



Folkehelseopplysning juli 2018

«Klag ikke under stjernene over mangel på lyse punkter i ditt liv»

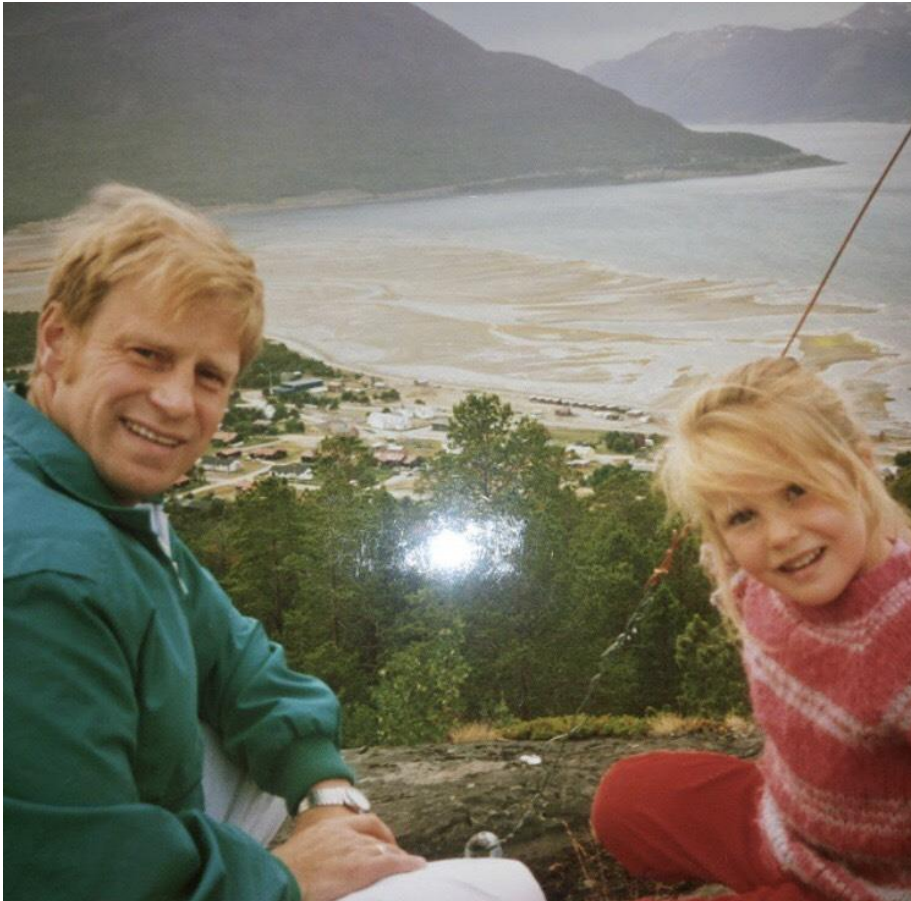


Foto: På tur med min far på 80-tallet. Privat foto

Da jeg var barn ble hver eneste sommer tilbrakt hjemme på Skibotn i Nord-Norge. Jeg har rike minner om skogs- og fjellturer, fisketurer ved sjøen på sene kvelder i midnattsol, lek og moro fra morgen til kveld og besøk av glade, interessante og gode slektninger. Det var magisk, og har gitt meg en sterk tilknytning til naturen og storfamilien.

Etter hvert som jeg ble litt større fikk jeg med meg at jeg aldri fikk farge etter en sommer, slik klassekameratene mine som hadde vært i mer sydlige strøk fikk. Jeg kunne heller ikke skilte med at jeg skulle til ukjente, spennende destinasjoner i ferien. Det gjorde meg ikke så veldig mye, for jeg gledet meg like sterkt over sommeren som skulle komme. Men det hendte at jeg kjente et lite stikk av pinlighet over at jeg heller ikke i år skulle reise noe bestemt sted i ferien. Det handlet ikke om at jeg syntes det var dumt, men hva andre måtte tenke om det.

Siden den gang har det blitt enda mer vanlig å reise til spennende destinasjoner i feriene. Noen vil kanskje si at det er en prestisje i å skulle fortelle om, og vise til, de mest interessante og eksotiske ferieopplevelsene. For mange blir det også uoverkommelig praktisk og økonomisk, og årlig er det noen som kan fortelle om følelsen av å havne utenfor. Foreldre som er lei seg for at de ikke har økonomi til å ta med barna på ferie. Det andre ytterpunktet er de som kommer hjem



fra en hektisk ferie, og spørker med at de trenger en ekstra ferieuke før de begynner å jobbe for å hente seg inn etter ferien. Hverdagene kan by på høyt tempo og mye organisert aktivitet, så det kan være helsefremmende å la ferietiden være tiden en tar ned tempoet og kjenner litt på hvordan det er å bare være.

Kanskje vi kan slå et slag for tilstedeværelse der en er? Det er så mye å oppdage og verdsette i nærområdet. Nes har så mange flotte naturområder som ligger klare til å bli utforsket, gjerne med telt og sovepose. Det gir tid sammen som familie, tilknytning til naturen, ro og masse muligheter for lek og fantasi. Det er også muligheter for å ta sykkel, bussen eller toget for å utvide horisonten litt mer, og en trenger ikke reise langt for å oppleve noe annerledes og eksotisk. Når det er ferietid kan en gire ned noen hakk, ikke følge klokken, være sammen med familie eller venner og skape minner sammen.

Det finnes ikke noe fasitsvar på hva som er den «riktige ferien», her må hver enkelt kjenne på egne behov, og variasjonen vil være stor. Det som er riktig for en, behøver ikke være din drømmeferie. Så ikke lev livet etter hva du tror er andres forventninger.

Som Henrik Wergeland sa «Klag ikke under Stjernerne over Mangel paa lyse Punkter i dit Liv».

Skrevet av
Berna Marie Sommerseth
Folkehelsekoordinator i Nes kommune

