



Per Anders Nordengen

Prest, foredragsholder og samtaleveileder

Kan psykisk helse trenes?

I årevis er vi blitt innprentet hvor viktig fysisk trening er for kroppen. Trening bidrar til at kroppen trives. Immunforsvaret styrkes, og kroppen blir bedre rustet mot sykdom. På samme måten mener jeg at også psykisk helse kan trenes.

I likhet med trimkampanjer for kroppen bør vi sette i gang tiltak også for å styrke den psykiske helsen. For det er et stort tankekors at vi har så mange sykmeldinger hvert år på grunn av lettere psykiske lidelser.

Jeg betviler ikke at de fleste av disse sykmeldingene er reelle. For det er mange blant oss som opplever så store belastninger at vi er nødt til å bli satt til siden for en periode. Men det jeg vil slå et slag for, er at vi i større grad også trenger å trene oss på å mestre flere av livets psykiske utfordringer. Ikke for å unngå de store og tunge psykiske vanskelighetene, for de kan vi ikke beskytte oss mot. Mange er rammet av psykiske lidelser som de ikke kan gjøre noe med. Allikevel tror jeg at vi enkeltvis og i fellesskap kan gjøre mer for å unngå noen av de lettere psykiske vanskelighetene som i dag forekommer.

Vi kan øve på oss på å mestre mer av livets belastninger. Vi kan trene oss til å bli flinkere til å leve med sårbarhet og skuffelser. Barna våre må bli mer forberedt på at livet også kommer til å medføre motgang og ubehagelige endringer. Oppdragelsen må være så trygg at den gir ballast til å bære det som livet uunngåelig vil bringe av motgang og endring.

Livsglede kan trenes. Vi kan øve oss på å være mer fornøyd med livet slik det er. Å løfte vekter styrker musklene. Å løfte frem sårbarhet og følelser gjør oss sterkere i møte med livets psykiske påkjenninger.

Det er et godt bilde å sammenlikne livet med det som skjer på en teaterscene. På våre egne livsscener utspiller livet seg med både planlagte og uventede hendelser. I teatret møter vi livet i hele sin bredde. Her er både komedie og dramatik, latter og tårer, glede og sorg, kjærlighet og svik, løssluppenhet og alvor. De store forfatterne har klart å dele sine livserfaringer slik at vi kjenner igjen våre mangfoldige liv.

Et teaterstykke trenger en regissør for at prosessen og fremføringen skal bli så god som mulig. På samme måte trenger også livet regi. I stor grad kan vi selv bestemme hvem som skal trekke i trådene og hvem som skal være hovedregissør i våre liv. Det er mye vi kan ta regi over i livet, samtidig

som det er mange hendelser vi ikke kan forutse eller planlegge. Mange har erfart at livet ble et uforutsigbart drama som ikke kunne kontrolleres.

Den uventede ulykken inntraff.

Den utenkelige atskillelsen ble et faktum.

Den meningsløse sykdommen kom brått eller snikende.

Å mestre livet er å makte å ta regi over eget liv, uansett om det som hender på livsscenen er planlagt eller ikke. For å klare dette er det viktig at vi fokuserer enda mer på hvordan vi kan trene opp også den psykiske helsen.

Enkelte belastninger i livet er så store at vi ikke klarer å beholde styringen over våre egne liv. Da må vi overlate den til andre for en periode. Men målet med alt psykisk helsearbeid må være at så mange som mulig skal makte å komme seg opp på livsscenen sin for å ta regi over eget liv.

Per Anders Nordengen

I neste nummer:

- Vaksinasjon
- Hjerneslag
- Solhatt og forkjølelse
- Amyotrofisk lateralsklerose
- Seksuelle overgrep mot barn
- Svangerskap og nevrologi