

God koronadisiplin kan ha straffet seg



Per Olav Solberg
redaksjonssjef

Nora Skjerdingsstad
redaksjonssekretær

Foreldrene som var mest lydige under nedstengningen i mars i fjor, opplevde de største psykiske utfordringene blant foreldrepopulasjonen, viser en fersk studie.

Hittil i koronapandemien har det vært knyttet bekymring til hvordan folk som bor alene, takler ensomhet og lite kontakt med andre – og hvordan det har påvirket deres psykiske helse. Det har vært mindre fokus på foreldre og hvordan de fikset hjemmekontor mens barna hadde hjemmeskole eller måtte bli passet på av mamma eller pappa. Førsteamanuensis i psykologi ved OsloMet Miriam Sinkerud Johnson og kollegaer gjennomfører en longitudinell studie som hittil har sett på psykisk helse blant foreldre under nedstegingen i mars og tre måneder etter at distanseringstiltakene ble opphevet.

– Nedstengingen ble en kollektiv stresstest for foreldre. Da skulle de drive hjemmeskole, være produktive på jobbfronten, ta seg av små barn og samtidig være sosialt isolert i karantene. Flere foreldre opplevde i tillegg permitteringer og stor økonomisk usikkerhet, sier Sinkerud Johnson.

Forskerne bak studien ønsket derfor å kartlegge hvordan selve nedstengingsperioden i mars og april påvirket foreldrenes opplevelse av foreldrestress og symptomer på angst og depresjon, i tillegg til utbrenthet, vanskeligheter med å jobbe hjemmefra og sinne rettet mot egne barn. Disse faktorene ble målt under selve nedstengingsfasen, to uker etter lockdown og tre måneder etter at distanseringstiltakene ble opphevet. Nye målinger er gjennomført høsten 2020, og det planlegges jevnlige målinger til og med høsten 2022.

Disiplin med bismak

– *Hva synes du er de mest interessante funnene i studien deres?*

– Blant de foreldrene som var mest lydige og i størst grad overholdt karantenereglene mens de var hjemme med barn, rapporterte 29 % om symptomer på depresjon og 27 % om symptomer på angst over grenseverdi. Blant foreldre som ikke i samme grad overholdt karantenereglene, rapporterte henholdsvis 13 % og 15 % av foreldre om tilsvarende symptomer på depresjon og angst.

Tre måneder etter at distanseringstiltakene ble opphevet, er nivået av foreldrestress og symptomer på angst og depresjon betydelig redusert blant foreldrene. Det indikerer en mulig sammenheng mellom karantenetiltak og psykisk belastning, sier hun.

Sinkerud Johnsons funn viser også at tilfredshet i parforholdet kan fungere som en beskyttelsesfaktor mot psykiske plager. Hun forteller at grad av tilfredshet i parforholdet predikerte endring i foreldrestress:

– Jo mer tilfredshet i parforholdet, desto mindre opplevelse av stress. Tilsvarende fant vi også at reduksjon i sinne rettet mot egne barn og depresjon var assosiert med reduksjon i opplevd foreldrestress, sier hun.

Forskeren påpeker at mange foreldre i utvalget ikke opplevde høy grad av stress i foreldrerollen, til tross for at alle opplevde de samme restriksjonene ved karantene og sosial isolasjon.

– Dette minner oss om at vi har ulike forutsetninger for å håndtere stressende livssituasjoner, sier Sinkerud Johnson.

– *Hva bør bli de kliniske implikasjonene for psykisk helsefeltet ut fra denne forskningen?*

– Våre funn og flere andre studier som har kartlagt psykisk helse i foreldrepopulasjonen under pandemien, peker i retning av at mange foreldre har opplevd pandemien som psykisk belastende. Det å normalisere at mange har opplevd perioden som en påkjenning, er derfor viktig. Mulige langtidseffekter vet vi foreløpig lite om, og vi trenger flere longitudinelle studier som følger foreldre over tid, før vi kan trekke en slutning om hvordan pandemien har påvirket foreldre spesielt, sier hun.



Om studien

- Prosjektet er en del av «Norwegian COVID-19 Mental Health and Adherence Project».
- Forskere som har bidratt i tillegg til Sinkerud Johnson: Nora Skjerdingsstad, Sverre Urnes Johnson, Omid V. Ebrahimi og Asle Hoffart.
- Blant 2868 deltagende foreldre fant man at mødre, sammenlignet med fedre og foreldre med flere barn rapporterte om betydelig mer foreldrestress under nedstengingsfasen.
- Foreldre som rapporterte å ha en psykiatrisk diagnose (16 %), opplevde høyere grad av foreldrestress sammenlignet med foreldre uten en diagnose.
- 1/4 av foreldrene rapporterte at de følte seg utbrent
- 24 % og 25 % av foreldrene rapporterte om symptomer på henholdsvis depresjon og angst over grenseverdi.
- Yngre foreldre (21–30 år) rapporterte om de høyeste nivåene av angst- (38 %) og depresjonssymptomer (38 %).
- 29 % av foreldrene oppga at de var mer sinte på barna sine under nedstengingsfasen sammenlignet med tidligere.

Kost og nytte

Gjennom hele pandemien har myndighetene gjort kost/nytte-vurderinger knyttet til tiltak som blant annet begrenser enkeltindivids frihet, sett opp mot hva som tjener helsevesenet og smittesituasjonen.

– *Hva tror du er den riktige balansen mellom kost og nytte når du ser hvor store konsekvenser en karantenesituasjon kan ha for foreldre?*

– Det er åpenbart en vanskelig avveining. På nedstengingstidspunktet var det et svakt kunnskapsgrunnlag og lite forskning på konsekvensene av så inngripende tiltak på befolkningens psykiske helse. Fokuset på smittevern har i stor grad trumfet alt. Først nå i etterkant begynner vi å se konturene av de reelle konsekvensene nedstengingen hadde for barn og familier, og hvilken pris barn og unge har betalt, sier hun.

Johnson forteller videre at det i fagmiljøene har vært spesielt stor bekymring knyttet til hvordan barn i sårbare og belastede familier har hatt det, og særlig barn i førskolealder som har opplevd vold, omsorgssvikt og overgrep hjemme.

– Det er krevende å forske på dette feltet og finne gode data som gir et godt bilde av problemområdet. Vi har nå igangsatt en studie som skal kartlegge registerdata fra politi og barnevern, for å undersøke omfanget og innholdet i anmeldelser og meldinger til disse to instansene, både før,

under og etter nedstengingsperioden. En slik studie vil fange opp viktig informasjon også om de aller minste barna, påpeker Johnson.



Hun tror kunnskapen og erfaringene samfunnet tilegner seg fra denne pandemien, vil få konsekvenser for hvordan vi organiserer samfunnet hvis en lignende situasjon oppstår en gang i framtiden.

– Da vil noe av det viktigste vi gjør som samfunn, være å etterstrebe å holde barnehager og skoler åpne. For mange familier er skole og barnehage en arena som fungerer som en svært viktig beskyttelsesfaktor, avslutter Sinkerud Johnson.