

Farvel til et kriseår



Af Eva Secher Mathiasen, psykolog og formand for Dansk Psykolog Forening

Om et par uger lukker vi døren til år 2020. For de fleste af os bliver det ikke sådan et år, man ser tilbage på med varme følelser. 2020 har været et sandt 'annus horribilis'. Vi er blevet kastet ud i en global pandemi, som har sat hele verden i undtagelsestilstand. Og vi har i mange måneder befundet os i en national krisesituation, der har ikke har set noget fortilfælde i nyere tid.

Jo, vi har haft alvorlige nationale og globale kriser før. Alligevel er Coronakrisen, vi står midt i, anderledes. Truslen, vi står overfor, er usynlig. Smitten, og dermed faren, findes potentielt alle steder, også blandt dem, vi holder af, lever og arbejder sammen med. Krisen har ramt alle områder af vores samfund på én gang: Sundheden, økonomien, arbejdsmarkedet, erhvervslivet, kulturen, fritiden, skolerne og daginstitutionerne. Og så har situationen ingen udløbsdato. Vi ved ikke, hvor længe vi skal blive i undtagelsestilstanden, om det er måneder, år – eller om virus har forandret vores verden for altid.

Når man ser tilbage på året, er det derfor ikke overraskende, at krisen også har kostet på den mentale sundhed og trivsel. Det er krævende, både adfærdsmæssigt og mentalt, at leve under så ekstraordinære omstændigheder – og så længe.

Vi psykologer ser det i vores venteværelser. Hver tredje psykolog oplever et øget antal henvisninger af klienter, som er ramt af angst og depression på grund af COVID-19-situationen. Her er det en kæmpe udfordring, at ventetiden på at få psykologbehandling mange steder er alt for lang – nogle steder må mennesker med akutte behov for psykologhjælp vente i over tre måneder på at få en tid hos en psykolog gennem sit sundhedskort. Sådan er det, fordi rammerne i psykologordningen i dag ikke matcher behovet for psykologhjælp i befolkningen. Når vi så står midt i en samfundskrise som nu, hvor vi fra forskning allerede ved, at menneskers mentale helbred kommer under

pres, stiger behovet for psykologhjælp yderligere. Uden at psykologtilbuddet følger med. Og så bliver det dem, der har råd til at betale af egen lomme for psykologhjælp, der får den. Det er uholdbart for de mennesker, der er ramt, men også for samfundet. For vi har brug for alle landets hænder og hoveder – også til at løfte samfundet og økonomien på den anden side af krisen. Den erfaring skal vi tage med os videre ind i 2021. Mon ikke vi kan gøre det lidt bedre? Skrue systemet sammen på en anden måde? Så de, der har behov for hjælp her og nu, også får hjælp her og nu. Inden problemerne vokser sig større.

Vores børn og unge mærker fortsat krisen. Vores unge har en ny hverdag, hvor det, der kendetegner ungdomslivet mest positivt, er væk: De kan ikke gå til fester, være tæt sammen med mange venner eller dyrke et levende studiemiljø. Alt sammen noget vi ved skaber trivsel og er gode beskyttelsesfaktorer i et ungdomsliv, der tit kan føles presset og stresset. Vores børn har været væk fra skole. En stor undersøgelse blandt børn fra 3. til 9. klasse viste tidligere i år, at de følte sig ensomme og angav, at de ikke følte sig glade, mens skoler og fritidstilbud var lukket ned. Samtidig ved vi, at børn i udsatte hjem er i en større risiko for fx vold og omsorgssvigt under Coronakrisen. Derfor blev det sociale arbejde også hurtigt defineret som en kritisk funktion.

Krisen har med al tydelighed vist os, at god sundhed ikke kun handler om fysisk helbred og livsstil. Men også om at have det godt psykisk og mentalt. Den erkendelse skal vi holde fast i, når vi i fremtiden tegner stregerne til en bedre folkesundhed.

Når man ser tilbage på året, der snart er gået, står én ting klart: Vi skal som samfund have blik for de psykologiske aspekter, der er til stede i en krise som den, vi står i. Ikke bare for, hvad kriser gør ved mennesker. Men også for, hvad den gør ved samfund.

De ekstraordinære omstændigheder har slidt på fællesskabet. Tilliden til myndigheder og beslutningstagere er under pres. Coronakrisens første ugers samfundssind og tillid til, at regeringen vidste og gjorde bedst, er for nogle afløst af mistro

P

Psykologernes
fagmagasin

Nr. 8 | 2020 | 6. årgang

Magasinet udgives af Dansk Psykolog
Forening og udkommer 8 gange om året.
Medlem af Danske Medier

Dette nummer: 12. december
Næste nummer: 30. Januar 2021

Redaktion

Ulrikke Moustgaard, redaktør
Michelle Lagergaard, bladsekretær/annoncer
Ansvarshavende ifølge medieansvarsloven:
Claus Wennermark
Kontakt: p-magasin@dp.dk

Dette nummer

Forside: Benjamin Kotko
Trykplag: 12.386
ISSN 2445-6322: P (print)
ISSN 2445-6330: P (online)
DK ISSN: 0901-7089
Design og layout: Laura Silke
Tryk: Jørn Thomsen Elbo A/S

Annoncer

Job- og produktannoncer:
DG Media
T: 3370 7694
epost@dgmedia.dk
(skriv "P-magasin" i emnefelt)

Rubrikannoncer

T: 3525 9706, p-magasin@dp.dk

Annoncdeadlines

Nr. 1: 4.1 (produktannoncer) & 11.1
(job- og rubrikannoncer). Udgivelse: 30.1
Nr. 2: 3.2 (produktannoncer) & 22.2
(job- og rubrikannoncer). Udgivelse: 13.3
Nr. 3: 24.3 (produktannoncer) & 12.4
(job- og rubrikannoncer). Udgivelse: 1.5

Reklamationer

Har du ikke modtaget seneste
nummer af magasinet, så skriv til:
reklamation@dp.dk

Abonnement

977 kr. + moms
p-magasin@dp.dk

Udgiver

Dansk Psykolog Forening
Stockholmsgade 27
2100 København Ø
T: 3526 9955 | dp.dk

Trykt med vegetabiliske farver på
miljøgodkendt papir.

Artikler i P udtrykker ikke nødvendigvis
Dansk Psykolog Forenings synspunkter.

og interessekonflikter. Kan man stole på forskningen om mundbind? Er sundhedsmyndighederne i regeringens lomme? Og samtidig vil en samfundskrise af en kaliber som denne presse beslutningstagere ud i beslutninger forbundet med store dilemmaer, som uundgåeligt vil få store konsekvenser, uanset hvor varsom man er.

Det er forventeligt, at sammenhængskraften i samfundet er udfordret i denne tid. Alvorlige samfundskriser skaber frygt og usikkerhed i de fleste, og så er vejen ikke lang til konflikt og splid. Derfor har vi alle et særligt ansvar i denne lange krise, vi ikke kender slutdatoen på. Et ansvar for at tage vare på hinanden og på vores fællesskab. Et ansvar for at give vores bidrag til at holde tingene i balance. Vi skal være ekstra kloge, ekstra opmærksomme og ekstra rummende for dem, der håndterer og oplever krisen anderledes end vi selv.

Vi skal indstille os på et nyt år, hvor Coronavirus desværre stadig kommer til at fylde for os alle noget tid endnu, og hvor vi stadig vil blive påvirket på meget forskellig måde. For nogle har krisen mest kunne mærkes, fordi hverdagen er forandret. Andre har mistet en nær pårørende eller ven, set et livsværk synke i grus eller mistet deres arbejde. Krisen har også været en så alvorlig belastning for nogle, at de udvikler behandlingskrævende lidelser.

Men vi skal samtidig huske hinanden på, hvor gode vi på trods har været til at indrette os i en uvant og voldsom undtagelsestilstand. Som samfund har vi stået krisen godt igennem indtil nu på langt de fleste områder. Andre lande har været mindre heldige.

I forårets første Coronabølge dukkede små perleplader og tegninger med regnbuer op i vinduerne hos landets daginstitutioner og skoler med ordene "Det bliver godt igen". Det budskab er siden blevet et populært hashtag på sociale medier, som løbende minder os om, at håbet findes derude – og at vi passer på hinanden. Måske er det det vigtigste budskab, vi kan tage med os fra 2020 ind i det nye år. •