

## Rapport frå heimefronten



Ragnhild B. Lygre  
psykologspesialist

Me har no lagt bak oss nesten fem veker med unntakstilstand. Som benkeslitar i denne og neste omgang, har eg gjord meg følgande observasjonar frå sidelinja.

### 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.*



Ragnhild Lygre. Foto: privat

Det umedvitne jobbar på, sjølv i krisetider. Mogeleg det har ein kritisk samfunnsfunksjon? I byrjinga av krise fekk eg eit sterkt behov for å lesa Verda er ei skandale, Stillstand, Tung tids tale og Helvete. Den forbanna nåleputa av eit virus! No les eg Hedvig Montgomery sin Foreldremagi-serie. Eg hadde trengt ein dose med litt magi. Det blir ikkje noko NM i foreldreskap frå denne mora med det fyrste. Men kanskje dette er «Miraklenes tid»?

Eg har kjent på validering og anerkjenningas kraft i krisetider. Og på kor einsam ein kan kjenne seg når ein ikkje blir anerkjent. Eg kjende det var ubeskriveleg godt då Jessica Harnischfeger sette ord

på at desse vekene ikkje berre er rydding i skuffar og skap, heimetrening og solidaritet, og Per-Einar Binder, som trakk fram moglegheita for å vera. Men eg blei skuffa over barneombodet si formaning til foreldre om å «lytte til fakta, ikke følelser». Eg tenkjer det må vera rom for å kjenne på dei kjenslene som denne tida vekkjer i oss.



*Det blir ikkje noko NM i foreldreskap frå denne mora med det fyrste.*

Eg synest me skal vera litt rause med kvarandre. Alt må vera lov, så lenge ein ikkje tyr til vald og sjikanering. Der synst eg grensa skal gå. Snakk for deg sjølv og hald deg for deg sjølv.

## Besøksforbod

Sjølv har eg kjent på dei fleste kjensler i løpet av desse fem vekene. Eg har streva med å tilpasse meg at eg synest ilagd besøksforbod mot alle utanfor husets fire veggar. Eg har trudd nokon i husstanden har korona annankvar dag. Og samanbrot har eg hatt ca. ein gong i veka. Det hjelper litt med musikk på full guffe, og kaffi, eventuelt sjokolade. Eg har kjent på kroppen korleis angsten for smitte og for å smitte kan gjere at ein tur på butikken eller leikeplassen kjennes uoverstigeleg.

Grått har me gjort også, i alle fall familiens tre yngste. Far gret ikkje, for han har jobb-PC og støyreducerande hovudtelefonar. Og kanskje litt betre emosjonell kontroll.

*Eg veit det er fantastisk usjarmerande å synes synd i seg sjølv, og det lever eg godt med.*

Om kriser synar kva menneske er laga av, er eg laga av løgn, sjølvmedliding og store mengder sjokolade. Eg har sett den bakre veggen i snopeskapet for fyrste gong på lang tid. Bergen er tom for hasj, så no må me takle kjenslene våre på andre måtar. Eg veit det er fantastisk usjarmerande å synes synd i seg sjølv, og det lever eg godt med. Det passer inn i sjølvbilete mitt som hand i hanske. Sjølvmedlidinga mi gjer at eg har tillate meg å eta obskøne mengder sjokolade og kjøpa dyre ting på nett. Kunne du tenkt deg å gjere det same, men synest det er litt flaut, kan du forklare det heile med at du bidrar til å halde økonomien i gang i desse krisetider. Slik sett tar dei som fall i luksusfella, no eit enormt samfunnsansvar.

## Forrådinga sin renessanse

Eg har sett forrådinga få sin renessanse. Dugnadsanden og omstillingsevna det same. Eg har blitt fanga i ein algoritme av tvilsam koronaforskning og vasketips på Facebook. Eg har marinert meg i koronainformasjon med meir eller mindre påliteleg opphav. Forsøker å motivera meg sjølv til å leika Kaptein Sabeltann og Langemann. Forar og står på. Strever med å halda små føter på avstand. Lurt på kor lang éin og to meter er. Vaske hender. Hanskar på. Det er viktig nå å ikkje vera så tett på. Det er vanskeleg å forstå for dei små.

*Eg har hatt duplo i frysaren og tomklang i hovudet.*

Eg har bakt ein gong, gjort yoga to gongar, prøvd heimekonsert på playback og babysong i fem minutt. Eg har spist kake tysdag, onsdag, torsdag, fredag, laurdag og sundag. Ikkje måndag. Det får no vera grenser.



## Operasjon sjølvdisiplin

Eg burde nok lest Operasjon Sjølvdisiplin, men den har systema mi lånt ut til ein annan utan sjølvdisiplin. Eg har hatt internrevisjon av behaldninga i bannskapsvokabularet kvar gong eg blir passert av ein joggar med tvilsam metrisk vurderingsevne eller nokon ikkje flyttar seg for meg når eg går på høgre side av vegen. Meg, edle dame med barnevogn. Eg har handla daglegvarer på nett. Okei, det blei litt meir enn eg brukar, men eg kjøpte iallfall ikkje dasspapir. Det hadde me allereie.

Eg har hatt duplo i frysaren og tomklang i hovudet. Fagkunnskapen forsvann som dogg for sola. Eg og eldstemann var i bilen då han sa at han ville på besøk til mormor og morfar. Da laug spesialisten i barne- og ungdomspsykologi og sa: «Dei er ikkje heime, dei er på hytta» (Ta det med ro; dei e definitivt IKKJE på hytta!). Så felte eg ein tåre eller to den kvelden. Sidan har eg sagt til poden at statsministeren har sagt at alle må vere heime, slik at ingen blir sjuke eller gjer andre sjuke. Poden foreslår at me kan stange statsministeren i fossen. Ho får ta ein for laget. Eg er ganske sikker på at poden ikkje veit kven Bjørn Guldvåg og Camilla Stoltenberg er. Og Høie gidd eg ikkje involvera i det heile.

## Imponert over Høie

Eg må diverre medgi at, trass i tidlegare godt inngrodd bitterheit, eg no har blitt ørlite grann imponert over Høie. Det judoslaget han serverte Stoltenberg og Solberg framfor heile nasjonen, var ikkje berre kosteleg, men viste ein mann som kan ta saker på alvor og trå til når det trengs. Fader heller, det er mykje meir komfortabelt å heilt ukritisk forakta nokon. Men tida vil vise om Høie tar fram judofaktene for faget vårt.

Eg har erfart at uregulerte vaksne ikkje kan regulera uregulerte barn. Eller, det visste eg jo, men no har eg også ERFART det. Fleire gongar til dagen. All ære til åleineforeldre og foreldre med fleire barn!

Eg har merka meg kor «nærsynt» eg har blitt i desse krisetider. Berre sjå på kor mange gongar eg har brukt ordet «eg» i denne teksten. Generelt har eg i liten grad klart å tenkje på nokon utanfor mi nære krets. I midlertidige klaringar i min sjølvmedlidande eksistens tenkjer eg på familiane eg møtte før eg gjekk ut i permisjon. Korleis har dei det no? Korleis klarar dei seg i denne hermetiske eksistensen? Får dei den hjelpen dei treng, den avlastinga dei har krav på? Blir dei rekna som «sårbare»? Eg kan ikkje lenger spørja med dei. Eg tenkjer også på kollegaene mine, og kva for ein kvardag dei no har. Korleis får dei jobba i dette kaoset? Og med eigne familiar tassande og trampande rundt føtene sine?

## Apatisk framfor barne-TV

Eg gløynde å klappe for kvardags- eller koronaheltane der eg sat apatisk framfor barne-TV. Etter påske har apatien minska litt. Eg veit ikkje om det var tanken på at barnehagen skulle opnast, eller om det var noko magisk i påskesnopen i år. Eller kanskje det var tanken om at nokon kan døyg og

så gjenoppstå, som fekk litt liv i ein apatisk småbarnsmor. Kan ein gjenoppstå frå dei døde, kan ein kanskje også komme tilbake frå apatien?



Gjennom alle desse vekene har eg, frå sidelinja, sett kollegaer og fagfellar kasta seg rundt og slengt på seg headsetta for å halde hjula i gang, lage gratis foreldrekurs på nett og dele av eigne kjensler og kunnskap i krisetider. Dei har retta fokus mot dei som treng det, både innsette og utsette. Forsking blir satt i gang i rekordfart. Det er feiande flott å sjå!

Eg gir dykk alle ein mental klapp på skuldra her frå sofaen. Dokkar e nokken fininger! Eg er stolt over å vera benkeslitar på dette laget! Over og ut!