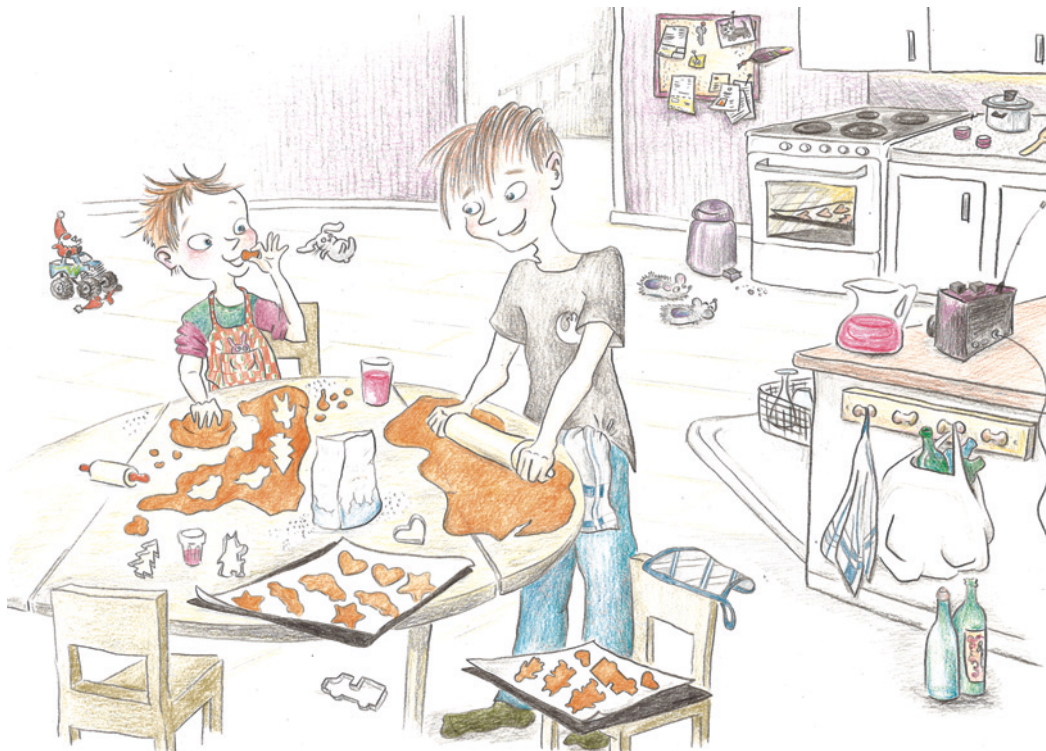


«O, jul med din glede og barnlige lyst?»

Alle som har vokst opp i et hjem med konflikter eller rus, vet at ingen blir verken snillere eller mer edru av at det er jul.



JEG SKAL PASSE PÅ DEG*: Fra boken med samme navn av Anne Kristine Bergem. Illustratør: Ingunn Christensen, trykket med tillatelse fra Gyldendal Akademisk.

– Både før og under medisinstudiet jobbet jeg som frivillig på arrangementet «Jul for andre» i Oslo sentrum. Et år var jeg med på å gjøre istand til julemiddag for byens ensomme gamle. Frivillige vasket og lagde mat, samt kjørte rundt og hentet de eldre. Det gjorde inntrykk på meg da en kvinne fortalte at hun ikke hadde vært utenfor leiligheten sin siden forrige gang hun deltok på det samme arrangementet.

Ekstra tungt i høytidene

Ensomme mennesker er ensomme hele året, men det blir så ekstra tydelig i høytidene. Kontrastene blir så sterke mellom ukebladens oppskrifter, interiørsider og intervjuer med kjente og ukjente om alle deres tradisjoner og virkeligheten for de mange som ikke har det sånn.

Det er dessverre også sånn at mange hjelpetilbud i bydeler og kommuner holder stengt i julen. Jeg husker da jeg arbeidet som pleieassistent på åpen langtidsavdeling på Dikemark i studietiden – da tok vi imot «julegjester.» Noen tidligere pasienter, som var «tilbakeført» til sine respektive bydeler, fikk tilbud om å komme tilbake til avdelingen i julen for å feire den der med god mat og andre

mennesker. Det var hyggelig på avdelingen i julen. Ansatte og pasienter satt sammen ved bordet. En pasient ville kle seg ut som nisse. En annen hadde strikket nesevarmere til medpasienter og ansatte. Sånn er det ikke lenger. Med effektivisering og reduksjon av liggedøgn som mål, er mulighetene for et slikt ekstrasitilbud ikke lenger tilstede.

Hjerterom og husrom?

Jeg husker også en vakt på en akuttpsykiatrisk avdeling på julaften, hvor det banket på både en og to ganger i løpet av ettermiddagen. De som sto utenfor hadde tidligere vært pasienter. Nå var de utskrevet, men kom innom i håp om en prat og en kopp kaffe i stua på avdelingen.

Finnes det hjerterom og husrom for mennesker som ikke er akutt hjelpetrengende, men som er i behov for andre mennesker i julen lenger? Jeg er ikke av dem som tenker at alt var bedre før. Men det er noe som er blitt borte i psykisk helsevern i hvert fall.

En behøver slett ikke være psykisk syk for å synes at julen er vanskelig. Mange sitter alene mens barna feirer med den andre forelderen. Andre er vanligvis ikke alene eller ensomme, men den sterke vektleggingen av

julen som familiehøytid, gjør at mange ender opp uten noen å være sammen med fordi de ikke er del av en kjernefamilie.

Vonde minner

Julen er også en høytid for vonde minner. Alle som har vokst opp i et hjem med konflikter eller rus, vet at ingen blir verken snil-



JULEN ER TØFF FOR MANGE: I stedet for familiehøytid opplever mange barn foreldre som er fysisk til stede, men ikke mentalt. Foto: Paal Audestad

lere eller mer edru av at det er jul. I voksen alder kan minner om voksnes krangler eller fylleopptreden, i verste fall vold og overgrep dukke opp med ekstra styrke.

I julen brytes dagliglivets rutiner. For mange er fridagene et etterlengtet avbrekk fra hverdagen. Forventninger om hvile og avkobling ligger i luften. Men det er ikke like lett for alle å stresse ned. Praktiske gjøremål er det mange av i julen, med gaver, mat og forpliktelser. Å ta i bruk alkohol for å klare å slappe av er ikke et ukjent fenomen. Noen voksne føler seg mer avslappet etter inntak av alkohol, og latteren sitter kanskje løsere. Andre igjen blir mer irritable eller sinte. Alkohol forsterker grunnstemninger. Uansett om humøret går opp eller ned – voksne endrer seg under alkoholpåvirkning.

Voksne som forandrer seg skaper utrygghet hos barn, enten humøret blir «bedre» eller verre hos den voksne. Dårlig humør kan selvsagt også gå ut over barna gjennom kjefting og smelling også. Voksne som ruser seg, selv om det «bare» er på alkohol, og innenfor det akseptable, er ikke tilgjengelige for barn i samme grad som ellers. De voksne kan gå glipp av følelsesuttrykk hos barna og ikke evne å være tilstede for barna slik som ellers.

Barn som har opplevd slike endringer og mental fraværenhet hos voksne tidligere, kan grue seg til jul på grunn av det. I stedet

for familiehygge, opplever barna foreldre som er fysisk tilstede, men mentalt ikke. For barn som opplever det for første gang, kan det være en skremmende opplevelse.

Drikk mindre alkohol når det er barn til stede!

I boken min «Jeg skal passe på deg» har jeg skrevet om to gutter på 6 og 14 år som har en mor som drikker for mye. Hun drikker for mye også når det ikke er jul, men jeg har forsøkt å beskrive hvordan det er å være 14 år og ikke glede seg til jul på grunn av alt det mors alkoholmisbruk medfører.

I mange år har jeg vært redd for å si ting som kan oppfattes som moraliserende. Det har vært viktig å ikke støte folk, men å forstå og akseptere. Jeg har til en viss grad kommet over den redselen nå. Derfor tør jeg å si at voksne må tenke på hva som er best for barna, selv om det betyr å kutte ned på den delen av julekosen som er knyttet til alkohol.

Og med det samme jeg er i gang: vurder om du kan inkludere noen andre i julefeiringen i år, enten gjennom å gi litt av julebudsjettet til arrangementer som representerer inkludering av alle som trenger det, eller ved rett og slett å invitere noen inn – in real life.

Anne Kristine Bergem
akbergem@me.com
Leder, Norsk psykiatrisk forening

Æresmedlem i Aust-Agder

Kari Hilde Juvkam er tildelt æremedlemsprisen i Aust-Agder legeforening.

Hun ble gjort stas på under det kombinerte årsmøtet og medlemsmøtet i Arendal. Kari Hilde Juvkam (f. 1953) er spesialist i allmennmedisin, og har arbeidet som fastlege i Grimstad siden 1983. I begrunnelsen for tildelingen heter det bl.a.: «Årets æremedlemspris går til en utrolig engasjert og ansvarsfull kollega. Hun er svært opptatt av gynekologi i allmennpraksis og holder kurs for kolleger.» Juvkam har skrevet flere bøker innen fagfeltet.

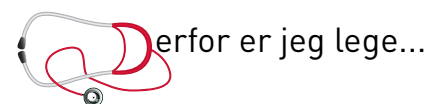
Faglig grundig, samvittighetsfull, uredig, liker utfordringer, aktiv og har stor arbeidskapasitet var noen av ordene som ble brukt for å beskrive Juvkam.

– Når vi snakker om en kollega som behersker legekunsten, så er det deg, avsluttet Daniela Melichova, leder av Aust-Agder legeforening, og overrakte blomster og fat.

Anne Ringnes
anne.ringnes@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling



GLAD OG STOLT PRISVINNER! Kari Hilde Juvkam etter tildelingen. Foto: Anne Ringnes



Meningsløshet tar livet av oss



Jeg er spesialist i psykiatri og er utdannet psykoanalytiker i tillegg. I de siste 12 årene har jeg i hovedsak arbeidet med pasienter som har en eller annen form for ruslidelse, samt pasienter med minoritetsbakgrunn. Begge to er på en måte «outsidere» i samfunnet. Det er ikke tilfældigheter som har fått meg til å jobbe hovedsakelig med «outsidere». Valgene våre er aldri tilfeldige, det har psykoanalysen lært meg. Jeg selv var en gang en outsider, da jeg kom til Norge som asylsøker i 1988. Jeg vet ikke om jeg er outsider eller insider i dag, muligens er jeg begge.

Jeg tror mennesket har et søk etter mening i livet sitt. Jeg tror ikke at vi er født i et liv med en slags mening som venter på oss. Vi må skape mening kontinuerlig. Hvorfor? Fordi meningsløshet tar livet av oss, i hvert fall på et psykologisk plan.

I medisin, psykiatri og det psykoanalytiske møtet med mine pasienter har jeg mulighet til å skape mening med mitt liv, sammen med mine pasienter. Jeg tror ikke at det finnes et selv som står alene for seg selv, som en boks full av tanker og følelser. Jeg ser alltid på selvet som tilknytningsorientert. Vi må forholde oss til relasjoner eller fravær av relasjoner, selv om vi er selvstendige individer. Derfor, påstår jeg at meningen jeg ønsker å skape, som har betydning for selvet mitt, er ikke uavhengig av andre som er i relasjon med meg. Pasientene som kommer til meg er alltid i en eller annen livskrise og opplever meningsløshet med sitt liv. Jeg føler meg privilegert i det at jeg kan hjelpe noen av dem til å komme gjennom krisen og skape mening med livet sitt på nytt. I dette meningsskapende arbeidet, finner jeg også mening med min eksistens.

Shahram Shaygani
Psykiater og psykoanalytiker
Trasoppklinikken, Oslo