

Utposten

8 2025
ÅRGANG 54

BLAD FOR ALLMENN- OG SAMFUNNSMEDISIN

TEMA
Barndom





INNHold

1 LEDER: Barndom

Njål F. Mæland

2 Barndommens ekko – der barndommen gjemmer seg

Mozzie Marvati

4 Ord for alt?

Harald Sundby

6 Tryggleik

Elin Hoel

8 Barndommens jul

Ina Grung

10 Det kan være barndom!

Tord Moltumyr

12 '... de Fattige og Nødtørftige'

Torunn Christiansen

14 Mamma og magiansvarlig

Oda Bauman Heier

16 Digitalisert oppvekst. Noe tanker fra en bekymret distriktslege

Johanna Westin

18 Koumpounofibi og høyhalsede gensere

Kristin Riis Iden

20 'Limet i livet'

Berit Rimstad

22 Til barndommen

Guro Hafnor Røstvig

24 Når genseren er for liten og sekken for stor

Anonym

26 Bare en fotball

Njål F. Mæland

29 I grålysningen på 80-tallet

Øyvind Aa

FORSIDEFOTO:
Pexels.com / Jeswin Thomas

DESIGN/LAYOUT:
Morten Hernæs, Aksell

TRYKK:

aksell

Trykket av Aksell AS,
en miljøsertifisert bedrift



**TRYKT
I NORGE**

NO - 1470



Barndom

Hvert år byr *Utposten* sitt julenummer på refleksjonstekster fra leger over hele landet. Vi velger et tema som vi tror vil engasjere. Temaet i år er «Barndom».

Julen er barnas høytid, sies det.

Barndom – smak på ordet. Hva smaker det – hvilke tanker og hvilke følelser får du?

Barndom – det kan være de evige, varme og gode somre fylt av latter, lek, bading, vennskap og godt familieliv. Eller det kan

være den mørke og skremmende opplevelsen av hjelpeløshet, frykt og maktmisbruk.

Barndommen kan sees med barnets øyne og betraktes med barnets tanker og opplevelser. Eller vi kan studere barndom i et voksenperspektiv, ens egen eller kanskje egne barns barndom. Også den systematiske forskeren kan studere barndommen og gjøre nøkterne analyser av dens innhold og betydning.

For samfunnsmedisineren er barndom en av de viktige faktorene som former befolkningens helse.

For allmennlegen er barndom det stedet vi ofte ender når vi leter etter årsaker og forsøker å forstå uforklarlige symptomer.

Vi i *Utposten*-redaksjonen ønsker alle våre lesere en god jul og deler med dere tekster om barndom. Vi tror det er lesning til å bli både rørt og litt klokere av. God julelesning!

NJÅL FLEM MÆLAND
REDAKSJONEN I UTPOSTEN





Barndommens ekko – der barndommen gjemmer seg

■ MOZZIE MARVATI • Fastlege, Ullensaker

Jeg husker lyset først. Det skarpe, nesten hvite lyset som sildret gjennom blondegar-
dinene på rommet mitt en tidlig sommer-
morgen. Lukten av støv og solkrem. Den
klissete følelsen av brødkive med jord-
bærsyltetøy i hendene. Den gang var ver-
den liten, men trygg. Mamma sang lavt på
kjøkkenet, og jeg trodde voksne alltid vis-
ste hva de gjorde.

Jeg tenker ofte på det nå, som lege, når
jeg sitter foran pasienter som forteller om
angst, smerte eller uro de ikke helt forstår.
Jeg ser et ansikt, men bak det – et helt liv.
Og ganske ofte: et barn. Barndommen for-
svinner aldri. Den bare gjemmer seg.

Ordet «barndom» lander med en egen
vekt i konsultasjonsrommet. Det er et ord
som kan åpne dører – eller lukke dem. Som
allmennleger navigerer vi til daglig i det
konkrete: blodtrykk, infeksjonsparametre,
brudd og resepter. Men så sitter vi der med
pasienten som har vandret fra spesialist til
spesialist. Bildene er tatt, prøvene er nor-
male, men symptomene vedvarer. En ufor-
klarlig utmattelse. En konstant uro i ma-
gen. En hodepine som ingen pille kan
temme.

Det er ofte da vi tar sats og reiser i tid.
Ikke med en maskin, men med et enkelt
spørsmål: «Kan du fortelle litt om hvordan
det var da du var liten?» Spørsmålet hen-
ger i luften. Stillheten som følger, kan være
fylt av alt fra undring til ubehag. For noen
åpner det en strøm av varme minner: tryg-
ge favner, smaken av solmodne jordbær og
lyden av latter på en sommereng. For andre
vekker det et ekko fra et sted de har brukt
et helt liv på å unnsnippe. Et ekko av skritt
i gangen om natten. Av harde ord. Av en
ensomhet så stor at den satte seg i kroppen.
Hos noen ligger barndommen som et
varmt teppe under huden – et anker, et
minne om trygghet som gjør at de tåler li-
vet. Hos andre er den en kulde som aldri
helt slipper taket.

Barndommen er ikke et avsluttet kapit-
tel. Den er fundamentet huset vårt er byg-

get på. Sprekker i grunnmuren kan forår-
sake ryster i etasjene over, tiår etter at
sementen har størknet. Kroppen glemmer
ikke. Den blir et lerret for de historiene sin-
net ikke orker å bære alene. Den kroniske
anspenktheten i skuldrene hos femtiårin-
gen kan være et frossent minne av å måtte
gå på tå hjemme som barn. Den diffuse ma-
gesmerten kan være restene av angsten fra
et skoleår preget av mobbing.

Jeg husker en mann, la oss kalle ham
Ole, som kom til meg med hjertebank. Han
var i førtiårene, hadde en trygg jobb og en
fin familie. Alle hjerteundersøkelser var
normale. «Stress», sa vi først. Men da vi
våget å se bakover, fant vi en liten gutt
som alltid hadde ansvaret. For en alkoholi-
sert far. For å trøste en sliten mor. For at
fasaden skulle holdes. Han lærte seg tidlig
å kjenne etter faresignaler, å være i kon-
stant beredskap. Kroppen hans hadde aldri
fått beskjed om at faren var over. Alarmen
sto fremdeles på, og kimte nå som hjerte-
bank.

Å anerkjenne denne sammenhengen er
ikke å lete etter syndebukker, men å gi pasi-
enten en forklaring som gir mening. Det er å
bytte ut den frustrerende merkelappen «*me-
disinsk uforklarlig*» med en fortelling som
kan forstås og bearbeides. Ofte starter hel-
bredelsen nettopp der – i anerkjennelsen.
For Ole handlet det ikke om betablokkere,
men om å lære kroppen at den endelig kun-
ne hvile. At han var trygg nå.

I medisinen lærer vi å lete etter årsaker:
biokjemiske, fysiologiske og genetiske.
Men barndom er sjelden målbar. Den lar
seg ikke fange i blodprøver, men den for-
mer likevel hvordan hjertet slår, hvordan
sønnen kommer, og hvordan mennesker
forholder seg til smerte – og til oss.

Det finnes pasienter som alltid kommer
litt for tidlig, som aldri tør å ta for mye
plass. Og de som kommer for sent, med en
stille forventning om å bli irettesatt. Begge
forteller, uten ord, at de en gang lærte noe
om hva som var lov til å føle.

Jeg har lurt på hva som skjer med barnet
i oss som blir leger. For i møte med sykdom
og død er vi nødt til å finne et sted å stå.
Mange av oss lærte tidlig å undertrykke
egne følelser, å bli flinke, å klare oss. Kan-
skje er det en overlevelsesstrategi som star-
ter nettopp i barndommen – hos den som
tidlig tok ansvar, trøstet, ordnet opp. Og
plutselig sitter man der, mange år senere,
med stetoskopet rundt halsen og en kalen-
der uten pustepauser, og fortsetter å bære
verden slik man alltid har gjort. Det er ikke
tilfeldig at så mange leger brenner ut. Noen
ganger tror jeg det er barnet i oss som til
slutt sier stopp.

Som leger har vi en unik posisjon. Vi in-
viteres inn i det mest private. Å lytte til en
barndomshistorie er en tillitserklæring
som forplikter. Det krever at vi legger fra
oss de travle timeplanene for et øyeblikk
og bare er til stede. At vi tør å anerkjenne
at de mest effektive verktøyene vi har,
ikke alltid kan måles og kvantifiseres.
Noen ganger er det viktigste verktøyet et
lyttende øre – og motet til å spørre: «Hvor-
dan hadde du det, egentlig?» For i ekkoet
fra barndommen ligger ofte nøkkelen –
ikke bare til å forstå sykdom, men til å for-
stå et helt menneske.

Når jeg tenker tilbake på min egen barn-
dom, ser jeg både lys og skygge. Den lærte
meg at trygghet ikke er fravær av smerte,
men vissheten om at noen blir. Kanskje det
er derfor jeg ble lege: for å bli værende litt,
også når det gjør vondt.

Når julen nærmer seg, og stillheten leg-
ger seg over klinikken, hender det jeg sitter
igjen etter siste pasient, lukker journalen
og ser ut. Snøen faller, akkurat som da jeg
var liten. Og et øyeblikk er det som om alt
er stille. Da tenker jeg: kanskje det er det
barndommen egentlig er – ikke et sted vi
kommer fra, men et sted vi alltid kan ven-
de tilbake til.

■ MOZZIE.MARVATI@HOTMAIL.COM



Ord for alt?

■ HARALD SUNDBY • Fastlege Midsund legekontor

Utposten utfordrer meg til å skrive under overskriften «Barndom». Jeg liker det temæet og den utfordringen. For noe av det viktige jeg har erfart i løpet av mer enn tre tiår som allmennlege er dette: barndommens betydning. Dette lærte jeg lite om i utdanningen. Her er det «University of life» som har vært læringsarena.

Barndommen er våre formative år. Den preger oss for livet. Det mest pregbare, dynamiske, tilpasningsorienterte, sårbare, sterke og geniale organet i kroppen er hjernen.

Noen ganger åpner pasientlista. Randi var åpenbart spent på vår første time, og heldigvis var hun litt rett på: «Jeg liker ikke så godt å gå til lege, så i dag er jeg ganske stressa».

Jeg liker sånne åpninger. For et mot! Hun satset på tillit. Da risikerer man avvisning. Såpass har jeg lært. Så tillit ble det, i en turbovariant. Randi sørget for det.

Det var mye stress i den kroppen. Det var lett å merke.

«Jeg vet ikke hva som skjer i kroppen min. Ingen vet det.»

Oppdemmede tårer brast og rant. Det blir vi øvet i å ta imot. Hun virket på et vis fordrevet. På bristepunktet av hva?

Jeg lurte ennå på hva som skjedde i den samtalen, og hvorfor så fort. Opparbeidet erfaring, sikkert, og nysgjerrighet, men kanskje først og fremst en følelse av at her hastet det med å få litt oversikt?

Så plutselig bare datt det ut av meg:

«Randi, hva er det verste du har opplevd i livet ditt?»

Det er frisk satsing etter fem minutters samtale.

Randi måtte tenke seg om. Men egentlig kom svaret fort.

«Det må ha vært da bestemoren min brant opp».

«Oisann. Det høres veldig dramatisk ut».

Og det var omtrent det jeg tenkte: Oisann! Hva gjør jeg nå? Hva kan skje? Så datt det ut av meg igjen:

«Er dette noe du har snakket med andre om?»

«Nei, ingen».

«Ingen?»

«Nei, ingen. Aldri. Jeg hadde glemt det. Det kom opp når du spurte».

Sånn var starten. Det gikk heldigvis bra. Hun fortalte at det kom litt brått på, men at hun likte denne direkte måten.

«Ingen har spurt meg om noe sånt før».

Så vi fikk mellomlandet det der og da. Og hun fortalte om en omsorgsfull mann. Så ble det to–tre dobbelttimer, for her var det mye å utforske. Mannen hennes ble med på en av dem.

Her kommer en kort kortversjon: Randi vokste opp på et småbruk. Bestemor bodde på kår. Randi på 13 år ble bedt om å gå med en dunk parafin til bestemor. Hun satte den fra seg på vedovnen. Randi så like etter røyk fra pipa til kårhuset. Hun koblet dette umiddelbart, sprang inn og fjernet parafindunken. Men den hadde smeltet fast i ovnen. Det ble et flammehav. Randi kom seg ut med et nødskrik, men bestemor døde i brannen. Huset brant helt ned.

En brannkatastrofe på tunet. En totalt overveldende og uhåndterbar opplevelse for en 13-åring. Og for alle. Og på dette tunet snakket man ikke om det virkelig vanskelige, så ingen snakket med Randi. Hun hørte aldri noen si at det ikke var hennes skyld. Så den skylden tok hun. Skyldig i drap. Tung bær.

Med utgrunnelige kompensasjonskrefter greide likevel Randi å fungere. Hun fikk utdannelse, kom i jobb, giftet seg, fikk barn. Men smertene i kroppen bygget seg opp, nattesøvnen ble dårligere, hun ble utmattet. Det sa stopp rundt 40-årsalderen. Slike kriser oppstår. Så da ble det legesøk, og fem-seks år med utredninger, NAV-runder, legebytter. En helse- og velferdsreise som vi ikke bør være stolte av. En ensom avvisningsdans. Rent diagnostisk hadde hun, slik vi sammen kartla det, fibromyalgi. Utbredte smerter og alle tilleggskriterier. Ifølge Randi mente riktignok forrige lege at «fibromyalgi er ikke en sykdom».

Hun vil i våre forståelsesrammer også kvalifisere for sekkebetegnelsen «MUPS», medisinsk uforklarte plager og symptomer. Jeg synes det er en respektløs kategori. Det ordet bør ut.

Nok om det. Jeg hadde et godt samarbeid med en psykomotoriker. Det var smart å starte med kroppen. Foreløpig manglet man-

ge ord. Vi ble enige om ett: kaos. Der det er kaos må det ryddes. Et nyttig grep i smertemedisin er å utforske forsterkende faktorer. Økonomi topper ofte den lista. Randi sto i fare for å miste trygderettigheter. Så vi måtte rydde der. Hun hadde vært ute av jobb i fem år. Det ble uføretrygd. Sorg og lettelse, og en forutsetning for bedringen.

Underveis jobbet vi mer med ord. Det var altså mangel på dem. Er ikke dette en jobb for psykologer? Absolutt, men også en jobb for allmennleger. Det er komplekse mennesker vi møter. Kompleksitet må kartlegges og ordlegges. Jeg kaller det hverdagspsykologi.

Kaos, stressaktivering, skyld, skam, sorg, angst, triggere, bevisstgjøring og bearbeiding. Det er vår hverdag og bør være kjent terreng. Nesten alle disse ordene var fremmed for Randi, men relevante og nødvendige.

Så tok prosessen en uventet vending. Randi hadde stabilisert livets betingelser, og tok opp en gammel hobby: Hun støpte dekorlys. Hun begynte å oppsummere samtalen på slike stearinlys. Kaos, stressaktivering, sorg, sinne, fortvilelse, skyld og skam ble til ordskeer på lysene. Og det ble mange lys.

Snakk om kreativ bearbeiding! Etter hvert ble det skyer av hyggeligere ord: galgenhumor, tillit, respekt, trygghet, lettelse, mindre smerter, samarbeid, kjærlighet, drit og dra.

I faget klinisk kommunikasjon lærte jeg en gang at vi må «utforske sosialtemplatet». Jeg syntes det var et litt akademisert tulleord. Men nå liker jeg det bedre. Det er ganske presist og gir mening. Templat betyr støpeform. Vi har alle et sosialtemplat. Også kalt barndom. Er omstøp mulig? Der går Randi foran som et lysende eksempel.

I hjerner i utvikling er det vel knapt noe som påvirker mer enn relasjonell dynamikk. Der må vi lære oss å lete litt oftere. Vi kan finne smerte. Dette er allmennmedisin. I faget vårt er vi heldigvis i gang med det prosjektet. Vi blir bedre på det. På tide.

Barndommens erfaringer brenner seg inn i hvit og i grå substans. På godt og vondt.

■ HAR-SU2@ONLINE.NO



Trygggleik

■ ELIN HOEL • Redaktør i Utposten

Fire hink og eit hopp
balansere på ein fot
og plukke opp.

Må konsentrere seg –
og hoppar attende. No er
det din tur!

Med plaster på kne og
møkete nevar,
held til her på gardsplassen,
og er samansvorne i leiken

på dei store hellene.
For *dei* toler mest alt,
har liksom djupe røter,
vore her sia fjernaste forntid.
Solide, med avrunda kantar,
hjartelege, forstandige, tolmodige.

Barna veks og vankar
stadig lengre
bortafør dei trygge hellene.
Spring og sprett
og gøymer seg ... men
kjem alltid attende.

Gjennom vår, sommar
og haust. Så kjem snø og
pakkar alt inn i ei kvit kappe.

Julaftan er tunet pynta
med snølykter laga
av barnehender. Makelause
som snøfjom, og ljuset,
på sitt underfulle vis ei soge om

leik og trygggleik.

■ ELINTORA@HOTMAIL.COM





Barndommens jul

■ INA GRUNG • Allmennlege og forsker, Bergen

Det var blitt slutten av 2021 og vi hadde levd med koronapandemi-tiltakene i snart to år.

Vi var blitt vant til unntakstilstand og offisielle koronaregler, luftveisklinikker, munnbind og avstand. Men vi hadde ikke hatt viruset, ikke ennå.

Natt til 20. desember, ved inngangen til juleferien, våknet mellomste sønn i huset med feber og sykdomsfølelse i kroppen.

Mamma, jeg tror jeg har fått det! Kan vi teste?

Vi hadde tatt testen mange ganger før. De små avlange sakene, dryppingen ned i hullet i enden, kontrollstreken som ble rosa, og så – ingenting. I nesten to år hadde vi holdt oss friske. Nå var det virus i barnehagen og på skolen, vi var omringet av smitte.

Klokken var nesten fire om natten, og selv om jeg sikkert burde sagt at det fikk vente til det ble morgen, fant jeg frem en test. Vi hadde en god del av dem liggende på den tiden.

Og jammen, denne gangen dukket den andre rosa streken opp, kort tid etter den første.

Min sønn ble rett og slett ganske ellevill. Noe så spennende! Han hadde fått korona! Endelig var det kommet til oss. Selveste viruset, covid-19.

Jeg prøvde å sove videre, men det var vanskelig med en gutt som både var febril og forventningsfullt boblende.

Jeg har fått korona! Jeg har fått korona!

Det gikk plutselig opp for meg at dette kanskje ikke bare var trist.

For dette var den første julen etter at barnas far og jeg gikk fra hverandre. Det var en ny tidsregning, den post-ekteskape-lige, og barna skulle feire julaften med sin far. Jeg skulle feire jul alene. Jeg hadde gruet meg.

Så kom koronaviruset, nesten som en julegave! Med sju dagers obligatorisk isolat, og dermed ble barna værende hos meg.

Jeg fulgte ikke rådene om å isolere det syke barnet på et rom og sette mat og drikke utenfor døren. Hos meg har syke barn alltid fått lov til å sove i dobbeltsengen.

Det tok ikke lang tid før også yngstemann gikk ned for telling, til slutt eldstemann.

Jeg holdt meg frisk, til tross for intens nærkontakt med de tre syke.

Dermed kunne juleforberedelsene gå sin gang. Juletreet var allerede kommet på plass og huset sto julepyntet. Vinduskarmene var fulle av stubbenisser og i vinduene hang lysende stjerner. Vi fikk levert mat på døren, og de siste gavene ble kjøpt inn av gode hjelpere. Familie og venner kom med bakst og julegodt på døren. Sykdom til tross; stemningen var god!

Vi skulle feire jul i huset, isolert fra omverdenen, bare de tre barna og jeg. Ja, og så katten så klart. Han var med.

Barna ble ikke veldig syke, og de kom seg ganske fort. På julekvelden var alle kommet ut av dynene.

Jeg laget pinnekjøtt helt selv for første gang i livet, gavene lå under juletreet og de klassiske julesangene gikk på repeat på høyttaleren. Det luktet jul, det føltes som jul. Og det ble jul, isolat til tross.

Vi spiste julemiddagen og gikk rundt juletreet – nei, vi danset rundt juletreet! Det var ikke mange nok av oss til å gå hånd i hånd i ring rundt treet slik vi vanligvis gjorde. Det var latter og tøys og gaver som ble åpnet etter tur, helt uten besøk av nissen, klart han visste at vi var i isolat; han skulle ikke komme og risikere å bli smittet.

Romjulen kom, barna var friske og vi kunne være ute, takk og lov for hagen. Yngstemann var nesten fire år og bestevenninnen på fem kom og sang en julesang for

ham, utenfor huset mens vi sto på balkongen og hørte på, i trygg avstand. Han kunne ikke helt forstå at det ikke var lov å gå utenfor egen hage og opp på naboens vei – men han lot seg overbevise om at det var sånn reglene var. Stuegulvet ble fylt av Brios togbane med manuelle og elektriske tog. Briotogbaner har alltid gitt meg julefølelse.

Vi grillet marshmallows i utepeisen. Jeg fylte det gamle badekaret i hagen med varmt vann og masse skum, og vi fikk utendørs julebad alle sammen, en etter en.

Som helsearbeider var jeg på dette tidspunktet vaksinert. Dag etter dag våknet jeg litt forbløffet over at jeg ikke hadde blitt syk, og da det syv dager lange isolatet var over, jublet jeg fornøyd og konkluderte med at vaksinen virkelig virket godt.

Neste dag lå jeg strak. Det ble til slutt to streker på min test også. Men da var det blitt 27. desember, guttene var friske og smittefrie og kunne gå ned til faren, hvor de fikk ta igjen julefeiringen med resten av familien.

I fjor sa min mellomste sønn at den julen, koronajulen, var den beste julen i hans liv.

Det gjorde meg så glad og rørt og lykkelig at jeg ikke tok det så tungt da han forklarte meg hvorfor. Siden stort sett alle vennene hans var smittet og måtte være hjemme i isolat, kunne de samle seg til virtuelle oppdrag i spillverdenen hver dag - og det hadde vært fantastisk gøy.

Det gjorde ingenting at det ikke var fordi det var den eneste julen han feiret med bare sine brødre og sin mor; det viktigste var uansett at dette var blitt et godt barndomsminne for ham.

Den julen vi feiret i isolat, de tre barna mine og jeg. Ja, og så katten, da. Han holdt seg forresten frisk.

■ IGRU@NORCERESRESEARCH.NO



Det kan være barndom!

■ TORD MOLTUMYR • Tjenesteleder Helse i Alver kommune. Spesialist i allmennmedisin og samfunnsmedisin

«Det kan være *barndom*», sa Mads. Stemmen hans var alvorlig. Jeg kikket bekymret på ham, og stemningen sank. – «Mener du ungdom?», spurte jeg. Mads sto på sitt, der vi sto ute under overbygget mellom blokkene på Romsås. Vi var fire år gamle. Store, og utforsket verden. En sykkel var stjålet fra nabolaget, og ble senere funnet igjen i en skråning. Jeg mente ungdom kunne stå bak, men min kompis sto hardt på sin teori; dette måtte være barndom. Jeg kjente uroen i kroppen. I de påfølgende dagene kunne min mor berolige meg med at barndom ikke beskriver personer, men en periode av livet.

En god barndom varer livet ut, sies det. Jeg slutter aldri å undre meg over hvordan barn finner både glede og bekymringer i en komplisert verden, under helt andre referanserammer enn de vi voksne er omgitt av. Det kan framstå gåtefullt hvordan barn kan le og leke tilsynelatende ubekymret midt i en krigssone, mens krenkelsen kan bli stor hvis sandslottet blir ødelagt. Jeg lar meg imponere av barn som finner gleder og muligheter selv i de mest krevende situasjoner i livet. Og jeg innser at vi alle bør beholde litt av barnet i oss.

I alle samfunn er barn en sårbar gruppe. Selv i det norske velferdssamfunnet forekommer mobbing og utestengelse, misbruk og utnytting. Omtrent ni prosent av barn i Norge lever i en vedvarende lavinntektsfamilie. Spesielt bekymringsfullt er det at familier med innvandrerbakgrunn er overrepresentert blant de lavere stilte. Det gir risiko for at ekstra sårbare barn vil falle utenfor det trygge samfunnet vi ønsker å være.

Samfunnsmedisinerne er i stor grad tilhengere av universelle ordninger. Da sikres en minstestandard for alle. Barn går gratis på skolen og til helsestasjonen; også barn av de rike. Det er et sentralt prinsipp at barnas rettigheter er selvstendige, og ikke knyttet til foreldres økonomi eller vilje til å prioritere utdanning og trygghet

for sine barn. Det er bekymringsfullt at vi ser økende sosiale helseforskjeller også i Norge. I andre land ser man at økende polarisering kan øke konfliktnivået og gi økt sosial uro. Ofte er det ikke den absolutte levestandarden som er utfordringen, men den forskjellen den enkelte borger ser rundt seg. Det kan i seg selv være fantastisk å tilbringe ferien i telt på campingplasser, og å spise enkle måltider i naturen. Men hvis vennene dine bor på hotell og spiser på restaurant, er det lett å føle på utenforskap og urettferdighet.

Heldigvis slår norske politikere ring om velferdsstaten. Ingen partier mellom Rødt og FrP utfordrer grunnmuren i den norske velferdsmodellen, med tilgang til utdanning og helsetjenester til alle. Det er derfor all grunn til framtidsoptimisme!

I Elvis Presleys låt fra 1969, *In the Ghetto*, skildres den sterke historien om et barn uten håp og framtidstro. Store sosiale helseforskjeller bidrar til mer utrygghet og kriminalitet, paradoksalt nok også for de rikeste. I det som i 2007 ble kåret til tidenes beste norske bok: *Mengele Zoo* av Gjert Nygårds-haug, beskrives det hvordan barn som opplever sterk urett kan vokse opp til å bli en trussel mot det etablerte samfunnet. I de siste månedene har vi sett en bekymringsfull utvikling der barn under kriminell lavalder utnyttes av kyniske bakmenn til å begå alvorlige voldshandlinger. Dette i skarp kontrast til gammeldagse guttestreker og sykkeltyverier i nabolaget.

Som barn ble jeg tidlig introdusert for sirkulærøkonomi. I åtte til ni årsalderen, siste halvdel av 1970-tallet, spedde et par kamerater og jeg på ukepengene ved å finne tomflasker. Disse pantet vi på øl-utsalget til Macks bryggeri i Tromsø. Om kvelden snek vi oss inn i bakgården til bryggeriet, der pantefangsten sto plassert i kasser uten dørs. Vi lærte fort at ukurante flasker, bl.a. med skår i flaskehalsen, ble oppbevart utendørs i påvente av resirkulering. Vi samlet med oss det vi kunne bære, og pantet

flaskene på nytt neste dag, og slik fortsatte det. Overskuddet ble pløyd inn i det lokale næringslivet, nærmere bestemt nærmeste kiosk og lekebutikk. Dagsrekorden på 55 kroner, delt på tre, ble samtaletema i lang tid.

De demografiske endringene gjør at Norge nå omprioriterer de offentlige kronene fra barn og oppvekst over til helse og omsorg. Mange lokalpolitikere står i skvis mellom å sikre nødvendige hjemmetjenester eller å bevare nærskolene. Kuttene i oppvekstsektoren er likevel nødvendige, og er egentlig ikke et kutt per barn. Færre elever på mange skoler gjør det nødvendig med sammenslåinger. Moderne skolebygg er tryggere for elevene, får oftere helsevern-godkjenning, og gir mulighet for spesialrom som ofte mangler på de minste skoleene. Jeg har jobbet mange år som kommunal leder, og undrer meg stadig over at det er besteforeldrene som går i fakkeltog for skolen. De har ofte bygdesamfunnets perspektiv. Men ser de barnas beste?

Spørsmålet er hvem som tar barnas perspektiv, og vurderer hvilke hensyn som skal vektlegges mest. I den nye folkehelse-loven som trer i kraft 1. januar 2026, kreves det at hensynet til barnets beste gjelder ved alle avgjørelser og handlinger, og skal tillegges vekt både i enkeltsaker og for barn som gruppe. Jeg er spent på hvordan lovendringene påvirker beslutninger i kommunesektoren. Det politiske miljøet er allerede overfylt av personer som hevder å snakke på vegne av andre. Her oppstår et behov for godt kunnskapsgrunnlag, og at vi har erfarne samfunnsmedisinere på alle nivåer i den offentlige forvaltningen.

Fra en *barndom* der mye av aktivitetene var uorganisert, og man kunne slippe unna med pantesvindel, lever vi nå i et langt mer gjennomregulert samfunn med mer kontroll og beskyttelse. Kanskje er det nødvendig. Og vi må aldri glemme barnet i oss.

■ TORD.MOLTUMYR@ALVER.KOMMUNE.NO



'... de Fattige og Nødtørftige'

■ **TORUNN CHRISTIANSEN** • Overlege Nordlandsykehuset HF Psykisk helsevern for barn og unge, BUP Vesterålen.
Spesialist i allmennmedisin, tidligere fastlege i Øksnes

For omtrent 400 år siden var det ei uvanlig foretaksom og framsynt dame som kjente til levikårene i det lille fiskeværer Lange-nes i nåværende Øksnes kommune i Vesterålen (1). Det er noe usikkerhet knyttet til hvilken rolle hun hadde; om hun var prestefru, eller gift med en rik borger eller handelsmann, vites ikke med sikkerhet. Hun kom fra Bergen og hadde forbindelser til folk i mektige posisjoner der. Det er fastslått at hun hadde økonomiske ressurser, og at hun hadde mot til å bruke sin posisjon. Hun het Ingeborg Mikkelsdatter og opprettet et legat gjennom et brev til Domkirken i Bergen i 1621. Der sto det at Domkirken skulle sende seks tønner mel til «de Fattige og Nødtørftige» på spesifikke steder i Vesterålen, og at dette var en «evinde- lig Ret, Aar efter Aar». Hun donerte 300 riksdaler til Domkirken i Bergen for at de skulle sørge for at melet ble sendt. I 1622 kom den første forsendelsen med mel, og siden har det kommet en palle med mel før jul hvert år til de fattige i Øksnes. Etter 150 år overtok Bergen kommune ansvaret for melforsendelsen, og i 1954 overdro Bergen kommune dette ansvaret til Vaksdal Mølle (2). Pengene i legatet ble brukt opp for lenge siden, og Bergen kommune forsøkte i sin tid å få det opphevet, men Høyesterett bestemte i 1849 at melet skulle leveres så lenge det var fattige i Øksnes. De siste tiårene har det vært NAV som hvert år deler ut melet til familier og enkeltpersoner som trenger litt ekstra før jul.

Hvor lenge vil det være fattige i Øksnes? I Nordland? I Norge? Sannsynligvis lenge. Statistikken sier at hele 17,1 prosent av barn og ungdom under 18 år i Øksnes lever i husholdninger med lavinntekt, mot 9,9 prosent på landsbasis (3). For mange av mine pasienter på BUP er familiens økonomi en kilde til bekymring, og en opprett- holdende faktor til psykisk uhelse. De forteller om at det ikke er penger til klær, utstyr, fritidsaktiviteter og reiser – og heller ikke til mat. Det er lett å føle seg mak-

tesløs i møte med fattigdommen, og mine forsøk på å hjelpe familiene gjennom foreldrearbeid, samarbeid med NAV og barnevern, kan noen ganger oppleves forgieves. Ingeborg Mikkelsdatter hadde økonomiske ressurser, som hun helt konkret anvendte for å bote på sult som konsekvens av fattigdom. Hvilke ressurser er det jeg har å by på? Selvfølgelig kan jeg gi penger til gode formål, og førjulstida er høysesong for innsamling av penger til fattige, både i Norge og i andre land. Å gi døyver litt på den dårlige samvittigheta over å ikke gjøre mer, eller å gi mer. Samtidig innrømmer jeg at det er sjelden jeg gir gaver til denne typen formål av en sånn størrelsesorden at jeg faktisk må forsake noe jeg har lyst til å kjøpe selv. Da har jeg mer tro på at bedre psykisk helse for de jeg møter i arbeidshverdagen min, kan være fattigdomsforebyggende på lang sikt. Jeg har tro på at å hjelpe barn og unge til å bearbeide traumer, få god behandling for sine psykiske lidelser, få god tilrettelegging i skolen for de som trenger det, og å hjelpe foreldre til å bli gode nok som foreldre, over tid vil ha en fattigdomsforebyggende effekt. Ingeborg Mikkelsdatter hadde penger, kontakter og mot. Jeg har faget mitt, og de rammene jeg får lov til å jobbe under.

Jeg er yngst i en søskenflokk på ni. Jeg er født sånn høvelig midt på 70-tallet. Jeg har vokst opp nettopp i fiskerikommunen Øksnes. Pappa var båtbygger, og mamma arbeidet hjemme. Og da mener jeg ikke hjemmekontor, som i post-korona-hjemmekontor. Nei, da mener jeg arbeid med å få en husholdning til å henge sammen, med ni barn, fjøs med noen få kyr, og bare en inntekt. Da mine eldste søsken var små, hadde vi ikke innlagt vann. De måtte gå til elva for å hente vann. De var nøysomme, mine foreldre. Jeg vet ikke om vi lå under datidens fattigdomsgrense, men rike var vi

i alle fall ikke. Mamma sydde klærne våre, og vi arvet etter hverandre. Hun vasket brødposene og hang dem til tork over ovenen, så de kunne brukes om igjen. Hun skrapte den siste resten av eggehviten når hun bakte, og hadde kakkede egg til kakerøra, sånn at alt skulle komme med. Det var ikke akseptert å ødsle med pålegget på skiva. Hun reparerte klærne, ingen klær ble kastet før det var umulig å feste en lapp i dem. Med sportsutstyr var det på samme måte som med klær; ski ble gjerne kjøpt brukt, og arvet nedover. Sånn som søsknene mine holdt på, var det ikke til å forundres over at utstyr ble ødelagt og ski knakk. Men pappa kunne plastre alle mulige ting med glassfiberplast, og så lenge skiene hang sammen, mente han de var gode nok til å gå på. Det var bare å glide med stearinlys, så var skiene topp.

Som yngst i flokken, og attpåklatt i til- legg, har jeg vært så heldig å vokse opp med å bli sett, forstått, passet på og elsket. Selv om vi ikke var rike, var barndommen preget av trygghet og kjærlighet, sang, humor, nøysomhet og gudstro.

Vi har aldri sultet. Jeg tror man kan si at vi spiste normalt mye, og har nok til sammen satt til livs uhorvelige mengder hjemmebakst brød. Brødene ble laget i en diger, hvit balje. Melet blandet og deigen eltet av mamma sine sterke hender, nok til tolv brød av gangen. Lukta av nybakt grovbrød minner meg fortsatt om kjøkkenet hjemme. Kaker og finbakst hørte til sjeldenhetene. Men til jul var det alltid ekstra godsaker, også hos oss, og jeg kan huske at vi noen ganger fikk en kartong mel fra et eller annet kontor i kommunesenteret, ikke fra den vanlige butikken. Jeg har et vagt minne om at mamma forklarte at det hvert år før jul kom mel til de fattige i Øksnes fra Bergen. Hun forklarte at det var ei dame, som for lenge siden ordna det sånn at melet skulle komme. Jeg husker jeg spurte mamma om vi virkelig var så fattige. Hun sa at det hadde vært verre før, men at vi nå fortsatt fikk tilbud om å få melet, og de som var enda fattigere enn oss, hadde allerede fått, så da var det greit.

Slik har det seg da, at brødet som vi dyp- pa i deilig, varm, velduftende kjøttrull- kraft i førjulstida på 80-tallet, var laget av mel fra Ingeborg Mikkelsdatter sitt legat.

REFERANSER

1. <http://www.borgos.nndata.no/Mellegatet.htm>
2. https://no.wikipedia.org/wiki/Fru_Ingeborgs_legat
3. <https://www.ssb.no/barn-og-unge/oksnes>
4. <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/inntekt-og-formue/artikler/lavere-andel-barn-med-vedvarende-lavinntekt-i-2023>

TORUNN.CHRISTIANSEN@NORDLANDSSYKEHUSET.NO



Mamma og magiansvarlig

■ ODA BAUMANN HEIER • Allmennlege i spesialisering i Nannestad og pensjonert ballettdanser

Desember var alltid den beste måneden i året. Jeg kan huske å våkne opp 1. desember og løpe ut på stuen til der julekalenderen hang. Mamma hadde da jobbet i flere uker med å kjøpe og pakke inn 24 små gaver til både meg og søsteren min. De hang pent og pyntelig på julekalendernissen. En treplate med nissemotiv og 24 små spikere. Gleden av å se på de ulike formene, gjetten hva de inneholdt og telle ned dagene sitter i meg fremdeles. Det er kanskje ikke så rart at jeg har det friskt i minne, jeg fikk tross alt pakkekalender til jeg var godt over 20 år.

Selv hadde jeg også begynt forberedelse til jul tidlig. Typisk rett etter sommerferien begynte jeg. Da skrev jeg en lang liste med navnene til alle i storfamilien, og begynte å lage små og helt ubrukelige ting til dem. Og som et barn med høye tanker om seg selv, ble jeg på ekte fornærmet hvis jeg så at pynteputen jeg hadde laget lå inne i et skap, selv flere år etterpå.

Det var først etter jeg fikk barn selv, at jeg virkelig skjønnte hvilken innsats familien min la i juletiden. Som barn hadde jeg bare følelsen av at det var en magisk tid. Jeg hadde ingen formening om at denne magien var det noen som hadde stelt i stand. Det var stort å få lov til å tenne adventslyset mens mamma leste opp ukens dikt. Selvfølgelig hadde pappa vasket det skinnende rent, også inne i og oppå alle skap. Det var helt naturlig at foreldrene mine åpnet opp dørene for alle i familien som ville komme på middag på julaften. Så klart ble det satt av tid til å bake julekaker. Vi hadde de samme rødrotete forklærne på oss hvert år, og når vi barna ble lei av å bake og pynte pepperkaker, tok de voksne over og fylte boksene. Lille julaften var det selvfølgelig grøt

med mandel og en marsipangris som premie. Det var bare pappa som likte marsipan, så han fikk premien uansett hvem som fikk mandelen.

Nå som jeg har blitt mamma, har jeg plutselig blitt magiansvarlig. Jeg har høye tanker om julen og tradisjoner, så det er et ansvar jeg tar på alvor. Det har fått meg til å reflektere over hva som faktisk er viktig, hvilke minner fra barndommen min som jeg har lyst til å gi videre og la mine barn få oppleve. Jeg har landet på at magien ligger i det kreative, men mest av alt i å være sammen. Jeg ønsker å samle familien til å tenne adventslys hver søndag. Jeg vil organisere juleverksted og bake julekaker sammen med barna i familien. Vi skal selvfølgelig også ta med dyner ut i stuen og se på *Tre nøtter til Askepott* sammen, men vi skal også pynte oss og møte storfamilien på julemiddag hos mor og morfar. Akkurat den biten skal mine foreldre få lov til å holde på så lenge de orker. Det handler ikke om hvor rent det er eller hvor mye penger som har blitt lagt i gavene under treet. Toåringen blir overstimulert etter et par gaver uansett. Når jeg tenker tilbake på de gode juleminnene, er det aldri spesifikke gaver jeg tenker på. Magien ligger i det å oppleve noe sammen. Julen skjer ikke av seg selv, så nå bærer jeg fakkelen videre og prioriterer hverdagsmagi i en ellers travel hverdag. Når jeg er så heldig å ha gode barndomsminner og fine tradisjoner, er det en glede å få muligheten til å bringe det videre.

■ ODA.MBH@GMAIL.COM





Digitalisert oppvekst

– noen tanker fra en bekymret distriktslege

■ JOHANNA WESTIN • Fastlege i Tydal kommune

Mine uttalelser om barndom gjør at jeg kan høres ut som Olga på 105 år, her jeg sitter på min knaus i en av landets minste kommuner. En kommune med få barn, og mer rein og elg enn folk. Wikipedia forteller at kommunen rommer 0,65 innbygger per kvadratkilometer og at tallet er synkende. Men blant våre 786 innbyggere ser man likevel aktuelle samfunnstrender, på godt og vondt. Internett kryper inn også i våre hjem her i de store fjellmassivene. Det finnes altså ingen grenser. Dessuten: Olga på 105 år kan innimellom tenke!

Har digitaliseringen av samfunnet gått for langt? Hvor er den frie leken på hjørnet eller bare det å være sammen etter skoletid uten å ha blikket festet ned i telefonen?

Jeg ser med bekymring på hvordan digitale vaner påvirker både barn, voksne og folkehelsen som helhet. Forskning dokumenterer økt ensomhet, søvnproblemer og psykiske plager siden smarttelefonen ble allemannseie. Barn og unge treffes sjeldnere fysisk, og den sosiale interaksjonen skjer i stadig større grad over digitale plattformer. Det gjelder også hets, mobbing og trakkassering – som brer om seg på sosiale medier. Det kjennes meningsløst å observere at vi i en trygg og fredelig del av verden ikke evner å være snillere med hverandre, også på nett.

Jeg forsøker daglig å oppfordre folk til å ta seg turer ut, hogge ved, dra på jakt, bade eller fiske. Eller helt enkelt som jeg gjør selv: Bli kjent med en ku som beiter i det fri. Min nye venninne i høst heter Linda Ku og er leder i flokken som beiter ved Livollen leirskole. Vi treffes på min daglige tur. Hun får salt fra hånda mi og jeg får en klem. Helt nondigitalt og veldig endorfinproduserende samvær. Innerst inne er jeg livredd de store dyrene, men jeg har bestemt meg for at de skal bli mine venner. Vi trives jo i det samme terrenget!

Noe skjedde i 2012

Tall fra Ung-Hunt-undersøkelsen viser at de unges helse ble kraftig forverret etter 2012. Tallene for ensomhet, tretthet og kroppslige plager skjøt i været. Det samme gjorde antallet fastlegebesøk.

Fallet samsvarer tidsmessig med at smarttelefoner og sosiale medier for alvor ble allemannseie. Vi har ingen andre gode modeller som kan forklare økningen i helseproblemer, for det er ingenting annet av betydning som skjedde på det tidspunktet.

Tall fra Medietilsynet viser at 53 prosent av unge mellom 13 og 18 år har sett hatmeldinger på nett, og 27 prosent har sett innhold om selvskading det siste året. I tillegg har nesten tre av ti fått spørsmål om å dele nakenbilder – ofte fra ukjente voksne.

Barns fysiske og sosiale aktiviteter har gått tydelig tilbake det siste tiåret – for eksempel lekte 92 prosent av barna utendørs ukentlig i 2013, mot 73 prosent i 2023. Når skjermbruken tar tid, mister vi verdifulle sosiale erfaringer. Og barna vet kanskje ikke engang hva de går glipp av. De går i hvert fall glipp av klemming på Linda ku.

Barn lærer av voksne

Vi må gå fram som gode forbilder, barn lærer språkbruk og tar etter de voksne. Derfor starter det rundt middagsbordet – med hvordan

vi snakker til hverandre i hverdagen. I lille Tydal tenker jeg vi har noe å lære av de eldste i samfunnet. De snakker sammen, de treffes på gamlemåten: Over en kopp kaffe. Vi burde alle se mer til den gruppen. Det er disse kontaktpunktene som gjør oss friske, ikke å sitte hjemme og scrolle for oss selv. Det skaper ensomhet og utenforskap.

Olga på 105 år i Tydal vil stemme tydelig for mobilmfrie skoler og spontan lek i skolegården. Hun vil også stemme for mobilmfrie sone under måltid, samt at mobil ikke brukes den siste timen før man legger seg.

Lykkes ikke med selvmordsforebygging

Selv mordstallene i Norge stiger, til tross for regjeringens nullvisjon. I fjor tok 727 livet sitt i landet vårt. Det gjøres masse selvmordsforebyggende arbeid, men vi lykkes ikke.

Mange tenker at diagnoser og medisiner på resept er svaret, men det har vel aldri tidligere vært gitt så mange diagnoser, eller vært skrevet ut så mye medisiner mot angst, tristhet, uro eller konsentrasjonsvansker. Det verden egentlig trenger er gode mellommenneskelige relasjoner! Vi kan egentlig gjøre mye positivt for hverandres helse. En klem av Linda ku gjør dagen min magisk.

Vi kan ikke forandre alle andre, men vi kan starte med oss selv. Vær gode forbilder. Snakk med ungene om hvordan nettet fungerer. Og husk at hvordan vi møter hverandre i hverdagen kan ha større helseeffekt enn noe annet. Jeg er sikker på at Linda Ku deler ut flere klemmer til de som vil ha. Natur og nondigitalt nærvær gjør noe bra med oss.

■ JOHANNA.WESTIN@GMAIL.COM



Koumpounofobi og høyhalsede gensere

■ KRISTIN RIIS IDEN • Overlege Ullern helsehus, Oslo



Jeg innrømmer det med en gang: Jeg har en svakhet for høyhalsede gensere. Gjerne myke, i ull – kanskje med litt kasjmir. En sånn lekker en med pent snitt, slik som Steve Jobs gikk med. Du vet – han, grunnleggeren av Apple. Han brukte alltid høyhalsede gensere. Jeg tror ikke det var fengselighet som avgjorde klesvalget, men snarere hans *koumpounofobi* – fobi for knapper.

Det er vanlig og ikke minst fornuftig å føle frykt for farlige ting; det er en viktig overlevelsesstrategi som er dypt nedarvet i oss. Fobier derimot er redsel for situasjoner eller ting som strengt tatt er ganske normalt, fint eller praktisk. Det finnes mange slags fobier, for eksempel mot edderkopper, slanger eller åpne plasser. Slinger og edderkopper er ikke noe å være redd for, de er viktige brikker i vår fauna. Åpne plasser finnes overalt, og byarkitektene har til og med lagt til rette for dem, som små pustehull mellom alle bygninger, veier og hindringer i byen. Hver morgen går jeg tvers over en stor, åpen plass på vei til jobb. Å gå rundt ville tatt mye lengre tid i de travle morgenerne – det ville vært tåpelig. Jeg vil heller sitte litt lenger hjemme med frokosten, enn å bruke tid på å gå *rundt* en stor plass. For meg, som bor i en stor by, er åpne byrom en slags urban luksus – litt som å være på landet. Så selvsagt går jeg tvers over den store, åpne plassen og nyter den. At noen skulle være redde for akkurat den – *det* er uforståelig for meg! Men for den som faktisk *har* fobi for åpne plasser, er det alt annet enn latterlig. Frykten er virkelig. Den kan begrense eller legge føringer for valg i hverdagen. For noen påvirker fobien

selve livsutfoldelsen, men heldigvis ikke for alle.

Jeg vet ikke når jeg forsto at jeg var redd for knapper. Mor fant klær jeg kunne trives i – uten knapper – for alternativet var en endeløs kamp hver morgen. Søsknene mine ertet meg selvsagt. De gjemte knapper her og der, slik at jeg plutselig støtte på dem. Og så lo de seg halvt fordervet når de så min opprørte fortvilelse. Til deres forsvær må jeg bare legge til at søskenkjærlighet og erting er synonyme begreper. Dette er min julehistorie om *koumpounofobi* og kanskje litt om eksponeringsterapi, som ble av det voldsomste slaget.

Det var julaften og vi feiret hos tante og onkel i Skien. Alle var der, hele storfamilien. Forventningene var store – som de alltid er på julaften med juletreet pyntet og pakker i forskjellige fasonger under treet. Men før vi kunne åpne pakkene, skulle vi spise julemiddagen og prate og deretter gå rundt juletreet til alle julesangene. Forventningen steg og steg for hver runde. Mens vi sang så jeg selvsagt på pakkene og en av disse pekte seg ut. Den lå der i haugen av pakker – bokseformet, med vakre røde julebånd. Jeg hadde selvsagt smugtittet – den var fra mine søsken. Jeg hadde kjent på den og ristet litt, det raslet inni pakken. Åh, jeg gledet meg, hva kunne det være? Klinkkekuler, blyanter, smykker til Barbiedukkene? Endelig var tiden kommet for å åpne gavene og så var det min tur til å åpne boksen med det vakre røde båndet. Stor var forskrekkelsen da jeg åpnet boksen som var full av knapper. De trillet ut over julekjolen, spredte seg over teppet, bortover gulvet, inn mellom de andre pakkene. Overalt

var det knapper i alle størrelser, fasonger og farger.

Søsknene mine lo, de voksne smilte, og far sa tørt: «Dere får plukke dem opp igjen.»

Så der lå vi alle på gulvet. Mine søsken flirte, det sved i fingrene mine mens jeg samlet opp knappene. Jeg husker vreden og den endeløse skuffelsen. Men jeg oppførte meg pent, selvsagt, plukket opp knappene og hadde gråten i halsen, og tenkte på at det var selveste julekvelden og jeg gikk fem på!

I ettertid har jeg tenkt at julaftenens knappe-bonanza var en brutal form for eksponeringsterapi og som faktisk hadde effekt.

For etter hvert forsvant frykten gradvis. I tenårene oppdaget jeg at den ikke lenger var der. Når bilder av Steve Jobs dukker opp av og til – han var alltid elegant i sine svarte høyhalsede gensere – tenker jeg at det finnes mange måter å leve med frykten på. Kanskje var det nettopp hans aversjon mot knapper som banet vei for den glatte tekverdenen vi lever i. Jeg tenker på alle skjermene og flatene som styres med et lett trykk, uten en eneste knapp i sikte. Og uten at jeg helt forstår det, er det fremdeles slik at når jeg kjøper *enda* en høyhalset genser – i myk lammeull eller tettvevet bomull, med turtleneck eller rullehals – så kjenner jeg på en egen ro. Vi må alle – meg inkludert – bli mer tolerante for det vi ikke forstår, som å være redd for edderkopper, slanger eller åpne plasser. Og kanskje begynner toleransen nettopp der, i vissheten om at vi alle prøver å leve med noe vi ikke helt forstår.

■ KRISTINA.IDEN@GMAIL.COM



'Limet i livet'

■ BERIT RIMSTAD • Fastlege og assisterende kommuneoverlege i Nes



Jeg løp og løp rundt juletreet som den lokale Sanitetsforeningen hadde pyntet til sin årlige juletreffest i Nordby forsamlingshus i Fenstad. Det var helt fantastisk! Jeg var tre år, og kan med visshet si at dette er den første juleopplevelsen jeg selv kan huske. Jula er for alle, og dette tilbudet basert på innsatsen fra frivillige Sanitetskvinner, gjorde det mulig for alle å delta. Jeg har senere i livet alltid gledet meg til jul, og juletreffester!

Frivillighet. For alle. Lokalmiljø. Fellesskap. Tilhørighet. Dette er ord som beskriver «limet» i et lokalsamfunn – og i livet: Omsorgen vi har for hverandre, gjennomført i praksis. Som voksen ser jeg at jeg fikk erfare det allerede fra jeg var helt liten. Det har preget min innstilling til å bidra på arenaer der barn får erfare fellesskap og tilhørighet. Det gjelder både mitt privatliv, arbeidsliv, og på frivillighetsfronten.

På legekontoen jobber jeg sammen med en gjeng flotte kollegaer og helsesekretærer. Vi har jevnlig studenter og leger i utdanning innom i perioder. Vi jobber i en bygdekommune, og kandidatene gjør seg gjerne refleksjoner om pasientene de møter. Etter over 15 år med samme fastlege-liste, begynner jeg å kjenne i alle fall gjengangerne godt. Kandidatene og jeg har mange konsultasjoner sammen, og ganske nylig ble det påpekt at «jammen har du mange innfallsvinkler til samme person»! Det stemmer! Jeg har i ettertid blitt dette mer bevisst.

«It takes a village to raise a child». Jeg bor i ei bygd der jeg har vokst opp; foreldre og besteforeldre har bodd og jobbet i bygda i årene før meg. Jeg jobber i dag som fastlege og assisterende kommuneoverlege. Sammen med foreldrene mine driver vi gård. I ei landbruksbygd med mange bønder på lista, er det ikke mulig å unngå å snakke landbruk på legetimen. Jeg er gift og har tre barn som er, og har vært, «med på det meste». Dette gjør oss foreldre engasjert som frivillige både her og der. De samme menneskene treffer vi gjerne igjen i ulike roller. Dette forklarer flere innfallsvinkler til samme person, og sterkere tilhørighet.

Alle disse forholdene som binder oss sammen, har vi vokst inn i og lært oss gjennom livet. Jeg leste en gang om hvordan

man før pengenes tid, gjorde byttehandel: Hvis du fikk noe du trengte, måtte du gi noe tilbake. Dette gjorde relasjonene mer forpliktende. I dag er det som oftest pengene som rår: Betaler du for deg, har du gjort opp saken, og skal ikke kjenne på videre forpliktelse til selger. Får du derimot en gave, vil du i større grad kjenne på takknemlighetsskjuld. Stiller noen opp for deg og dine, som for eksempel ved å lage en juletreffest, er det som oftest gave nok for arrangøren at du kommer! Deltar du som frivillig i styrer og stell, vil du etter hvert kjenne eierskap, tilhørighet og fellesskap. Disse forholdene blir gjerne en drivkraft til å fortsette i frivilligheten. Når du stiller opp, vil du også merke at andre vil stille opp for deg. Du bygger deg et nettverk, folk vet hvem du er, du blir «noen». Det gir en følelse av trygghet, og er helt klart helsefremmende.

I skrivende stund har jeg akkurat sendt inn oppdatert oversikt over funksjonærlistene til et større løp i nærheten: Det tar jammen sine timer å få folk med seg. Men hvilken «lønn» når arrangementet flyter. De frivillige kjenner på stolthet ved å delta i dette positive fellesskapet, og ikke minst å se alle de løpsglade menneskene – barn, ungdom og voksne som deltar. Det gir mening og glede. Er vi frosne og kalde, samles funksjonærene til kaffe og vafler og får oss en god prat. Hele familier og enkeltpersoner bidrar, igjen og igjen. De kjenner eierskap til vaffelsteking, løypevakt plassen eller til drikkestasjonen. Dette er folkehelse, positivt for individets helse, både som behandling og forebygging av diverse sykdommer.

Jeg husker barndommens jul med glede, forventning og fellesskap: Storfamilien der juleselskapene gikk på rundgang hjemme hos oss, og hos tanter og onkler. Det var

ryddet, vasket, pyntet og stelt i stand rundt omkring. Vi møttes med stor forventning til god mat, masse lek, juletrengang og diverse oppdateringer om hverandres ve og vel. Langt fra alle er disse gode juleopplevelsene forunt. Høytidene er forstørrelsesglass til livet: Har du gode erfaringer fra tidligere julefeiringer, ser du med glede, forventning og spenning til jul. Har du negative erfaringer med jul, blir jula fort trist. Andres gleder forsterker din sorg: Kanskje et sårt savn etter tap av kjære familiemedlemmer. Eller minner om et hjem preget av fyll og fanteri – der du var redd, og jula bare var vond. Åh – så godt når disse høytidsdagene var over, og hverdagen kunne rulle på igjen. Ingen flere påminnelser om andres lykke som kontrast til din ulykke.

Frivillighet. For alle. Lokalmiljø. Fellesskap. Tilhørighet. Uten hverandre er vi ingen. Fellesskapene er «limet i livet». Jeg har fra min barndom erfart så mange gode fellesskap, også rundt juletider. Jeg lurar ikke på om jeg skal videreføre disse tradisjonene: Det skal jeg. Tradisjoner er trygt; det rammer inn livet, det gir forutsigbarhet og forventningsglede. Det limer oss sammen som gruppe. Vi skal stille opp som frivillige og bidra til gode rammer og opplevelser for våre etterkommere og øvrige innbyggere i lokalsamfunnet. Det gjør vi i praksis for våre nærmeste og for storfamilien, samt ved å bidra ved åpne, offentlige arrangementer. Det gir solide og trygge rammer rundt barna, og vil gjøre at de trolig ser på jula som noe fint. Forhåpentligvis vil barna i voksen alder selv oppleve glede i å videreføre tradisjoner, stille opp som frivillige, og ikke minst – glede seg til jul. Det er helsefremmende.

■ BERIT_RIMSTAD@HOTMAIL.COM



Til barndommen

■ GURO HAFNOR RØSTVIG • Fastlege, Stavanger

En god klem når du klarer noe vanskelig. Noen som deler stolthet over at du får til.
En hånd å holde når du er redd. En trygg påminner om at du ikke er alene, selv i det vonde.
En vennlig dult i riktig retning når du går deg vill. Riktig kart og fungerende kompass til veien du skal gå.
Søndagstur uansett vær, alle årstider. Mestring når du trodde det var for bratt, for langt.
Samle det som naturen har å gi: bær, sop, blomster og pynt.
Gleden over å komme inn til et varmt hjem. Til et måltid med familie og venner.
Å flytte til et fremmed land, uten å kunne språket.
Å møte en fremmed kultur, med åpenhet og delt nysgjerrighet.
Å oppleve at det ikke er perfekt, men at vi får det til. Sammen. Likevel.
Å slippe ut, med en akkurat passelig balanse mellom vinger og rede.
En trygghet i at selv om du er syk, kan du klare deg.
Kanskje til og med føle på friskhet og mestring, midt i det syke.
Å skape rom til å være rampete, med rammer som begrenser skade som dine sprell mot frihet kan volde.
Å trå feil. Såre. Ta dumme valg. Men også å unnskyldte, reparere og velge på nytt.
Å vite at noen er glad i deg, selv om du ikke alltid er klokest, snillest og flinkest.
Bare fordi du er.
Å forstå at kanskje bare de få har alt dette.
Å føle deg heldig. Dele det videre.
Å vite at din barndom formet deg: ungdom, voksen og ny forelder.
Å ikke dømme de som ikke har, hadde, eller har hatt.
Å tørre å være flokken for den som har annen bagasje enn deg.

■ GURO.H.ROSTVIG@GMAIL.COM





Når genseren er for liten og sekken for stor

■ ANONYM • Utposten kjenner forfatters identitet

En høstdag i en kystby på vestlandet. Vinden river bladene før de får farger av gult, rødt og oransje. Trærne står nakne og fryser. Bladverket ligger på bakken som et teppe av glatt, brun gugge. Jeg lufter hunden og registrerer at jeg burde tatt på lue. Det er ikke mørkt ute, men heller ikke lyst. Bare grått, som det vil være til våren.

Det velter ut unger fra skolen borte i veien. Små mennesker med store sekker. En gutt kommer over fotgjengerfeltet. Jeg ser meg selv. Genseren er litt for kort slik at magen synes. Sekken ligger på skrå over ryggen. Et buksebein er brettet, det andre vått av søle. Ansiktet er vendt mot bakken. Han ser ikke på meg, men løfter blikket mot hunden. Ansiktet er stripet av tårer.

– Er det din hund? spør gutten.

Jeg holder fortsatt hunden igjen. Vet ikke om gutten er redd. Båndet er stramt. Hundene vil snuse, leke og kose.

– Den er min, ja. Liker du hunder?

– Ja, jeg elsker hunder.

Gutten ser rett på meg. Jeg slipper båndet, og hunden danser og vralter, får kos og er i ekstase.

– Nå ble hunden glad som får lov å hilse på deg, sier jeg.

– Ja, snufser gutten.

Jeg vil spørre hvorfor han gråter. Om noe har skjedd på skolen. Om noe er dumt hjemme. Men jeg er en fremmed voksen. Heldigvis har jeg en leken og snill hund som hopper

og danser. Hunden vet ikke at bladene har blåst av trærne, eller at man ikke skal snakke med fremmede. Gutten tørker tårene. Han retter seg opp i ryggen og drar i genseren.

– Hunden din er veldig fin, sier han.

Jeg har lyst å svare at alt kommer til å bli bra. Selv om genseren er for liten og sekken for stor og selv om trærne står nakne. Du vil vokse fra de andre ungene og finne din egen flokk, rar og fin som deg. Det er oss rare som vinner billetten til sjokoladefabrikken eller trollmannskolen.

– Takk for at du ville hilse på ham, sier jeg. Hunden ble glad for å møte akkurat deg.

Gutten nikker enig. Han fortsetter hjemover, litt rakere i ryggen. Smiler mens han går. Sparker litt i guggen på bakken. Det kommer til å gå bra med deg, roper jeg inni meg, mot ryggen hans. Fra tårer til smil, av et tilfeldig møte med en hund. Det er slike barn som bygger fremtiden.

Jeg håper en voksen med våkent blikk og varme armer venter der hjemme. Mer sannsynlig er huset tomt. De voksne er på jobb eller er seg selv nok. Det ser jeg på genseren.

Jeg kjenner igjen klumpen i magen fra min egen barndom. Motvind, sideregn, oppoverbakke, våt dongeri som nesten tørker i løpet av skoledagen, før den blir våt igjen på vei hjem. Klamme skiver i matpiper. Jeg kunne ikke klage på maten; jeg

hadde smurt den selv, sammen med matpakken til lillesøster. De andre ungene hadde med gaven de hadde fått i adventskalenderen. Viskelær som luktet cola, en sjokolade eller et par sokker. Jeg så ned i pulten og håpet ingen ville spørre.

I skolegården herjet barndommens justis. Noen ganger var man med på leken, men oftest ikke. Klærne var feil og mine voksne var mest opptatt av å vinne 80-tallets jappefester. Genseren min hadde ikke Ball skrevet på brystet og var i tillegg for liten. Luggen var for kort og sekken altfor stor.

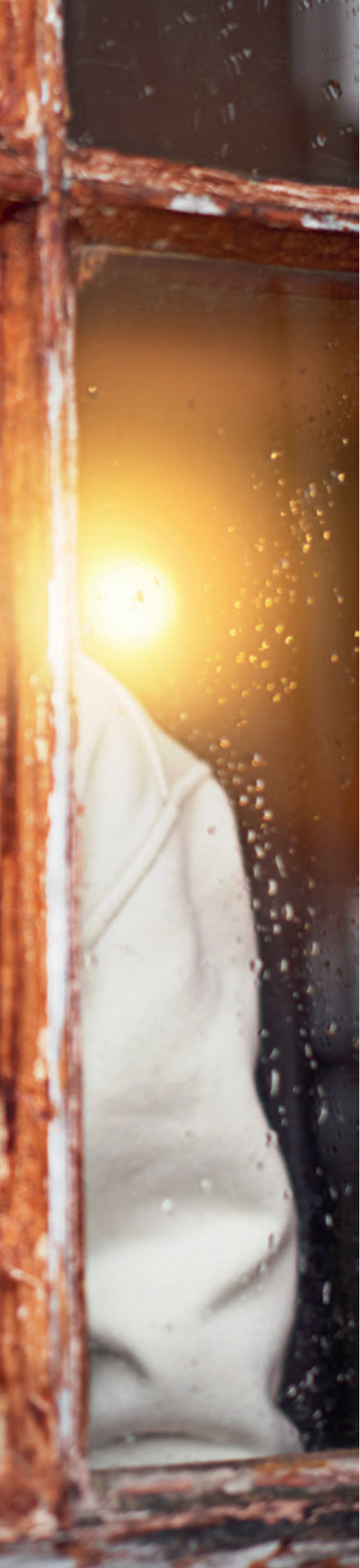
Jeg stjal penger fra krukken på kjøkkenbenken for å ta bussen til svømmestevne. Det var uaktuelt å spørre andre voksne om skyss. Jeg merket blikkene og hørte hviskingen: «Hvor er foreldrene? Hvorfor kjøper de ikke selv?»

Jeg krympet meg, prøvde å gjøre meg usynlig, slik at ingen skulle se at jeg var en unge uten foreldre.

Jeg inngikk en pakt med meg selv om hvordan voksen jeg skulle bli. Forbildene var frøken som så akkurat meg, alltid med nyspisset blyant og en varm hånd å holde i, treneren som heiet mest på meg når jeg ikke hadde tilskuere, og hun ene mammaen som hadde med ekstra matpakke.

Det gikk bra, roper jeg bakover i tid til den keitete ungen med for liten genser og altfor stor ryggsekk.





Bare en fotball

■ NJÅL FLEM MÆLAND • Redaktør i Utposten

Hva skulle han si til de andre? Neste gang det var fotballtrening kom de helt sikkert til å spørre etter den. Hva skulle han si? Å si at han hadde glemt den var umulig, for alle visste at han ikke kunne glemme den. Han kunne si at han ikke fant den, og så late som ingenting. Nei, det gikk ikke an å ikke finne noe så viktig, dessuten gikk det ikke an å late som ingenting heller. Noe måtte han jo si. De kom sikkert til å bli sinte på ham, og Magne ville bli lei seg. Fotballen var ødelagt. Det var umulig å gjøre noe med det. Kanskje kunne han si at ballen ved et uhell var blitt ødelagt av en kniv? Nei, det ville i hvert fall ingen tro på, og i alle fall så trengte han ikke å si noe om kniven, de visste jo ikke hvordan ballen så ut nå. Det måtte de ikke få vite heller, ingen måtte få vite det, ingen!

Det var helt mørkt i rommet. Fra senga der han lå så de åtte år gamle øynene ut av vinduet mot stjernene på himmelen utenfor. Det var en kald sensommernatt. Og så stille som det var! Ingen lyder noe sted, som om han var alene i hele huset, ja i hele verden. Han ville så gjerne sove, men han klarte det ikke. Det var ekkelt å ligge våken sånn, helt alene, midt på natten. Ikke kunne han rope på mor heller, for da ville kanskje far våkne.

Han kjente at han var redd. Han lette rundt i sengen der hvor han visste at ballen skulle ligge. Men han fant den ikke. Den var borte. Selvsagt var den borte, det var jo nettopp derfor han lå våken, det var derfor han var så lei seg. Det var jo i dag at det hadde skjedd, det forferdelige, det at..., og han kjente at han ikke orket å tenke på det. Han begynte å gråte igjen.

Han hadde den alltid med seg i sengen, fotballen. Den lå ved siden av puten. Det første han gjorde når han våknet om morgenen var å kjenne om ballen var der. For at den skulle holde seg ren tørket han den nøye med litt papir, hver eneste gang de hadde spilt med den. Hvis det regnet eller var vått på banen brukte de heller en annen ball. Det var noe alle visste, at han ikke ville at den eneste ekte lærballen skulle bli våt av regn og skitten av gjørm. For det var en helt ekte lærball, en slik med svarte og

hvite lapper sydd inn i hverandre. Selv om han så og så på den, kunne han aldri helt bestemme seg for om det var flest svarte eller hvite felt på den. På den ene siden sto det skrevet «Professional fotballplayer», og han visste hva det betydde. På den andre siden sto det et stort femtall. Det var fordi det var en femmer-fotball. Det betydde at den kunne brukes på virkelige fotballkamper, det hadde Magne sagt. Når de gikk forbi noen som spilte fotball, sa alltid Magne «se, det er en treerball» eller «det er en firerball». Det var ingen andre som hadde en femmerball. Men når de så fotballkamper fra England på TV, da sa Magne «den er akkurat som din ball». Dit skulle de også, til England, for å bli proffe, han og Magne, de to skulle alltid spille på det samme laget. For det sa Magne.

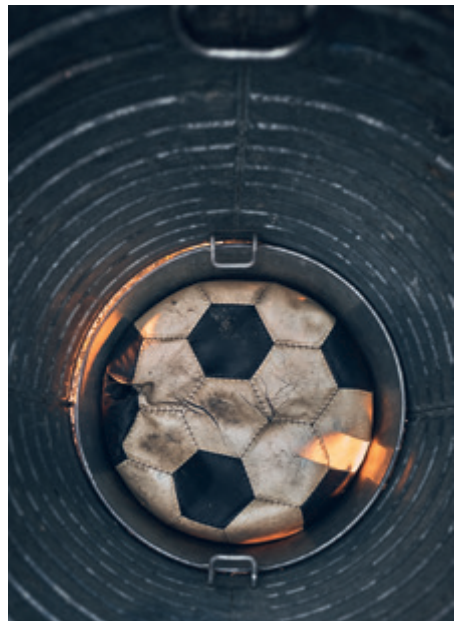
Når det var trening på klasselaget sto alle sammen og ventet på at han skulle komme. Ingen ville begynne å spille før han kom med ballen sin. Derfor passet han alltid på å komme litt for sent, slik at de andre skulle være utålmodige. Ikke så veldig sent, bare sånn passe. «Der kommer han!», ville noen rope, og alle ville reise seg opp, for de visste at han hadde med ballen, proffballen, lærballen. Så kunne treningen begynne.

Det beste av alt var at han hadde fått ballen i gave av Magne. Det var verdens beste bursdagsgave som noen noensinne hadde fått! Den var så fin og så dyr at det egentlig ikke gikk an, det visste han. Alle brukte å gi en tier til hverandre i bursdagsgave, denne gaven kostet sikkert hundre kroner, minst. «Fordi vi er bestevenner», hadde Magne sagt da han ga ham den. Og bare det at han hadde Magne som bestevenn! Magne, som var sterkest av alle guttene i klassen, som var best i fotball og flinkest på skolen. Alltid fikk han sitte ved siden av Magne. Hver morgen sto Magne og ventet i krysset slik at de kunne gå sammen til skolen. Så fint å ha en slik bestevenn! Da Magne ga ballen og sa «fordi vi er bestevenner» hadde han vært så glad og stolt at han ikke klarte å snakke og måtte kjempe mot tårene, så glad hadde han vært. Og hva ville Magne si nå, når ballen var borte?

Han kjente at han måtte gråte igjen. Hvorfor kunne han ikke bare sovne! Han orket ikke å være våken mer, det var bare vondt. Tenk om han bare hadde hatt ballen! Den hadde vært så god å holde rundt hvis han var lei seg eller følte seg alene. Men den var borte. Den lå vel i søppelbøtta. I søppelbøtta, ja! Der kunne han jo hente den. Kanskje det til og med gikk an å reparere den! Men det var helt mørkt ute, og han var redd selv her inne. Dessuten kunne det være at far ville oppdage ham og spørre hvor han skulle. Og hvis far forsto det, ville han helt sikkert bli sint igjen.

Han lå stille og tenkte en stund, så bestemte han seg. Det fikk være det samme med både mørket og med far, han måtte hente ballen. Det gjaldt bare å gå stille. Han reiste seg opp og listet seg ut i gangen. Der lukket han døren så forsiktig som han kunne. Han gikk forbi soverommet til mor og far. Det var ingen lyder der, de sov sikkert nå. Så gikk han ut i yttergangen. Ytterdøra måtte han låse opp helt forsiktig, ellers laget den en høy lyd. Han lukket den stille igjen bak seg. Plutselig sto han i mørket ute på trappen.

Det var kaldt ute, mye kaldere enn han hadde trodd. Den lille kroppen skalv i pyjamasen. Han hadde hatt den pyjamasen så lenge han kunne huske. Selv om det var flere hull i den, og den var så kort at den bare gikk ned til litt under kneet, så ville han ikke ha noen annen pyjamas. Han likte den, bare denne. Han begynte å gå nedover veien. Det knaste i grus der han gikk, det var den eneste lyden ute i natten. Plutselig kjente han at hjertet hoppet i brystet. Han sto helt stille og lyttet. Nei, det var ingen andre lyder å høre, de eneste lydene som fantes nå var de som han laget selv.



ILLUSTRASJONSFOTO: MØRKEN HENNES / RI - ADOBE FIRETV

Søppelbøtta virket mye større nå i mørket enn han var vant til. Han åpnet lokket. Det luktet vondt. Egentlig var han for liten til å se ned i en så høy søppelbøtte, men det gikk akkurat hvis han sto på tærne og strakk seg så mye som han kunne. I mørket så han ingenting, så han måtte lete rundt med den ene hånden. Og ganske snart kjente han den. Han visste med en gang at det var den. Da den var ny var læret helt glatt, og det skinte i det når han holdt den opp mot lyset. Men ettersom den ble slitt forsvant glansen og den ble ru og grov å ta på. Han likte den enda bedre slik. Og nå holdt han den i hånden igjen, det visste han helt sikkert, selv om han ikke kunne se den. Men så forandret den var! Han kjente det allerede nå, at den var helt flat, liten og liksom slapp.

Han tok den opp og gikk bort i lyset fra en gatelykt. Det var som om det ikke var hans ball, så forandret var den. Kunne det gå an å reparere den? På den ene siden var det en lang rift, der inne så han noe rødt som han visste var blæra. Det var den det gikk luft inn i når de pumpet opp ballen. Den røde blæra var kuttet opp, og tøv lik som i fliser ut av riften. Det var som om ballen blødde fra et sår. Kniven hadde gått inn i ballen flere steder, for det var stygge rifter på den andre siden også. Han skjønnte at det ikke gikk an å reparere den. Han kjente at det gjorde vondt inne i seg når han så det. Han hadde aldri kjent noe gjøre vondt på akkurat den måten før. Det var som om noe stakk inne i ham selv. Det stakk og stakk, inne i magen et sted og det ville ikke gi seg.

Nå var han virkelig begynt å fryse. Han hakkete tenner. Han gikk over gressplenene på vei tilbake, det var den korteste veien, og ikke så vondt under føttene som å gå på grus. Gressplenene, ja. Han stoppet opp. Det var der de hadde spilt fotball før i dag. Så dum han hadde vært! Hvordan kunne han gjøre noe så dumt! Han visste jo at han ikke fikk lov til å spille på plenen. Dumme, dumme meg, tenkte han. Han ble sint, sint på seg selv. Tenk om han ikke hadde gjort det. Da ville ikke gresset ha fått merke av løpingen, og da ville ikke far ha blitt sint, og da ville ikke ballen ha blitt ødelagt.

Han slo seg selv hardt på låret, mange ganger. Dumme, dumme deg! Ikke visste han hva han skulle si til de andre på treningen i morgen heller. Og på skolen! De kom til å si det der og: «Husk å ta med ballen på treningen!» Hva skulle han si da? Han ville ikke gå på skolen. Han visste ikke om han orket å gå inn i huset heller.

■ NFLEM@ONLINE.NO

I grålysningen på 80-tallet

■ ØYVIND AA • Fastlege, Oslo

Det var grålysning en første nyttårsdag midt på 80-tallet. Det ringte på døra. Dingdong-dingdong. To ring på Friedland-klokka, Roars faste signal om at det var han som stod utenfor, og at det var meg han ville ha tak i.

Ved midnatt hadde vi bivånet en gjeng ivrig barnslige og passe brisne fedre fremføre Åls stolteste fyrverkeri fra skrenten ved starten av Brennovegen. Vi måtte overgå Tveito-klanen fem hundre meter lenger opp i lia. Bakkebatterier i tusenkronersklassen, pinneraketter så lange som feiekoster, selvlagde varmluftsballonger som fyrte på bomull dyppet i rødsprit og – kronen på verket – nødblusset som en eller annen Røde Kors-frivillig tilfeldigvis hadde fått med seg hjem fra øvelse. Det var mektig, og sjelden bruste blodet mer hos en niåring enn akkurat denne natta.

Nå var det historie. Klokka var åtte dagen derpå. Roar stod utenfor, pakket inn i ull, bevernylon (som vi senere fant ut var riktig så brennbart) og lammeskinnslua han hadde fått til jul av gommo på Nes. Lommene var stappet med bæreposer. Han var klar. Kjetil var klar. Jeg var klar.

De neste tre timene trålet vi byggefeltet på kryss og tvers, opp i skråningen nedenfor Tveito, ned Juvevegen, hele Helgeplassvegen med alle sine avstikkere, opp i dype snøfonner og over brøytehauger store som ferdighusene de var omkranset av, gjennom skogholt og kjerr, inn på lagertomta til Disen, den fisen, den minipolisen og over de små gjenværende jordene hos gamle Brenno.

Vi fant sølv – minst 100 avbrente pinneraketter som hadde ramlet ned over de dårligere stilte som bodde lenger ned i Granhagen. Vi stappet dem ned i posene, bar dem med oss og oppbevarte dem som et trofé fra gamle Olympen i snøhulekonglomeratet utenfor garasjen til Prestegard, helt til det sank sammen og smeltet seint uti mars en gang.

Og vi fant gull. I brøytekanten utenfor et hus i Tjørndalsvegen. Det *kan* ha vært hos den nylig ansatte kommunelege Strømnen, den gang neppe mye over 30, i dag høyt dekorert fastlege og kommuneoverlege både i Ål og i HOL (den judasen). Nei, det var nok ikke der, han hadde for små unger til å bry seg med fyrverkeri den gangen.

Uansett, der lå det det ikke mindre enn ett ubrukt batteri og to pakker med ubrukte pinneraketter. En pakke med 10 småraketter som vi senere på våren gladelig tentet på, puttet inn i røret på en avsagd kantklipper og fyrte av gårde mot intetnende Tveito-klan-medlemmer på sykkel eller bare som en liten sneier over hodet på stakkars Svein Magnus. Han fortjente ikke det, har jeg nok tenkt mang en gang i voksen alder. Han ble politi, naturlig nok.

Den andre pakken inneholdt tre feiekoster, sannsynligvis ment til å avslutte showet kvelden før, men som, da nødblusset ble løftet opp på himmelen og lyste opp hele bygda i minst fem minutter, fullstendig mistet sin potens. Og eieren, en annen brisen pappa uten vernebriller, ble fratatt all mulighet til anerkjennende tilrop fra naboungene (og nabokona som var både brisen og snasen). Han kastet fra seg pakken uåpnet og tuslet betuttet inn til minst én avec. Klokka åtte første nyttårsdag jobbet han fremdeles med å sove den ut, og planen «jeg rydder opp i morra», ble istedenfor til en ufrivillig bevæpning av en morgenfrisk guttegjeng fra Brennoflata.

Det var tider. Våren kom, og kun iherdig innsats fra alle andre enn meg forhindret at den yngste i den samme guttegjengen måtte stå til ansvar for å ha svidd av Skattebøl skole. Alt kruttet fra bombene i Tjørndalsvegen var i løpet av vinteren blitt sirlig gestaltet til noe vi tenkte skulle bli magisk, men som nær ble en katastrofe. Da lunta som stakk ut av tørkerullholderen surret med gaffateip var påtent, sprang ikke jeg unna og gjemte meg som de andre.

Jeg fikk panikk og sparket kunstverket langt nedi skråningen bestående av knusk-tørt vårgress som nettopp hadde kvittet seg med den tyngende snødyna.

Da fargehavet vi hadde sett for oss istedenfor ble et flammehav som truet med å sluke skolen anno 1980, kastet jeg meg på Apache-sykkelen og raste med tårer i øynene de to hundre meterne hjem til mors trygge tipi i Brennovegen 2. Der gjemte jeg meg og satt og skalv og grein og skjønte at jeg aldri ville bli noen Sølvpilen eller Sitting Bull.

En time senere hørte jeg klokka ringe to ganger. Roar stod utenfor. Svett, sotete og røykluktende. Men han strålte bredt med sine to midlertidige fortenner av titan. Etter mye om og men og frem og tilbake, skjønte jeg at de hadde klart å bekjempe flammene med gjenværende snørester og vann fra de mange vårpyttene rundt skolen. Især Ole, Roars to år eldre bror som forunderlig nok også hadde titanfortenner, hadde vært en helt uten sidestykke. Ingen spørsmål, ingen «hvorfor stakk du av?» De skjønte jeg var yngst. Jeg var Hiawatha.

Jeg smilte, men inni meg kjente jeg på en følelse som jeg senere har identifisert som feighet. Jeg hadde feiget ut.

To år senere kjøpte Ole seg moped, fikk seg hjemmepermanent à la Ole i'Dole og hadde for lengst vokst seg ut av gjengen. Roar lot håret gro til det ikke lenger fikk plass i badehetta. Da la han svømmekarrieren på hylla og gjorde et forsøk på å bli knallhard venstreback med Paolo Maldini som forbilde. Dessverre hadde de kun håret til felles. Kjetil begynte å spille håndball og drikke øl i helgene (eller i hvert fall én helg).

Jeg ble fiolinist og korgutt.

I tre år stod jeg hver torsdag på Evjens Minne og sang min vakreste tenor. Etter hver korøvelse var det botsøvelse. Vitnekveld. Bønnestund. Verden stod i brann. Kong Olav døde. Gulfkrigen brøt ut. Jeg

trodde på Jesus. Armageddon var nær. Men – jeg trodde også på Clinton. Jeg trodde på Terje Rød Larsen og Oslo-avtalen. Jeg trodde Israel var good guys og at Arafat var en heldig snik.

Et par år etter flammehavet, snurpet tidligere nevnte doktor Strømmen sammen Kjetils radialisarterie etter at han snublet over en glassflaske som vi dager før hadde hatt stor glede av å smadre mot en stein i skogen. Blodspruten pumpet fra håndleddet, og jeg lagde i desperasjon og uvitenhet en provisorisk tourniquet av en bagasjestropp. Doktor Strømmen sa jeg hadde gjort noe riktig, og det ble en inspirasjon. Jeg var ikke lenge feig. Jeg ville bli doktor.

Så har jeg siden erfart at fastlegelivet overraskende sjelden dreier seg om å legge tourniqueter eller å snurpe sammen radialisarterier. Kun av og til får jeg lov til å redde liv direkte. Veldig ofte bidrar jeg til livet indirekte. Og jeg er fremdeles del av en gjeng som jeg vet kan gi meg støtte når jeg av og til feiger ut.

Epilog

I juni 2004, den første lørdagskvelden etter at Dagfinn Høibråten med sin klamme kristenhånd hadde tredd røykeloven nedover oss, traff jeg min estiske importbrud på byen i Oslo. Hun var importert til Norge av sin kardiologmamma ganske mange år tidligere og bodde for tiden i Bergen.

Jeg hadde skjont at Armageddon kanskje ikke var så nært forestående og hadde etter hvert våget å trosse min godtemplariske pappa. Det var klar luft og fri sikt på Dattera til Hagen. Hun var ung, hun så ut som en drøm, hun skulle studere kunst, hun var ateist, og hun ville ikke ha barn. I hvert fall ikke før 15 år senere når klokken virkelig begynte å tikke.

Så hadde hun jødiske aner og jødisk etternavn. Likevel insisterte hun på at det var palestinerne som var good guys, og hun mente Israel var det lovede landet for langt mer enn ett folkeslag. I forlengelsen måtte jeg lese meg opp på alt jeg ikke lærte om på skolen eller på Evjens Minne. Balfourerklæring, britenes betydning for innføringen av sjahregimet i Iran, med alt det har medført senere, Nakba i 1948 og så 75 år med okkupasjon, fordrivelse og undertrykkelse som kulminerte 7. oktober 2023.

Nå sitter jeg her. I januar blir jeg 50. Jeg har to småjenter som overprøver alt jeg tror jeg vet om livet fra før.

Jeg håper for dem, ikke at de skal bli perfekt beskyttede jenter som går på ski og driver med turn i Njård (skjønt, det må de gjerne også). Jeg håper for dem at de skal lære om guttegjengene, og jentegjengene, som hver dag må stå opp i grålysningsen etter en natt med fyrverkeri og ikke vite om kameraten i dag også kan komme for å bidra til at livet blir verdt å leve i hvert fall én dag til.

Jeg håper jeg da har gitt jentene mine en ballast som gjør at de ikke feiger ut, men blir med og slukker brannen.

God jul og fritt Palestina!

■ ■ OYVIND.AA@KRAGSKOGENLEGESENTER.NO





Om nisser og menn

Utpostens julepost fra Kongens by

Redaksjonsmedlemmene i Utposten får ikke betalt i penger, men vi får dra på tur sammen en gang i året!

Årets samling ble lagt til København. «Velkommen til», sier den vennlige taxa-sjåføren og forklarer oss at vi har landet i Danmark på den store J-dagen. I gatene kryr det av fulle folk i nissedrakter i ulike kulører. Taxa-sjåføren røper at J-dagen står for *juledagen* og at det er kvelden i året da det nybryggede juleølet blir sluppet fra bryggeriene. Dette feires med øl i gatene, delt ut av syklende blå nisser fra bryggeriet Tuborg.

Danskene vet å sette pris på denne markeringen. Det viser alle de lange køer utenfor krogene. Utsalget starter i det Rådhusklokka slår ni slag. Stemningen er høy, og mange har blå nisselue på. En av oss forsøker å vinne ei slik lue på terningspill, dessverre uten hell. Lua gir nemlig billett til gratis øl! Våre tanker går så til Kari Bremnes. Hun har jammen rett i at brosteinslagte gater ikke er laget for stilet, særlig med sterkøl innabords!



København rådhus.





Lunch med vårt søstertidsskrift *Practicus*.



Mobilt behandlingssenter på Rådhusplassen.



Redaksjonen og de danske Peilemærker.

Gule nisser og Røde Kors i beredskap

Københavnerne har beredskapen i orden på J-dagen. På Regnbuetorget i enden av Rådhusplassen har Region Hovedstaden rigget opp et eget mobilt behandlingssenter. Leger og sykepleiere tar imot og behandler skader, og berusede pasienter observeres på bårer på gulvet. Dr. Ulrik, som er både ortoped og traumatolog, kommer ut på trappa og ønsker *Utposten* velkommen inn for å se. To tildekkede pasienter observeres i et hjørne av lokalet – som for øvrig gir assosiasjoner til TV-serien M*A*S*H. Vår danske kollega anslår at natta vil bringe 20 til 40 pasienter til senteret. Noen suturer vil settes og sår bandasjeres, men det er først og fremst alkoholberuselse de observerer og behandler. Når dr. Ulrik får høre av redaksjonen at det ser ut som han trives, kan han bekrefte at «Jo da, det gjør jeg. Jeg har vært i Forsvaret».

Utenfor det provisoriske behandlings-senteret møter vi også onkel politi på jeres høje hester. Den frivillige beredskapen er også aktivert. Vi møter en hyggelig kvinne fra Røde Kors som har tittelen «offerrådgiver» på vesten. Hennes oppgave er å ivareta ofre for vold og overgrep i kveld, men også i dagene etterpå.

Natteravnene i gule nisseluer er ute som tilgjengelige, trygge voksenpersoner. De stiller opp til et foto – først av ryggen, men etter litt prat snur de også ansiktet til fotografen. De forteller stolte om Natteravnene's plass over hele København, men at deres faste domene nettopp er her i indre by.

Julefrokost på kafé

J-dagen markerer starten på sesongen for julefrokoster, som er danskenes versjon av julebord. Våre venner i sør vet å dekke langbord! I Kongens by ligger kneipene tett, og de har både sjarm og hjerterom. Vi får gleden av å prøve smørrebrød med ti ulike slag sild, rejer, Pariserbøf, flæsketek og andre godsaker. Servitøren på Slotskenderen skjener hjemmekrydret julesnaps med appelsin og nellik i store eller «fornuftige» porsjoner, og sistnevnte viser seg å være større enn den store. Her møter redaksjonen vår venn og Allmennlegeinitiativets mor, Inger Johanne Ravn. Hun kan, etter to års legepraksis i København, dele erfaringer fra dansk allmennmedisin og redegjøre for ulikheter mellom de to nordiske landene, som var i union til 1814.

Lægedage og *Practicus*

«Vi vil mye gjerne treffe jer til en frokost på Lægedage» responderte redaksjonen i vårt danske søstertidsskrift *Practicus*, da vi i *Utposten*-redaksjonen tok kontakt for et møte. Lægedage er Danmarks største allmennmedisinske konferanse, med et stort og variert program. Rett innenfor inngangsdøra treffer vi på en roll-up med sju *Peilemærker for faget almen medicin*. De korresponderer godt med de sju norske allmennmedisinske tesene, og de internasjonale *Core Values and Principles of General Practice*.

Vi reflekterer over at et peilemerke er noe langt unna som vi styrer etter, mens kjerneverdier har et mer innovervendt perspektiv. Vi konkluderer med at begge deler trengs, og at vi bør skue både utover og innover for å holde stø kurs i hverdagen.

Og hva foretar en seg på Lægedage når man har et par ledige timer fram til lunsj? En sniker seg inn på et kurs! Flere av oss falt for kurset om «Mandens helbred». Menn går sjeldnere til lege. Hvorfor er det slik? Dette gjelder særlig mannen med lav utdanning, og ekstra ille er det om han også bor alene. Den erfarne psykologen Svend Aage Madsen leverte et forrykende foredrag om temaet, der en av konklusjonene var at denne mannen bør innkalles. Han har høy sykkelighet – og vi kan rett og slett snakke om en case-finding. Vi skal ikke røpe mer, for her håper vi på en artikkel i *Utposten* om litt.

Rundt lunsjbordet (som jo er danskenes frokost) med våre nye redaksjonsvenner i *Practicus*, diskuterer vi likheter og forskjeller mellom våre to fagblader. *Practicus* eies av Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM), og sendes ut til alle medlemmer. Våre danske kolleger trenger altså ikke å jakte abonnenter. «Men vi vet jo heller ikke om vi leses og hva som leses», sier en av redaktørene ettertenksomt. Vi blinker gjennom bladet deres og ser det er mer som forener oss enn det som skiller oss, når det kommer til det ferdige produktet.

En riktig god jul til alle våre lesere, både på vakt og hjemme, fra alle i redaksjonen.



Hotel d'Angleterre i juleskrud.



PS: Vi vender nesa hjemover og tenker på mannen vi skal vurdere å innkalle. Vi kjenner ham jo. Han trenger fastlegen enda mer enn vi var klar over. Denne mannen bor både i Danmark og i Norge. Det er vi helt sikre på.

Utposten
ønsker sine lesere
en riktig ***god jul***

