

FOKUS PÅ LIVET



Slik har pandemien endret livet vårt

Over ett år har gått siden pandemien rammet oss. Nå vet ekspertene mer om hvordan den påvirker oss og samfunnet. Ekteparet Reidun og Eirik tok sjansen på å overvintre i Spania og følte seg trygge der.

TEKST: JENNY MICKO FOTO: NTB OG PRIVAT



Koronapandemien påvirker hele samfunnet, og vi er blitt vant med å måtte avlyse, forandre planer, og tenke alternativt. Mange er blitt flinkere til å bruke digitale hjelpemidler og noen trives med et roligere livstempo, men veldig mange sliter med ensomhet og lengter til vi ikke lenger må skjule oss bak munnbind. Statistisk sentralbyrå har hentet frem tall som tydelig viser de store endringene som pandemien har ført med seg.

De kan rapportere at det norske handelsoverskuddet i 2020 var det laveste siden slutten av 80-tallet, at antallet vigsler i 2020 sank med 19 prosent sammenlignet med året før, og at folkeveksten for samme år var den laveste siden 2001. Aldri har det vært solgt flere hytter i Norge enn i fjor, og det var solgt av fjellhytter som økte mest. Vanligvis drar nesten ni av ti nordmenn på ferie i løpet av et år. Til tross for en sommer hvor flere ferierte i eget land, var andelen som ikke dro på ferie, hverken innenlands eller utenlands, doblet i 2020 sammenlignet med året før. Hotellene hadde en nedgang på over 40 prosent. Antall passasjerer ved norske flyplasser gikk ned med 71 prosent i 4. kvartal 2020 sammenlignet med 4. kvartal 2019. For året som helhet var nedgangen i overkant av 61 prosent.

Strenge reiserestriksjoner i store deler av 2020 satte stopper for nordmenns grensehandel. Sammenlignet med rekordåret 2019 dro vi på 8 millioner færre dagsturer til utlandet, og handlet for over 14 milliarder kroner mindre. Men her hjemme økte detaljhandelen med 15 prosent.

Økonomiske konsekvenser

Privatøkonom i Sparebank1, Eldar Rønning merker et tydelig merforbruk på dagligvarer, hage, oppussing og hjem.

– På dagligvare ligger merforbruket i 2020 sammenlignet med i 2019 på 15 til 20 prosent.

Det vi naturlig nok bruker mindre penger på er reiser, overnatting, kiosk og restaurant. På reiser og overnatting gikk det betraktelig ned i fjor vår og fram til juni, men det tok seg litt opp igjen fram til august. I løpet av høsten sank det betraktelig, og i de siste to månedene av 2020 er forbruket på reiser og overnatting 60 til 70 prosent lavere enn i 2019.

– Vil mange oppleve langsiktige økonomiske konsekvenser?

– Det er vanskelig å svare konkret på, men mange som jobber innenfor reiseliv og restau-



rant og uteliv har jo blitt permittert, og det vil nok ta litt tid for det er tilbake til normalen igjen. Usikkerheten og det å gå inn og ut av permittering er vanskelig, og det vil nok vedvare en god stund til, noe som gjør den økonomiske situasjonen for mange usikker og utfordrende.

Forlot Norge

Reidun Wang-Pedersen og ektemannen Eirik tilbringer vanligvis vinterhalvåret i Spania. Da de skulle reise nedover med bobilen i oktober i fjor, frarådet myndighetene utenlandsreiser som ikke var av ytterste nødvendighet.

– Vi ble nødt til å vurdere situasjonen, og kom frem til at det faktisk var nødvendig for oss å reise. Jeg har fibromyalgi og Eirik sliter med vond nakke og rygg. Varme gjør oss begge veldig godt, så vi reiste rett og slett for helsen skyld, forteller Reidun.

Ekteparet bodde på en campingplass i Altea, en vanligvis svært populær turistby, som ligger i provinsen Alicante.

– Denne vinteren var det nesten ingen turister, og det var bare to andre norske biler på camping. Butikker og restauranter holdt åpent som vanlig, med unntak for én måned da alt var stengt. Det var selvfølgelig litt trassig. Vi liker godt å ta et glass på et serveringssted etter å ha gått tur.

– Hvordan opplevde dere at smittevernet ble ivaretatt?

– Veldig godt. Vi har ganske stor plass å stille bobilen på, men straks vi gikk utenfor den plassen, var det munnbind som gjaldt. Folk var også veldig flinke til å holde avstand. Politiet reiste

DET GODE LIV. Ekteparet Reidun og Eirik bor i vinterhalvåret på en campingplass i spanske Altea. På grunn av helsen reiste de også ned denne vinteren.

rundt på motorsykkel og scooter og passet på at folk brukte munnbind. Vi følte oss trygge, og nå er det nesten ikke smitte der nede.

Portforbud

Selv om oppholdet i Spania var fint, også denne vinteren, ble Reidun preget av at det pågikk en pandemi.

– Vanligvis liker vi å kjøre opp i fjellet og besøke forskjellige steder, men det kunne vi ikke denne gangen. For det meste holdt vi oss for oss selv. Fra klokken 22.00 på kvelden til klokken 06.00 om morgenen var det dessuten portforbud. Fra fredag ettermiddag til mandag morgen var det heller ikke lov å kjøre ut fra de større byene, og det var stengt mellom regionene. Men selv om vi levde ganske vanlig, så leste og hørte vi jo om pandemiens konsekvenser, og det er klart man blir preget av det.

– Fikk dere noen negative reaksjoner på at dere valgte å reise?

– Nei, ingen. Vi overholdt selvfølgelig karantene-reglene, og på vei hjem til Norge i mars, ble vi testet hele fem ganger i løpet av syv dager. Alle tester var negative, og nå har vi fått den første vaksinedosen. Vi håper jo på å kunne være i Spania neste vinter, og at det da er tilbake til normalen med fulle uteserveringer og mange nordmenn.

En ny sårbarhet

Terapeut og sykepleier Lene Lerche Raadal er ikke i tvil om at pandemien påvirker vår psykiske helse.

– Vi lever i en kultur der det frie valget og opplevelse av uavhengighet, er veldig sentrale verdier. Vi mennesker har i stor grad

Vi ble nødt til å vurdere situasjonen, og kom frem til at det faktisk var nødvendig for oss å reise.

Reidun Wang-Pedersen

betraktet oss som robuste og fristilte til å selv bestemme hvordan vi vil leve. Under pandemien har dette blitt kraftig satt på prøve, og følelsen av å plutselig bli sårbar ovenfor en ny og ukjent fiende, og samtidig måtte innordne oss strenge begrensninger i hverdagen, har naturlig nok preget oss alle i lang tid nå.

Likevel blir ikke alle bare negativt påvirket av pandemien.

– Det er ulikt hvordan pandemien har påvirket folk, for vi er jo forskjellige. For noen har faktisk pandemien vært litt bra, hvis det går an å si. De som ikke er så glad i nærkontakt, klemming og som trives best med litt mindre sosiale settinger, synes nesten det har vært et godt år. Kanskje de til og med har fått litt overskudd.

Mental Helse gikk tidlig ut og advarte mot hva pandemien og smitteverntiltakene kunne bringe med av konsekvenser for den psykiske helsen.

– Mange av advarslene er dessverre blitt til faktum. Generelt har befolkningens psykiske helse forverret seg knyttet til økende angst, depresjon, ensomhet og isolasjon. Personer som allerede hadde psykisk helseproblemer har blitt dårligere, og det er kommet nye grupper som har fått problemer grunnet de ulike pandemi-tiltakene. Det rapporteres om økt pågang på alle hjelpetelefonene samt økning i blant annet spiseforstyrrelser, selvskadning, selvmordstanker, vold, negativ sosial kontroll og ensomhet.

Flere søker hjelp

– Har det vært flere som har søkt profesjonell hjelp under pandemien?



FOTO: BERIT ROALD / NTB

Eldar Rønning, privatøkonomi i Sparebank1.



Lene Lerche Raadal, terapeut og sykepleier.



Vi mennesker er sosiale flokkdyr som søker gruppetilhørighet.

Lene Lerche Raadal

– Lerche Familierapi, som jeg er daglig leder for, har hatt cirka ti prosent økning i antall henvendelser siste året, og det innebærer gjennomsnittlig fire til fem ukers ventetid for nye henvendelser, noe som dessverre er for mye. Men dette vil nok variere hos de ulike private aktørene. I det offentlige rapporteres det jevnt over om økt pågang og ventetid for ulike behandlinger. Noen behandlinger har også blitt utsatt eller avlyst grunnet omplassering av helsepersonell, og avdelinger har blitt stengt i perioder grunnet forflytting av ressurser for å bekjempe viruset, sier Lerche Raadal.

Ensomhet er en av pandemiens alvorlige følger.

– Vi mennesker er sosiale flokkdyr som søker gruppetilhørighet. Å være alene betyr ikke nødvendigvis at man føler seg ensom, men er du alene og kjenner på savn etter kontakt med andre mennesker, kan dette karakteriseres som ensomhet. I en krise har vi ekstra behov for å være sammen, men når krisen er en pandemi, må vi i stedet holde oss for oss selv. Det gir ekstra psykososiale belastninger. Opplevelse av isolasjon og ensomhetsfølelse knyttet til pandemien, smittevernrestriksjoner og karantenesituasjoner, er oftest forbigående reaksjoner. Men det betyr ikke at det ikke er vanskelig å ubehagelig når det står på.

Setter spor i oss

– Hvordan skal man håndtere ensomhet og isolasjon?

– Vi kan enten prøve å tilpasse oss, eller vi kan bli passive og innta en offerrolle. Det siste



BIL I SPANIA. Reidun og Eirik har en bil stående i Spania, men denne vinteren har den ikke vært mye i bruk på grunn av koronarestriksjonene.

hjelper lite på situasjonen, så det er langt bedre å prøve å tilpasse seg og tenke: Ok, nå er det sånn, men jeg må gjøre det beste ut av det. Det er viktig å holde på de gode rutinene og døgnrytmen, samt å opprettholde fysisk aktivitet og holde jevnlig kontakt med venner og familie gjennom for eksempel sosiale medier, telefon, turer og kohorttreff. Hvis du bekymrer deg mye, sett av en fast bekymringstid hver dag, 15 minutter er nok. Hver bekymringstanke gir uro i kropp og sjel, og den belastningen bør begrenses så mye som mulig. Møt vanskelige tanker på ved å si til deg selv: Den bekymringen tar jeg ikke nå, den tar jeg i bekymringstiden min.

– Vil pandemien sette spor i oss?

– Pandemien vil sette mange spor i oss, både personlige og samfunnsmessige. Noen vil være av negativ art, som for eksempel den stadig økende pågangen til psykiske helsetjenester. Vi kan rett og slett få en psykisk helsepandemi i etterdønningene av koronapandemien. Andre endringer kan være av det positive slaget. Noen av begrensningene pandemien har påført oss har gitt oss en mulighet til å oppdage et litt roligere liv, et liv med litt mer langsomtid.

– Er vi ved et vendepunkt hvor vi har forstått at vi både bør og kan leve litt annerledes. Eller kommer alt til å gå tilbake til det samme?

– Jeg frykter det siste. Vi mennesker glemmer så lett, og vi vil i hvert fall ikke gi fra oss goder og privilegier. Men det er jo lov å håpe på noe endring i forhold til hvor hektisk det faktisk er sunt og godt å leve, avslutter Lerche Raadal.