

## Familien Danmark i isolation

Af Lisette Gabre og Center for Familieudvikling

### Familien i coronakrise

Mennesker har forskellige medfødte evner til håndtering af kriser, farer og uforudsete hændelser.

Når vi går igennem livet og møder kritiske situationer, udvikler vi os og lærer, hvordan vi skal håndtere dem. Men når vi oplever noget meget uventet, eller når vi står overfor noget som vi aldrig har skulle håndtere før, som for eksempel coronakrisen, befinder vi os pludselig i en helt ny situation. I sådanne tilfælde har vi en tendens til at gå tilbage og reagere ud fra vores basale instinkter, eller som vi tidligere har indlært i krisesituationer.

De mest velkendte er fight, flight og freeze, vi kalder dem kamp/flugtreaktioner. Reaktionen viser sig i faretruende situationer: Vi forsvarer os selv (kamp) eller løber væk (flugt). Eller vi lader som ingenting, selvom vi indeni er bange eller kede af det (freeze).

Stressende situationer uden en synlig udløbsdato, er altid sværere at håndtere. Hvis vi ved at det er en afgrænset periode, er det ofte nemmere at gå dagen i møde med oprejst pande.

Det har stor betydning, hvad vi forventer af os selv. Fra vestlige udstationerede i Kina, der gennem længere tid har siddet isoleret i deres lejligheder, hører jeg, at de sørger for at have det sjovt og at få det bedste ud af deres situation. Kinesere, der også er fanget i deres lejligheder har en tendens til at forvente, at de skal være seriøse, bruge tiden fornuftigt og være taknemmelige for det, de får af deres land. Det er vigtigt at påpege, at det faktisk er sundt for os også at give os selv lov til at koble af fra alle bekymringer ved at more sig og ved at skabe fællesskaber trods isolation.

### Hverdag i isolation

#### Rutiner, rutiner, rutiner

Når situationen omkring os er kaotisk, er det vigtigt at sørge for, at der er ting i vores dagligdag som er sikre og stabile. Vi har brug for at skabe os en sikker base fuld af tryghed.

Det starter for mange med en daglig eller ugentlig rutine! Lav eventuelt en lille ugeplan, beslut dig for nogle få aktiviteter og hold fast i dem.

De basale biologiske behov, søvn, lys, kost og motion er særligt vigtige i en krisetid som coronatid.

**Søvn og hvile.** Her er din mulighed for at få indhentet både søvn og hvile. Husk at selvom du måske ikke oplever dig selv som værende i en krise, står du faktisk overfor en uventet situation, og dette gør at du kan opleve dig mere træt end normalt.

**Hvornår står du op?** Dette behøver ikke nødvendigvis være det tidspunkt du normalt står op på. Du kan sagtens udnytte omstændighederne til at sove lidt længere og få indhentet et søvnunderskud ved at gå lidt senere eller tidligere i seng end normalt. Vær varsom med ikke at vende døgnrytmen. Din psyke har bedst af at følge lyset og være vågen i dagtimerne.

Stå op, hold strukturen og tag bad – klæd dig på, som om du skal se nogen du sætter pris på i dag. Det øger din selvrespekt og modvirker negative tanker.

**Motion.** Selv hvis du sidder i en lejlighed eller et hotelværelse, har din krop stadig behov for at bevægelse. Forskning viser, at hvis din krop er i jævnlig bevægelse, vil dit sind og dine tanker også have det bedre, og du vil bedre kunne håndtere den generelle situation. Hvad kan du gøre? Se dig omkring! Hvor meget plads har du? Hvad er muligt? Du kan altid strække ud og lave øvelser. Der findes mange ideer til aktiviteter online.

**Lys.** Vær opmærksom på at få solens lys dagligt også hvis du sidder inden for det meste af tiden. Sæt dig ved vinduet og eller altanen, hvis du er så heldig af have en altan eller prioriter daglige gåture i sollys.

**Kost.** Husk at spise regelmæssigt og sundt. Spis gerne over facetime med andre, hvis du er alene. Det er så nemt at glemme måltiderne, når man bare er sig selv, men din krop fortjener den sunde mad fordelt over dagen. Angsten for at handle eller møde andre mennesker i butikker, må ikke få dig til kun at leve af dåsemad, den alsidige kost er fortsat vigtig også for dit immunforsvar. Det behøver ikke være kompliceret eller gourmet mad, enkelhed kan være nøglen til at få lavet et måltid.

### Ensomhed i coronatid

Oplevelsen af ensomhed bliver for mange forstærket i denne tid – hvis det normalt er lidt svært at være single, kan det være RIGTIG svært nu. Det forstærkes af at rigtig mange ligger mange billeder op på sociale medier af, hvor meget de hygger med deres familier/kærester eller man bliver klar over at andre stadig mødes i virtuelle kaffe-chats, men man ikke selv er blevet inviteret. Det kan være særligt sårbart og gøre det svært at række ud, men det er fortsat nødvendigt at række ud for at få kontakt, for at andre bliver mindet om, at du gerne vil være i kontakt med dem stadigvæk.

Når du ser andre trække sig sammen om deres familier (facebook, bag vinduerne, beskeder, så mind dig selv om de mennesker, du har i dit liv – om gode minder og overvej hvordan du kan fortsætte kontakten med dem i denne tid. Glæd dig over dine egne og træk din opmærksom fra hvad andre har.

Hvis du har mulighed for at kontakte nogle, så husk at få "set" nogen! – Facetime er genial til at "drikke kaffe sammen". Ring til den ven eller veninde som gerne har ville tale med i lang tid, men hvor du ikke har fået ringet

Lad Facetime være tændt mens I hver især laver noget andet (vasker op, maler lejlighed, strikker, laver mad) – så behøver man ikke snakke hele tiden, og det kan føles mere "normalt"

Når man sidder selv i en lejlighed kommer angsten ofte naturligt krybende. Tankerne kan køre i selvsving, som når grammofonpladen går i hak eller blive til ekstreme katastrofetanker eller forvrængninger, hvis de ikke afstemmes og reguleres af andre

*"Hvor længe skal jeg være her? Har alle mine venner glemt mig når vi kommer til den anden side? Kan der pludselig opstå panik i befolkningen i en grad hvor det er farligt for mig at sidde her selv?"*

Det hjælper at få sagt det højt til nogen i telefonen... eller få det skrevet ned. Det kan også hjælpe, hvis der ikke er helt stille omkring dig. Mange har gavn af at sætte en lydbox, musik, serie eller podcast på i baggrunden, så har tankerne ikke helt så nemt får overtaget.

Det kan også være en fordel at nedtone nyhedsstrømmen. Beslut dig for, hvornår du ønsker at læse dagens nyheder og begræns dem. Konstant søgning på nyhederne øger ofte bekymringerne og angsten.

Alene tid i coronatid kan også gøres til en særlig tid på særlige tidspunkter. Det kan være at beslutte sig for at bruge den ekstra alenetid til at hygge om sig selv – se en god film, sætte sig godt til rette til at se sportskanaler, lave lækker aftensmad eller stor morgenmad og spise den inde i sengen, lave et fodbad – hvad man normalt ville gøre når man skal have en hyggelig hjemmeaften.

### Fokuser på det positive mens du prøver at være i det negative

**Vi bliver frustrerede i kriser!** Særligt, når vi ikke har en slutdato i sigte. Denne tid kan nemt føles som en anstrengt og påtvunget situation. Oveni kommer presset ved at være tvunget til at være sammen på ubestemt tid. Det er nemt at komme til at fokusere på frygt og vrede i stedet for det positive. Måske kan det hjælpe dig at skrive dagbog, hvis du har brug for at gennemarbejde oplevelsen senere.

**Grib dagen!** Vi kender alle ordsproget "carpe diem" eller "grib dagen" – det med at tage sig tid til at være i nuet og dufte til blomsterne. En situation som denne, er faktisk en rigtig god mulighed for at praktisere dette.

**Gør de ting som du aldrig har tid til!** De fleste af os har ting i vores liv som vi aldrig får gjort. Det kan være at bruge mere tid med dem du holder af over facetime eller andre medier. Projekter eller en kreativitet, du aldrig har haft tiden til. Nu er det tid!

**Husk at også dette har en ende.** Karen Blixens tjener Kamante gav hende engang et brev med beskeden om at læse det, når hun enten tænkte hun ikke kunne blive mere lykkelig eller opleve mere smerte. Da hun på et tidspunkt stod til at modtage en fornem bogpris åbnede hun brevet for blot at læse denne besked: This too will not last. Hverken den helt særlige lykkelige følelse eller den mest smertefulde tilstand.... eller en coronakrise vil vare ved. Giv dig selv lov til at tænke tanker om hvad du gerne vil i tiden efter corona-krisen.

### Gode råd særligt til familier i Coronatid

**Familietid:** Beslut jer for et bestemt tidspunkt på ugen, hvor I bruger tid sammen som familie ved at lave en fælles aktivitet.

#### **Skab gode corona-minder**

Betragt dette som en mulighed for at få nogle særlige minder sammen. Minder som kan gøre, at I vokser tættere sammen, og som I kan se tilbage på og sige "Kan I huske da...?"

Når coronakrisen er overstået, hvordan vil du så gerne, at jeres familie skal huske tilbage på denne tid sammen? Hvad skal der til for at det kan lade sig gøre?

**Dyrk motion med børnene** gennem leg, sport, løb eller gåture. Børn har et stort behov for få rørt sig hver dag. Vær kreativ og gør det til en leg, når I skal motionere.

**Skolearbejde:** Beslut hvornår dette skal gøres, så der er en tydelig grænse mellem skoletid og fritid. Det er vigtigt at dine børn holder trit med skolearbejdet, men husk også på at presset skal være noget mindre under disse særlige omstændigheder. Husk at dit barn også kan mærke at tingene ikke er, som de plejer, og derfor har behov for tid til at tilpasse sig og bare lade hele situationen synke ind.

**Gør de ting, I har aldrig har tid til sammen!** Det kan være at I lige skal genopdage, hvordan I bruger så meget sammenhængende tid sammen, særligt hvis I er blevet påført nogle begrænsninger som vi alle er lige nu.

- Lav noget særligt eller sjovt hver dag. Noget som I normalt ikke gør.
- Vær kreativ! Måske kan I tegne eller farve noget sammen. Hvis du har blade eller aviser med billeder i, kan I lave en collage sammen eller hver for sig.
- Spil spil! "Vi har ikke nogen spil" kan du måske tænke. Man kan sagtens lave sine egne sjove spil, som ikke kræver så mange rekvisitter. Gæt og grimasser eller ordlege. Hvis du har børn kan de tænke med. Et spil kort kan føre til mange timers sjov adspredelse.
- Gennemfør et par minutters daglig træning. Du kan finde pilates- og aerobics-videoer online eller lav nogle simple udstrækningsøvelser.
- Fortæl historier fra din barndom! Hvis du har børn, kan du lade dem stille dig spørgsmål om din barndom og måske om dine forældre og andre familiemedlemmer. Lav et familietræ! Hvis du bor sammen med dine forældre, kan du tage denne mulighed til at optage eller nedskrive deres familiehistorie. Hvordan var det at vokse op, der hvor de gjorde? Hvordan gik de i skole? Hvad lavede de som børn? Hvad legede de? Det samme kan du gøre hvis du er "lukket inde" med din ægtefælle: brug denne mulighed til at lære hinanden bedre at kende.
- Del minder! Mind hinanden om sjove oplevelser og måske også nogle svære perioder i familiens historie.
- Gør ting som I plejede at gøre, men som I aldrig får gjort længere! Måske skal I lave mad sammen, kigge jeres billeder igennem eller rydde op på loftet.
- Skriv! Skriv et digt, en dagbog eller bare lige hvad du går og tænker på.
- Ryd op og ryd ud i skabe, skuffer og hylder af ting som du måske ikke har brug for, eller som bare roder.

### Anerkend, at I er forskellige!

Vi er alle forskellige og har hver vores personlighed. Vores levede liv har formet os forskelligt afhængigt af vores barndom, oplevelser og situationer helt fra den dag vi blev født, indtil i dag. Forskelle bliver tydeligere og forstørret i kriser og vi kan have sværere ved at forstå hinandens reaktioner i familien.

Måske nogle vil sige at dette ikke er en stor krise. "Vi får bare lidt ekstra familietid herhjemme!" Andre kan føle sig meget stressede og bekymrede over al det uvisse "Hvor længe skal vi være her?" "Hvor stor er risikoen for at blive syg?" "Vil der være nok mad?" "Hvad med vores indkomst?". Det er helt normalt! Det ene er ikke bedre end det andet. Det ene er ikke mere forkert end det andet.

Selvom et familiemedlem opfører sig, som om alt er fint, kan det godt være, at han eller hun har det anderledes indvendigt. Nogle mennesker bearbejder ved tale. Andre mennesker trækker sig og bliver meget stille – endnu mere stille end normalt. Det er *disse* mennesker vi særligt skal holde øje med. Når et menneske låser alle sine følelser, tanker og bekymringer inde, kan det føre dem ind i et mørkt og tungt

rum, hvor depression kan spørge. Du kan aldrig tvinge nogen, til at dele hvad de tænker med dig, men du kan opfordre dem til det.

I en situation hvor der er nogen, som trækker sig og hellere vil være alene og sove eller lave ingenting, er det vigtigt at give dem plads til at være alene – i et vist omfang. Men du skal være opmærksom, også på de basale behov. Får personen nok at spise? Hvis et barn ikke har lyst til at spise, så prøv at få dem til at spise en lille smule og lav eventuelt noget af hans eller hendes favorit mad, for at få det til at lykkes. Får personen nok kontakt, når han eller hun trækker sig. Insister på kontakten om end i mindre grad end det, I andre kunne have som behov.

Når vi står overfor en ukendt situation, eller en krise som udfordrer vores lyst til at kontrollere, vil nogle mennesker reagere med vrede og frustration. Hvad der kan se ud som vrede og trods, kan i virkeligheden være tegn på samme bekymring som den er stille eller den triste oplever.

Man må forvente at der kan opstå flere uenigheder imellem os i denne tid, fordi denne krise overvælder os på forskellig vis. Ofte bliver vi også skuffede over, at vi reagerer som vi gør, ligesom vi også kan blive skuffede over vores nærmeste og deres måde at reagere på.

Nu har vi endelig mere tid sammen som familie og så skændes vi bare! Måske kommer vi til at tænke at vi er en dårlig familie siden vi gør sådan. Det er helt normalt. Lige så normalt, som når en familie tager på ferie, eller et par får noget alenetid, og de pludselig skændes mere og har flere ophedede diskussioner (eller konflikter) end normalt.

Det er naturligvis både naturligt at blive irriterede på hinanden og skændes engang imellem, men pas på at det ikke bliver en dårlig vane og tag en timeout. Gør jer umage med at få talt sammen om hvad det er der kan bekymre og irritere jer lige nu, og sørg for at finde muligheder hvorpå I kan give hinanden lidt fri.

### Hvordan hjælper vi børnene?

Ligesom voksne er forskellige og unikke, er vores børn det også. Samme forældre, samme betingelser og alligevel helt forskellige. Det samme gælder følelsesmæssigt. Der vil være børn som ikke vil bekymre sig særlig meget, mens andre børn kan være meget bekymrede og vise tydelige tegn på stress. Disse børn har brug for at blive betryggede i stedet for bekymrede for at føle sig sikre igen.

**Vær ærlig.** De fortjener at vide, at mor og far ikke ved hvad der kommer til at ske. Et barn føler sig tryk, når forældrene er ærlige. "Det skal nok gå," som det eneste svar hjælper ikke. Til slut vil de ofte indse, at måske kommer det ikke til at gå.

**Del, hvad du tænker om situationen og lyt til dit barns tanker.** Afhængigt af barnets alder, behøver du ikke dele alle detaljer med dem, men vær ærlig om hvad du ved. Det at der er mennesker som dør, kan og må vi ikke hemmeligholde. Ligesom vi også skal dele at de fleste bliver raske.

**Begræns nyhedsstrømmen.** Vær opmærksom på at begrænse nyhedsstrømmen for børnene og aftal at I ser nyhederne sammen eller udvælg nyheder, I kan se sammen med jeres børn, så I ved, hvad børnene hører og ser, så kan I bedre tale med dem om hvad der optager dem.

**Besvar deres spørgsmål.** Nogle børn har rigtig mange spørgsmål. Nogle holder dem tættere ind til kroppen. Opfordr dine børn til at turde spørge jer. Besvar dem så godt som du kan. Stå ved, at du ikke kan svare på alting. Vær ærlig, men sørg for at de føler sig så trygge og sikre som muligt. Måske kan I have en daglig 'corona-spørgetime'

Mind dem om at I elsker dem, uanset hvad der sker og giv dem håb og forsikringer om, at det hele nok skal gå.

**Både børn og voksne, singler og familier kan i denne tid have det som Frodo i Ringene Herre:**

*"I wish it need not have happened in my time," said Frodo,*

*"So do I," said Gandalf, "and so do all who live to see such times. But that is not for them to decide. All we have to decide is what to do with the time that is given us".*

*J.R.R. Tolkien, Ringenes Herre*