

## Fredag 13.? Nei, torsdag 12.



Pål Nielsen Glad

psykologspesialist, Drammen DPS, Poliklinikken Sentrum

Plutselig vinner nordmenns levesett frem over hele verden. Aldri har feilmeldingene fra datasystemet DIPS føltes mer relevant: «Du er ikke lenger del av felles kontekst».

### 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](mailto:per@psykologtidsskriftet.no).



Pål Nielsen Glad. Foto: privat

Torsdag tolvte mars. Datoen er allerede historisk. Det var da Norge stengte og hverdagen, slik vi pleide å kjenne den, forsvant. Mange av oss var kanskje ikke en gang klar over hvor stor pris vi satte på den. Bare noen dager før hadde jeg sett Max von Sydow spille sjakk med døden på Dagsrevyen. Han ble nitti år gammel. Omtrent samme dag som han tok farvel med oss, begynte noe å skje.

*Bare noen dager før hadde jeg sett Max von Sydow spille sjakk med døden på Dagsrevyen. Han ble nitti år gammel. Omtrent samme dag som han tok farvel med oss, begynte noe å skje.*

Vi satt i lunsjen på jobb og kjente på en gryende endring. Litt nervøst uttrykte jeg bekymring for at de halvslappe koronavitsene våre kanskje ville gå lynraskt av moten. En kollega slo meg trøstende på skulderen. «Nei da» sa han. «Det skjer ikke.» Dette var tiende mars.

## Fullt kaos på jobb



Han tok feil. Det skjedde. Også arbeidshverdagen har, om ikke forsvunnet, så for en periode blitt nokså ugjenkjennelig. Brått minner den mer om en miks av en laber remake av “The office” og Franz Kafkas *Prosessen*. Fredag den trettende møter vi på jobben og oppfører oss som stoiske briter under andre verdenskrig: Det er business as usual. Jeg har pasienter på kontoret og ber dem fortelle om barndommen. Men et sted i bakhodet (sikkert også hos pasienten) prøver en halvfordøyd tanke å nå opp til overflaten: Er dette riktig? Er det sånn vi skal gjøre det nå? Hva med smittevernsdugnaden? Søndag femtende rett før midnatt sjekker jeg Facebook, og internett kan oppdatere meg om at psykologer ifølge Folkehelseinstituttet må stenge ned virksomheten.

Neste morgen er det fullt kaos på jobb, sykehuset er i gul beredskap, vi får beskjed om å ringe rundt og avlyse flest mulig pasienter. Fascinerende hvor hardt vi må jobbe de neste dagene for å sørge for å ha lite å gjøre de neste ukene. Det er vel det som kalles å forberede for katastrofe. I gamle dager kalte man det å rydde avtaleboka. Det lyder på mange måter ærligere. Men etter hvert – etter at alt er avlyst – begynner kontrabeskjedene å komme. Parallelt med en økende bekymring for hvordan barna har det hjemme. Etter at norske familier har blitt beordret inn i de tusen hjem, og minst en kvart million arbeidstagere er permittert fra eller står i fare for å miste jobben sin, blant annet som en følge av pålegg og forbud fra norske myndigheter.

## Sosial distansering

Likevel virker det som deler av befolkningen ikke synes det blir gjort nok. «Look to China», synes det som om vi sier: Hvorfor kan ikke Erna også sveise igjen utgangsdøra til folk, så de holder seg hjemme. Stay the fuck home! Jævla joggere! Eller som statsministeren sier: Dette er en stor nasjonal dugnad, og nå er det viktigere enn noensinne at vi står sammen. Man kan bli nervøs av mindre. Likevel tenker jeg at dette skal vi klare. For det første har vi tidligere toppsjef i WHO's ord for at det er typisk norsk å være god. Og sist, men ikke minst, den gang korona fortsatt var assosiert med et meksikansk øl hadde vi allerede i uminnelige tider vært verdensledende på sosial distansering. Det er nedfelt i vårt DNA. Senest i går måtte jeg rose to kolleger for deres forbilledlige tolkning av begrepet to meter. De sto og pratet sammen i korridoren – på minst fem meters avstand. Så hva er det egentlig som foregår? Hva er det vi er vitne til nå? Jo, plutselig vinner nordmenns levesett frem over hele verden. Aldri har feilmeldingene fra datasystemet DIPS følt mer relevant: «Du er ikke lenger del av felles kontekst».

*Det er vrient å behandle helseangst eller OCD-problematikk om dagen.*

I forgårs kveld sa de det på NRK igjen: Psykologene i Norge holder stengt. Jeg stusser over påstanden mens jeg kler meg og drar av gårde på jobb, ettersom psykologer og andre helsearbeidere snart er de eneste jeg kjenner som verken har hjemmekontor eller har blitt permittert. Mine nye arbeidsoppgaver minner meg for øvrig om en gammel gåte. Spørsmål: Vet du hvordan man stabiliserer en terapeut? Svar: Du gir ham en pasient. Jeg kjenner litt på det i disse dager. Nervøsiteten, usikkerheten. Men aldri så galt er det ikke er godt for noe. Siden mye ansikt-til-ansikt-kontakt både med pasienter og andre er avvirket de siste ukene, har jeg benyttet anledningen til å tilegne meg ny kompetanse. Med ett er jeg ekspert på smittevern, epidemiologi og samfunnsøkonomi – bare for å nevne noe. For å parafrasere “Nytt på nytt”: Snart har vi flere selvutnevnte epidemiologer enn vi har smittede. I hvert fall registrerte.

## Helseangst og OCD



Så det går an å bekymre seg. Det er vrient å behandle helseangst eller OCD-problematikk om dagen. Og hvis dette skal vare i atten måneder til kommer vi til å ha blitt så ufattelig gode på sosial distansering at befolkningen må tvinges ut av evig karantene, og kurses i sosial kompetanse. «Look to China». Likevel sier jeg til meg selv – som den fødte optimist jeg etter hvert har utviklet meg til – at det kunne vært verre.

Det er mange ting jeg er glad for å slippe i disse dager. Jeg kunne bodd i et annet land - uten oljefondet og uten norsk helsevesen. Jeg kunne jobbet i somatikken. Eller vært leder. Jeg kunne mistet jobben eller vært åttini år gammel.