

## Livet i karantene

Livet i karantene, eller kanskje vi heller skal si livet i varetekt og isolasjon? For de fleste var ordet karantene et fremmedord. Lite visste vi at det skulle bli en realitet rundt i hele verden, utenom i nabolandet Sverige, da. Utbruddet av Covid-19 startet i Wuhan, Kina, og ble det første stedet med karantene.

Ungdommen er gjerne den gruppen som føler de går glipp av mest, men livet i karantene har selvfølgelig påvirket alle. Sosialisering og fysisk aktivitet er viktig for den mentale helsen til spesielt barn og unge. Helse- og omsorgsminister Bent Høie gikk ut i media med en tale til ungdommen og sa så treffende, «neste sommer finnes ikke når du er ung». Jeg har selv fått kjenne på skuffelsen over russetiden som forsvant, treningsentrene som stengte, skoleåret som ble annerledes og den overraskende beskjeden om at vi skulle reise hjem til Norge.

Videre takker helse- og omsorgsministeren ungdommen for å ha holdt seg til reglene om sosial distansering. Vet ikke om han hadde sagt det samme nå som smitten er lav, folk er lei og varmen er på vei.

Når sant skal sies er ikke karantenen like streng i alle land. Jeg har selv opplevd karantene i både Spania og Norge, og jeg må si jeg merket stor forskjell på hvordan tiltakene og reglene ble håndhevet. Ettersom Madrid regionen ble så hardt rammet av Covid-19 var Spania en av de landene som iverksatte de tøffeste og lengst vedvarende tiltakene. Plutselig var alt stengt og mine nye bestevenner ble kjøleskapet og PC-en. Det gjorde meg ikke så mye i starten, men etter en uke begynte jeg å bli rimelig klar for å ta tilbake mitt vanlige liv. Til å begynne med var det bare hundeeiere som kunne rusle en tur utenfor muren. Vi var så misunnelige! Diskusjonen om kjøp av hund ble på ny et tema i familien. For de som ikke hadde noen hund å luften, ble det å gå ut med søppelet ett av dagens høydepunkter. Personlig tok jeg gjerne en liten ekstra omvei på vei til dunken. Og for all del, man måtte ikke ta med mer enn en pose av gangen, da ble det bråk.

Nå som plutselig alle satt hjemme ble raskt Internett et heller sjeldent fenomen. Det å logge på Teams-møter med skolen ble som å snakke på mobilen i en tunell. Til å begynne med var den nye skolehverdagen ny og uvant for oss alle, men etter hvert tok det seg opp og ble den nye normalen. For mange barn og unge har nok PlayStation og Netflix vært deres bestevenn.

Ukene gikk og karantenen ble utvidet og utvidet. Norge ville ha nordmenn i utlandet hjem og spanske myndigheter ville ha turistene ut. Plutselig var EU/EØS sine «fire friheter» satt på pause. Landegrenser stengte, og bevegelsesfriheten vi tidligere hadde tatt som en selvfølge forsvant i takt med lands unntakstilstand og frykt for smitte. Vi var fast bestemt på å «ri det av» i Spania, men på grunn av et råd min far fikk, kastet vi oss rundt og satte oss på første fly hjem til Norge. Det hele var surrealistisk og ingen hyggelig opplevelse. Vi måtte dele oss opp i tre taxier på vei til flyplassen. Travle Alicante flyplass hadde kun fire avganger denne dagen. Alt var stengt og de få som skulle ut å fly var iført munnbind og hansker. Ingen snakket, alle var grepet av stundens alvor. Selv kabinpersonalet så engstelige ut.

Vi skulle bare hjem «en liten tur». Jeg er fortsatt i Norge og tenker hver dag på mine venner i Spania som nå kan treffes. Hver dag fulgte jeg med på situasjonen i både Spania, Norge og resten i verden. Man kunne bli deprimeret av mindre. Gladsakene glimret med sitt fravær. Nå kan vi ikke reise ned igjen før 20. august, med mindre vi fra 1. juli tar sjansen på å reise med begrenset reiseforsikring.

I Norge var det ikke like strengt som i Spania. Når vi landet på Gardermoen var det som å komme tilbake til sivilisasjonen selv om noe var annerledes. Vi måtte sitte i karantene i 14 dager, men for å være ærlig følte det ikke ut som noen karantene. Vi kunne tross alt bevege oss ute i det fri.

Karantenen har ført til mange løsningsorienterte og kreative krumspring, samt en god slump hverdagshumor. Fysisk aktivitet er viktig for helsen, særlig i tider som dette. Hjemmetrening ble tingen. Jeg begynte å gjøre en rekke kroppsøvelser som pushups, situps og planken. Etter at jeg kom hjem til Norge har jeg også begynt å jogge og gå i fjellet. Til slutt fikk jeg til og med tak i noen brukte manualer på finn.no. Markedet var støvsugd for treningsutstyr og rustet jern var det nye gull.

I Norge var det mange som ville dra på hyttene sine, men på grunn av små kommuners uro over mangel på kapasitet, ble det iverksatt hytteforbud. Når jeg hørte at nordmenn var sure for at de ikke kunne dra på hyttene sine tenkte jeg at det var et komisk luksusproblem. Vi så det samme i Spania hvor Murcia regionen var tidlig ute med å forby spanjoler fra andre regioner å reise til sommerhusene sine. En kan egentlig forstå begge parter. Mange bor i små leiligheter i tett befolkede byer og følte bare at de var tryggere på hyttene eller sommerhusene sine, noe jeg i bunn og grunn kan forstå. Fra et smittevern hensyn var det nok uansett klokt å forby dette. I Norge innførte kommuner i Nord-Norge karantener for «søringer». Det skapte reaksjoner blant mange og hindret flyt av varer og tjenester på tvers av kommunegrensene.

Under karantenen har en rekke morsomme, rørende og inspirerende hendelser funnet sted. Dorullen ble vår nye valuta. Folk spilte poker om doruller istedenfor penger. Videoer ble lagt ut der de latterliggjorde folks hamstring. I flere butikker ble det meldt om slåssing i den desperate kampen om varer. Hamstringen var som en scene tatt rett ut fra en dystopisk framtidssfilm. Folk støvsugde butikkene for mat. For første gang i mitt liv var selv hyllene med ekkel boksemat ribbet. Jeg kommer aldri til å glemme da vi bestilte pizza fra Perfect Pizza og budet stod utenfor huset vårt i pøsregn iført munnbind og hansker.

Karantenen har vært tøff for mange, men de store heltene er selvfølgelig helsearbeiderne som har stått på dag og natt. Vi har sett rørende scener fra nabolag som dag etter dag har applaudert de som har stått i frontlinjen. Det var også veldig rørende da skuespilleren Adam Sandler spilte «karantenesangen» han hadde laget på det amerikanske TV-showet «The Tonight Show». Sangen handlet om hvor mye godt helsearbeiderne gjør for å redde liv.

Kjendiser, politikere og samfunnet i sin helhet tok til media for å understreke viktigheten av sosial distansering og god hygiene. Noe jeg fant inspirerende var tegninger små barn hadde lagd for å motivere folk gjennom den tøffe tiden.



*Gutt fra Singapore sender et brev til helsearbeidere som kjemper covid-19*

Er det noe vi kan lære av denne krisen? JA! Samarbeid og raushet er noe vi alle kan ta del i. Hvis du vet om en som kanskje sitter alene eller ikke har noen å snakke med, ta en telefon og hør hvordan det går, da vel? Prøv å ivareta dine relasjoner selv om du ikke har muligheten til å møte dem ansikt til ansikt. Vi er i en situasjon der det er lett å peke finger og lete etter en syndebock, men det er nettopp i slike stunder det er viktig at vi holder sammen. Vi får daglige påminnelser fra USA hvor vi ser hvordan samholdet enten har vært fraværende eller begynt å slå sprekker. Situasjonen vi befinner oss i kommer til å ta slutt, men det er opp til oss hvor mye vi velger å tape. Med det mener jeg at vi må forsøke å gjøre det beste ut av situasjonen. Tenk positivt, finn deg en ny hobby, forsøk å være tålmodig, hjelp andre og plei de vennskapene du har!

**Sander T vg3**

**Kilder:**

<https://www.aftenposten.no/norge/i/rA2A18/hoie-til-ungdommen-neste-sommer-finnes-ikke-naar-du-er-ung>

<https://nypost.com/2020/02/14/singaporeans-send-valentines-day-letters-to-health-workers-battling-coronavirus/>

<https://www.youtube.com/watch?v=F1axBGWFm4U>