



# Psykisk sårbarhed og kalenderens opløsning under Corona

## Er konsekvenserne af pandemien en velsignelse eller en forbandelse?

Af Gitte Vandborg Rasmussen & Cathrine Dahlgren Garbers

Med nedlukningen af Danmark i marts 2020 ændrede hverdagen sig drastisk for mange danskere, herunder for psykisk sårbare personer. Opfordringen fra Sundhedsstyrelsen til sidstnævnte gruppe var og er fortsat klar: Skab ny struktur i hverdagen og søg hjælp til, hvordan du udfylder din tid! Mental sundhed fylder meget i den offentlige debat, og der har siden COVID-19-udbruddet hersket det, vi i artiklen kalder en forventningsangst: en bekymring blandt eksperter om, at gruppen af psykisk sårbare er særligt udsatte og vil få det markant dårligere på grund af de pludselige forandringer og mange restriktioner i samfundet. Vores observationer under to intense online feltarbejder med personer med generaliseret angst, ADHD, autisme og bipolar lidelse tyder på, at det modsatte også gør sig gældende. Ikke alle, men en større del af informanterne giver udtryk for bedre mental trivsel i Coronakrisens første faser. I artiklen beskriver vi, hvordan og hvorfor flere af de psykisk sårbare oplever at få det bedre, og diskuterer den momentane følelse af forenkling, normalisering og ligestilling som mulige forklaringer på, at vores egne og eksperternes negative forventninger ikke nødvendigvis holder stik.

Hurtigt efter at Corona kom til Danmark, har mange eksperter og fagfolk delt deres bekymring for de psykisk sårbares mentale sundhed. Både patientorganisationerne, frivillige organisationer og flere anerkendte professionelle stemmer er trådt frem i mediebilledet, og har delt deres forventning om, at denne gruppe menneskers mentale helbred ville forværres på baggrund af Coronakrisen.

Hverdagslivet med psykisk sårbarhed er ofte udfordret af problemer med at navigere i og planlægge tid, og den pædagogiske og psyko-

edukative del af behandlingen af psykisk sårbare har primært til formål at hjælpe til struktur i hverdagen via rutiner og stabilitet. Bekymringen fra de professionelle og eksperterne under Corona, har centreret sig om, at hverdagens struktur og forudsigelighed er forsvundet. Dertil kommer bekymring for, at angst, ensomhed og depression kan forværres. Vi har begge taget del i denne forventningsangst, og har ligeledes bekymret os for den mentale sundhed blandt psykisk sårbare.

Med artiklen her forsøger vi at dissekere og formidle elementer af den overraskelse, vi begge blev ramt af i felten, da det viste sig, at hverdagen med psykisk sårbarhed under Corona for mange af vores informanternes vedkommende bragte lettelse og bedret mental sundhed, frem for den modsatte og forventede forværring.

Artiklen bygger på begge forfatteres to korte og intense online feltarbejder som primært er baseret på semistrukturerede interviews og aktivitetssamtaler blandt psykisk sårbare. Feltarbejdet er udført under Corona i perioden april-august 2020. Det knytter sig således til fase 1 og 2 med nedlukning og gradvis genåbning af Danmark, og undersøger, hvordan Coronakrisen påvirker hverdagslivet for denne målgruppe i den periode. Vi trækker desuden på en enkelt case fra Gittes PhD-projekt. Informanterne er diagnosticeret med social eller generaliseret angst, ADHD, autisme, bipolar lidelse eller forskellige typer af skizofreni, og flere har komorbide psykiatriske lidelser. Til fælles har de deres psykiske sårbarheder, og at de pludselig skulle stå overfor en anderledes hverdag. Det var denne anderledes hverdag, som eksperter og fagfolk frygtede ville skabe forværring og som satte gang i en forventningsangst hos mange – fagfolk som sårbare. I skal nu møde Lisa, som er en del af Gittes PhD-projekt. Det er nemlig hendes historie, der er katalysator for, at vores overraskelsesproces gik i gang.

## Lisa: Behovet for struktur er ikke som det plejer

Lisa er en meget travl kvinde, en rigtig ildsjæl, der stort set kun beskæftiger sig med ting, som giver mening for hende. Hun er centralt engageret i frivilligt arbejde i flere forskellige sammenhænge, og passer derudover sit arbejde i en flexjob-ordning. Lisa er diagnosticeret med ADHD, ligesom hendes to børn er det.

For at få hverdagens ender til at nå sammen, benytter Lisa et meget komplekst og detaljeret kalendersystem. To dage om ugen kommer Lisas bostøtte, som er ansat til at hjælpe Lisa til struktur, kontinuitet og vedholdenhed i hverdagen og hjælper hende med at arrangere kalenderne. Lisa fortæller, at hun ikke selv ville være i stand til at skabe den fornødne struktur i sit hverdagsliv uden hjælp. Kalenderen gør, at Lisa kan leve det liv, hun gerne vil, og



Lisas komplekse og detaljeret kalendersystem, som holder pause under Corona.

giver hende overskud og tid til at engagere sig i det frivillige arbejde, som hun brænder meget for.

Da Corona rammer Danmark og landet kort efter lukker ned, bliver Lisas kalender med et trylleslag tømt, og strukturen er væk. Gitte er bekymret, men også nysgerrig, da hun 14 dage efter nedlukningen mødes med Lisa til en online samtale. Overraskende nok fortæller Lisa, at alt går godt hjemme i familien, og Lisas øjne og hendes smil afslører, at hun virker afslappet og godt tilpas. Da Gitte spørger, hvordan det kan hænge sammen uden de strukturskabende kalendere, svarer Lisa:

“Mine kalendere holder så dejligt pause i denne tid, den eneste der ser ud til at bekymre sig om det, er min bostøtte, hun er noget udfordret af, at jeg ikke bruger kalenderne (griner).”

Lisa virker ikke til at savne sin kalender, og klarer hverdagen fint uden at vide nøjagtigt, hvad hun skal og hvornår. Hun fortæller videre: “Det virker som om, jeg ikke har det samme behov for struktur, som jeg plejer at have”.

## Systemets bekymring: Forventningsangsten

Sideløbende med at dette feltarbejde foregår, ses der også i medierne en stigende bekymring blandt eksperterne, for brugerne af psykiatrien og for borgere med psykisk lidelse og sårbarhed.

Den 16. april 2020 deler lægefaglig direktør i psykiatrien i Region Nordjylland, Tine Gram Larsen, sin bekymring for de psykiatriske patienter i de regionale nyhe-

## Gode råd om mental sundhed



### Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme

Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at bekymre dig og være ængstelig.



### Spis sundt og varieret

Så får du bedre energi og overskud til hverdagens udfordringer.



### Hold dig fysisk aktiv

Fysisk aktivitet kan være mange ting fx havearbejde eller gymnastik på stuegulvet. Prioriter at komme ud og røre dig og få frisk luft dagligt, dagslys løfter humøret.



### Hold dig mentalt aktiv

Hold din hjemme i gang ved at lave forskellige slags aktiviteter. Læs, spil et spil, skriv dagbog, hør musik eller lav noget kreativt.



### Skab struktur i hverdagen

Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum som du normalt gør.



### Husk på, at du gør en forskel

Hold fast i, at du bidrager aktivt til at passe på udsatte borgere og sørg for at Danmark hurtigere kan få epidemien på retur, ved at holde afstand og blive hjemme. Vær opmærksom på, hvor du kan støtte og hjælpe andre i din hverdag.



### Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand

Ring til familie og venner, tal sammen over video og brug sociale medier.



### Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer

Den uvante situation kan lægge pres på forholdet til dem, du nu er ekstra meget sammen med. Bær over med dig selv og andre, hvis i nogle gange taber fællesskabet.



### Slap af og tag en pause fra bekymringerne indimellem

Begræns det tidsrum du ser eller læser nyheder i. Udvalg få pålidelige kilder til at få nyheder fra.



### Bebrejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19

Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt.



### Pas på dig selv

Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, for meget alkohol eller rygning. Prioriter at gøre gode ting for dig selv. Når du passer på dig selv, kan du bedre passe på andre.

der og beder patienterne om at henvende sig, da man i det psykiatriske system kan konstatere tomme sengepladser og færre henvendelser end vanligt. Man formoder at patienterne er særligt presset under krisen og netop derfor ikke får den behandling, de har brug for. Poul Videbech, professor og overlæge i psykiatri ved Psykiatrisk Center Glostrup, kommer i Ugeskriftet.dk også med et bud på hvordan nedgangen i henvendelser til psykiatrien kan forstås:

“Mange mennesker bider tænderne sammen og udholder deres depression, angst eller obsessive-kompulsive lidelse (OCD). Adskillige af vores psykisk syge medborgere, selv dem med svære psykiske sygdomme som skizofreni, isolerer sig i angst for smitten. Mange negligerer deres psykiske symptomer, idet de oplever COVID -19 som en umiddelbart større trussel. Nogle ønsker ikke at belaste sundhedsvæsenet i denne tid.”

På samme tid er de sociale medier fyldt med tips og faglige råd fra patientforeningerne og eksperterne. Der udbydes gratis webinarer, psykologsamtaler, online forældretræningsprogrammer med mere, alt sammen som udtryk for det samfundssind, vi alle bliver bedt om at udvise. Også Sundhedsstyrelsen udarbejder retningslinjer til psykisk sårbare, der blandt andet anbefaler, at struktur og vaner i hverdagen etableres hurtigst muligt under nedlukningen af Danmark.

Tilbage i Lisas køkken oplever Lisa sig befriet ved at skulle undvære den kalender, som ellers har været hendes livsline gennem flere år. Bostøtten er bekymret for, at Lisa ikke bruger kalenderen, og vi er overraskede over, at Lisa giver udtryk for at trives bedre uden kalenderen.

Men hvorfor er Lisas oplevelse anderledes end hendes egen og fagfolkenes “forventninger”? Hvorfor vælter hverdagen ikke, når hun ikke længere opretholder sin daglige struktur og rutiner ved hjælp af sit kalendersystem?

Det kan måske virke indlysende, at mange vil få det bedre, ved at samfundet i en periode lukker ned, og at vi dermed ikke længere har behov for at koordinere og strukturere hverdagen og interaktioner. Alligevel bygger både fagfolkenes og vores egne forventninger på antagelser om forværring af symptomer, da struktur og forudsigelighed er forsvundet. Vores observationer af felten og samtaler med psykisk sårbare giver et andet og tilsyneladende mere positivt billede af situationen og livet under nedlukningen. Vi ser ganske vist mennesker, der udtrykker usikkerhed og bekymring i forhold til truslen om Corona og den ændrede hverdag, men de mest slående fortællinger minder om Lisas. Nedlukningen bliver i nogle tilfælde beskrevet som en tiltrængt og rar pause, der bringer ro, bedre døgnrytme og søvn, bedre koncentration, færre konflikter i familien, tættere relationer og tid til at mærke og tage vigtige beslutninger.

I det følgende vil vi uddybe nogle af de forhold, som informanterne gav udtryk for, forbedrede deres liv under nedlukningen af Danmark. Det handler om oplevelsen af nedsat hastighed og forenklingen af hverdagen samt en særlig følt form for normalisering, ensbed og legitimering af sårbarhed.

Sundhedsstyrelsen mange råd til hvordan man som psykisk sårbar fastholder og styrker sin trivsel og mentale sundhed.

## Hamsterhjulets opbremsning: Forventningsangsten indfries for nogle, men ikke for alle

Flere beskriver en befriende fornemmelse af, at tiden og hverdagens hamsterhjul kører markant langsommere end det plejer: "COVID-19 har skruet tempoet ned og gjort at det er rarere at være her", fortæller Hans. Butikker, skoler, mange arbejdspladser og store dele af den offentlige sektor er lukket ned. Det betyder generelt, at rigtig mange møder er aflyst eller udsat, og kalenderen har været lagt på hylden. Ifølge informanterne ligger der en stor aflastning i, ikke at skulle nå ting til tiden. Anders bor alene, arbejder fuld tid med IT og er diagnosticeret med ADHD og Aspergers Syndrom. Han beskriver det således,

"Jeg har det ok med at passe mine rutiner, men ikke på bestemte tidspunkter. Som det er nu, skal jeg bare vise mit ansigt online på jobbet kl 10, jeg behøver for eksempel ikke at børste tænder og spise først, jeg kan gøre det når jeg vil. Skemaet er ligesom væk."

Signe siger det på denne måde:

"Jeg behøver ikke at stå op til noget. Der er INGEN der skal noget. Alle styrer selv deres tid. Det er totalt okay og slet ikke få noget oprettet eller udrettet, eller hvad skal man sige."

Det er en stor befrielse at slippe for at være genstand for en antagelse om at skulle være tidlig eller udrette noget.

Den tyske sociolog Hartmut Rosa fremhæver, at vores samtid kendetegnes ved acceleration og bruger termen *hamsterhjulet*, som flere af informanterne gør det. Dette for at illustrere hvordan vi skal løbe hurtigere og hurtigere, for blot at blive på det samme sted. Ifølge Rosa hænger psykiske sårbarhedsfænomener som udbrændthed og depression tæt sammen med fornemmelsen af, ikke at kunne følge med og at være afskåret muligheden for (samfundets krav om) fremdrift og personlig udvikling. Hans perspektiver understøtter således ovenstående udsagn.

Hamsterhjulets opbremsning lader til at medføre, at nogle psykisk sårbarere ikke nødvendigvis har brug for samme afgørende struktur for at få hverdagen til at fungere. At slippe for at skulle overholde tidsligheden i strukturen er måske én af de kvaliteter som virker fremmende for den mentale sundhed? Måske pausen fra stigmatiseringen og den konstante påmindelse om, at man bør udrette noget, er en anden?

Perioden under Corona har været med til at give en del informanter plads til, ikke at skulle føle samfundspresset og forventningerne. Livsbeslutninger er ikke nemme at tage, men fordi vi alle indgår i samfundets hamsterhjul, kan det være svært at hoppe af og finde roen til at træffe beslutninger, el-

ler slippe den dårlige samvittighed for ikke at være i hjulet. Coronakrisen har givet tid. Tid til refleksion og en pause fra forventningerne. Som Johanne forklarer:

"Jeg følte mig enormt presset til at tage en snarlig beslutning, og det følte jeg mig overhovedet ikke klar til. Men nu har jeg, helt gratis, fået en lang pause, hvor jeg har kunnet lægge alle de tanker til side, og i stedet fokusere på, hvordan jeg egentlig har det, hvad jeg egentlig kan, både fysisk og psykisk, der hvor jeg er nået til, siden min sygemelding. Det har givet mig luft til at mærke efter og fokusere på de ting, der virkelig betyder noget for mig."



"Man står lidt i det der ingenmandsland-kaos og tænker; jeg tror, at jeg har det fint?", forklarer Mikkel om Corona-situationen og henviser til memet, der beskriver hans følelser.

Forventningsangsten bliver i disse eksempler ikke indfriet. Modsat forventet beskriver informanterne lettelse, som resultat af omstændighederne relateret direkte til Coronakrisen.

Der er dog også informanter, der beskriver ulemperne ved hamsterhjulets opbremsning, og hvor forventningsangsten således bliver indfriet. Paradokset ligger i, at med hverdagens stop betyder dette også fremtidsbegrænsninger. For hvis man ikke befinder sig i hjulets rullen, hvor er fremtiden så og hvad kan egentlig planlægges? Informanternes bekymringer går på angsten for, ikke at have et meningsfuldt liv. At have en hverdag, hvor der ikke er muligheder for at kunne planlægge, skabe selvudvikling eller oppebære følelsen af kontrol. Som Anne med skizofreni forklarer:

“Jeg synes det hele er sådan et limbo, hvor man bare går rundt og venter. Venter på at der kommer nye opdateringer med hvad man må og ikke må. Og hvad der skal ske. Også det, jeg fortalte om, med min mulige praktik. Beslutningen bliver rykket til den 16. juni nu. Hvad nu, hvis det bliver rykket igen? Jeg kan ikke rigtig planlægge noget. Der er simpelthen så mange uvisse faktorer, som der gør, at jeg ikke kan planlægge. Det gør mig utryg. Det er nærmest som om det manifesteres som et ubehag i kroppen. Får ondt i maven. Bliver utilpas ved det. Og man vil egentlig gerne have lidt kontrol over ens eget liv, men det kan man ikke.”

Denne fornemmelse af at opleve markant usikkerhed i forhold til fremtiden, fremhæves især af folk der har meget konkrete fremtidsplaner, eller er i gang med et afklarende forløb i en henseende. Andre igen giver udtryk for en mere eksistentiel usikkerhed i forhold til fremtiden på baggrund af Coronakrisen. Disse informanter kan siges i højere grad at indfri offentlighedens og systemets forventningsangst, idet de oplever ulemper/forværring som følge af krisen.

## Et forspring i mestringsen: Unormalt er det nye normale

Vi oplever, at der er en sammenhæng mellem psykisk sårbarhed, kalenderens og hverdagens opløsning under Corona og normalitetsbegrebet. Det faktum, at flere af informanterne rent kropsligt og subjektivt oplever det, vi beskriver som bedre mental sundhed under Corona-restriktionerne, læner sig op ad forståelser om normalitet. Som den franske filosof Michel Foucault beskriver i *Sindssygdom og psykologi*, er det ud fra fastlåste kulturelle forestillinger om, hvad menneskelig normalitet er, at vi kategoriserer afvigere fra samfundets sociale normer og orden, og gør dem til objekter for psykologien for at kunne helbrede dem. Men hvem er under Corona afvigere fra retningslinjernes orden?

Flere fortæller hvordan de oplever, at restriktionerne har været lette at implementere i deres hverdag eller måske allerede har været en del af de forholdsregler, de har taget i forvejen. Det samme gælder truslen om selve virussen og den usikkerhed og ængstelighed, der kan følge med den. Peter, som er udredt med ADHD og Aspergers Syndrom, forklarer, at angst også gennem mange år har været en del af hans hverdag. Peter fortæller, at han altid har handlet i det lokale supermarked i ydertimerne, fordi det er overvældende og stressende for ham at handle i fremmede supermarkeder eller på tidspunkter med mange mennesker. Så for Peter har det ikke krævet ekstra energi at følge den anvisning, da han har fulgt den allerede før Corona. Peter fortæller videre, hvordan det at leve med ængstelighed også på sin vis kan give et forspring under Coronakrisen:

SUNDHEDSSTYRELSEN [corona | covid-19]

# Hold afstand

Hold mindst 1 meters afstand til andre.

Hold mindst 2 meters afstand i særlige situationer, f.eks.

- ✓ Til personer med symptomer og andre, som kan være smittede
- ✓ Til personer i øget risiko for et alvorligt sygdomsforløb ved COVID-19
- ✓ I situationer med øget risiko for smitte, f.eks. sang, råb og fysisk anstrengelse

coronasmitte.dk 14.07.2020 sst.dk/corona

For Peter er retningslinjerne om at holde afstand let at implementere, da han for eksempel altid har handlet i ydertimerne for at undgå mange mennesker.

“OK, nu er vi nødt til at blive hjemme, fordi verden er vildt farlig, og du kan blive smittet med noget eller en eller anden usynlig sygdom, hvis du går ud og er tæt på andre mennesker. Så du er nødt til at blive hjemme. [...] Jamen det er sådan min hverdag er, ikke? Verden er farlig og uoverskuelig – ja – velkommen til min verden, altså... Jeg har jo alle mulige måder, alle mulige systemer ligesom, eller strategier til at *cope* med den følelse af at verden er farlig og uoverskuelig. Men folk der er normalt fungerende, og ellers ikke oplever verden farlig eller uoverskuelig, de står virkelig på bar bund, og der har jeg kunnet sige, ja fuck, I må sgu have det hårdt nu, jeg har det ok med det her.”

Peter har i mange år levet med visheden om, at verden ER et usikkert sted, og han har allerede udviklet strategier til at imødegå dette. Peter har et forspring i mestringen af den “nye normal”, da han ikke behøver at bruge ekstra energi på at omstille sig og passe særligt på. Undgåelsesadfærd i forhold til angst eller isolation på baggrund af social angst anses som en “unormal” opførsel, men efter Corona er kommet til, er det nu blevet retningslinjer, vi alle skal efterleve. Det er blevet det nye normale for alle, hvorimod det for Peter og andre psykisk sårbare måske i højere grad bærer præg af genkendelighed og af at være uforandret. Forspringet i mestringen af usikkerhed sprænger rammen for forventningsangsten, når nogle af informanterne både får det mentalt bedre og rent faktisk står med mere mentalt overskud end mennesker uden psykisk sårbarhed.

Flere af informanterne fortæller om lettelsen ved ikke længere at falde ved siden af normen. Denne følelse beskriver den norske antropolog Marianne Gullestad

som *equality as sameness*. Ideen om lighed tænkt som forestillet enshed, *imagined sameness*, understøtter en voksende identifikation om at være en del af normen. Signe har været arbejdsløs og sygemeldt i nogle år og har således følt, at hun er faldet udenfor normen. I takt med at flere og flere mennesker har mistet deres arbejde under krisen, fortæller Signe at hun oplever at stikke mindre ud i mængden og håber, at Coronakrisen har legitimeret hendes situation,

“Jeg tror også, at lige nu er det okay at misse ud, ikke. Det kommer vi alle sammen til. Når vi åbner igen og når nogen så spørger “hvad har du lavet de sidste 6 måneder?” – “ingenting”, “nå men det har jeg heller ikke.” Det er okay! Det synes jeg er lidt fedt. Jeg tænkte også på, om alt det her kan blive en ny, ligesom, når de andre kommer ind på arbejdsmarkedet, at man så lige kan få fedtet sig med ind. Fordi det lige pludselig er blevet legitimt, at man har stået stille.”

Også Kate har oplevet sig mere ligestillet og mindre stigmatiseret eller stemplet. Hun siger:

“Jeg lever under de samme restriktioner som Dronning Margrethe, som Mette Frederiksen og endda som de økonomisk godt bemidlede forældre på mine børns skole. Vi skal alle sammen holde afstand og vaske vores hænder. Det får mig til at føle mig ligestillet, jeg føler mig ikke længere anderledes end andre, jeg føler mig ikke stemplet [...] og Mette Frederiksen, hun talte til mig, og sagde til mig, at jeg gør en forskel. Det har jeg aldrig oplevet før. Det fik mig til at føle, at jeg er nogen, og at jeg er noget.”

## Corona og kalenderens opløsning: Velsignelse eller forbandelse?

På vores feltarbejde er vi, som nævnt, blevet overraskede over de mange positive fortællinger om livet under Coronakrisen, om hvordan hverdagen for flere opleves lettere at håndtere med en tom kalender og uden struktur. Vi har, ligesom en stor del af det etablerede professionelle system, haft en forventning om, at mennesker med psykisk sårbarhed ville være særligt udsatte under Corona-hverdagens manglende struktur, og vi har på den måde taget del i forventningsangsten.

Vores undersøgelse peger på, at det modsatte i nogen udstrækning gør sig gældende.

Det langsommere tempo under Corona og opbremsningen af hamsterhjulet medfører at forventningerne fra samfundet, dels om tidslighed og fremmøde, men også krav om selvrefleksion og selvudvikling, for mange ser ud til at være aftaget. Dette bidrager til en forenkling af hverdagen og dermed til mere ro i krop og sind. Restriktionerne og de tydelige anvisninger for adfærd og samvær har været hjælpsomme og befriende for nogle psykisk sårbare, og i nogle tilfælde var restriktionerne ikke anderledes end den praksis, informanterne allerede havde i forvejen.

En mindre gruppe indfrier til dels forventningsangsten; det gælder den gruppe informanter som oplever sig bremsede i en positiv udvikling, der var hængt op på fremtidige aftaler og forløb som er blevet aflyst. Denne gruppe giver udtryk for tiltagende frustration under Corona- nedlukningen.

En anden og større gruppe beskriver Corona-hverdagen som en befrielse. Hvor

de troede, at de ikke kunne fungere uden struktur og kalender, erfarer de nu, at det strukturerede liv har stresset dem, og at livet med mindre tidstyranni er en befrielse i en tid under Corona. Denne gruppe er med til at stille spørgsmålstegn ved vores egen og eksperternes forventningsangst til at psykisk sårbare mentale helbred ville forværres på grund af Coronakrisen.

Nogle af informanterne oplever sig mere normale under nedlukningen. Man kan sige, at de ikke blot udligner forventningsangsten, men at de sprænger rammen for den. De er vant til at leve isoleret, og trives med det. Nogle lever med angst og har veludviklede mestringsstrategier allerede. Restriktioner om at holde afstand og vaske hænder betyder ingenting, da det er hverdagspraksis for dem allerede. Restriktionerne forandrer ikke deres hverdag, de legaliserer nærmere deres måde at være på. Oplevelsen af, at Coronakrisen for psykisk sårbare viste sig at være en mindre forandring, er med til at forstørre normalitetsbegrebet i denne sammenhæng. På nogle planer kan de ses som eksperterne, i hvert fald med et forspring, som Peter siger, når det kommer til at håndtere hverdagen under Corona. I stedet for at anse psykisk sårbare udelukkende som sårbare, belyser vi i artiklen, at vi kunne have draget fordel af at fokusere på disse menneskers ressourcer og kendskab til en usikker verden under nedlukningen af Danmark. Informanternes beskrivelser af at opleve sig mindre afvigende og mere ligestillede under nedlukningen af Danmark, får os ligeledes til at reflektere over, at graden og summen af psykisk sygdom ikke er en konstant størrelse, men svinger med samfundets indretning og krav til individerne.

Der findes ikke et klart svar på om Corona og kalenderens opløsning har væ-