



– Familie i isolasjon gj

De fleste opplever i løpet av livet sitt en periode der de savner noen. Hvor tungt det er for enkelte varierer fra individ til individ og fra situasjon til situasjon, men det er aldri noe koselig å bære et slikt savn. Dette er ofte tungt for unge og det kan slite på deres psykiske helse.

Tekst og bilde: Katrine Svence-Kronberga, IIMA

Det har vært et tungt år for de fleste av oss. 2020 og så langt inn i 2021, har det vært mye hjemmekontor og å være isolert i sitt eget hjem. For unge på videregående har det vært mye fram og tilbake, fra gult til rødt nivå. Veldig mye usikkerhet og endring sliter veldig på unges psykiske helse. Selv for en veldig introvert, kan denne tiden med isolasjon ha vært vanskelig både fysisk og psykisk.

– Vår tjeneste har jo alltid stor pågang av elever som ønsker å snakke med oss. Men nå i denne koronatiden har vi merket at mange sliter mer, forteller helse sykepleier ved Amalie Skram Irene Grov.

– Mange kjenner på ensomhet og synes det er vanskelig med hjemmeundervisningen. Vanskelig å motivere seg, har ikke samme læringsutbytte og savner den vanlige skolehverdagen. Det sosiale, å møte klassen og lærere, og alt som ellers skjer på skolen eller fritiden, tilfører Irene.

Bakgrunn

– Jeg var liten da vi flyttet. Jeg var en veldig stille jente, også da jeg begynte på skolen. Lærerne var bekymret og jeg fikk kommentarer som: – Om vi ikke tar tak i dette nå, kan det hende det ikke blir bedre! Dette var ikke en beroligende følelse for noen, men mine foreldre hadde alltid troen på meg uansett hva. – Hjemme klarte jeg derimot ikke å være stille et sekund, forteller jente (16) med et lite fnis i etterkant og smil om munnen. Hun har aldri vært en pratsom person i hele perioden fra 1.-10. klasse fram til korona kom inn i bildet.

Lockdown

Koronaperioden kom som en endring for alle, for noen var dette en liten endring for andre snudde det livet opp ned. Noen opplevde gode endringer, mens andre dårlige og noen opplevde en blanding av begge deler. Mange utviklet nye hobbyer, ble flinkere eller mestret nye ting, ble også flinkere på å bruke tiden for å ta vare på seg selv, eller det stikk motsatt å føle seg ensom, forlatt og unyttig.

– Selve isolasjonstiden på starten av pandemien var tyngst; den ene måneden jeg måtte sitte hjemme. Det kom så plutselig og varte så lenge. Helt i starten var det koselig. Jeg fikk sett min nærmeste familie mer og ble litt mer familietid sammen. Det ble imidlertid litt mye familie etterhvert også. Å være stengt inne med hele familien konstant i minst en måned... vel man går litt lei. Det begynte å bli krevende og slitsomt.

Fysiske og psykiske plager

Pandemien har ført til flere psykiske og fysiske plager hos folk sier Forskning.no. Dette gjenspeiles i historien vi får høre her.

– Siden vi ikke hadde mulighet til møte familien i utlandet, hjalp det litt at vi var sammen med nærfamilien. Vi hadde noen bursdagsfeiringer og annet digitalt, sammen med dem, men det var mye å glo inn i en skjerm.

Så ryggsmertor ble det mer av og sitte i en ukomfortabel posisjon foran en PC-skjerm flere timer i strekk. Det er ikke akkurat optimalt, sier jenta mens hun puster tungt ut.

Personlig og sosial utvikling

Jente (16) forteller videre; – På starten av lockdown perioden og før den var jeg ganske introvert. Jeg snakket veldig lite på skolen og det spilte ikke så mye rolle for meg egentlig.

Men noen uker inn i lockdown ble det litt for mye

utlandet og ør det vanskelig...

gjentakelser. Det ble for ensformig, jeg hadde ikke noen andre å snakke med enn mine foreldre og søsken. Så jeg begynte å kommunisere mer med mine klassekamerater over snap. Etterhvert kom det gruppeprosjekter så jeg hadde ikke noe annet valg enn å faktisk begynne å kommunisere. Jeg fikk en personlig utvikling i fin og riktig retning. Etter dette har jeg vippet litt mer over på ekstrovert siden. Jeg trenger virkelig kommunikasjon i hverdagen min nå og det er ganske vanskelig uten.

Videregående skole

– Som nevnt ble jeg mer ekstrovert, og trengte mer kommunikasjon i hverdagen. Da jeg startet på videregående var det med en frisk ny start. Ingen visste noe om min fortid, og jeg kunne være mer ekstrovert uten at det ble sett på som feil. Jeg fikk meg mange nye venner og det ble mye mer kommunikasjon. Hverdagen var koselig. Sier hun og smiler.

– Men så kommer det rødt nivå og klumpen i halsen blir stor. Jeg kan ikke beskrive hvor tungt det var for meg. Jeg taklet det virkelig ikke. Jeg følte meg sliten og utmattet, og i perioder følte jeg meg helt unødvendig, alene og forlatt og gråt meg selv i søvn. Dette sier jeg for illustrere hvor stor savnet var på kommunikasjon i hverdagen. I tillegg kommer savnet etter min utenlandske familie. Det var grusomt, sier hun avslutningsvis, mens ansiktsuttrykket hennes blir litt mer dystert.

Å savne noen er ikke kjekt. Savn er en tung følelse og mange med familie i utlandet, opplever gjerne dette enda sterkere.

– Familie i utlandet og isolasjon gjør det vanskelig å nyte hverdagen, jente (16)

