han er med i et program som er utviklet av en hemmelig tjeneste, og han får stadig koder og tegn som skal fortelle hva han skal foreta seg. Noe av utfordringen er at han ikke alltid forstår hva de vil han skal gjøre, og da kan han bli straffet. – hvordan straffet da, spør jeg. – på mange mulige måter, egentlig, svarer han. – de kan lage ekstremt høy lyd på rommet mitt. Lyd bare jeg kan høre. Det kan vare i dagevis. Eller de kan forgifte maten. Det han er mest redd for er at de infiserer ham med et virus. Og at han uforvarende kan komme til å smitte alle han rører ved. Alle han er glad i.

Angsten spiser ham nesten opp. Til slutt må han hit for å få hjelp til å overleve.

En stund etter er det blitt vår, og jeg har fulgt ham til t-banestoppet for å si ha det og lykke til der ute. Det siste han sier glemmer jeg ikke. – du vet, om det skulle bli en sånn epidemi, eller en zombieinvasjon, så hadde jeg faen meg vært en av de beste til å takle det. Jeg har jo forberedt meg mentalt i årevis! Vi ler i sola. Men jeg tenker at han kanskje har litt rett. Jeg hadde likt å vite hvordan han har det nå. Han var så klar for å møte livets usikkerhet, og jeg håper det gikk bra.

Det gikk bra med datteren min. Men i lang, lang tid etterpå skammet jeg meg så fryktelig. For hva slags mamma er det som ikke forstår at barnet hennes er dødssykt? Hvordan kunne jeg vente med å oppsøke lege? Jeg husker jeg tenkte at jeg ikke måtte være hysterisk. Hva er det for en antikvitetisk selvinstruksjon uansett? I sjokket over å ha gjort en livstruende feilvurdering vendte jeg hypotesen om en rettferdig verden mot meg selv. I mange år måtte jeg stå opp om natten bare for å lytte til pusten hennes. Løsningen ble å styrke graden av kontroll. Når hun var forkjølet økte pulsen og uroen. Jeg måtte ha hjelp til å ikke sjekke feberer hver time. Jeg klarte ikke stole på min egen dømmekraft, og min aktivering begynte å smitte over på henne. I frykt for å gjøre samme feil igjen ble hvert nys en potensiell lungebetennelse, hver røde flekk et tegn på hjernehinnebetennelse. Mannen min sa, hvis du ikke roer deg ned kommer hun til å bli hypokonder, og jeg tror han hadde rett. Jeg måtte deale med skammen. Akseptere usikkerheten. Og slutte å la frykten styre fremtida vår.



Foto: Ingvild Stjernen Tisløv

I dag blir vi bedt om å sende barna ut av vår trygge radius av tilsyn og private smitteverntiltak. Noen kaller det å gjøre dem til prøvekaniner. Men denne situasjonen har kastet oss alle ut i ukjent terreng, og konsekvensene kjenner vi ikke ennå. Også det å la barn fortsette å være hjemme får følger. En av de viktigste komponentene i barns utvikling handler om sosial emosjonell kompetanse, og denne vokser i den gjensidige samhandlingen

med grupper av jevnaldrende og andre voksne. Det er ofte lite samsvar mellom hvordan lærere og foreldre vurderer barns sosiale kompetanse, noe som tyder på at hjem og skole har forskjellig grad av forventinger og tilpasning, og at barn oppfører seg ulikt i tråd med dette (Ogden, 2018). Konklusjonen er at barn trenger flere arenaer enn hjemmet for å utvikle grunnleggende egenskaper som empati, selvregulering, motivasjon og mestringstro. Alt dette viser seg å ha stor betydning for hvordan det går med barn i fremtiden, både i utdanning, på arbeidsmarkedet og i personlige relasjoner. Langvarig isolasjon kan sette utviklingen på pause, og vil trolig ramme hardest dem med et særlig behov for påfyll utenfor hjemmet.

Den vonde og skumle erkjennelsen er at det ikke finnes noen garanti for at det går bra. Barn kommer til å bli syke av Covid 19. Noen kommer til å dø. Akkurat som noen barn dør av andre sykdommer og ulykker hver dag. Men akkurat nå handler dugnaden om å ta den sjansen. For selv om mange takler isolasjon og hjemmetilværelse fint, og selv om noen har det bedre nå enn før, finnes fortsatt de barna som lever under svært dårlige forhold, og som virkelig trenger pusterom. Det er barn som utsettes for vold og overgrep, eller barn som i liten grad blir sett og hørt. Det er barn som heller ikke nå får hjelp til skolearbeid. Og når verden snus opp ned, og vante rutiner forsvinner, finnes det familier som aldri ville ansett seg som «sårbare» som nærmest kollapser. Partnervolden øker. Foreldre med barn med spesielle behov mister avlastning og sliter seg ut. Og barn med aleneforsørgere som ikke tør eller kan utebli fra jobb overlates til seg selv. Permitteringer og økonomiske bekymringer skaper stress og krancling. I det store bildet er det alle disse familiene barnehager og skoler åpnes for. Så barn kan få være barn, bli sett og likt av voksne med overskudd og få møtt vennene sine igjen. De samfunnsmessige konsekvensene av å frarøve dem dette over tid vil bli langt større enn hva epidemien kan påføre oss (NKVTS, 2020).

Jeg tror jeg kommer til å være ganske engstelig når skolene åpner igjen. Men jeg vil tenke på den ungen mannen, og huske at jeg også hadde en periode hvor jeg forberedte katastrofen rundt hver sving. Og at det ga en viktig erkjennelse. Det gir ingen ro å prøve å kontrollere det ukontrollerbare. Det gjør oss bare reddere.

NKVTS, 2020 <https://www.nkvts.no/content/uploads/2020/03/Psykososiale-konsekvenser-av-koronapandemien-for-barn-og-voksne.pdf>

Lerner, M. J., & Miller, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. *Psychological bulletin*, 85(5), 1030.

Ogden, 2018

http://tidliginnsats.forebygging.no/Global/Sosial%20kompetanse_Ogden2018%20pubisert.pdf

Gyldendal Akademisk er Norges ledende universitets- og høyskoleforlag. Vi dekker et vidt spekter av fagområder, og vi gir deg kompetanse for fremtiden med den mest oppdaterte faglitteraturen og de gode pedagogiske verktøyene.

Bestill presseeksemplarer [her](#).

Kontaktpersoner



Beate Molander

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig

Psykisk helse

beate.molander@gyldendal.no

40874105



Ida Stendahl

Redaktør Psykisk helse

Psykisk helse

ida.stendahl@gyldendal.no

95278622