

Hver tredje midaldrende bekymrer sig:

Enten er du med på vognen, eller også er du hægtet af

Danskerne bekymrer sig allermost om deres egen trivsel, når de er mellem 36 og 59 år. Ifølge psykologer er presset højere i de år, og det kan give anledning til kriser. Men det er muligt at ruste sig til at stå stærkere i en krise.

Af Stine Hansen sha@berlingske.dk

Lever jeg det liv, jeg vil? Er jeg tilfreds med det, jeg har opnået? Og hvad skal der mon ske, når jeg ikke længere har mit job som identitetsmarkør?

Midaldrende danskere bekymrer sig om deres egen trivsel og livssituation. I en ny Kantar Gallup-undersøgelse for Berlingske svarer hver tredje dansker i aldersgruppen 36-59 år ja til, at de bekymrer sig om egen trivsel eller livssituation. Men hvad er det, vi som danskere bekymrer os over i den alder? Har danskere i den aldersgruppe bare generelt mere ondt i livet end andre medborgere?

Kim Bonnesen er privatpraktiserende psykolog og leder af Landsforeningen SINDs psykologiske rådgivning i København. Han mener, at den yngre del af befolkningen bekymrer sig i lige så høj grad. Samtidig peger han på, at har man rundet de 60, er man mere indstillet på, at livet byder på alvorlige bump på vejen.

»Jeg taler med en del ældre. De siger alle, at man bliver mere taknemmelig med årene. Taknemmelig for at være stoppet på arbejdsmarkedet og for at vågne op om morgenen. De er glade for det liv, der er nu. Jo flere kriser vi kommer igennem på en god måde, og jo ældre vi bliver, jo mere afbalancerede bliver vi i livet,« siger Kim Bonnesen.

Hvad der derimod ikke undrer ham, er, at man i aldersgruppen 36-59 år bekymrer sig meget om sin egen trivsel. Man er midaldrende, og det er typisk her, der er knald på tilværelsen med karriere, familieliv og andre af det moderne menneskes fornøjelser.

»Det er måske en floskel eller en kliché at sige, at det er blevet sværere at være menneske, for det har nok altid været svært. Før i tiden var det svært rent fysisk, nu er det nok sværere rent mentalt. Alt skal gå hurtigt. Enten er du med på vognen, eller også er du hægtet af. Begge dele stresser helt vildt. Det er stressende at være på kontanthjælp eller ledig, men det kan også være stressende at være i arbejde,« siger Kim Bonnesen.

Neela Maria Sris er praktiserende psykolog og direktør i psykologihuset Encounter. Hun er også ekstern lektor i psykologi ved Københavns Universitet. Hun understreger, at respondenterne i undersøgelsen også kan have tolket spørgsmålet med positivt fortegn, som at man selv tager stilling til sit liv og går op i sin trivsel. Samtidig peger hun på, at det ikke udelukkende er en negativ ting at bekymre sig

»Livskriser er en vigtig del af menneskets udvikling. Vi bekymrer os, og vi er optagede af nogle bestemte tanker. Det betyder ikke, at det er en dårlig ting. Der er bekymringer, der er ulogiske, unødvendige og vedvarende. Dem man ikke kan give slip på. På den anden side er der helt almindelige bekymringer og overvejelser om livssituationen, og det sidste er helt normalt. Man skal se det som et livsvilkår, at man bekymrer sig. Det er vigtigt at skelne mellem det lidelsesfulde på den ene side og de menneskelige vilkår på den anden side,« forklarer hun.

Personlige kriser

67 procent af danskerne mellem 36 og 59 har ifølge Katar Gallup-undersøgelsen været i en personlig krise. Det spænder over alt fra dødsfald og sygdom til mobning, ensomhed, midtvejskrise og økonomiske forhold.

Livskriser og bekymringer er altså uundgåelige og et vilkår ved det at være menneske. Ifølge Neela Maria Sris skal man ikke stræbe efter et liv uden kriser. Det er efter hendes opfattelse sundt at blive slået ud af kurs, da der er meget læring i en krise.

I og efter en krise har man mulighed for at reorientere sig, og for mange giver det et nyt perspektiv på livet. Selv om man ikke kan styre uden om kriser, kan man selv gøre en del for at forebygge en dyb krise.

»Man ved fra forskningen i PTSD, at det er vigtigt at snakke om tingene og det, der er sket. Mental støtte i det hele taget, det kan være forebyggende. Man kan forebygge, at der kom-

mer en meget stor reaktion efterfølgende, hvis man har oplevet et traume,« siger hun.

Man kan altså forebygge, at en krise kan udvikle sig til en lidelse, og at danskerne bekymrer sig, er heller ikke så skidt, at det ikke er godt for noget, mener Neela Maria Sris. Er man en type, der bekymrer sig meget, kan det faktisk være medvirkende til, at man i nogle situationer kan være bedre rustet til at stå imod en krise.

»De, der bekymrer sig, går i virkeligheden også og forbereder sig på, hvad de skal gøre,« siger hun.

»De, der bekymrer sig, er mere cool, når en krise rammer, fordi de har tænkt det hele igennem på forhånd. Det er ikke gavnligt, at man bekymrer sig unødigt, så meget at det bliver altoverskyggende, men i den anden ende er der nogle mennesker, der slet ikke taler om potentielle kriser, og så kan det ende med at gøre rigtig ondt.

Jeg møder mange, der fortæller, at i det hjem, de voksede op i, talte man ikke om det, der gjorde ondt og var farligt. De mennesker står ikke lige så stærkt, når krisen rammer, for de har ingen redskaber til at klare sig selv,« forklarer hun.

Når livskrisen rammer

Berlingskes AOK-redaktion dykker ned i livskriserne: Hvorfor oplever danskerne alt fra kvartvejskriser og midtvejskriser til en bred vifte af identitetskriser? Er der forskel på kønnenes kriser? Og hvorfor ramler vi danskere - der både har fladskærm, selvrealisering og det køkken, vi fortjener - ind i eksistenskriser?

LIVSKRISER



82 procent af danskerne mener, at de har fået en bedre selvsigt efter en personlig krise. Foto: Thomas Lekfeldt



Kim Bonnesen er enig i, at man kan gøre en hel del selv for at forebygge kriser. Han mener, at den bedste måde at forberede sig på fremtiden på er at tage hånd om nuet. At kunne styre helt uden om kriser er en utopi.

Han mener, at man nemt kan gøre nogle enkelte tiltag for at få mere fokus på kriser, og så mange danskere i fremtiden vil være bedre klædt på til at håndtere dem.

»Man kunne gøre meget på en samfundsmæssigt plan,« siger han.

»I skolen får man ikke undervisning i at tale om og lytte til sine følelser. Man kunne også gøre mere i daginstitutionerne. Lær at blive en god ven, lær at behandle hinanden ordentligt. Man kunne generelt også undervise i, hvad kriser egentlig er.«

Bryd tabuet

52 procent af danskerne i aldersgruppen 36-59 svarer i Kantar Gallup-undersøgelsen, at de er enige eller overvejende enige i, at de har følt sig helt alene med deres problemer i krisen. Neela Maria Sris mener, at vi skal være bedre til at turde prikke hinanden på skulderen, når vi kan se, at et menneske har behov for hjælp.

»Det er min helt store kæphest. Man skal

aftabuisere psykoterapi og det at gå til psykolog,« siger Neela Maria Sris, der i sin praksis møder mange midaldrende danskere, der finder det grænseoverskridende at tale med en psykolog. De føler sig svage og har den indstilling, at de burde kunne klare problemerne selv. De mener ifølge Neela Maria Sris, at det er et svaghedstegn at have brug for psykologisk hjælp.

»Det er en kæmpe misforståelse, og det forværrer situationen, hvis man ikke gør noget. Vi er nødt til at vende den tankegang og kultur. Det skal ses som omsorg, når vi opfordrer andre til at søge professionel hjælp. Det skal ikke ses som en fornærmelse. Vi har brug for en ny retorik,« siger Neela Maria Sris.

Den bedste medicin

Den bedste »medicin« mod kriser er altså at tale om dem. Sætte ord på og ikke mindst at rumme og være i det, der gør ondt. Men danskerne er ifølge Kim Bonnesen ikke gode til at bede om hjælp.

»Det ligger ikke i vores kultur. Har du et brækket ben, hopper du ikke rundt på det, det ville være dumt. Men det er det, vi gør, når vi har psykiske udfordringer. Vi hopper bare vi-

»Har du et brækket ben, hopper du ikke rundt på det, det ville være dumt. Men det er det, vi gør, når vi har psykiske udfordringer. Vi hopper bare videre i stedet for at stoppe op.«

KIM BONNESEN

dere i stedet for at stoppe op, tage vare på os selv og gå ned i gear, siger Kim Bonnesen.

Kim Bonnesen er enig i at diskursen om danskernes kriser og ondt i livet skal aftabuiseres. At man er presset, når man er midaldrende, er ifølge Kim Bonnesen en skam.

Han mener, at man burde skrue på nogle samfundsnormer for at gøre livet lettere for danskerne og måske mindske deres bekymringer.

»Man kunne godt ønske sig en arbejdsmarkedmodel, der i højere grad tilgodeser dem på arbejdsmarkedet, der har gang i det hele. At der måske var nogle mere fleksible forhold for dem,« siger Kim Bonnesen.

Samtidig peger han på, at livskriser kan være svære at diagnosticere, før de ender i reelle lidelser som depression eller stress, og at det at kalde en spade for en spade kan være en hjælp for mange.

»Det er altid godt at blive klogere på, hvad krisen består af,« siger han.

»De fleste kan godt mærke, at de er i en krise, men nogen gange kan det være godt, at der er nogle, der bøjer det i neon for dem. Det er en krise, det er meget almindeligt, og du kommer over det.«