

Barnefamilier

Rammet av Flom



Rapport utarbeidet av:

*Rolf Gjestad, Atle Dyregrov
og Magne Raundalen*

Senter for Krisepsykologi

Bergen, Oktober 1999

Innhold:

INNLEDNING	2
TIDLIGERE FORSKING OG TEORI	2
TEMA FOR UNDERSØKELSEN	3
METODE.....	4
KARTLEGGINGSMETODER	4
PROSEDYRE.....	5
UTVALG	6
STATISTISKE ANALYSER.....	9
RESULTAT	10
HVA SKJEDDE? (EKSPONERING).....	10
VIRKNINGER OG REAKSJONER HOS BARN OG FORELDRE	18
MESTRING.....	37
ANDRE FORHOLD	45
OPPSUMMERING OG RÅD.....	46
OPPSUMMERING AV ETTERVIRKNINGER.....	46
RÅD	50
SLUTTKOMMENTAR.....	54
REFERANSER	56

INNLEDNING

Denne rapporten presenterer resultatene av en undersøkelse som ble gjort i starten av 1996 med barnefamilier som opplevde flomkatastrofen i mai - juni i 1995 som deltakere. Rapporten gir ingen detaljert gjennomgang av hva som skjedde med disse familiene. Fokuset for rapporten er hvordan familiens medlemmer har reagert på det som skjedde og samspillet mellom voksne og barn. Rapporten tar også opp tema som informasjon, forhold til media, skolegang og arbeidssituasjon.

TIDLIGERE FORSKING OG TEORI

Vår kunnskap om norske barns reaksjoner etter naturkatastrofer er svært begrenset. Internasjonalt er det gjennomført en rekke studier over psykososiale ettervirkninger av naturkatastrofer med et mer plutselig og dramatisk forløp, som for eksempel jordskjelv, tornadoer og stormer (for en oversikt, se Dyregrov, 1993). Det er spesielt fra amerikansk område at dette er grundig studert, mens europeisk forskning i liten grad har befattet seg med disse problemstillingene. Med hensyn til studier av mennesker som rammes av flom, finnes det en rekke studier av voksne som viser kort- og langtidsvirkninger på ulike områder, med en forringelse av både psykisk og fysisk helse (Abrahams, Price, Whitlock & Williams, 1976; Burger, van Staden & Nienwondt, 1989; Dunal Gaviria, Flaherty & Birz, 1985; Logue, Hansen & Struening; 1981; Ollendick & Hoffman, 1982; Powell & Penick, 1983; Shippee, Bradford & Gregory, 1982). Undersøkelser av voksne (Shippee, Bradford & Gregory, 1982) tyder på at innbyggere i nærområder som ikke direkte er rammet av flomkatastrofen også opplever betydelig uro før og etter katastrofen.

I en rapport (Ollendick & Hoffmann, 1992) har foreldre vurdert barns situasjon 8 måneder etter en flom i Minnesota. Hele 43 % hadde fortsatt problemer etter 8 måneder. Barnas problemer var ført og fremst knyttet til frykt, aggresjon og søvnforstyrrelser. Både i denne studien og i en annen studie (Dunal et. al, 1985) er tilstedeværelsen av barn fremmet som en viktig faktor for å forutsi problemer over tid hos familier som opplevde flommen. Vansker internt i familien, med problemer knyttet til at barn og voksne ble mer irritable, med mer aggresjonsutbrudd og slåssing mellom barn ble rapportert.

De store psykiske skadevirkningene er forebygget ved at barna lever i trygghet, at de ikke er skilt fra sine nærmeste og at tilbakevending til hjemmet vil være mulig. Selv om ingen ønsker en flomkatastrofe, skal man heller ikke se bort ifra det sterke, positive eksemplet som den oppvoksende slekt blir vitne til når de ser lokal- og storsamfunnets mestring av en nasjonal katastrofe.

Mens vår kunnskap om barns reaksjoner ved plutselige og dramatiske hendelser etter hvert er bedret, er vår kunnskap om naturkatastrofer med et mer gradvis, truende forløp begrenset. Vår kunnskap er svært begrenset om hvordan barn oppfatter situasjonen forut for, under og etter en flomkatastrofe. Hvordan opplever barna medias fremstilling av hendelsene? Hvilken sammenheng har voksnes og barns reaksjoner? Hva virker konstruktivt for at barna skal kunne mestre en slik situasjon? For senere katastrofer er det viktig å vite hvordan familie,

barnehage og skole bør håndtere en slik situasjon. God håndtering er avhengig av mer systematisk kunnskap om barns forståelse av, reaksjoner på og mestring av en slik kritisk hendelse.

TEMA FOR UNDERSØKELSEN

Prosjektets overordnede mål var å bedre kunnskapen om barns reaksjoner under og etter naturkatastrofer generelt, og flomkatastrofer spesielt. Eksisterende forskning fra flomområder og andre katastrofer (se Dyregrov, 1993) tyder på langtidsvirkninger av slike hendelser. Ulike forhold som påvirker bearbeidingen av disse opplevelsene blir også presentert.

Vi ønsket derfor å undersøke følgende:

- Hvilke hendelser et utvalg av familier i berørte flomområder opplevde.
- Forhold til media og offentlige etater.
- Hvordan voksne og barn reagerte i de flomberørte områdene på Østlandet og hvilke reaksjoner de eventuelt hadde (tanker, følelser og handlinger). Posttraumatiske symptomer, depresjon, angst, aggresjon og andre relevante symptomer ble også kartlagt.
- Hvorvidt de opplevde støtte fra andre mennesker og offentlige etater.
- Hvordan samspillet mellom barn og voksne var. Så og forsto de voksne barnas situasjon i en vanskelig tid? Hvordan opplevde barna de voksne?
- Ulike stresskilder.

METODE

Denne delen av rapporten presenterer hvordan undersøkelsen ble gjort, hvem som deltok og hva dette har å si for tolkning av resultatene. For å undersøke de aktuelle problemstillinger, ble både spørreskjema og intervju benyttet.

KARTLEGGINGSMETODER

SPØRRESKJEMA

To spørreskjema ble konstruert, ett til voksne og ett til barn. Disse var relativt omfattende og besto av både lukkede spørsmål med ferdig spesifiserte svarkategorier og åpne spørsmål hvor informantene kunne svare med egne ord.

Spørreskjema for barn: I dette skjemaet ønsket vi å få bakgrunnsopplysninger som kjønn, alder og hvem de bor sammen med. Deretter var det spørsmål om flomfare og hva som skjedde under flommen (bl.a. trussel om og reelle ødeleggelser av hjem og eiendom). Videre ønsket vi også å få rede på forhold som hadde med evakuering å gjøre, arbeid mot flommen, skolegang, massemedia, informasjon og kommunikasjon om flommen med andre personer (foreldre, søsken, venner, skole, andre). Barna ble også spurt om hvordan de opplevde foreldrene sine i denne perioden. En stor del av spørreskjemaet inneholdt spørsmål om reaksjoner etter og tanker i forbindelse med flommen (bl.a. en utvidet versjon av Impact of Event Scale - IES, opprinnelig utviklet av Mardi Horowitz) og andre symptomer på angst, depresjon og aggresjon (CBI, utviklet av Dyregrov og Raundalen). Til sist var det utsagn som omhandlet negative og positive selvvurderinger, forventninger til egen mestring og opplevelse av sammenheng og kontinuitet i livet.

IES består vanligvis av tre dimensjoner; 1) Hvor mye inntrykk en hendelse har medført i ettertid (intrusion), 2) I hvor stor grad individet har unngått å tenke på, ha følelser for hendelsen og reelt har unngått situasjoner som minner om hendelsen (avoidance). 3) Symptomer på økt aktivering (arousal). I tillegg la vi til nye utsagn for å kunne måle andre aspekter ved traumatiske ettervirkninger, bl.a. søvnproblemer, sjokkfølelse/nummenhet og dissosiering (som er atskillelse av tanke og følelse, slik at man kan snakke og tenke på det som skjedde uten å oppleve følelser knyttet til dette).

Spørreskjema for voksne: Dette skjemaet ligner en god del på skjemaet for barn, med bakgrunnsopplysninger (kjønn, alder, sivil status, omsorg, boforhold, yrke), hva de ble eksponert for, spørsmål om eget barn (det barnet som var tatt ut til å delta i undersøkelsen), evakuering, arbeid mot flommen, egen arbeidssituasjon, økonomi, informasjon og massemedia, det å snakke med andre, møter og hjelpetiltak og stress fra ulike kilder (som for eksempel jobb, det å ha barn, forhold til partner, bosituasjon). Skjemaet inneholdt videre omfattende spørsmål om hvordan de voksne opplevde barna sine under og etter flommen (posttraumatiske reaksjoner og CBI - barnets symptomer på angst, depresjon og aggresjon). De voksnes egne reaksjoner ble undersøkt ved hjelp av en utvidet versjon av Impact of Event Scale for voksne, tilsvarende den for barn. Voksne svarte også på spørsmål om forventninger til egen mestring.

INTERVJU

Intervjuet ble foretatt i slutten av januar/begynnelsen av februar 1996 (8-9 måneder etter flommen). Vi ønsket da å få en mer detaljert beskrivelse av hva som skjedde (som ødeleggelse og tap, evakuering, media og informasjon), om informantens opplevelser under flommen og av reaksjoner (både egne og de andre i familien) etter det som skjedde. Temaene omhandlet videre betydningen av venner og naboer, barnas opplevelse av mor og far, familiesamspill, media, framtidsutsikter, økonomi og livsgrunnlag, oppbygging av hjemmet, trivsel eller bekymring, engstelse for nye hendelser og ulike hjelpetiltak.

PROSEDYRE

Etter at spørreskjema og intervju-guide var ferdig utarbeidet, ble søknad sendt Datatilsynet om konsesjon. Dette var nødvendig, da personidentifiserbare opplysninger skulle registreres. Etter at prosjektet var godkjent, henvendte vi oss til skolekontoret og barnehagekontoret i 13 kommuner via brev. I enkelte kommuner var disse to instansene samlet i en oppvekstetatt. I brevet ble prosjektet med aktuelle problemstillinger og mål beskrevet, at prosjektet hadde fått konsesjon fra Datatilsynet og hvem målgruppen for undersøkelsen var (hvilke familier, alder, kjønn, eksponering). For å sikre spredning i grad av eksponering, ville vi få med barnefamilier som var rammet av flommen i ulik grad. Kommunene skulle på sin side velge ut de verst rammede familiene for videresending av brevet vårt.

Etter henvendelse til NVE (Norges Vassdrags- og Energiverk), fikk vi oversikt over kommuner som ble berørt og gradering av skadeomfanget. Denne oversikten er gjengitt i tabellen på denne siden. De kommunene som vi spurte om deltakelse i prosjektet er uthevet i tabellen (13 kommuner). Forklaringen til tallkodene er:

- 0: Tilnærmet ingen skade**
- 1: Mindre skader på dyrket mark og små erosjonsskader**
- 2: Større skader på dyrket mark og noe skader på bygninger og kommunikasjon**
- 3: Store skader på dyrket mark, bygninger og kommunikasjon**

Av disse var det 6 kommuner som var positive til å være med i prosjektet. Disse var Storelvdal, Åsnens, Elverum, Grue, Øyer og Alvdal (uthevet og understreket i tabellen). De resterende kommunene ønsket ikke å bidra med utsending av spørreskjema til flomrammede, enten på grunn av at flommen ikke hadde rammet så sterkt i deres kommune, at de ikke hadde behov for å delta i prosjektet eller av andre grunner. Vi fikk

Kommune	Fylke	Alvorlighetsgrad
Engerdal	Hedemark	0
Røros	Sør-Trøndelag	0
Nes	Akershus	0
Sørum	Akershus	0
Trøgstad	Østfold	0
Spydeberg	Østfold	0
Askim	Østfold	0
Skiptvet	Østfold	0
Eidsberg	Østfold	0
Rakkestad	Østfold	0
Fredrikstad	Østfold	0
Nord-Fron	Oppland	0
Sør-Fron	Oppland	0
Stange	Hedemark	0
Østre Toten	Oppland	0
Os	Hedemark	1
Tolga	Hedemark	1
Våler	Hedemark	1
Sarpsborg	Østfold	1
Lesja	Oppland	1
Tynset	Hedemark	2
Folldal	Hedemark	2
Rendalen	Hedemark	2
Stor-Elvdal	Hedemark	2
Åmot	Hedemark	2
Dovre	Oppland	2
Sel	Oppland	2
Lillehammer	Oppland	2
Ringsaker	Hedemark	2
Gjøvik	Oppland	2
Hamar	Hedemark	2
Eidsvoll	Akershus	2
Trysil	Hedemark	3
Alvdal	Hedemark	3
Elverum	Hedemark	3
Åsnes	Hedemark	3
Grue	Hedemark	3
Kongsvinger	Hedemark	3
Sør-Odal	Hedemark	3
Fet	Akershus	3
Skedsmo	Akershus	3
Ringebu	Oppland	3
Øyer	Oppland	3
Gausdal	Oppland	3

senere, både fra media og fra NVE, fortalt at eksponeringen var sterkere enn det enkelte kommuner selv hevdet. Vi har derfor grunn til å tro at det må være andre årsaker til manglende ønske om deltakelse enn at kommunene manglet berørte familier.

Kommunene ved de nevnte etater ble bedt om å oppgi antall aktuelle familier som var berørt i mer eller mindre grad av flommen. Etter at disse opplysningene var mottatt, ble brev til hver av disse familiene sendt ut til kommunene som så videresendte disse for oss. Dette var førstegangs henvendelse til familiene med forespørsel om deltakelse. Foreldrene ble bedt om å svare på om de ønsket å delta i undersøkelsen eller ikke. Alle ble bedt om å svare på vår henvendelse. De som ikke ønsket å delta, skulle sende tilbake svararket uten å fylle dette ut. Dette ble gjort for å få mer kontroll over antall aktuelle familier. Returkonvolutt med betalt porto var lagt i konvolutten, slik at retursending skulle være så enkelt som mulig.

I slutten av januar / første halvdel av februar 1996 var vi på Østlandet i berørte områder for å intervju foreldre og barn som hadde vært utsatt for flommen. Intervjuene ble foretatt på en rekke forskjellige steder; Kirkenær, Flisa, Alvdal, Koppang, Elverum, Øyer og Tretten. Antall familier som ble intervjuet var 33. Både foreldre og barn ble intervjuet, slik at det totale antall intervju blir 66. Intervjuet varte omtrent 1 time for barn og 1 time for voksne.

UTVALG

Så noen ord om utvalget, hvor representativt dette er og eventuell generaliserbarhet av resultatene i undersøkelsen.

DELTAKELSE OG SVARPROSENT

Antall utsendte brev var totalt 277, forutsatt at kommunene sendte ut alle brevene. Vi mottok svar fra 134 familier, en tilbakesendingsprosent på 48%. Dette tallet er lavt. Hva kan være grunnen til at vi bare fikk svar fra halvparten? Forutsatt at de har fått brevet, vil det kunne tenkes at noen familier opplevde stor nok belastning allerede og at de derfor ikke hadde energi til å være med på dette. Nå skulle alle returnere et svarark hvor de skulle fylle ut om de ønsket å delta eller ikke, noe som ikke skulle kreve mye energi. Dette innebærer at vi kan stille spørsmål om kommunene virkelig sendte ut alle brevene for oss. En annen sannsynlig årsak, kan være at noen ønsket å bli ferdig med dette i alle henseende og derfor ikke ønsket å delta.

Av de 134 familiene som sendte svarark til oss, var det 81 (60% av 134) som ønsket å delta i prosjektet. Antall familier som ikke ønsket deltakelse var 53 (40%). De som ville delta fikk tilsendt en ny konvolutt, med et informasjonsbrev, 2 spørreskjema (ett til barnet som var utvalgt til å delta og ett til voksen) og frankert returkonvolutt for tilbakesending av ferdig utfylt spørreskjema. Bare barn på 10 år eller eldre ble plukket ut til å besvare spørreskjema. Noen av familiene måtte pures på for at vi skulle få tilbake spørreskjemaene. Familien fikk tilsendt spørreskjemaene i uke 2 - 1996 og de første skjemaene kom inn uken etterpå. Etter noen ukers forløp, med bl.a. intervju-turen til Østlandet og purringer hadde vi fått inn utfylte spørreskjema fra 76 foreldre og 37 barn. Av de 81 familiene som hadde sagt seg villige til å delta, var det altså 5 familier som enten trakk seg eller som ikke sendte utfylte spørreskjema tilbake. I informasjonsbrevet ble mødre bedt om å delta med å fylle ut spørreskjema og bli

intervjuet. Hvis dette var vanskelig, skulle far delta. Av de 76 familiene, var 9 fedre (11.8%) og 67 mødre (88.2%).

Ut fra det som er beskrevet over, er det vanskelig å si noe om utvalgets representativitet. For det første er det vanskelig å få god oversikt over hele populasjonen, som i dette tilfelle vil være alle barnefamilier som opplevde flom i en eller annen grad. Både dette og lav svarprosent gir vanskeligheter med å si noe om hvordan utvalget samsvarer med populasjonen. Dette problemet ville vært tilstede selv om alle som fikk henvendelse hadde ønsket å delta. Familier som ønsker å delta i slike undersøkelser i forhold til de som ikke ønsker dette kan være ulike mht. ulike forhold. De usikkerhetsmomenter som hersker rundt selve utsendelsen, kommunenes oppfølging av dette og grunner for at mange foreldrene ikke har returnert svararket, svekker representativitet og generaliserbarhet.

Resultatene viser at vi har fått rimelig god spredning med hensyn til flomeksposering. Men i og med at vi får såpass få deltakere i prosjektet, betyr det at de mest eksponerte for flommens herjinger er relativt få. Dette innebærer, i tillegg til generaliseringsproblemer, at det blir vanskelig å foreta mer avanserte analyser for å se på forholdet mellom eksponering og reaksjoner og om ulike forhold kan modifisere virkningene av disse opplevelsene.

Vi vil i denne rapporten beskrive utvalget ut fra visse sentrale karakteristika, hva de ble utsatt for, hvilke reaksjoner de opplevde (tanker, følelser, handlinger m.m.) og andre relaterte forhold. Denne rapporten vil derfor først og fremst bli en beskrivelse av hvordan familiene i dette utvalget opplevde flommen og følgene av denne. Dette vil være den mest informative måten å presentere data som fremkommer gjennom undersøkelsen på. En annen og viktig grunn til dette, er at spørreskjemaene er svært omfattende med flere åpne kategorier og at de foretatte intervjuer vil utdype en del funn videre. På denne måten vil hele prosjektet inneholde både kvalitative og kvantitative data. Med utgangspunkt i relativt få svar, spesielt fra barn, vil også de kvantitative data bli presentert på en mer beskrivende og individuell måte, en tilnærming som ligner mer på kvalitativ forskning. En slik tilnærming vil redusere betydningen av representativiteten. Det blir mer interessant å få et detaljert bilde av informantenes opplevelser. Spørsmålet om generaliserbarhet blir dermed tonet ned. Dette betyr ikke at resultatene ikke kan generaliseres til andre som har opplevd mye av det samme som disse foreldre og barn. Naturligvis kan de det. Men vi kan ikke si at resultatene kan generaliseres til alle familier som har opplevd flommen.

BAKGRUNNSOPPLYSNINGER:

Resultatene blir presentert, både med frekvenstill og tilhørende prosenttall. For barna, som var 37 totalt, vil prosenttallene utelukkende bli presentert for å kunne sammenligne med de voksnes tall. Men det må understrekes at prosenttallene er basert på få individer. Som et eksempel tilsvarer 4 barn 11 prosent.

Foreldrene:

Gjennomsnittlig alder var i underkant av 39 år. Den yngste var 27, den eldste 54 år. Nesten alle (71) var gift eller samboende. Resten var separert, skilt eller enslig. Nesten alle foreldre delte omsorgen for barnet/barna med en annen voksen (94.7%). Foreldrene hadde i snitt 2.5 barn. Fordelingen av antall barn i familien er vist på denne siden. De fleste familiene hadde 2 eller 3 barn. Familiene hadde i snitt bodd der i litt over 10 år, men variasjonen rundt dette snittet var stor (± 6.13 år). Halvparten av foreldrene sa de var innflyttere til stedet. Hver syvende familie hadde familie i nærheten.

Når det gjelder foreldrenes arbeidsstatus, viser resultatene at de som var med i undersøkelsen først og fremst var utarbeidende eller hadde et kombinert arbeid hvor de både jobbet i hjemmet og utenfor hjemmet. Foreldrene ble spurt om hvilket yrke de hadde. Disse yrkene ble så kategorisert inn i 5 kategorier etter utdanningsnivå. Fordelingen viser at av mødrene var de fleste ufaglærte (27 / 36%). Deretter kom de med høyskoleutdanning (23 / 31%) og de faglærte (18 / 24%). Til sist var vi de med høyere utdanning (3 / 4%). Noen foreldre lot seg ikke kategorisere. For mødrene gjaldt dette 4 kvinner (5%). For far sitt vedkommende ble en ekstra kategori satt inn, *bonde*. Fordelingen viser at den største gruppen var de faglærte (25 / 33%). Så kom bøndene (20 / 27%). Flere hadde bonde-yrket som deltidsarbeid. Det totale antallet vil derfor overstige antall familier som var med i undersøkelsen. "Annet"-kategorien er også stor for fedrenes vedkommende (14 / 19%). Disse var bl.a. selvstendig næringsdrivende, ledere av forskjellige foretak og konsulenter.

Nesten hver 6. familie bodde i enebolig, mens hver 3. familie i blokkleilighet. Resten av familiene bodde i småbruk, rekkehus og gårdsbruk. De aller fleste bodde på bygda (86,5 %) og naturligvis ganske nær elv eller innsjø; med 36,5 % nærmere enn 200 meter, 29,7 % mellom 200 og 500 meter og resten fra 500 meter og lenger. Nesten halvparten av de voksne svarte at det var flomfare der de bodde. På samme spørsmål svarte en mindre andel av barna (11 av 37, noe som blir ca. 30%).

Barna:

Av de 76 familiene var det 37 familier (48.7%) med barn på 10 år eller eldre som ble valgt ut til å delta i spørreskjemaundersøkelsen. En del barn, både under og over 10 år, ble valgt ut til intervju-undersøkelsen. Følgende beskrivelse av barne-utvalget gjelder barna på 10 år eller eldre.

Av de 37 barna, var 15 gutter og 22 jenter. Barnas aldersfordeling er vist i tabell på denne siden. "Hvem bor barna med og antall søsken?" Nesten alle barna bodde med både mor og far (36 med mor og 34 med far) og nesten alle barna hadde søsken (9 av 10). Fordelingen av søsken er også vist i tabell-form.

Tabell: Antall barn i familiene

	n	%
1	8	10,67
2	35	46,67
3	23	30,67
4	7	9,33
6	2	2,67

Tabell: Barnas aldersfordeling

	N	%
10 år.....	8	21,6
11 år.....	3	8,1
12 år.....	7	18,9
13 år.....	5	13,5
14 år.....	6	16,2
15 år.....	4	10,8
16 år.....	4	10,8

Tabell: Antall søsken

	0	1	2	3
Brødre.....	16	14	06	01
Halvbrødre.....	36	01	00	00
Søstre.....	16	14	06	01
Halvsøstre.....	35	02	00	00
Stesøsken.....	00	00	00	00

STATISTISKE ANALYSER

Rapporten består mye av beskrivelser, først og fremst ved hjelp av frekvensanalyser, men også krysstabuleringer, deskriptive data-analyser med gjennomsnitt, standardavvik, max og min osv. For å undersøke eventuelle sammenhenger ble korrelasjonsanalyser benyttet. Når det gjelder data hentet fra barna, må forskjellene være svært markante for at eventuelle sammenhenger skal bli statistisk signifikante, da antall barn som inngår i analysene er relativt lavt. Signifikans-testen er av mindre interesse så lenge vi ikke kan generalisere.

All databehandling og statistikk er gjort med programmet STATISTICA for Windows, versjon 5.0. For å presentere de kvalitative funnene ble de åpne spørsmålene og intervjuene kategorisert. Antall og type kategorisering kan diskuteres. Men kategoriseringene er gjort med håp om å presentere relevante funn på en så oversiktlig måte som mulig.

RESULTAT

Når både frekvensfordeling for barn og for voksne er satt opp er det viktig å huske at fordelingen for voksne er basert på 76 personer, mens det tilsvarende tallet for barn er 37.

HVA SKJEDDE? (EKSPONERING)

Av de barna som svarte på spørreskjema, svarer 32 (86.5%) at det var flom der de bor. Noen færre sier at det har vært flom der tidligere, men dette ligger for de aller fleste så langt tilbake i tid at de ikke var født da dette skjedde.

På spørsmålet om det var fare for at huset eller noe i hjemmet kunne bli skadet, svarer like mange voksne ja som nei (ca. 48%). "*Ble noen av familiens ting skadet av flommen?*" Tabellen viser hva foreldrene og barna svarte på dette.

Omtrent 4 av 10 foreldre opplevde altså at ting som tilhørte familien ble ødelagt, enten det gjaldt noen få ting eller mange ting. "*Hvis ja, hva ble ødelagt?*" Det meste av ødeleggelsene var av inventar og andre eiendeler, som møbler

	<i>"Ble noen av familiens ting skadet?"</i>			
	<i>Voksne:</i>		<i>Barn:</i>	
	N	%	N	%
Nei, ingen ting.....	45	60,8	18	51,4
Ja, noen få ting.....	11	14,9	11	31,4
Ja, en del ting.....	8	10,8	3	8,6
Ja, mange ting.....	10	13,5	3	8,6

(sofa, stoler, bokhyller, bord, madrasser osv.), planter, hvitevarer (vaskemaskiner, oppvaskmaskiner, kjøkkenmaskiner, komfyr osv.), TV, video, stereoanlegg, klær, sko, pyntegenstander, fotoalbum og negativer og diverse annet inventar. Det var ofte ting som var for tunge og/eller store til å kunne flyttes bort fra 1. etasje. Det er også noen foreldre som beskriver hvordan større deler av huset, som f.eks. hele kjelleren, ble ødelagt (8 familier). Like mange voksne beskriver ødeleggelser av driftsbygning(er) eller andre bygninger.

Når det gjelder barn, finner vi de som fikk ødelagt alt de eide; klær, bilder, møbler, leker og så videre. En svarer også: "*alt for mange ting til å ramse opp*". Noen forteller imidlertid om ødelagt blomsterbed, at bilen til mamma ble ødelagt, "*noen møbler på pappas kontor*" og "*at noe ble ødelagt i kjelleren*". Barna ble også spurt om: "*Hva av dine ting ble ødelagt?*" Utover det som tidligere er nevnt finner vi her gjenstander som akebrett, leker, ski og skisko, fiskestenger, hengekøye, frimerkesamling, walkman, blader og bøker, spill og dukkestue.

I dette utvalget svarer 22% bekreftende på at huset ble skadet i flommen (gjelder både barn og voksne). Disse skadene kom først og fremst som en følge av vann i kjelleren, vann i både 1. etasje og kjeller og andre ting (trappa seg ned, bærebjelker som sank, varmtvannsbeholdere og øvrig sanitærutstyr). Hus sto under vann i lengre tid, noe som førte til at isolasjon ble ødelagt, at mye måtte rives helt inn til reisverket etterpå, for så å bygge dette opp igjen. Noen fikk ødelagt huset sitt fullstendig. Andre opplevde at kloakk strømmet inn i huset eller at muren raste inn i kjelleren. En del beskriver problemer som følge av jord og slam.

Flere fikk eiendommen skadet (voksne: 49% og barn: 43%). Dette var ødeleggelser av dyrket mark, hager, veier, gårdsplasser, broer, gjerder og lager. Familier opplevde også at skrot

samlet seg på eiendommen, at krater dannet seg og at diesel og olje fløt ut i hagen. Av de voksne, er det 7 som beskriver store og altomfattende skader, 16 som opplevde skader på jord/åker/beiteland osv., 12 med skader på veier og gårdsplasser, 11 med skader på hage/plen/gjerder og bed. Noen fikk også problemer med kloakkanlegg/pumper/drikkevann eller lignende installasjoner. Også her svarer barna mye det samme som de voksne og vi skal derfor ikke gå nærmere inn på dette.

Det neste spørsmålet var: "Er det andre ting som ble ødelagt som du vil nevne her?". Spesielle ting her var lekestue, uthus, eiendeler i uthus og garasjer og fôr til dyra. Noen fortalte om dyr som druknet. Andre svar var egen arbeidsplass, uteareal til barnehager og redskaper som ble ødelagt.

EVAKUERING

Omtrent hver fjerde familie måtte evakuere fra sitt eget hjem under flom-katastrofen (voksen-data). Av disse foreldrene var 76% med på å pakke tingene i huset vekk. Av de 14 barna var 10 med på pakkingen. For 83% av foreldrene måtte tingene pakkes vekk for å unngå flommen. Det tilsvarende tallet for barna er 92%. Tingene ble stort sett satt en etasje opp i samme hus. Andre satte tingene sine hos slekt, naboer eller venner eller i kirka. Noen kunne sette tingene i andre hus som de eide, som andre gårdsbygninger.

Hvor lenge bodde disse familiene et annet sted enn hjemme eller var evakuert? Det var 28 voksne som svarte på dette. Av disse var 64% evakuert i 10 dager eller mindre. Resten bodde hjemmefra i 90 dager (3 mnd) og opp til tidspunktet de svarte på spørreskjemaet, det vil si: de var ennå ikke flyttet hjem igjen. De som måtte evakuere, bodde hos familie (foreldre / besteforeldre, onkler, tanter), hos naboer, kjente eller venner/venninner. De bodde i leid hus, i hytte/feriehus eller i campingvogn/brakke (på gården). Noen kunne også bo i 2.etasje på huset, slik at de slapp å flytte ut av huset.

Av de som var evakuert, bodde de fleste familiene samlet. Men 7 familier bodde ikke sammen hele tiden og 4 familier bodde ikke sammen i det hele tatt. Hver tredje familie av de evakuerte bodde i huset sitt igjen ved undersøkelsestidspunktet.

ARBEID FOR Å STOPPE FLOMMEN OG HJELPETILTAK

Litt under halvparten av familiene svarte bekreftende på at deres familie hadde gjort noe for å beskytte familien mot flommen. I undersøkelsen som barna svarte på, var det noe over halvparten som svarte ja på dette. Men andelen barn som selv var med i arbeidet, var 19%. Av de 38 foreldrene som svarte på det åpne spørsmålet om hva som ble gjort og hvem som gjorde dette, går de fleste beskrivelsene ut på flomhindrende tiltak i bygda/tettstedet (17 foreldre), flomhindrende tiltak på egen eiendom (12) og evakuering (7). Det var flest fedre som var med på dette arbeidet, selv om en del mødre også deltok. De voksne var med på hjelpetiltak som innebar nabohjelp, flytting fra og evakuering av eget og andres hjem, opprydning, graving og bygging av flomvern, frakt av dyr og kjøring. Av de som svarte på hvordan disse tiltakene fungerte, synes de fleste at de fungerte bra eller veldig bra. Noen viste ikke hvordan tiltakene hadde fungert fordi de selv var isolert av vannmassene eller fordi de ikke deltok av andre grunner. Andre tiltak mot flommens skadevirkninger som ble iverksatt, var at foreldrene forsøkte å berge hjemmet (16%) og at de var med på å berge andres hjem i nærheten (54%). Mange voksne opplevde at militæret hadde *stor betydning* i arbeidet mot flommen (50%), mens hver femte opplevde at de hadde *en del betydning* (19%).

Barna svarte også at familien var med på flomforebygging og bygget flomvern, at de satte ting bort og at de hjalp slekt. Flere barn fortalte også at fedrene hjalp til med flomverk i bygda ("*arbeidet på verket, kjørte stein på flomvernet, var med å demmet opp, måket i sandsekker for å forsterke verket, kjørte sandsekker, sjekket flomvern*"). Også noen barn deltok aktivt i flomarbeidet, med bæring av leca-steiner og planker, pakking av sandsekker, sandlemping, passing av lekene og hjelp med å evakuere folk. Andre barn prøvde å ikke gå i veien og opplevde at det ikke var noe de kunne gjøre. Ei jente gjorde "dessverre ingen ting", noe hun angret på i ettertid.

DAGLIGLIVETS RUTINER BLE FORSTYRRET

Det var en del voksne som var borte fra jobb på grunn av flommen (54%). Varigheten av fraværet var i gjennomsnitt i underkant av 5 uker. Men det var også voksne som hadde vært borte i hele 20 uker. Grunnen til at de hadde vært borte fra arbeid, var at de var isolert fra arbeidsstedet, for eksempel fordi veien var stengt eller at huset var truet av flommen. En del var også borte på grunn av evakuering eller innflytting etter flommen, eller at arbeidsstedet ble stengt/evakuert. Det siste skjedde for hver fjerde voksen. Noen var jo også med på redningsarbeid. Eller var borte pga. sykmeldinger, at de ikke turte ta seg fram, at de følte de måtte ta seg av familien i denne vanskelige tiden og så videre.

Mange barn var borte fra skolen på grunn av flommen (76%). Litt over hver tredje opplevde at skolen var stengt (13 av 37). Grunner til at skolen ble stengt var mangelfull fremkommelighet slik at det ikke var noen hensikt i å ha skole eller at skolen ble evakuert. Like mange barn (13) opplevde å ikke komme seg på skolen fordi veien var stengt. Noen ble hjemme fordi det ble for hektisk hjemme eller på grunn av evakuering. Varigheten av fraværet var: noen timer til 1 dag (9 barn), 2-3 dager (11 barn) og 4-5 dager (8 barn). Barna som var borte fra skolen, syntes dette var dumt.

ØKONOMI

Av alle foreldrene svarte 6 (8%) at familiens økonomi ble belastet *i stor grad* på grunn av flommen. Litt under 20% svarte *i noen grad*, like mange *i liten grad* og halvparten *ikke i det hele tatt*. Noen sa også at de har fått dårligere råd etter flommen; hver tiende familie *i noen grad* og hver femte *i liten grad*. Hver fjerde mente at familiens næringsgrunnlag / økonomiske grunnlag var blitt truet. Av disse foreldrene var det 4 familier som hadde vanskeligheter med forsikringsoppgjør etter flommen.

INFORMASJON OG MASSEMEDIA

Hvordan ble undersøkelsesdeltakerne informert om flommen? Den følgende tabellen viser hva voksne og barn svarte på dette spørsmålet. Den er sortert i synkende rekkefølge for de voksne.

Tabell: Hvordan voksne og barn fikk vite om flommen

På hvilken måte fikk du vite om flommen? (flere kryss mulig)	Voksne:		Barn:	
	N	%	N	%
Så det selv (1)	70	92,1	30	81,1
Hørte det på radio (9).....	40	52,6	17	45,9
Så reportasje på TV (4).....	33	43,4	21	56,8
Leste om den i avisen (3).....	28	36,8	17	45,9
Barnet/barna fortalte om den (7).....	10	13,2	--	--
Venner fortalte om den (2).....	8	10,5	6	16,2
Fikk vite det på arbeidsteden (8).....	5	6,6	--	--
Foreldre fortalte om den (7).....	--	--	16	43,2
Fikk vite det på skolen (8).....	--	--	9	24,2
Husker ikke (10).....	1	1,3	0	0,0

Voksne så det først og fremst selv, men mange fikk også informasjon fra radio, TV og aviser. Noen fikk også informasjon gjennom barna og venner. Vi finner stort sett det samme mønsteret for barna; *så det selv, informasjon fra aviser, radio, TV, fra foreldre* og noen fra *egne venner*. I motsetning til de voksne var TV et viktigere medium enn radio for barn. De fleste av barna var hjemme når de fikk høre om flommen.

De voksne synes de fikk vite mest om flommen fra radio (78%), fra fjernsyn (65%), fra aviser (50%) og fra partner (32%). Barnas opplevelse var: TV (68%), radio (62%), far (60%), mor (51%), aviser (51%), venner (22%) og lærere (16%). Igjen kom TV og radio i motsatt rekkefølge for barn og voksne.

Så godt som alle foreldre i undersøkelsen fulgte med på TV, radio og aviser, enten *svært ofte* (83%) eller *ofte* (13%). Av barna svarte 31 barn (84%) *ofte* og 6 barn (16%) *av og til*. De voksne ble også spurt om hvor de syntes de fikk best informasjon. Her svarte absolutt de fleste lokalradio (65%), mens TV kom på en 2.plass (11%) og aviser på 3.plass (10%). Barna syntes derimot at TV ga best informasjon (54%) og så radio som nummer to.

Neste spørsmål var: Har du fått vite nok om flommen/flomfaren fra TV, radio og aviser? Her svarte 3 av 4 voksne at de fikk vite nok og hver femte at det skulle vært mer informasjon. De fleste voksne syntes også at dekningen av flommen/flomfaren på TV, radio og aviser var bra nok. Noen (15%) syntes at dekningen skulle vært mer detaljert. De fleste barna syntes også at de fikk vite nok (31 av 37 barn). På spørsmålet om de fikk nok informasjon om alt som skjedde i forbindelse med flommen, svarte de fleste ja, både voksne (80%) og barn (92%). For de som svarte nei på dette spørsmålet, besto savnet først og fremst i informasjon/engasjement fra og beredskap i kommunen, reportasje fra eget område i massemedia, informasjon fra NVE, ens egne rettigheter i ulike sammenhenger, tiltak for å hindre at det skjer igjen og så videre. For barna som opplevde et behov for mer informasjon, gjaldt dette mer stoff om det som skjedde der de bodde og at informasjonen skulle vært mer detaljert.

Andre aktuelle emner som foreldre og barn ønsket å vite mer om, var hvordan flomfare oppstår (voksne 46% og barn 52%), hvordan flom forhindres (voksne 69% og barn 65%), hvordan flom kan varsles (voksne 80% og barn 58%) og hva man skal gjøre om det skjer på nytt (voksne 67% og barn 69%). Noen var også opptatt av kommunens rolle (ansvar, planer, beredskap, sikringstiltak, tidligere erfaringer, forebyggende tiltak), NVE, om man kan stole på flomvern som ble ødelagt i denne flommen ved senere anledninger.

Vi ser altså at varsling av flom, forebygging og sikkerhet er viktig. Dette er ingen overraskelse, da dette er av betydning for forberedelser, håndtering av katastrofen og opplevelse av mestring.

Noen voksne syntes også at det ble for mye snakk om flommen i media (8%). Grunnen disse oppga, var at *"dette ripper opp i det som skjedde"*, *"krisemaksimering skapt av media, vi sitter igjen med et annet bilde"*. Andre uttalelser gikk på at media fokuserte på enkeltskjebner i for stor grad, at de grafset i folks ulykke og tok for lite hensyn til ofrene når disse kanskje var midt i en sjokkfase og at dette kunne skapt enda større frykt i befolkningen enn nødvendig. Det tilsvarende tallet for barna var 22% (= 8 barn). Grunnen disse oppga var at de ble lei det, at de ønsket å glemme alt sammen, at for mye ble sagt opp igjen (flomfest, denne undersøkelsen osv.) eller at de var midt oppe i det og at denne oppmerksomheten ble opplevd som ytterligere eksponering og press. En uttalelse illustrerer dette:

"Det er jo ikke hver dag man opplever flom, derfor var alle så nysgjerrige og spurte meg hvordan det gikk, enda jeg lurte på det samme selv."

HVA VAR DET VERSTE SOM SKJEDDE?

Foreldre og barn ble i spørreskjema spurt:

"Hva var det verste som hendte i forbindelse med flommen?"

For å illustrere foreldrenes svar på dette har vi tatt med noen utdrag av svarene. Disse er kategorisert. Det er overlapp mellom flere av kategoriene. Grunnen til dette er bl.a. at uttalelsene ikke blir delt for mye opp, for å unngå at utsagn blir for fragmentert.

Ødeleggelse og Tap

Foreldrene syntes at det verste som skjedde var synet av alt vannet, ødeleggelser og tap av hjem og eiendeler, enten egne eller andres. En voksen fortalte at det hun husket best var et hus som raste ut i elva. Andre fortalte om hus de hadde pusset opp og som ble ødelagt. Dette ble opplevd som svært dramatisk. Det var også vondt å se andres reaksjoner da de fikk husene sine oversvømt. For flere var det helt forferdelig å se at vannet ble sluppet inn over landskapet og mot eget hus og at vannet kunne komme så raskt. Folk hadde forestillinger om hvordan det kom til å bli, hvor høyt opp oversvømmelsen ville komme til å være. De opplevde det som rart å ro bort til huset og andre nabohus og se inn i det, der de var fylt med vann. Mange mistet eiendeler i flommen og kanskje var de mest personlige eiendelene verst å miste, som bilder m/negativer og egeninnspilte videoer. Flere steder var lukta svært vond. Her følger noen eksempler på uttalelser fra foreldrene som illustrerer hva de opplevde som det verste:

".... Min verste opplevelse var da huset til noen vi kjenner raste ut i elva. Da stod jeg i hagen til mine foreldre som ligger rett over på andre siden. Min arbeidsplass ble også ødelagt"

"..... Så hus rase i avgrunnen og vannet som steg...."

"Å se at husene ble satt under vann da de åpnet verket. Den ekle kalde gufsen som kom da vannet flommet innover og da grunnen begynte å rase, og vi måtte ut i hui og hast. Men det verste var å se på TV hvordan folk ikke fikk reddet ut noe av husene, og at hele bygninger ble tatt i ras og av vannet. Jeg synes at det var noen uhyggelige og egentlig noen litt "uvirkelige" dager."

"Bli med noen for å se etter et hus. Det var et nesten nytt hus som lå og fløt. Så personlige eiendeler som lå og fløt i vannet inne i huset. Det var vondt å se."

Også for barna var det mange uttalelser som dreide seg om ødeleggelse og tap. Dette var ødeleggelse og tap av hus og eiendom, ødeleggelse av butikker og veier, at store deler sentrum i bygda ble ødelagt. Flere beskriver omfanget av skadene som det verste og at det var så mange som mistet alt de eide. Noen syntes at det var vanskelig å vente på å kunne flytte tilbake til huset igjen. Noen syntes at det verste som skjedde, var at de ikke fikk gå på skolen. Jordskader på egen og andres eiendom ble også nevnt. Barna kunne være redd for de som arbeidet på flomverkene. Andre spesielle opplevelser eller hendelser som barna fortalte om under dette spørsmålet var:

"At det gikk hull på flomverket. Vannet fosset mot huset klokka 3 om natta. Vi måtte stå opp og berge mest mulig av det som var i kjelleren. At alle veier var stengt. Konfirmasjonen min ble utsatt. Kloakksystemet vårt svikta."

"Da jeg våknet en morgen og så vannet komme strømmende inn i hagen fra Folla. Og da vannet bare steg og steg og det kom nærmere og nærmere huset. Og at jeg egentlig skulle konfirmeres den helga, men det ble utsatt."

"Da jeg, mamma og en annen holdt på å gå i elva da vi skulle til naboen."

Isolasjon

En del opplevde isolasjon, med stengte veier og telefonnett ute av funksjon, som det mest vanskelige. Bygda var gjerne omringet av vann på alle kanter. På grunn av dette brøt også kommunikasjonsmulighetene til skole, arbeidsplass og butikk i mange tilfeller sammen. Og da ble familien isolert der de var.

Evakuering

Evakuering gjorde inntrykk på flere av de voksne. Det var mye uvisshet forbundet med dette. Hvor lenge ville man være nødt til å bo andre steder enn hjemme og hvordan ville det gå med huset imens. Noen ble også tvangsevakuert. En mor forteller:

"At jeg ble tvangsevakuert - at andre skulle bestemme hva som var best for meg. Å bo sammen med så mange mennesker (under evak.) uten mulighet til å få være i fred for meg selv, særlig når jeg hadde tunge stunder....."

Også noen barn beskrev det å bli evakuert som det verste og at de ble redde.

Uvirkelighet

En del foreldre og barn opplevde det som skjedde som uvirkelig. For noen følte det uvirkelig mens det pågikk og mer virkelig rett etter, men mer uvirkelig igjen et halvt år etter.

"Det å være avskåret fra å hjelpe..... Etterpå var det en vond følelse hver dag å passere gjennom sentrum, en virkelig følelse som det tok lang tid å akseptere. Så kom turistene. Alle skulle hit og gikk i elvefaret og krateret, tok video og filmet. Selv tok jeg ikke et eneste bilde etter at ødeleggelsene var et faktum. - Den dystre stemningen, rulling og bråk fra elva. Lammelse over naturkreftenes inngripen."

Usikkerhet, hjelpeløshet, kontrolltap

En del beskrivelser går på opplevelse av usikkerhet, maktesløshet og hjelpeløshet. Mange var usikre på hvordan dette ville gå. Mange følte seg som tilskuere til det som hendte og at de sto uten kontroll over situasjonen. Flere opplevde jo at ingenting kunne stoppe vannmassene. Ikke rart at spenningen var sterk og at noen syntes det var vanskelig å sovne og sove. Forsøk på mestring besto mest i å kontrollere vannstanden i elva. Flere sier at de syntes at stemningen

var uhyggelig. Det regnet, tordnet i perioder og tåken la seg i "dotter" utover vannet. I tillegg var det et forferdelig "brøl" av elva, den gikk svært stri. Det å miste arbeidet for en kortere eller lengre periode, var også dramatisk. De viste jo ikke når de kunne starte på jobb igjen.

"...Følte en indre "lammelse", maktesløshet. Naturkreftene var overmektige! Vi stod og så og kunne ikke gjøre noen ting...."

"At du ikke kunne gjøre noe for å hindre vannet i å vokse, hjelpeløshet!"

"Vi var så uforberedt - trusselen var så stor over lang tid."

"Når vannet steg og dyrene var i fjøset og vi ikke viste hva vi skulle gjøre."

"Uvissheten. Mange motstridende beskjeder. Ikke alt som var riktig."

Barna opplevde det mye likt de voksne.

"Uvissheten; ville flommen i elva gå så høyt at vi ville komme hjem til en "våt" gård...? Ville det skje noe med dem som patruljerte rundt på verkene...? Ville dette gå bra...?"

"Det verste var den lange ventingen, før og etter vi ble evakuert. Vi lurte jo hele tiden på om flomverken ville holde. De drev jo og forsterket den hele tiden. Jeg ville jo ikke at den skulle gå i stykker, da ville hele huset vårt bli oversvømmet."

"Jeg hadde aldri opplevd en flom før og var redd vannet ville rive med seg alt det kom over. Da jeg gikk i hagen den dagen vi måtte evakuere og huset var tomt, var jeg redd det var siste gang jeg gikk der. Jeg tenkte også på vennene mine som også bodde på utsatte områder og alle de andre som hadde mista hus og hjem. Det var rart å tenke på at vannet som er det viktigste vi har, kan gjøre så stor skade."

Frykt, angst og uro for det som kunne skje

Ventetid var gjerne forbundet med usikkerhet. Det å gå å vente på at vannet kanskje kom til å oversvømme og ødelegge huset opplevdes som svært stressende. Det er kjent fra forskning at det å gå å vente på noe som kan skje (sykdom eller andre vanskelige hendelser) er forbundet med større grad av stress enn at det man frykter faktisk skjer. Følgende sitat viser dette.

"Å gå i "helspenn" i flere døgn og vente på at vannet skulle oversvømme huset vårt. Der og da hadde det føltes "befriende" om vannet kom, for det skulle jo komme. Ventetiden føltes som "psykisk terror"."

"Da det ble brudd på verken og bygda stod i fare for å bli oversvømmet. Truende meldinger at innen 2 timer er tettstedet under vann....."

Offentlig beredskap og oppfølging

Noen syntes faktisk at den dårlige kommunale beredskapen, mangelen på informasjon, offentlige beslutninger og oppfølging var det verste som skjedde. Et sted valgte NVE å åpne et flomvern for å sette cirka 20 hus og en del dyrket mark under vann. Det å være tilstede under åpningen av flomvernet og se vannet strømme innover jordene mot sitt eget hjem var en sterk opplevelse. Personen som fortalte dette, var overrasket over hvor mye et hus egentlig betyr. Hun reagerte også på at en representant fra NVE regulerte vannstanden til opp under vinduene.

"...Det virket så ubarmhjertig når vi hadde 3 barn og ingen som helst anelse hvor vi skulle gjøre av oss."

En annen mor forteller:

.....De materielle skadene blir ordnet, mens de psykiske skadene blir det aldri nevnt et ord om. I vårt tilfelle ble flommen påført (oss) av NVE - som åpnet et flomverk. Dette var en total feilvurdering av situasjonen. Dette er nok det verste som kunne ha skjedd."

Flere syntes at støtteapparatet manglet, at informasjonen var dårlig, oppfølgingen likeså, at ledelsen i kommunen var mangelfull og at ingen tok ordentlig ansvar, både under og etter flommen. Dette slet unødige mye på de berørte. De som forteller om dette var opptatt av at kommunen må jobbe for å få en effektiv beredskapsplan.

Media:

En person syntes det verste var media, at de var så pågående overfor privatpersoner og deres eiendommer og hjem i ødeleggelses-øyeblikket.

Etterarbeid:

Mye frustrasjon var knyttet til økonomien, taksering og økonomisk oppgjør, reparasjon, offentlig oppfølging i denne forbindelse og mer generelt; alt arbeidet etterpå.

"I etterkant har det vært reparasjonsarbeidet og sendretighet med takstmenn. Vi bodde i campingvogn i 3 mnd. og i 2. etasje på huset vårt i 4 mnd. Det har vært slitsomt.."

* * *

Positive følger

Foreldrene skulle også svare på om de hadde opplevd noe bra i forbindelse med flommen. Svært mange (75% av de som besvarte spørsmålet) svarte at de synes at samholdet, samhørigheten og fellesskapsfølelsen ble styrket. En god del svar gikk på innsats, det å arbeide sammen, dugnadsånden, omtanke, varme, medmenneskelighet og nærhet. En fortalte at familien fikk tur til Kristiansand og dette var helt fantastisk.

Også barna satte pris på samhold, hjelp, omtanke og fellesskap. Noen barn syntes også at det var spennende med flommen, andre var fornøyd med det stedet de skulle bo når de først var nødt til å evakuere og andre igjen at de kom på flomtur. Naturlig nok nevner noen barn at det var bra at det gikk bra med huset til familien. Det er dessuten "*fint å slippe skolen og bo hos venninne*".

Spørsmålet omhandlet det mest dramatiske. Men, som vi har sett, foreldre og barn forteller også om reaksjoner når de skulle svare på dette spørsmålet. Dette ser vi ofte i klinisk arbeid etter dramatiske hendelser; at det er naturlig å fortelle om tanker, følelser og andre reaksjoner når man blir bedt om å fortelle om hendelsene. Uttalelsene over forteller derfor også mye om hvilke virkninger de ulike situasjonene foreldre og barn opplevde. Vi skal nå se videre på de ulike virkningene etter flomopplevelsene.

VIRKNINGER OG REAKSJONER HOS BARN OG FORELDRE

"Det var spennende og veldig nervepirrende samtidig. "Absolutt siste frist", sa de på radioen, og vi skyndte oss ut. Alle var slitne etterpå. Det har påvirket oss mer enn vi aner. Vi voksne tenker nok mer på det enn barna. Vi tenkte jo på de som var på verket, de jobbet med livet som innsats. Jeg husker spesielt disen eller røyken som lå over elva. Jeg synes elva var stygg da, ellers synes jeg den er så fin. Været var grått og ekkelt."

Få foreldre syntes at barna ble *svært mye* eller *mye* påvirket av flommen (12%). Like mange svarte *noe* (45.3%) som *lite* eller *svært lite* (42,6). Hvis de hadde flere barn, ble alle barna påvirket av flommen? Omtrent like mange svarte *ja* (46,9%) som *nei* (53,1%) på dette. Selv om barna ble påvirket av det som skjedde, betyr ikke dette at flomsituasjonen nødvendigvis var vanskelig for barnet. Og det er da heller ikke mange foreldre som hevdet at situasjonen var *svært mye* eller *mye* vanskelig for barnet (15.7%). Nesten 3 av 10 svarte at det var *noe* vanskelig for barnet, mens over halvparten svarte *lite* eller *svært lite*. Hvis de hadde flere barn, svarte hver tredje av foreldrene at flomsituasjonen var vanskelig for alle barna. Selvfølgelig var mange barn opptatt av det som skjedde. Omtrent 7 av 10 (72%) foreldre opplevde at barnet var *svært mye* eller *mye* opptatt av flom-katastrofen og hver fjerde (24%) *noe* opptatt av denne. Bare 4% svarte at barnet var *lite* eller *svært lite* opptatt av flom-katastrofen. På intervjuutidspunktet var det omtrent 1 av 5 foreldre som sa at barnet snakket ofte om det hendte.

Det var nesten ingen som mente at barnet ble redd eller oppbrakt når han eller hun snakket om det som skjedde. Men en del barn framviste gjennom egen aktivitet (lek, tegning, skolestil osv.) at de tenkte på det som hendte. Foreldrene trodde heller ikke at barnet holdt seg borte fra situasjoner eller aktiviteter som fikk han/henne til å huske det som skjedde, at barnet unngikk å snakke om det, at barnet var blitt mer glemsom etter det som skjedde, at barnet var blitt mindre glad i å leke, bedrive sport eller andre aktiviteter enn før eller at barnet hadde vansker med å få sovne eller sove om natten. Dette er alle typiske reaksjoner hos barn etter dramatiske hendelser.

Hvis barnet ble påvirket av flommen, merket foreldrene dette ved at barna var opptatt av flommen og følgene av denne (47 foreldre svarte på dette spørsmålet). Omtrent 30% av foreldrene opplevde at barnet var redd for en ny flom. Færre barn var preget av redsel under og etter flommen (6 foreldre sa dette), unngåelse/tilbaketrakkethet (5), i flomrelaterte tema i egen lek (5), av utagerende atferd/"sterke" følelser (3) og av andre reaksjoner (5).

Barna skulle også ta stilling til andre spørsmål som handler om hvordan vi reagerer på dramatiske hendelser. Nesten halvparten følte de var blitt mer glad i sine nærmeste (16 barn). Noen var engstelige for at noe skulle skje med de selv eller familien (11), noen ønsket å være nær sine foreldre (7 barn), var blitt mer trist (6), forventet at noe fælt skulle skje igjen (7), at alt mulig galt kunne hende (5), at livet hadde fått en annen mening (8), at de unngikk reportasje og snakk om flommen (8) og/eller at de var blitt mer urolig over det som hadde skjedd den siste tiden (6). Noen færre ville helst være sammen med andre og ikke alene (5). De fleste barna var ikke blitt mer redd enn før (34), de sov ikke dårligere (35) eller hadde ikke dårlig konsentrasjon (34), snakket ikke mer med venner enn tidligere (34), ønsket ikke å flytte (35) og var heller ikke blitt mer urolig når det ble varslet nedbør (36). Det var også noen (7

barn) som syntes at flommen var positiv for familien. Dette enten på grunn av materielle fordeler (fikk et varmere hus, nyoppusset hus eller penger fra forsikringen), et nærmere fellesskap og at familien i ettertid satt mer pris på det den hadde.

Barn kunne være usikre på hvordan foreldrene opplevde situasjonen, mens andre var klarere på hvordan foreldrene hadde hatt det under flommen og tiden etterpå. De fleste barna synes ikke foreldrene ble påvirket av flommen (omtrent 7 av 10); 5 barn (15%) svarte at de ble påvirket *veldig mye* eller *mye*, 6 barn *en del* (18%) og 23 barn *lite* eller *veldig lite* (68%). På spørsmålet "Hvem av dem synes du ble mest påvirket av flommen?", var det 20 barn som svarte; 5 sa *mor*, 5 sa *far* og 10 sa *begge like mye/lite*. Hva merket disse barna på foreldrene sine? Noen (6 barn) sa at foreldrene ble veldig redde eller nervøse, at de var slitne, stresset, lei og sure, nedbrutt, eller at det var en spent stemning i huset mens det sto på. Like mange barn opplevde at foreldrene snakket mye om det som skjedde, at de i perioder ikke snakket om annet eller at de kunne merke at foreldrene syntes det var fælt det som hadde hendt. Noen barn snakket også om søskens reaksjoner, at de f.eks. var redde.

"Jeg har ikke vært redd når det har regnet. Lillesøstra mi og klassevenninner av henne, ble sittende i et klatrestativ og gråte."

Her er andre uttalelser fra intervjuene med barna:

"Mamma var akkurat som vanlig."

"Andre i familien reagerte litt annerledes enn meg. Mamma og pappa lurte på hvor mye de skulle få igjen, om de kom til å tape og sånt. Bestemor var nokså redd, fløg og svirret hele tiden. Jeg så jo for meg at vi aldri skulle få se huset igjen."

EVAKUERING OG HJEMVENDING

Et spørsmål som nok flere stilte seg, var:

"Hvor i all verden skulle vi gjøre av oss."

Andre reaksjoner og problemer ble opplevd pga. evakuering, hva man skulle gjøre med dyrene, det å bo trangt, selv om dette kunne være lærerikt og fint. Flere syntes at evakueringen var nervepirrende fordi den måtte skje så raskt. Hvordan opplevde foreldre barna sine i denne situasjonen? Her følger et sitat:

"Ungene gråt litt når vi måtte pakke. Det var fælt å gå, for vi viste jo ikke når vi kunne komme tilbake... Vi pratet mye om det. Ungene også. Jeg tror de syntes det var spennende oppi all elendigheten. Vi pratet om det underveis og var lei alle sammen."

Flere barn som opplevde at skolen plutselig ble stengt og som måtte evakueres syntes selv at dette var ganske nifst. Ellers var det rart å bo et annet sted enn hjemme og flere lengtet til hjemmet sitt.

For noen var det vanskelig å komme tilbake til hjemmet etter å ha vært evakuert. Noen opplevde følelser som håpløshet og ble pasifisert av dette. Noen, både voksne og barn, hadde ikke lyst til å flytte tilbake igjen. En mor fortalte at hun og gutten snakket om de aldri ville flytte tilbake igjen i tilfelle det ble flom igjen. At familien kanskje skulle flytte et annet sted enn "hjem" kunne være vanskelig for barnet.

INFORMASJON OG MEDIADEKNING

Informasjonsbehov er vanskelig å avgjøre. Det beste vil alltid være et optimalt nivå av informasjonsmengde, dvs. få passe med informasjon, og ikke for mye eller for lite. I tillegg er

det viktig å vite hvor informasjonen kan hentes når man trenger den. Noen fikk mye og opplevde at dette ga kontroll. Andre som fikk mye informasjon opplevde informasjonsmengden som for stor og at de ble redde av det de fikk vite, noe som for enkelte ga søvnproblemer. Andre ble redde av alt de ikke visste og ønsket derfor mer informasjon. Noen fikk informasjon via rykter, noe som ikke var særlig positivt. Enkelte hadde en mer aktiv måte å skaffe seg informasjon på, ved at de skaffet det meste på egen hånd. NVE fikk kritikk for dårlig informasjonsformidling.

Flere syntes at informasjon som kom gjennom media var bra, spesielt informasjonen som kom fra bygderadio og lokalradio. At media dramatiserer det verste og lager store overskrifter på dette er gammelt nytt. For noen av de berørte, var dette belastende.

"Den første tiden er mest spennende for folk og media. Det selger. Sympatien var veldig sterk. Når showet er over, har du bare de nærmeste igjen. Det selger ikke. Det andre er så mediapreget. Mange andre har og følt det sånn."

At mediareportasjer kunne skremme de som hadde sine kjære ute i begivenhetene er vel heller ikke rart. En måte å håndtere dette på var å skåne seg for media. En mor beskrev hvor redd hun var for mannen sin da media dramatiserte at elva kom over sine bredder. Hun ble sint på journalisten etterpå, en hun kjente. Han lot henne få reagere og det gjorde det lettere. Barna hadde nok ikke så mange oppfatninger av media, men et barn syntes at det var dumt at media ikke visste mer av hvordan det ble etter at vannet forsvant, når skadene kom til syne. Flere barn og voksne syntes at det var vanskelig å se flom-program på TV i ettertid.

Også barn hadde oppfatning av den informasjon som ble gitt, noe følgende eksempler viser:

"En sa at alle måtte evakueres, men så bare løg han. Jeg trodde ikke på ham. Vi kunne bo her hele tiden, noen kom og sa at vi bodde så høyt."

"Besteforeldrene mine var redde, men ikke jeg. Syntes jeg fikk nok informasjon, og var sammen med folk." (16 år)

Hvordan reagerte barna på eksponering via TV? Og i så fall, hvordan? Barna skulle ta stilling til ulike reaksjoner når de svarte på dette spørsmålet. Dette er vist i neste tabell:

Hvis vi først konsentrerer oss om kategoriene *en del* og *mye*, ser vi at barna først og fremst ble nysgjerrige og at det var interessant å se fra flommen på TV, altså uproblematiske reaksjoner. Eksponeringen gjorde også at de tenkte mye over det de hadde sett og de opplevde spenning ved dette. Færre barn opplevde reaksjoner som ubehag, at de ble skremt og redde. Hvis

Tabell: "Når du har sett bilder på TV av flommen, hvordan har dette påvirket deg?" (Prosenttallet ikke oppgitt).

	Ikke noe	Litt	En del	Mye
Ubehagelig	10	14	08	04
Glad	33	00	00	01
Skremt	12	13	07	02
Interessant	06	09	10	09
Redd	14	15	04	02
Spennende	06	13	07	07
Nysgjerrig	03	12	10	09
Tenkte mye	06	13	12	04
Følte behov for å snakke	23	06	04	01

også kategorien *litt* blir lagt til i tillegg til de andre to, ser vi stort sett det samme. Barna opplevde altså mest nysgjerrighet, interesse, spenning og at de tenkte mye. Dette var umiddelbare reaksjoner, men som de besvarte nesten et halvt år etter hendelsen. Dette betyr at bildet kan ha vært annerledes hvis vi hadde spurt mens det pågikk.

ØKONOMI/OPPGJØR

Det økonomiske oppgjøret ble opplevd som urettferdig av noen. Noen forsikringsfolk ble opplevd som arrogante, noe som gjorde enkelte lei, oppgitte og misfornøyde. Andre var fornøyde med takstfolk og oppgjøret de fikk. Økonomiske forhold kunne også gjelde behovet for rekreasjon etter det som hadde hendt, som et barn fortalte i intervjuet:

"Pappa kunne trengt en tur, men det koster jo penger."

"Det som var bra med flommen var at vi hadde det bra, og ikke gikk under med flommen. Det dumme var at vi måtte bruke så mye penger på flommen. Det gikk en del. Pappa kunne ikke gå i banken i flommen, han lånte av meg."

FORHOLD TIL ANDRE

Foreldre fortalte at mennesker rundt de slet tungt. Man kunne både se det på de og noen fortalte om det selv. Andre var ganske rolige og tok det som kom med fatning.

"Vi er rolige og trege anlagt og tar det som det kommer."

I noen familier ble det gnisninger og tilløp til konflikter. En far følte at han var:

"...lei med kona og måtte skjære gjennom litt. Krangel med svigerfamilie. Kjørte mitt eget løp."

Flere tok også opp hvordan folk oppførte seg i denne perioden; at vanlige normer og atferd forsvant. Folk var både skuelystne og nysgjerrige og tillot seg ting de vanligvis ikke gjør. Det var f.eks. tydeligvis ingen vits i parkeringsforbud. Folks nysgjerrighet kunne være svært slitsom å forholde seg til, som følgende uttalelser viser:

"Folk begynte å komme og kikke. De gikk og snoket i folks elendighet. Det ble jeg gal på og synes det var kvalmt. Det kom svære turistbusser med folk. Hele sommeren var sånn, og det ødela for de som bor her. Vi kjørte ofte omveier for å komme unna folkene."

"Det kom mye folk. Du skulle bare sett det, det var helt jævlig. Snuser i andres elendighet, tok med seg ting de fant i veikanten uten å spørre om det tilhørte noen. De kom og grafset i våres flom."

En annen ville stenge av veien fordi han følte seg beglodd. Flere syntes at det var slitsomt med alle de nysgjerrige folkene, mens de selv drev på med gjenoppbygning. Noen av de som var mye rammet av flommen, opplevde å bli mer frustrerte, noe som kunne gå utover andre. En av foreldrene kunne fortelle at det nesten ble en kamp om gravemaskinene.

MENTALE REAKSJONER

Sanseinntrykk

Flere uttalelser gikk på at flommens mektige liv var utrolig flott å se på og at det var en trolsk stemning. Flommen var mektig i syn og lyd. Noen syntes at det hadde vært fint hvis det var slik bestandig. Motsatte inntrykk ble også rapportert, at det var en uhyggestemning over elva. Det var varmt, mildt og tåke. Og elva var stygg. Man kunne se seilende hus og rundballer nedover. Det var en spesiell stemning.

"Torsdag natt var en uhyggelig natt. Elva lå som en kald og klam hånd over området. Det var ufyselig."

Andre beskrivelser gikk på at bygda eller tettstedet opplevdes som en krigssone eller at situasjonen opplevdes som en krigstilstand, med helikoptre som fløy over, soldater og dystert vær. Av de mer dramatiske inntrykk finner vi følgende eksempler:

"Elva flyttet seg mellom to butikker. Bolighuset i sentrum hang nedi elva. Vannspruten stod opp i luften. Fullstendig kaos. Oppi bakken gikk kyr og beitet som vanlig. Den kontrasten. Det bildet glemmer jeg aldri."

"Folk syntes det var så ekkelt å se oss komme ut av tåkedisen og regnet, når vi evakuerte fra huset. Mange sto på andre siden av veggen og så på oss."

Elva bråkte. Dette var ikke nødvendigvis nervepirrende, men likevel plagsomt. Man fikk aldri fred. De mest dramatiske inntrykkene kom naturligvis fra de stedene som opplevde de mest dramatiske hendelsene, som på Tretten. Noen kjente at det ristet i hele huset, noe som satt igjen ½ år etter. Flere inntrykk gikk nok på flommens ødeleggelser av egen eiendom og eget hjem.

"Noe som er forvilet er når det begynner å piple vann inn i huset, og tanken på alt som ødelegges. Jeg ville få igjen minnene hvis jeg hadde hørt samme lyd igjen. Det gikk så fort, og det overrasket mange."

Mange steder var det svært stygt etter at flommen hadde herjet fra seg. Også lukt fra kloakk, jord, ulike materiale som var blitt rått etter flommen var plagsom. Stanken kunne enkelte steder være svært sterk. Noen ønsket å skjerme seg for unødvendige sanseintrykk. De trodde at det kunne være like ille hjemme som det man opplevde andre steder. Derfor forsøkte de å redusere frykten for hva som kom til å møte en når man kom hjem, ved å la være å bli utsatt for de verste inntrykkene. Også flere barn satt igjen med sanseintrykk etter det som skjedde. Det var mentale bilder fra elva, oversvømmelser, hus, veier osv.

"Jeg kunne se bilder av huset med vannet rundt i hodet mitt. Kan se det litt for meg nå og."

"Så på huset som gikk i elva. Det var ekkelt og uvirkelig å se på." (fra Tretten)

Konsentrasjon og Hukommelse

En vanlig ettervirkning er konsentrasjons- og hukommelsesproblemer. Dette syntes ikke å plage majoriteten av barna.

Forventninger, fantasier og andre tanker

Flere foreldre fortalte at barna tenkte mye da flommen pågikk. Også flere barn fortalte om dette selv. Andre barn sa at de tenkte svært lite, at de bare ønsket å komme seg vekk. Mange barn har god fantasi; et barn så for seg huset sitt i en steinrøys, hvor alt var sammenklemt i en haug. Disse fantasiene holdt dette barnet våken en del om kveldene en stund. Noen syntes at hendelsene skjedde så fort at det ikke var tid til å tenke så mye. Men de var interessert når det var noe på TV fra flommen. Barna tenkte også på evakueringen, på konfirmasjonen som skulle finne sted og som kanskje ble avlyst, på andre som ble berørt av flommen og på ødeleggelser av eiendom og hus. Ei jente sa at hun ikke akkurat hadde vært redd, men at hun tenkte en del på det som skjedde. Andre uttalelser var:

"Jeg tenkte på om vannet steig helt opp til huset våres, men tenkte at det ikke gikk an for da ville mange hav bli tomme." (Gutt 8 år)

"Jeg tenkte veldig mye på det som hendte på Tretten. Og på venninna mi som bor ikke så langt fra Moksa. Jeg tenkte mye og prøvde å hjelpe til."

".....Jeg tenkte litt på de som ble hjemløse og som mistet nesten alt de hadde. Jeg tenkte også på alle veiene og alt det andre som ble ødelagt. Noe som jeg også tenkte på var at noen kunne bli drept."

"Jeg tenkte mye på om flommen skulle ødelegge huset vårt osv.. Om flommen ville komme igjen, og hvordan de som måtte evakuere tenkte og følte. Jeg tenkte først og fremst på om konfirmasjonen skulle bli den 4. juni eller om den skulle flyttes. Og om mye annet."

Barn fortalte også at de hadde hatt tanker i ettertid, om det kommer ny flom med ødeleggelser og gjenoppbygning. For noen var det også spennende:

"Jeg tenkte faktisk at det var litt spesielt spennende."

"Jeg tenkte bare at nå skjer det slikt som jeg har sett på Dagsrevyen fra andre land her også."

Foreldrene tenkte på alle eiendelene de hadde og som de kanskje mistet. Noen sa at de tenkte hele tiden og enkelte syntes det var vanskelig å slippe bort fra tankene. Fortsatt, et halvt år etterpå, var dette ting som satt igjen hos noen av de voksne. En mor mente at hun kom til å være opptatt av flommen en stund til framover. En annen mor sa at hun fortsatt var i hendelsene, men at hun ikke tenkte på de hele tiden.

Omtrent 3 av 10 barn trodde at flommen skulle ramme seg og sin familie. Av de voksne, var det 4 av 10 som trodde at de kom til å bli rammet av flommen. Ingen ble skadet under flommen av de som var med i undersøkelsen. Barna ble spurt det samme spørsmålet. To barn sa at noen ble skadd. De tenkte nok på dødsulykken med en som kjørte bil i vannet og døde. Det var langt flere som var redde for at noen skulle bli skadet, både barn (44%) og voksne (62%). Hvem var de redd for? Dette gjaldt først og fremst ektefelle/samboer. Men de voksne var også redd for barna sine (20 voksne). Færre var redd for øvrig familie, seg selv, venner og naboer. Redselen var ofte forbundet med redningsarbeid, ferdsel ved elvene eller vannmassene. En del barn var jo nysgjerrige på det som skjedde og var i berørte områder, lekte i nærheten eller hadde skolevei i slike områder. Dette innebar økt risiko for at noe kunne skje og dermed forventninger om at noe kunne skje med dem. Barnas svar på dette spørsmålet kan klassifiseres i nærmeste familie (*"alle i familien, pappa, mamma, søsken, besteforeldre"*), annen slekt, venner som hjalp til i flomarbeidet, naboer og mer generelt de som bodde omkring elvene og alle som var berørt av flommen. Igjen var det en tendens til at noen barn tenkte mer generelt enn de voksne. De var redd for folk flest. Et barn sa at det trodde det skulle bli verre enn det ble. Et annet sa:

"Det var mye verre enn jeg trodde. Hadde ikke trodd at hus ble ødelagt og at vann hadde så mye styrke."

Et annet barn trodde at det skulle bli som det var i 66/67.

"Jeg har sett bilder av hvordan det så ut da. Vannet gikk til trappen. Men det ble verre denne gangen."

Forventninger om ny flom

Flere foreldre opplevde at barna var engstelig for at flommen skulle komme tilbake neste år eller at det skal bli stor flom hvert år. Også noen av de voksne sa at de grudde seg til våren og at de var redd for en ny flom. Som en fra Tretten sa det:

".....når du har sett dette her, så tror du godt at det kan bli flom igjen."

Dette er typiske forventninger etter dramatiske hendelser. De fleste mennesker har lett for å vurdere mulighetene for at det skal skje noe katastrofalt igjen som større etter å opplevd en dramatisk hendelse. Det skjer derfor lett en kollektiv økning i risikoforventningen. Mange var overbevist om at det skulle bli en ny og enda større flom året etterpå. At dette var ubehagelig å tenke på, er forståelig. Foreldre gruet seg for våren og se vannet vokse igjen. En mor sa at hun kom til å få hjerteklapp når elven begynte å vokse igjen. Dette var såpass ubehagelig at

noen foreldre ikke visste om de ønsket å bo på stedet lenger. Det var også de som skjønnte at det var lett å overvurdere risikoen for en ny flom:

"Det er så mye på en gang som skal klaffe for at det skal bli flom.... Det er så mye prat om dette." (Uttalt av en Mor)

De fleste barna var ikke så bekymret for om det ble flom neste vår. Men flere mente det var sannsynlig at det kom til å skje igjen. Derfor fulgte de mye mer med på tele og snøsmelting enn de hadde gjort tidligere. Men noen tenkte at det kunne bli flom igjen og at de kanskje ikke kom til å være så heldig neste gang.

SØVNPROBLEMER OG DRØMMER

Selv om flertallet av barna ikke opplevde søvnproblemer (i følge de voksne), var det noen barn som sov dårlig. Voksne selv fortalte at de drømte om det som skjedde, uten å nødvendigvis være redd av den grunn. Andre fikk ikke sove om natten. At folk sov dårlig når vannet stadig steg utenfor med strømbrydd som følge, er vel forståelig. De sov dårlig og ble liggende å høre ulike lyder. Et barn var redd for å sovne og måtte roes lenge før han sovnet. Også barn drømte om flommen etterpå, men flere voksne mente at barna ikke drømte i særlig grad om det som skjedde.

ATFERD

Barn og voksne snakket om det som hendte

Foreldre fortalte at barna snakket mye om hva som skjedde på skolen, i barnehagen; f.eks. om hvordan flommen hadde ødelagt skoleveien eller lekeplassen i barnehagen. Andre barn snakket mye om selve flommen og var vitebegjærlige og opptatt av det som skjedde. Dette gjaldt f.eks. flytting, oppbygging og hvordan det kom til å bli neste vår. Følgende sitat viser eksempler på dette.

"Var meget opptatt av hva som hadde skjedd og hvorfor..... Opptatt av tingene sine, spesielt den nye sykkel."

"Han pratet og lekte mye med flommen som midtpunkt. Han var veldig opptatt av (alt om) flommen på fjernsyn og radio. "

Undersøkelsen viste at de fleste foreldrene opplevde at barna ikke snakket om det som hendte et halvt år etter opplevelsene.

Unngåelse

I motsetning til barna over, som var vitebegjærlige og ønsket å snakke om det som hendte, fant vi også barn som ikke ønsket å snakke om, se noe fra flommen på TV eller video eller komme i befatning med andre ting som minnet de om flommen. Heller ikke dette er en uvanlig mestringsmåte.

".... prøver å "dytte det unna", han vil ikke snakke om flommen nå."

Men de fleste foreldrene mente at barna ikke holdt seg borte fra situasjoner eller aktiviteter som fikk de til å huske hva som skjedde. Foreldrene trodde heller ikke at barna prøvde å unngå å snakke om opplevelsene sine i særlig grad.

Aktivitet

Noen barn reagerte på flommen på en aktiv måte, ved å prøve å redde egne ting og hjelpe til med forskjellig, som:

"Jeg samlet inn kattene."

Noen av barna sa at de lekte mindre etter det som hadde hendt (*stemmer litt: 5 barn, stemmer en del: 2 barn og stemmer godt: 1 barn*).

Lek

En vanlig reaksjon på dramatiske hendelser, er at barn leker det som skjer. Eksempler på dette var lek om flomverk, evakuering, flytting og oppbygging. De kunne f.eks. leke mye flom i sandkassa med skikkelig katastrofe og evakuering. Det så ut som de avreagerte gjennom leken, som en mor sa. En annen mor fortalte:

"Minstemann har "bygd verker" i sin lek lenge etterpå...."

Omtrent 1 av 4 barn framviste gjennom egen aktivitet, som lek, tegning, skolestil osv., det som hendte i tiden etterpå.

Utagering

Noen foreldre syntes at barna var blitt litt mer irritable, aggressive og "ovenpå" etter det som hadde hendt. Andre barn ble oppfattet som irritable og ville ikke snakke om det som hendte. Dette er også normale reaksjoner etter kritiske hendelser.

KROPPSLIGE REAKSJONER

Kroppslige reaksjoner, enten svært akutte eller mer vedvarende reaksjoner, ble opplevd av noen. Akutte reaksjoner var ofte forbundet med angst og redsel, med skjelving, svetting og hjertebank.

"Lørdag kveld hadde jeg fått nok, da orket jeg ikke mer.... skalv sånn at jeg ikke klarte å rulle røyk. Jeg og datteren min fikk latterkrampe og var kjemperedde."

En annen mor fortalte at hun mistet menstruasjonen og reagerte med magen. Andre opplevde hodeverk, som holdt seg i flere måneder etter at flommen var over. Vedkommende følte at hun knyttet seg og prøvde å holde ting på avstand fordi det var så ekstremt. En gutt på 14 opplevde også kvalme fordi en elv kunne ha gravd vekk deler av skolegården. Andre uttrykk for spenning og eventuelt angst finner vi i barns opplevelse av at det kilte i kroppen når det hele sto på eller at det kjentes ut som om det var sommerfugler i magen.

FØLELSESMESSIGE REAKSJONER

Uvirkelighet og Sjokk

"Det var helt forferdelig. Jeg var helt sjokkert. Vannet sprutet oppå broen. Jeg og sønnen min stod helt fortvilet og så på. At det gikk an, at sånt kunne skje!... Vi hadde ikke ro på oss, så vi gikk og sullet."

Mange beskrev reaksjoner på uvirkelighet, sjokk og følelse av at det som skjedde ikke kunne være sant. Det så rart og annerledes ut, med naturkreftenes herjinger og alle ødeleggelsene. Mennesker så ras, elver som tok nytt leie på svært kort tid, sivilforsvaret som sperret av områder. Noen så også sitt eget hus på TV. Voksne ble forskrekket over at vannet kom så fort

og at ødeleggelsene var så dramatiske. Følelse av uvirkelighet i en slik situasjon er naturlig. En relatert følelse til dette, var at livet følte som et vakuum.

"Det var så uvirkelig, jeg ventet nesten på at husene skulle komme på plass igjen."

"Det var uvirkelig og kan ikke fattes før man opplever det."

En del beskrivelser gikk på endring i situasjonen; at stedet fikk et tropisk preg over seg eller at det minnet om krigstilstander. For flere var det uvirkelig å komme hjem og se huset etter at det hadde vært oversvømt. Også andre opplevelser kunne være sjokkartet, som at de ringte fra barnehagen og sa at de hadde evakuert. Et halvt år etter var det også uvirkelig å tenke på det som hadde skjedd for noen. Det var vanskelig å se for seg hvordan det var.

"Når det gjelder flommen, så synes jeg at det hele er uvirkelig nå, som om det skulle være fortrengt."

Barn opplevde også det som skjedde som fjernt, usannsynlig og uvirkelig. Også når de skulle se tilbake på det som hadde skjedd, syntes flere at det var uvirkelig. At det som skjedde ble opplevd som svært unaturlig og uvirkelig, gjorde også at det var vanskelig å tenke på og forestille seg det som skjedde. Dette var også vanskelig i ettertid. Mye av grunnen til dette er nok, som et barn sa det selv, at de fleste tar det som en selvfølge at slikt ikke hender. Andre barn syntes det var uvirkelig da noen fortalte om ting som hadde skjedd andre steder. Etter å dratt for å se selv, var det likevel vanskelig å virkelig skjønne hva som hadde skjedd.

"Jeg tenkte at huset kunne komme til å stå under vann. Jeg følte meg bare dum og jeg begynte å flytte på møbler. Jeg var alene hjemme da stepappaen min ringte hjem, og sa at jeg måtte flytte møbler opp i andre etasje, for om et par timer kunne huset stå under vann. Jeg ble ikke redd. Det var så uvirkelig at det plutselig skulle være vann overalt. Jeg klarte ikke å se det for meg. Jeg var sikker på at det ikke kom til å skje. Det virket rett og slett for fjernt."

"Jeg klarte ikke å tenke hvor stor denne katastrofen var, og at den skulle ramme oss i Gudbrandsdalen."

Angst, redsel og uro

Noen steder hadde kraftig tordenvær. Enkelte foreldre syntes at dette var en sterk opplevelse sammen med det andre som skjedde. Det var skummelt. Barn fortalte om nesten-ulykker som var skumle å oppleve. Men det gikk bra. Noen andre barn syntes at det var skummelt å ikke komme fram pga. at veien var ødelagt. De kom seg ikke på skolen pga. dette. Ei jente på 6½ år syntes det var skummelt å komme seg over en bro.

En god del barn reagerte med redsel på det som skjedde. Noen ble redde og stillte foreldrene mange spørsmål.

"Jeg ble redd og skjelven, og jeg holdt på å gå på veggen."

"Jeg ble veldig redd for at huset og eiendommen skulle bli ødelagt og jeg gikk rundt og skalv nesten hele tida. Beina mine følte som gelé den første halvtimen da jeg fikk høre at vi måtte evakuere. Jeg var også veldig redd for jeg visste ikke hva som kom til å skje. Jeg hadde heller ikke opplevd noen flom før, så jeg visste ikke åssen det var, om vannet ville komme inn som en flodbølge og rive med seg alt det så. Huset vi bodde i da, var barndomshjemmet mitt og det var ekstra trist å tenke på at vi skulle flytte fra det."

Noen ble redde da de fikk beskjed om å evakuere fra skolen. Barna var også naturlig nok redd for at flomverkene skulle gå i stykker. Flere var også redd for husene sine. Et barn var veldig redd og fikk ikke sove om natten. De voksnes reaksjoner kunne også gjøre det verre for barnet:

"Jeg var skremt og irritert fordi mamma og pappa syntes det var såååå spennende."

Barn ble også redde for foreldrene sine, for andre, for seg selv, eller redd for det som kunne skje mht. oversvømmelse og evakuering. Et barn sa at det var "veldig forferdelig", men at det var glemt nå. Andre sa at det var spennende og skummelt på samme tid. Et barn fikk en skjelvende følelse av at vannet skulle komme opp til huset. Følelsen forsvant etter hvert. Et barn som ikke ble direkte berørt, var redd for å miste alle bamsene og de fineste tingene sine. Barn ble redde med tanke på hvordan det ville bli etter å ha hørt på radioen og fått informasjon. Resultatene viser at angst hos barn (målt med CBI) var negativt korrelert med redsel for at noen skulle bli skadet ($r=-.35, p<.05$), det vil si at økende grad av redsel for å bli skadet var forbundet med økende grad av angst. Andre uttalelser var:

"Jeg kjente masse i kroppen. Det kjentes ut som jeg hadde gørr-redde hoggorm i magen. Jeg sa det til mamma. Hun skjønte det. De var der lenge, iallfall en liten stund, iallfall en dag. Jeg vet ikke om de voksne hadde det sånn, for de sa ikke i fra."

"Jeg hadde sommerfugler i magen for jeg var litt redd og sånt."

"Ble jo redd når jeg så det var så mye vatn, at alt var så forandret..... Tre hus gikk i elva"

Barn var sjelden redd uten å snakke med voksne om det. De trodde heller ikke at voksne skjulte sin redsel eller at barna ikke skulle få vite så mye om det som skjedde. I ettertid svarte også en del (21 av 37) at de bodde slik til at de ikke trengte å være redd ved senere anledninger. De hadde vel lært hva en flom kunne utrette og hvilke følger dette kunne ha. To barn fortalte i intervjuet:

"Mamma frika jo omtrent ut. Hun måtte ha ferie etterpå, også på grunn av andre grunner."

"Mamma ble jo hysterisk, hun var jo redd hele tiden. Det var ikke morsomt, og jeg fikk ikke lov til å gå ut omtrent."

Foreldre opplevde at barna var engstelige, redde og urolige på grunn av alt som skjedde og at de var redde for at det kunne skje igjen. Barn ble redde når noe minnet dem om flommen. En familie opplevde at jenta hadde problemer på skolen etterpå. Hun virket utrygg og måtte ha følge i ulike situasjoner. Hun hadde problem med å være atskilt fra foreldrene. Dette bedret seg heldigvis. Også andre barn var redde for å være alene og redde for sine nærmeste. De følte at situasjonen var utrygg. Flere fikk søvnproblemer. Andre eksempler var:

"Redd for nye flommer. Hver gang de ser en lastebil e.l. med pukk og grus som kjører forbi, er de redde for at det er en ny flom.."

"Barna var redde og grein. De ville bare være i 2. etasjen. Minsten på 6 ½ år nektet å komme ned. En gang måtte han komme ned for å spise. Da gikk han rundt stolen og spiste og grein til han fikk gå opp på loftet igjen. Problemet var at han var redd når han måtte være der oppe aleine."

Foreldre håndterte angst hos barna sine på ulike måter. En måte var å utsette barnet for det som skapte redsel, slik at det overvant det som skapte redselen.

"Først ville ikke minste-gutten bade i Glomma, men etter at vi hadde presset ham til det, gikk det greit. Han snakket om at han ville flytte i hele høst, det har roet seg nå, men jeg vet at han tenker på det ennå."

Angst hos barna (CBI), rapportert av de voksne, viste ingen sammenheng med grad av eksponering (målt med en indeks som slo sammen ulike typer eksponering). Dette funnet står i kontrast til informasjon fra enkeltspørsmål og uttalelser fra åpne spørsmål og intervju.

Voksne ble også skremt og redde. Ja, noen fortalte at de husker den stadige redselen de hadde hele uken. En uttalelse, litt morsom sådan, illustrerer hvordan det kunne oppleves:

"Da vannet begynte å sige inn, fikk vi kalde føtter."

Andre uttalelser gikk på at det var skummelt, dramatisk, skremmende, at det skapte redsel og uro. Noen var også redd for at det skulle skje ulykker og for at menneskeliv skulle gå tapt. Det å miste tryggheten i eget hjem var en sterk opplevelse. Flere var bekymret og urolige for de som jobbet med å hindre flommen, for unger som var i barnehager, skoler eller andre steder som lå nær elvene. Andre igjen, opplevde at de selv oppførte seg merkelig og var oppskaket. Flere syntes det var uhyggelig å være vitne til hva vannmassene gjorde. At fremkommeligheten ble vanskelig, skapte redsel for enkelte voksne. En typisk ettervirkning etter dramatiske hendelser, er reaktivering når man opplever noe som minner om det som skjedde. Som moren som opplevde at hun skvatt av å høre helikopter forleden dag, fordi det minnet om flommen.

Spenning

Flere foreldre syntes at det som skjedde var spennende. De var ikke redde. Dette gjaldt stort sett de som ikke var direkte berørt. Andre beskrivelser gikk på at det var trolsk, at det skapte forundring og at stemning var tett. Hendelsene var ikke skremmende i ettertid for noen av disse. En familie som opplevde at 1. etasje var oversvømt fortalte:

"Ungene gråt ikke, de synes det bare var gøy. Helt utrolig."

Noen syntes også at det var spennende å komme tilbake til huset etter at det var oversvømt av vann og slam. De lurte på hva som ville møte familien? Noen av de som så vidt unnslett flommen følte dette spesielt. En mor fortalte at de følte seg som de var siste post i sivilisasjonen. For de som ble direkte berørt av flommen, ble det virkelig og angikk en selv. Flere av disse opplevde det som en unntakstilstand. Noen barn syntes det var spennende og morsomt i begynnelsen, men syntes at det ble nifst etter hvert som flommen i større grad berørte barnet og familien. Mange var nysgjerrige.

Ro

En god del foreldre sa de forholdt seg rolige til det som skjedde. Et inntrykk fra besøkene på østlandet, var at flere mennesker var nøkterne og tok ting slik de kom. Sett i forhold til opplevelsene og slitet etter disse, er det forbausende hvor nøkternt mange håndterte dette. Hos barn ga dette seg uttrykk på andre måter. Flere var ganske rolige da de ikke trodde at vannet kunne komme opp til eget hus. Det er for så vidt naturlig å holde krisen på avstand til det motsatte er bevist. Det er jo ikke noe poeng i å krisemaksimere på forhånd.

"Flommen var snill den. Den kom ikke helt til huset vårt.....Flommen skremte ikke meg.."

Lettelse

Flere steder ble krisen avverget etter iherdig innsats fra folket eller fordi naturkreftenes "ville det bedre" likevel. Dette ga stor lettelse og glede, takknemlighet og bevegelse hos foreldre og barn.

"Vi tuta og jubla og heiste flagg. Det var ordentlig glede."

"Vi er virkelig takknemlig for at vi slapp å få vannet. Det var sånn at vi grein når vi kom hjem."

Barn og voksne var naturligvis glade for å være i sikkerhet. Ellers så man noen ganger at følelsemessige reaksjoner kom først da man var i sikkerhet og ute av en stressfylt situasjon. Reaksjonene ble utsatt til en "passende" anledning, i en situasjon hvor man ikke trenger å

mobilisere krefter på selve hendelsen lenger. En mor fortalte at mannen "brøt sammen" da han kom i sikkerhet. Det er mye lettelse i dette, samtidig som er godt å få ventilert følelsene.

Empati/Omsorg/Omtanke

Foreldre tenkte også mye på andre og følte med de som ble rammet. Noen syntes at det var urettferdig at de ikke ble berørt av flommen og hadde det bra når andre ble så utsatt. De pratet mye med andre i denne tiden og traff mange nye mennesker pga. det som skjedde. Omsorgen og samholdet ble bedre. Folk var hjelpsomme og noen ble rørt av å se alle som hjalp de og jobbet for å redde huset. Men det var også de som ble skuffet over manglende hjelpsomhet, at folk tenkte mest på seg selv.

Foreldre kunne også fortelle om barn som viste medfølelse med rammede venner og skolekamerater. De var også engstelig for besteforeldre og andre bekjente. Barn hadde reaksjoner på vegne av de som ble direkte berørt, de som fikk gård og grunn ødelagt.

"Jeg synes først det var gøy, men når nabo-jentene så alt vannet og de begynte å skrike, var det ikke så gøy lenger."

Andre hadde omsorg for foreldrene:

"Stakkars mamma og pappa, at de var inni huset." (Barn - 8 år):

Savn

For de som ennå ikke hadde flyttet hjem igjen, kunne savn av hus og eiendom være sterkt. Derfor gledet de seg til å flytte hjem igjen. Dette gjaldt også barn. En gutt vi snakket med, fortalte at huset ikke var bygd opp igjen. Han visste ikke om foreldrene kom til å bygge det opp igjen og det var derfor usikkert om de kom til å flytte tilbake igjen. Eller om de skulle bygge et annet hus. Han selv ville helst flytte tilbake til det samme huset igjen. Andre barn savnet rommene sine, med leker og andre ting, og kom med beskrivelser av hvordan det så ut.

Ensomhet/Isolasjon

Noen følte at de sto alene med alt som skjedde. Dette var vanskelig og de var lei for at ingen hjalp til. Andre opplevde ensomhet pga. manglende informasjon. De følte at de ikke ble tatt på alvor. Noen følte seg ensomme og overlatt av at kommunen sa at de skulle vurdere evakuering selv. De syntes at de fikk kommunen skulle tatt dette ansvaret.

Maktesløshet/hjelpeløshet

Man føler seg maktesløs og liten i forhold til så sterke naturkrefter som det som var i de berørte områdene. Folk følte at det var lite å stille opp med og bare å bøye seg for de mektige naturkreftene.

"Jeg virret rundt og følte meg handlingslammet. Mannen var borte. Dette ble opplevd som tyngst."

Et barn sa:

"..... Alt skjedde så fort og vi kunne bare stå der og se på det som skjedde. Vi var maktesløse."

Irritasjon/Sinne

En annen vanlig reaksjon i forbindelse med dramatiske hendelser er irritasjon og sinne. Flere beskrev dette, både som følge av hendelsene i seg selv, men også pga. vanskelige situasjoner som oppsto pga. hendelsene. Dette medførte krangling og irritasjonsutbrudd, at foreldre ble gira, oppfarende, utålmodige og at de skrek til hverandre for småting. Irritasjonen var også

rettet mot sviktende beredskap og oppfølging fra offentlige instanser og privatpersoner. Også parkonflikter oppsto.

"Tenker på de som ligger i skilsmisseforhandlinger pga. flommen. Forstår det, fordi det blir så mye aggresjon og slikt. Hos oss endret ikke stemningen seg. Vi samarbeidet alle sammen."

Analyser viser at det var en statistisk sammenheng mellom foreldres rapportering av aggresjon (målt med CBI) hos barna og en indeks som summerer opp grad av eksponering ($r=.34$, $p<.05$). Jo mer barna var eksponert for, jo mer aggresjon syntes foreldrene å se hos barna. ??

Barn var også sinte på NVE som slapp inn vann og syntes at de tok feil avgjørelse. *"De burde ha visst. Men de visste nok hva de gjorde."* Kanskje er dette en gjenspeiling av voksnes frustrasjoner over NVE under flommen.

Være lei, tristhet og depressive reaksjoner

Foreldre opplevde også symptomer på vemod, tristhet og depresjon. Var man deprimert fra før, hjalp i hvert fall ikke dette på. Noen holdt på å gi opp, ble mismodige og lei, noe som gjorde tanken på å reise fra stedet sterk. En uttalelse gikk på at det var vemodig å gå oppå verkene etter flommen. Depressive tanker og følelser kunne også være en følge av at man ikke følte at man ble tatt alvorlig. Det var også foreldre som fortalte at de begynte å gråte hvis de så på flom-video. De trodde at de hadde fått avstand til det som hadde skjedd, men det var visst ikke så greit likevel.

"Det har vært noen fortvilte øyeblikk, men ikke så mye. Nå begynner det å røyne på, og jeg har lyst til å flytte tilbake til vårt eget hus."

Usikkerhet kan også være forbundet med depresjon. En mor sa at hun hadde vært litt deprimert om høsten fordi alt var så usikkert med hensyn til huset. Skulle det rives eller ikke? Skulle man flytte tilbake eller ikke? Hva hvis det ble flom også neste år? Andre ble triste over hva flommen hadde gjort med andres eiendom og at man selv var uberørt:

"Følte sorg over at det var så uberørt på egen eiendom, mens det var helt rasert et steinkast borte. Etterpå var det så trist, det var så fælt. Det var en tårefyllt, smertefull opplevelse å se det etterpå."

Flere gråt og hadde andre reaksjoner. Noen gråt da de så at flommen kom til huset.

"Så at vannet kom voldsomt. Vi gråt sammen alle sammen. Det var rart at vannet kunne komme og overta de praktfulle jordene."

Og de gråt når de flyttet inn igjen flere måneder etter. Dette var opplevelser som de mente, på en eller annen måte, kom til å sitte igjen resten av livet. Flere sa også at det å få reagere opplevdes godt.

Barn ble lei seg fordi de ikke kom til skolen og når de så igjen huset etter flommen. Depresjon hos barna (CBI), rapportert av de voksne, viste ingen sammenheng med grad av eksponering. Bare 4 av 37 barn sa at de var mindre glad på tidspunktet for kartleggingen enn tidligere.

Økt avhengighet:

En av foreldrene fortalte at barnet var blitt mer kontaktsøkende enn før og en annen at jenta var blitt veldig "mamma-sjuk". Dette skyldtes nok mye utrygghet.

Sliten

De voksne kunne bli fryktelig slitne, som følgende sitat viser:

"Om kvelden måtte jeg bare slå av TV, rydde aviser, kutte radio, for jeg var så mett, så sliten."

Det var vanskelig å holde motet oppe hos barna, når man som foreldre selv var utslitt og fortvilt. Og ikke var det lett å bo annet sted enn hjemme, at dette var midlertidig og uvisst hvor lenge. Dette gjorde at familien ikke satt et personlig preg på det midlertidige hjemmet og at de ofte ikke hadde noe privatliv. Dette var slitsomt og man hadde lyst til å flytte inn i eget hjem igjen så fort som mulig. Også det å ha evakuerte hos seg, innebar naturligvis en ekstra belastning. Noen syntes at den største belastningen var etter at flommen hadde herjet fra seg og man skulle bygge opp igjen alt som var ødelagt. Opplevelsene under og etter flommen var enormt slitsomme for noen, noe som gjorde at de følte seg utmattet et halvt år etter at det var over. En mor syntes at hun hadde fått så lett for å glemme og at dette minte litt om sånn det var etter at hun fikk førstemann;

"..., da gikk jeg og svimte og glømt hva jeg skulle gjøre."

Et barn sa:

"Jeg var så sliten de dagene."

At noen kan få lyst og behov til å flykte fra alt i en slik situasjon er forståelig.

"I en periode hadde jeg bare lyst å reise herfra. Det var ettervirkninger etter alt som hadde skjedd, jeg begynte å bli sliten."

Stress

De voksne ble spurt om de opplevde stress i forhold til en rekke mulige stress-kilder. Svarene i neste tabell er sortert i synkende rekkefølge ut fra summen av kategoriene *av og til*, *ofte* og *hele tiden*.

Tabell: Opplevelse av stress for de voksne (oppgift i prosent).

	Aldri	Sjelden	Av og til	Ofte	Hele tiden
Det å ha barn	23,6	20,8	47,2	8,3	0,0
Jobb	20,8	26,4	34,7	15,3	2,8
Økonomi	31,0	16,9	38,0	11,3	2,8
Egen fysisk helse.....	35,2	25,4	25,4	9,9	4,2
Egen psykisk helse.....	34,7	26,4	19,4	15,3	4,2
Arbeid med hus og hjem på grunn av flommen.....	42,3	21,1	16,9	8,5	11,3
Forhold til partner	37,7	26,1	29,0	5,8	1,4
Annen familie.....	32,9	34,3	24,3	7,1	1,4
Nåværende bosituasjon	46,4	26,1	17,4	4,3	5,8
Forsikringssak.....	52,9	22,9	12,9	7,1	4,3
Annet, hva?	72,0	12,0	4,0	12,0	0,0
Naboer.....	52,9	34,3	10,0	2,9	0,0
Venner.....	41,4	50,0	5,7	2,9	0,0

Det voksne syntes var mest stressende å ha barn (55.5%) og tid for å følge opp disse i en vanskelig situasjon. Dernest kom stress fra følgende kilder: jobb (52.8%), økonomi (52.1%), egen fysisk helse (39.5%), egen psykisk helse (38.9%), arbeid med hus og hjem på grunn av flommen (36.7%) og forhold til partner (36.2%). "Annet"-kategorien besto av svar som kommunikasjon, naturskadefondets skjønnsforretninger, redsel for ny flom, hvor vi skal bo i framtiden og det å rekke skole og barnehage i tide.

VANLIGE KRISEREAKSJONER

Som tidligere beskrevet ble en utvidet versjon av Impact of Event Scale benyttet. Her skulle barna krysse av for kategoriene aldri, sjelden, noen ganger og ofte og spørsmålene tok

utgangspunkt i hvordan de hadde hatt det i den siste uken. Neste tabell viser hvor mange barn som utviste disse symptomene. Kategoriene *sjelden*, *noen ganger* og *ofte* er slått sammen for å forenkle presentasjonen. Symptomer gjeldende for under 25% av barna er utelatt.

Tabell: Barns krisereaksjoner

Reaksjon:	Antall	Av totalt	Prosent
- har prøvd å glemme det som skjedde	21	35	60
- har hatt vansker med å konsentrere meg	19	36	53
- har tenkt på det også når jeg ikke har villet det	19	36	53
- har hatt sterke følelser omkring det som hendte	19	36	53
- minner fra det som hendte har plutselig dukket opp i tankene mine	19	36	53
- ting som jeg har sett eller hørt har fått meg til å tenke på det som skjedde	19	36	53
- har følt at de rundt ikke forstår hvordan jeg virkelig føler meg	18	36	50
- har plutselig sett bilder inni meg fra det som hendte	16	35	46
- har vært redd for at jeg ikke vil leve til jeg blir voksen.....	16	36	44
- har forsøkt å ikke tenke på det som skjedde	14	33	44
- har vært på vakt for ting som kan skje, selv når det ikke har vært nødvendig	15	35	43
- har hatt vanskelig med å kjenne følelser overhode (både vonde og gode)	14	35	40
- har hatt vanskeligheter med å huske viktige ting av det som hendte	14	35	40
- har følt meg nesten følelsesløs når jeg har tenkt på det som hendte.....	14	35	40
- har følt meg urolig	12	35	34
- har reagert sterkt på høye, uventede lyder	12	36	33
- har holdt meg borte fra ting/situasjoner som kan minne om det som hendte	12	37	32
- har forsøkt å unngå vonde følelser	10	34	29
- har hatt vansker med å få sove om kvelden eller våknet om natten.....	10	36	28
- har forsøkt å la være å snakke om det som skjedde.....	10	37	27

De mest vanlige reaksjonene er forsøk på å glemme, uvirkelighet og opplevelse av å være en tilskuer til det som skjedde/følelsesløshet, konsentrasjonsproblemer, ufrivillig gjenkallelser (tanker og minner/mentale bilder), redd for å ikke leve til voksen alder, årvåkenhet (på vakt for ting som kan skje, selv når det ikke er nødvendig), sterke følelser omkring det som hendte, uro, holde avstand til ting/situasjoner som kan minne om det som hendte og forsøk på å ikke tenke på det som hendte. I neste tabell er kriteriet strammet inn, ved at kategorien *sjelden* ikke får telle med. De mest rapporterte reaksjonene er:

Tabell: Barns krisereaksjoner

Reaksjon:	Antall	av totalt	Prosent
- har prøvd å glemme det som skjedde	15	35	43
- har plutselig sett bilder inni meg fra det som hendte	11	35	31
- har hatt vansker med å konsentrere meg	9	36	25
- ting som jeg har sett eller hørt har fått meg til å tenke på det som skjedde	9	36	25
- har vært redd for at jeg ikke vil leve til jeg blir voksen.....	9	36	25

Hvilke reaksjoner hadde foreldrene? I de to følgende tabeller er prosentfordelingen vist for de som opplevde symptomer *sjelden*, *noen ganger* og *ofte*. Reaksjonene er også her sortert i synkende rekkefølge, ned til 25%. Symptomer som gjelder for færre enn hver fjerde voksen er ikke tatt med. I motsetning til tabellene gitt for barna, ble *antall* og *av totalt antall personer* ikke tatt med i de to følgende tabellene for foreldrene. Reaksjonene var:

Tabell: Voksnes krisereaksjoner

Reaksjon:	%
- ting som jeg har sett eller hørt fått meg til å tenke på det som skjedde	76
- at minner fra det som hendte plutselig dukket opp i tankene mine.....	75
- har plutselig sett bilder inni meg fra det som hendte	66

- har opplevd det som uvirkelig, som om det ikke har hendt.....	65
- har hatt sterke følelser omkring det som hendte	64
- har følt at de rundt ikke forstår hvordan jeg virkelig føler meg	61
- har tenkt på det som hendte også når jeg ikke har villet det	57
- har vært på vakt for ting som kan skje, selv når det ikke har vært nødvendig	54
- har følt meg som en tilskuer til det som skjedde	53
- har fått sterke følelser når noe har minnet meg om hendelsen (trist, redd, sint).....	49
- har hatt mange følelser etter det som skjedde, som jeg har prøvd å skyve bort	47
- har hatt vanskeligheter med å huske viktige ting av det som hendte.....	46
- har hatt vansker med å få sove om kvelden eller våknet om natten.....	42
- har forsøkt å unngå vonde følelser	41
- har prøvd å unngå sterke følelser hvis jeg har snakket eller tenkt på det som skjedde	37
- har forsøkt å ikke tenke på det som skjedde	36
- har vært mindre interessert i aktiviteter som jeg før var glad i (sport, hobbyer)	36
- har følt meg nesten følelsesløs når jeg har tenkt på det som hendte.....	36
- har hatt vansker med å konsentrere meg	35
- har reagert sterkt på høye, uventede lyder	34
- har kjent det som om jeg var tilbake i tid og at alt liksom skjedde på nytt.....	33
- har blitt urolig i kroppen når noe har minnet meg om det som skjedde	32
- har hatt vanskelig med å kjenne følelser overhode (både vonde og gode).....	31
- har hatt skremmende drømmer om andre ting enn det som skjedde.....	29
- har vært vanskelig å få sove fordi jeg har tenkt på det som hendte	29
- har prøvd å holde sterke følelser borte når jeg har tenkt / blitt minnet på det som hendte	29
- har hatt vonde drømmer om det som skjedde	25

Også her ble kategoriene *sjelden*, *ofte* og *noen ganger* (det vil si de som i det hele tatt opplevde de ulike reaksjonene uavhengig av hvor ofte) slått sammen for å forenkle presentasjonen. De mest fremtredende reaksjonene var gjenkallelser av flomkatastrofen, som tanker, minner og mentale bilder som plutselig dukket opp. En del opplevde det som uvirkelig, en del hadde sterke følelser omkring det som hendte. Hvis kriteriene også for de voksne blir strammet inn, ved at kategoriene *sjelden* ikke blir regnet med, blir de mest rapporterte reaksjonene:

Tabell: Voksnes krisereaksjoner

Reaksjon:	%
- ting som jeg har sett eller hørt fått meg til å tenke på det som skjedde	63
- at minner fra det som hendte plutselig dukket opp i tankene mine.....	58
- har hatt sterke følelser omkring det som hendte	48
- har plutselig sett bilder inni meg fra det som hendte	47
- har opplevd det som uvirkelig, som om det ikke har hendt.....	44
- har fått sterke følelser når noe har minnet meg om hendelsen (trist, redd, sint).....	40
- har følt at de rundt ikke forstår hvordan jeg virkelig føler meg	40
- har følt meg som en tilskuer til det som skjedde	39

Tabell: Voksnes krisereaksjoner - forts.

Reaksjon:	%
- har hatt vansker med å konsentrere meg	31
- har tenkt på det som hendte også når jeg ikke har villet det	26
- har hatt vansker med å få sove om kvelden eller våknet om natten.....	26
- har vært vanskelig å få sove fordi jeg har tenkt på det som hendte	25

Etter denne reduksjonen av en svarkategori finner vi fortsatt de samme reaksjonene på topp, med inntrykk som sitter igjen, noe uvirkelighet og sterke følelser på grunn av det som skjedde. En del opplevde at andre ikke forsto hvordan de følte seg. Flere opplevde også konsentrasjonsproblemer.

SAMMENHENG MELLOM EKSPONERING OG KRISEREAKSJONER

Om det var flom der de bodde var ikke relatert til grad av intrusion-reaksjoner og unngåelse. Redsel for at noen skulle bli skadet var signifikant relatert til økt grad av intrusion ($r=-.45$, $p<.01$), søvnproblemer ($r=-.36$, $p<.05$) og unngåelse ($r=-.36$, $p<.05$). At barnet måtte evakuere fra eget hjem var også signifikant korrelert med påtrengende inntrykk ($r=-.45$, $p<.05$) og unngåelse ($r=-.39$, $p<.05$). Barn som bodde i familier som gjorde noe som skulle beskytte familien mot flommen var mer preget av intrusion ($r=-.34$, $p<.05$) og splitting av tanke og følelse ($r=-.41$, $p<.05$) enn barn i familier som ikke gjorde dette. Økt grad av dissosiering var også forbundet med barn som opplevde at en eller begge av foreldrene ble påvirket av flommen ($r=-.41$, $p<.05$).

SAMMENHENG MELLOM VOKSNES OG BARNES REAKSJONER

Krisereaksjoner

Korrelasjonsanalyser viser at det ikke var noen signifikant sammenheng mellom barnas og de voksens reaksjoner, når summeskårene ble analysert: ingen statistisk signifikant sammenheng mellom intrusion hos barn og voksne ($r=-.20$, $p>.05$), for avoidance ($r=-.08$, $p>.05$) og arousal ($r=.03$, $p>.05$). Hvis vi ser på enkeltsymptomer, viser analysene følgende:

Inntrykk:

Analyser viste at barn som ofte opplevde plutselige minner som dukket opp i bevisstheten ble vurdert av foreldrene som mindre trøtte enn de barna som opplevde dette mindre grad ($r=-.41$, $p<.05$). Disse barna ble også vurdert til i mindre grad å ha et kraftig eller eksplosivt temperament ($r=-.34$, $p<.05$) og var sjeldnere verbalt aggressive ($r=-.38$, $p<.05$) enn barn som ikke var så plaget av ufrivillige tankemessige påminnelser. Vi fant også en sammenheng mellom at barna opplevde plutselige mentale bilder fra det som hendte og foreldrenes vurdering av barna som triste eller ulykkelige ($r=.37$, $p<.05$) og at barna fryktet at noe skulle skje med de ($r=.58$, $p<.001$).

Analyser viser at barn som slet mest med ufrivillige flomrelaterte tanker, hadde foreldre som snakket om det som skjedde ($r=-.41$, $p<.05$). Disse foreldrene var i mindre grad irritable eller sinte ($r=-.39$, $p<.05$), følte i mindre grad at de rundt ikke forsto hvordan de virkelig følte seg ($r=-.36$, $p<.05$) og i mindre grad enn andre foreldre prøvde å unngå vonde følelser ($r=-.40$, $p<.05$). Disse barna ble også vurdert av foreldrene til å gråte sjeldnere enn barna som ikke tenkte på det når de ikke ville ($r=-.35$, $p<.05$). De barna som ufrivillig tenkte på det som skjedde ble også vurdert som mindre hjelpeløse enn de andre barna ($r=-.46$, $p<.01$).

Foreldrene som sjeldent tenkte på det som skjedde rapporterte oftere at barna distanserte seg fra kjærlighet og omsorg som foreldrene prøvde å vise barna ($r=.36$, $p<.05$) og at barna foretrakk å være alene fremfor å være sammen med venner eller familie ($r=.47$, $p<.01$) enn foreldre som tenkte på dette oftere. De som tenkte på det som skjedde fordi de ble minnet om dette pga. ting de så eller hørte, gråt sjeldnere enn andre barn i følge foreldrene ($r=-.41$, $p<.05$).

Sterke følelser hos barna var forbundet med unngåelse hos foreldrene, ved at de prøvde å gjøre noe for å unngå å tenke på det som skjedde ($r=.35$, $p<.05$). Disse følelsene hos barna var også relatert til økende grad av rapportering fra foreldrene om at barna anklagde andre for ting de selv hadde gjort ($r=.45$, $p<.01$). Et annet spørsmål som var relatert til dette, var: "Når

noe har minnet deg om hendelsen, har du fått sterke følelser da (f.eks. at du blir trist, redd eller sint)?" Økende rapportering av dette hos barna var relatert til at foreldre følte seg som tilskuere til det som skjedde ($r=.37, p<.05$). Foreldre som følte seg som tilskuere mente også at barna foretrakk å være alene fremfor å være sammen med venner eller familie ($r=.38, p<.05$), at barna reagerte med redsel ovenfor situasjoner som vanligvis ikke skremmer andre barn ($r=.36, p<.05$), at de fryktet at noe skulle skje med de ($r=.36, p<.05$) og at barna virket redd for nye situasjoner ($r=.43, p<.05$).

Aktivering:

Opplevelse av å bli urolig i kroppen når noe har minnet barna om det som skjedde (f.eks. hjertebank, skjelving o.l.) var statistisk signifikant korrelert med at foreldre kjente det som om de hadde mistet følelsene sine om det som hadde skjedd ($r=.36, p<.05$). Økende grad av uro hos barna hang sammen med økende grad av tap av følelser for det som hadde skjedd. Ikke uventet var barnas uro korrelert med foreldres rapportering (CBI) av at barna reagerte med redsel ovenfor ting/situasjoner som vanligvis ikke skremmer andre barn ($r=.45, p<.01$), at barna antydte at de fryktet at noe skal skje med dem ($r=.48, p<.01$) og at barna virket redd for nye situasjoner ($r=.42, p<.05$).

Unngåelse:

Forsøk på å ikke tenke på det som skjedde hos barna var relatert til samme reaksjon hos voksne ($r=.39, p<.05$). Samtidig vurderte disse foreldrene barna sine som mer triste og ulykkelige enn foreldre til barn som ikke hadde noe problem med å tenke på det som hendte ($r=.41, p<.05$).

Selv om det kan være vanskelig å ikke tenke på uvanlige opplevelser, vil en del mennesker ikke ønske å snakke om det. At barna forsøkte å la være å snakke om det, viste seg å være relatert til at foreldre i mindre grad opplevde mentale bilder fra det som hendte ($r=-.36, p<.05$). Det å holde seg borte fra ting eller situasjoner som kunne minne om det som hendte korrelerte negativt med at foreldrene vurderte disse barna som lett irritable ($r=-.36, p<.05$), dvs. jo oftere barna holdt seg borte fra ting eller situasjoner, jo sjeldnere ble de vurdert å være irritable. Barn som svarte at de ofte prøvde å gjøre noe for å unngå å tenke på det som skjedde, som f.eks. å leke, hadde foreldre som i større grad opplevde at barna fryktet at noe skulle skje med de ($r=.49, p<.01$).

Noen barn fortalte at de hadde vanskelig for å kjenne følelser, både positive og negative. Foreldrene til disse barna forsøkte i større grad å glemme det som hadde skjedd enn foreldre til barn som ikke hadde vanskelig med dette ($r=.42, p<.05$). Disse foreldrene hadde også i større grad mange følelser som de forsøkte å skyve bort ($r=.40, p<.05$). Et relatert spørsmål til barna var: "Har du følt deg nesten følelsesløs når du har tenkt på det som hendte?". Barn som opplevde dette hadde også foreldre som rapporterte at de oftere kunne kjenne det som om de var tilbake til tiden det skjedde og at alt liksom skjedde på nytt ($r=.36, p<.05$). Denne følelsesløsheten hos barna var også relatert til voksnes forsøk på å gjøre noe for å unngå å tenke på det som skjedde ($r=.38, p<.05$), dvs. større grad av følelsesløshet hos barna var relatert til større grad av unngåelse hos de voksne. Foreldrene til disse barna syntes også at barna virket trist eller ulykkelig i større grad enn det foreldre til de mindre "følelsesløse" barna ($r=.35, p<.05$). Disse barna hadde også, i følge foreldrene, antydte at det fryktet at noe skulle skje med de ($r=.47, p<.01$). Noen barn kjente det som om de hadde mistet følelsene sine for det som skjedde. Dette var relatert til at foreldre opplevde barna som triste og ulykkelige ($r=.62, p<.001$), at barna bekymret seg for mange ting ($r=.40, p<.05$), at barna ødela egne eller andres ting ($r=.41, p<.05$), at det oftere var nødvendig for barna å være

sammen med eldre personer for å være trygg ($r=.35$, $p<.05$). Barn som opplevde uvirkelighet, eller som om det ikke hadde hendt, hadde foreldre som i større grad vurderte barna sine som mer ensomme enn det barn som ikke opplevde uvirkelighet i samme grad var ($r=.34$, $p<.05$), at de fryktet at noe skulle skje med de ($r=.43$, $p<.01$), at de var mer redd for nye situasjoner ($r=.39$, $p<.05$) og som mer anklagende overfor andre for ting det selv gjorde ($r=.61$, $p<.05$). En sammenheng mellom sjokkopplevelse hos barn og depresjon hos voksne ble også funnet ($r=.35$, $p<.05$); jo mer sjokk og dissosiering hos barna, jo mer depresjon hos voksne.

Inntrykk etter kritiske hendelser kan også medføre nedsatt interesse for aktiviteter som man før var glad i. Økende grad av opplevelse av dette hos barna, var relatert til foreldres vurdering av barna som lettere skremt ($r=.42$, $p<.05$), at de opplevde at barna reagerte med redsel i situasjoner som vanligvis ikke skremmer andre barn ($r=.39$, $p<.05$) og at det var nødvendig for barna å være sammen med eldre personer for å kjenne seg trygg ($r=.45$, $p<.01$).

Depresjon, Angst og Aggresjon

Barn og foreldres opplevelse av symptomer på depresjon, angst og aggresjon ble korrelert med hverandre. Resultatet viste at det ikke var noen sammenheng mellom hvordan de voksne opplevde barnas tilstand og hvordan barna opplevde denne selv.

Ellers fant vi at det var en sammenheng mellom barns følelse av å være trist og ulykkelig og foreldres opplevelse av at barna distanserte seg fra kjærlighet og omsorg ($r=.40$, $p<.05$). De triste og ulykkelige barna ble oftere også oppfattet av foreldrene som mindre ulydige enn barna som ikke var triste ($r=-.35$, $p<.05$). Videre var barn som i følge foreldrene ble lett skremt, mer ensomme enn andre barn ($r=.35$, $p<.05$). De lettskremte barna (i følge foreldrene) sa også selv at de var redd for nye situasjoner ($r=.37$, $p<.05$).

Opplevelse av å være trøtt korrelerte positivt med foreldrenes vurdering av at barna bekymret seg for mange ting ($r=.39$, $p<.05$). Bekymring hos barna (slik foreldrene så det) var også relatert til at barna likte å være alene i stedet for å være sammen med venner eller familie ($r=.34$, $p<.05$), noe foreldrene også oppfattet. Dette var også relatert til at barna rapporterte en følelse av å være verdiløs ($r=.37$, $p<.05$). Sinne hos barna var videre relatert til at foreldrene opplevde at barna var fysisk aggressive mot andre, ved slag, dytting etc. ($r=.35$, $p<.05$). Barn som syntes det var vanskelig å konsentrere seg, ble også vurdert oftere av foreldrene til å bekymre seg for mange ting enn barn som ikke opplevde konsentrasjonsproblemer så sterkt ($r=.36$, $p<.05$).

Oppsummert kan disse sammenhengene mellom barn og voksnes reaksjoner oppsummeres i følgende tabell:

Barn:	Foreldre:
Inntrykk: Barn som opplevde plutselige minner hadde:	<ul style="list-style-type: none"> Foreldre som vurderte barna som mindre trøtte, at de hadde mindre grad av kraftig temperament og sjeldnere var verbalt aggressiv, at de var mer triste eller ulykkelige og redd for at noe skulle skje
Barn som slet med ufrivillige tanker og som tenkte på hendelsene pga. påminnere hadde:	<ul style="list-style-type: none"> Foreldre som snakket om det som skjedde, som var mindre irritable eller sinte, som følte at de rundt forsto hvordan de hadde det og som ikke unngikk vonde følelser. Disse foreldrene vurderte barna til å gråte sjeldnere og som mindre hjelpeløse
Sterke følelser hos barna forbundet med:	<ul style="list-style-type: none"> Unngåelse hos foreldre og følelse av å være tilskuer til det som skjedde.

	<ul style="list-style-type: none"> • Foreldrene som syntes at barna anklagde andre for ting barna selv hadde gjort
Unngåelse: Forsøk på å ikke tenke på det og holde seg borte fra påminnere forbundet med:	<ul style="list-style-type: none"> • Foreldre som forsøkte selv å ikke tenke på det som hadde skjedd • Vurderte barna som mer triste og ulykkelige, som mindre irritable og opplevde at barna fryktet at noe skulle skje
Fravær av følelser / Mistet følelsene for det som skjedde/ Opplevelse av uvirkelighet:	<ul style="list-style-type: none"> • Foreldre forsøkte å glemme det som hadde skjedd, skyve bort følelser og unngå tanker om det som hadde skjedd og var mer deprimerte • Opplevde at barna fryktet at noe skulle skje, at barna bekymret seg for mange ting, at de var aggressive og anklagende, utrygge, triste og ulykkelige og ensomme
Redsel: Redsel ovenfor situasjoner som barn vanligvis ikke blir skremt av, redd for at noe skulle skje og redd for nye situasjoner assosiert med:	<ul style="list-style-type: none"> • Foreldre som følte seg som tilskuere til det som skjedde.
Isolasjon: Barn som distanserte seg fra kjærlighet og omsorg og som foretrakk å være alene fremfor å være sammen med venner eller familie hadde:	<ul style="list-style-type: none"> • Foreldre som sjeldnere tenkte på det som skjedde og følte seg som tilskuere til det som skjedde.
Depressive symptomer: Nedsatt interesse:	<ul style="list-style-type: none"> • Voksne vurderte barna som preget av uttrygghet, angst og redsel.
Trist og ulykkelig:	<ul style="list-style-type: none"> • Foreldre opplevde at barna distanserte seg fra kjærlighet og omsorg og at de var mindre ulydige.
Ensomme barn:	<ul style="list-style-type: none"> • Foreldre syntes at barna ble lett skremt
Trøtthet hos barn:	<ul style="list-style-type: none"> • Foreldre vurderte barna som bekymret

MESTRING

Det er en rekke forskjellige måter å mestre vanskelige situasjoner på. Dessuten vil reaksjonsmåter og mestringsmåter også kunne overlappe hverandre. I denne sammenhengen vil vi tenke på mestring som en strategi for å gjøre noe med problemet selv, opplevelsen av dette eller de reaksjoner problemet skaper.

Å merke at man mestrer i den situasjonen man befinner seg i, oppleves naturligvis som tilfredsstillende. Men behov for kontroll og mestring kan også hindre riktige avgjørelser, noe som bl.a. ga seg utslag i uvilje mot å evakuere for flere. Noen fant det vanskelig å bli kommandert ut av eget hus. De var gjerne opptatt av å få reddet så mye som mulig. En annen grunn til å bli, var at man ønsket å være ved huset og se vannet komme og på den måten lettere å skjønne selv hva som skjedde. En mor fortalte at eldste barnet ble litt bitter fordi hun ikke kom seg hjem. Hun følte seg hjelpeløs, fordi hun ikke ante hva som skjedde der hjemme.

Vissheten om at man klarer å bearbeide en slik opplevelse selv er også viktig og god. Det holder ofte å vite hvor man skal henvende seg hvis det blir for vanskelig. Aktiv bearbeiding, hvor man snakker mye, ser på bøker og video, er med på flomfest osv. vil være med på å underbygge opplevelsen av kontroll. Denne kontrollen er imidlertid også avhengig av det følelsesmessige klimaet i familien, noe følgende uttalelse viser:

"Greid å bearbeide dette selv. Men vi har vist hvor vi kunne få hjelp. Kjenner folk i PPT. Dessuten har vi fått hjelp og støtte fra andre."

"Det var ingen som grein i familien. Vi skulle være sterke. Jeg fikk en reaksjon seinere, i løpet av uken etterpå. Da måtte jeg grine og gikk hjem fra jobb.

Flere mente at det kom til å bli flom året etter også. Det var jo det i 67 og 68. Så da skulle det bli 2 år på rad også denne gangen. Dette var nok et forsøk på å få kontroll over det ukontrollerbare; naturkreftene. Man blir opptatt av å se mønster og kunne forutsi hva som kommer til å skje. Men man har også lært hva man kan gjøre og er derfor bedre forberedt hvis noe skulle skje igjen. Derfor var de fleste mindre bekymret selv om det skulle bli flom igjen. Noen lærte også at de reagerte roligere enn det de hadde trodd, noe som også økte mestringsfølelsen. Å takle en slik opplevelse rimelig godt og gir opplevelse av selvkontroll som en sa det. En annen sa også at *"man har lært at det går an å klare seg med mindre"*.

"Folkesjela er vant til omskiftninger. De takler det. Det er beroligende. Østerdølene er robuste folk..... Trauste og solide. Flommen ble sett på som en utfordring. Dette takler vi. Og samholdet ble bare bedre av det som hendte. Folk tenker på hverandre. De stilte opp der det var behov."

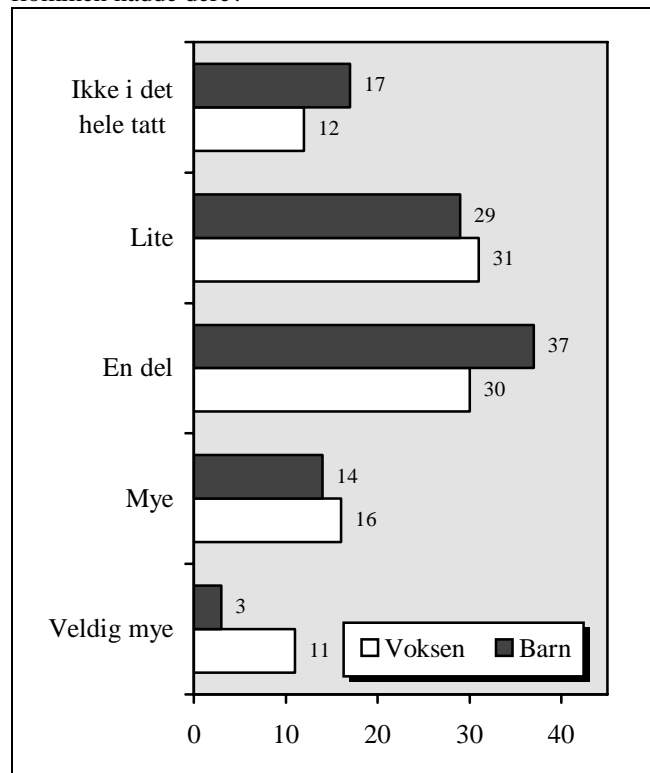
Å SNAKKE OM DET SOM SKJEDDE

"Snakket dere i familien om hva som kunne hende hjemme hos dere dersom flommen nådde dere?"

Prosent-fordelingen er vist til høyre. Grafen viser at voksne gjennomgående syntes at de snakket mer om dette enn det barna gjorde. Dette bildet sier ikke noe om samspillet i familien, fordi den ikke gir noen kontroll over barn og foreldre i samme familie.

På spørsmålet om de syntes at de snakket nok om dette, svarte 8 av 10 voksne og barn ja. Nesten alle de voksne syntes at barnet var interessert i å snakke om det som hendte (87%). Dette gjaldt også for de andre barna i familiene som ikke var med i undersøkelsen (80%). De voksne sier at de snakket med barnet sitt om det som hendte (både under og etter flommen). Over halvparten sier de snakket med barnet enten *veldig mye* eller *mye*, og 41% *en del*. Den tilsvarende fordelingen i barne-utvalget var: *veldig mye* og *mye* - 33%, *en del* - 44%, *lite* og *veldig lite* - 22%. På spørsmålet "Synes du at foreldrene dine snakket nok med deg om det som hendte?" svarte de fleste barn ja (83%), men 6 barn syntes ikke dette (17%). Foreldre snakket med partneren om det som skjedde. Omtrent 2 av 3 snakket *veldig ofte* eller *ofte* om det som skjedde med partneren sin. Nesten like mange foreldre svarte at de har snakket med annen familie om det som skjedde (*veldig ofte/ofte* - 57% og *av og til* - 39%). Voksne snakket mer med venner enn med "annen" familie (*veldig ofte/ofte* - 64% og *av og til* - 32%). En del

Figur: Snakket dere om hva som kunne hende dersom flommen nådde dere?



av de voksne snakket også med andre (47%), som kollegaer, helsepersonell, slekt, presten, venner/kjente/naboer og kommunale etater/ myndigheter/skole.

Snakket barn med kamerater (guttevenner) om det som skjedde? De fleste svarte *av og til* på dette (15 barn). Noen sa at de ikke hadde behov for dette (8 barn). Av de som snakket med kamerater syntes de fleste at dette var *fint* (19 barn). "*Hvorfor var det sånn?*" Det var fordi det var informativt (ga utfyllende opplysninger), at det var greit å høre hva de andre syntes, at man hadde opplevd alt som skjedde sammen eller at man var litt usikker på det som skjedde. Andre uttalelser var:

"Fordi det var fint å snakke om det som hadde skjedd. Hvordan vi opplevde det."

"Vet ikke, kanskje det var godt å snakke ut."

"Jeg fikk høre hvordan andre hadde det."

"Det var mye å snakke om."

"De skremte meg ikke slik jentene gjorde av og til."

Noen syntes det var ganske dumt å snakke med guttevenner. Grunnen til dette var at de enten "*ikke visste hvordan det var å være flomoffer*" eller "*fordi de skrøt så fælt av at huset deres sto helt under vann og så videre og det virket som det var om å gjøre å være verst utsatt*".

I forhold til det å snakke med jenter, sa 9 barn at de ikke hadde behov, 11 barn (48%) *av og til*, 9 barn *veldig ofte/ofte*. Av de som har benyttet denne muligheten svarte alle at det var *veldig fint* (14 barn) eller *ganske fint* (9 barn). Grunnen var at det var spennende, at det var oppklarende og informerende, at det var fint å snakke ut om / dele opplevelser og følelser, at det var naturlig å snakke om det som angikk oss så mye, fordi jentene ikke skrøt slik guttene gjorde eller at det var fint å få høre hvordan andre hadde det.

De fleste (33 barn/92%) syntes at de snakket nok om dette med venner/venninner. Men hva med skolen og klassen? Omtrent halvparten av de spurte barna svarte at læreren hadde brukt en del tid til å snakke om flomsituasjonen (18 barn), mens 12 barn svarte *lite* eller *veldig lite* på dette spørsmålet og 6 barn *veldig mye* eller *mye*. De fleste syntes at de snakket nok om dette i klassen (89%). De hadde ikke behov for at lærerne på skolen snakket mer om dette.

Totalt sett viser neste spørsmål (Har du savnet noen å snakke med om det som hendte?) at de fleste barn (97%) og voksne (92%) ikke opplevde behov for flere å snakke med. De få som ønsket å ha flere å snakke med, ville snakket med familie og fagfolk om personlige og faglige ting. Noen sa også at de ønsket at de kunne fortelle hele hendelsesforløpet og det som skjedde i ettertid til noen, egne følelser som det er vanskelig å snakke med venner om, diskutere hva som var lurt å gjøre i forhold til eiendom, "*hva med framtiden og eventuelt nye flommer?*" og om beredskap på kommunalt nivå.

Også intervjuene viste at enkelte ikke snakket så mye om det som skjedde. Ja, noen snakket ikke om det i det hele tatt. For de fleste var det vel mer aktuelt å snakke en del om det mens flommen pågikk og under arbeidet etterpå, men ikke så mye etter dette. Foreldre og barn snakket naturligvis i varierende grad om det som skjedde. Noen barn spurte og grov, mens andre var tilsynelatende mindre opptatt av det. Behovet for dette er jo forskjellig. Noen synes at det var sosialt, at det ble et felles og sentralt samtaletema. Det var også variabelt hvor mye foreldre snakket med barna sine om det som skjedde. For noen betød det å snakke om det som

skjedde at man lettere tenkte på vonde ting. Derfor unngikk nok noen å bruke for mye tid på disse samtaletemaene.

"Vi prates nok om det. Hadde vi pratet mer, kunne vi jo begynt å tenkt på ting."

Andre igjen bearbeidet nettopp ved å snakke masse om de dramatiske begivenhetene. Noen sa at de fikk enorm taletrang, under, etter og fortsatt et halvt år etter flommen. Andre snakket mye i starten, men pratet ikke lenger om det på det tidspunkt intervjuet ble gjort. En voksen sa at motivasjon for å være med i undersøkelsen, var at det var for å bearbeide hendelsene videre. Hun hadde erfaring med dette fra før.

Nå er det vel slik at de som var "flinke" til å ta opp ting og snakke om aktuelle tema fra før, også i større grad gjorde dette under og etter flommen. Noen tok ikke sjansen på å gå andre nær i disse problemene. Tema for samtale forandret seg nok mye underveis og lengre etter var folk mer opptatt av bedre flomvern for å sikre seg mot gjentakelse av katastrofen. Ellers opplevde vi at noen i intervjuet sa at de syntes det var rart å snakke om dette nå et halvt år etter. Det var mer nøkternt. Tidligere hadde vært mye mer følelser knyttet til temaet. En grunn til dette var at de da tenkte at det kunne gått så mye verre.

"Ungene taklet det bra. Snakket mye om det. Vi har provosert fram snakking og grining. Snakket om hvilke tap barna og vi har hatt....Om eventuelt skolebytte pga. flytting. Hvor vi skal bo hen....Han opplevde det sterkt når han kom inn i huset og kjente lukta. Kroppsspråket hans talte tydelig. Han pratet ikke så mye om det, mer om at vi har lite plass og slike ting.....Han virker ganske tilpasningsdyktig. Jeg synes at det har gått bra. Han har ikke fått psykiske problemer av dette."

Barn snakket ikke så mye om flommen. Noen pratet litt om det på skolen og syntes det var bra. Andre syntes ikke det var så kjekt å snakke om det. Enkelte pratet ikke om det i det hele tatt.

"Jeg husker at jeg stod uti vannet, og at det rykket i beina. Da tenkte jeg at jeg kunne bli dradd med av vannet - det har jeg ikke sagt til noen før."

Noen barn syntes at det ble snakket for mye om det som skjedde. Et barn var lei alt snakket. Alle spurte jo hvordan det gikk. Dette barnet snakket med andre som hadde opplevd det samme. De forstod hverandre. Snakket mye om det når det stod på, men ønsket å gjøre seg ferdig med det etterpå. Et førskolebarn fortalte:

"Jeg syntes det var veldig rart at bilene skulle kjøre midt i barnehagen fordi de ikke kunne kjøre på veien. Vi snakker ikke så mye om flommen i barnehagen nå, for vi skal gløkke det og ikke bli triste."

Noen pratet mye om flommen hjemme når det pågikk og ikke så mye på skolen. Andre snakket en del om det på skolen, i friminuttene og ikke så mye i timene. Andre barn sa at de ikke husket noe særlig fra flommen.

En måte å snakke sammen om det som skjer, er ved hjelp av humor. Flere benyttet nok humor, spesielt galgenhumor, for å skape litt avstand.

Å UNNGÅ Å TENKE PÅ DET SOM SKJEDDE

Unngåelse har vi vært mye inne på under reaksjoner. Men unngåelse kan bedre bli sett på som mestringsmåte i vanskelig situasjon. Noen hadde lyst til å flykte fra stedet de bor på. Andre ønsket å fjerne de vonde tankene som flomopplevelsene hadde skapt, ved å distansere seg fra

det som skjedde og skjerme av for følelsene, slik at man kunne snakke om det uten at det var forbundet med vonde følelser. Flere forsøkte nok å ikke la følelsene ta overhånd. Dette skjer gjerne hvis man har behov for et slikt forsvar fra før av, dvs. at belastningene er høye fra før av ulike grunner. Da bruker man de samme mestringsmåtene i denne situasjonen som man ellers gjør. Sinnsstemninger hos andre i familien kan også smitte over på en selv. Andres dårlige humør blir en belastning for en selv. Det kan da være at man forsøker å gjøre situasjonen bedre for andre i familien slik at man selv også skal få det bedre. Kostnadene blir da kanskje å undertrykke egne følelser.

En annen måte å håndtere vanskelige opplevelser på er å distrahere seg med å tenke på eller å gjøre noe helt annet. Flere syntes at det var godt å ha andre ting å tenke på.

"Vi har prøvd å reise mye på hytta og finne på ting. Men etter noen dager vekke ble jeg rastløs, ville hjem og jobbe og fikk ikke ro på meg."

"Prøvde å tenke minst mulig på det som skjedde i den tiden ved å gjøre noe hele tiden."

Noen barn ønsket ikke å snakke om det som skjedde, eller de ønsket ikke at lærerne skulle spørre hvordan det gikk med dem. Enkelte barn unngikk også å se på TV eller video om flommen.

BARN LEKTE FLOM

En måte å mestre og håndtere opplevelser for barn på, er gjennom lek. Flere foreldre beskrev hvordan barna lekte ut det som skjedde, bl.a. i sandkassa.

"Sønnen min på åtte år har lekt flomverket, han har repetert den leken."

Også barna hadde opplevelse av dette selv.

"Prøvde å leke og glømme det noen ganger liksom. Jeg lekte med noen nabobarn. Sa ikke det til noen."

Å TILEGNE SEG KUNNSKAP OG FÅ ERFARING

Mange får trygghet gjennom å vite, det vil si å få tilstrekkelig informasjon om det man ønsker. Foreldre og barn lærte seg hva ulike tegn betyr. Dessuten ble utnyttelse av tidligere erfaringer viktig. Det er vel denne evnen som på mange måter vil være avgjørende for tilpasning i en kritisk situasjon. Derfor sa noen nettopp dette; at de hadde vokst personlig på denne erfaringen.

"Jobber på akuttmottak ved et sykehus. Vant til å være i beredskap og forvente dramatiske ting. Derfor ganske avbalansert og rolig i forhold til flommen."

"Har vært med på så mye i brannvesenet at jeg ikke fikk særlige reaksjoner etterpå. Ikke problemer med nattesøvn eller noe annet."

Kunnskap fikk foreldre og barn ved å følge med på det som skjedde selv og fra aviser, nasjonal-, lokal- og bygderadio og TV. Nyhetene på lokalplan ble best mottatt. For mange ble det viktig å få med seg alt og stemningen rundt dette var ganske spesiell. Også i ettertid likte flere å se på flombøker og video, fordi det var greit å vite hvordan andre hadde hatt det. Reaksjoner på video fra flommen var at det kunne være tøft å se igjen, interessant og lærerikt.

Vi reiste ofte ned til elva og så at elva vokste.

Å LAGE RITUALER

Det å markere, f.eks. med flomfester som ble gjort flere steder, var en fin måte å markere det som hadde skjedd på. Dette bidro også til videre bearbeiding og en kollektiv plass for opplevelsene.

Å OPPRETTHOLDE VANLIGE RUTINER

Vi vet at det i kritiske situasjoner er viktig å forsøke å opprettholde daglige rutiner og kontinuitet i livet. En god del av barna (24 av 37) mente at det beste de kunne gjøre, var å leve helt normalt, og ikke tenke så mye på det som skjedde. En mor sa også dette i intervjuet:

"Det var viktig å ha hverdagen så lik som før. Jentene gikk på trening osv."

Å VÆRE I AKTIVITET: ARBEID UNDER OG ETTER FLOMMEN

Flere kom inn på at aktivitet og deltakelse i flomarbeid var forbundet med mildere reaksjoner. Flere sa dette om seg selv, både voksne og barn. Det var også foreldre som sa dette hos barnet sitt:

"Det andre barnet er 19 år og deltok i redningsarbeidet. Det ser ut som om de som deltok aktivt i redningsaksjonen klarte de psykiske reaksjonene bedre enn meg som stod passivt og så på."

"Jeg tror at det hjalp dem (barna) å følge med og hjelpe til."

Barn og foreldre bidro på mange måter under og etter flommen. De fulgte med direkte og gjennom massemedia. Dette var aktiviserende. Noen barn syntes det var stusslig og kjedelig, at det ikke var noen ting å ta seg til. Å være aktiv kan forsterke opplevelsen av mestring. Eksempler på at folk var aktive på en direkte måte, var at de fulgte med på vannstanden, at de hjalp til med flomvern, med evakuering, etterarbeid osv. Flere sa at det var best å være der det skjedde. Det ga nok følelse av noe kontroll.

"Når ting skjedde med huset, begynte det å gå framover."

Noen følte seg hjelpeløs når de ikke fikk hjelpe til eller gjøre noe, noe som kunne være forbundet med dårlig samvittighet.

"Det var følt å stå på sidelinjen uten å kunne gjøre noe. Det er nok bedre å være oppi situasjonen, enn å stå på sidelinjen."

En del barn kunne ikke gjøre så mye mer enn å se på det som skjedde. Barn fulgte med på målepinner for å sjekke vannstanden. Noen barn sa at det var godt å få være med å gjøre noe. En på 16 år sa at hun godt kunne ha tenkt seg å hjulpet mer til.

"Fikk ikke gjort noen ting. Ikke hjelpe til med å evakuere heller. Gjorde ikke noe annet enn å følge med på det som skjedde. Det var spennende."

Å HA TRO PÅ SEG SELV

Mål på positive og negative selv-vurderinger ble brukt i undersøkelsen for å se om slike personlige egenskaper var relatert til mestring av flomopplevelsene. Disse målene er i utgangspunktet konstruert av Rosenberg. Testeleddene som måle negative vurderinger er modifisert av Alsaker (Alsaker, 1990). Alsaker's versjon har vært benyttet på barn. Spørsmålene kombinert med svarkategoriene i dette instrumentet er både kompliserte og tvetydige. Utsagnene og svarkategoriene ble derfor forandret for å forenkle forståelsen av disse. Dette gjør at resultatene ikke kan sammenlignes med tidligere versjoner, men det er da

heller ikke av betydning i denne sammenheng. Self-efficacy er et begrep som er hentet fra sosial læringsteori og omhandler et individs forventninger til egen mestring. Vi laget også et mål på opplevelse av kontinuitet i selvforståelse. Dette er spørsmål som går på opplevelse av at man har blitt annerledes, at man har forandret seg i forbindelse med hendelsen og at man aldri vil bli den samme igjen. Måleinstrumentene hadde god reliabilitet.

Tabell: Deskriptiv statistikk og reliabilitetsmål for selvvurderinger, kontinuitet i selvet og self-efficacy.

Skala	Gjennomsnitt	St.avvik	Cronbach's α	Gj.snit. inter-item korr.	Skewness	Kurtosis
Negative selvvurderinger	11.79	4.14	.81	.46	.55	-.09
Positive selvvurderinger	18.80	4.56	.92	.73	-.40	-.69
Self-efficacy	27.39	6.44	.92	.54	.18	-.95
Kontinuitet i selvet	6.32	2.40	.79	.50	1.89	2.80

Fordelingen til det siste instrumentet i tabellen var svært positivt skjev og svært høy, som betyr lite spredning og at de fleste svarene befinner seg på den ene siden av skalaens rekkevidde. Dette svekker instrumentet og muligheten for signifikante funn. Ved en nærmere undersøkelse av hvert enkelt ledd i denne skalaen, fant vi da også at hovedvekten av barna stort sett opplevde at livet ikke var forandret etter det som skjedde (25 av 32), at de selv ikke hadde forandret seg etter flommen (25 av 32), at de heller ikke følte at de var blitt en annen enn den de var før (29 av 34) eller at deres mening om seg selv var uforandret (26 av 32). Det var heller ikke så veldig mange som følte at de aldri ville bli den samme igjen (6 av 34), selv om dette omregnet i prosent utgjør 17.6%. Antakelig så har ikke barna opplevd flomkatastrofen som dramatisk nok til at det skulle gi utslag i slike spørsmål.

Tradisjonelt har svært mye forskning påvist en sammenheng mellom kjønn og negative selvvurderinger. Dessverre finner vi også dette i denne undersøkelsen ($r=.38$, $p<.05$), med sterkere grad av negative selv-vurderinger blant jentene enn guttene. Vi finner imidlertid ingen signifikant forskjell når det gjelder positive selv-vurderinger. Positive selv-vurderinger korrelerer positivt med redsel for at noen skulle bli skadet; det vil si de som svarer at de ikke var redde for at dette skulle skje har høyere skåre på positive selv-vurderinger enn de som var redde for dette ($r=.48$, $p<.01$). Et nesten lignende utslag finner vi for self-efficacy skalaen ($r=.42$, $p<.05$); en høyere forventninger til egen mestring blant de som svarer at de ikke var redde for dette. Når det gjelder kontinuitet i opplevelsen av en selv, er korrelasjonen negativ ($r=-.35$, $p<.05$). De som var redd for at noen skulle bli skadet opplevde også en større forandring i sitt syn på seg selv. Klinisk erfaring tilsier at dette bl.a. dreier seg om en opplevelse av å bli en mer usikker og redd person. Vi finner også mindre kontinuitet i selvopplevelsen blant de som ikke synes at foreldrene har snakket nok med dem om det som hendte ($r=.38$, $p<.05$).

Å GI OG MOTTA STØTTE

Å søke trygghet i en slik situasjon blir viktigere enn vanlig. Dette vil både barn og voksne i utgangspunktet få mest i hjemmet. Betydningen av støtte er derfor stor. Dette kan man få fra bl.a. familie, foreldre og venner. En del syntes at det var godt å kunne spørre om hjelp og at noen tilbød seg å hjelpe, at samholdet var bra, at det var godt å oppdage at folk brydde seg og at man fikk mye hjelp og trøst av hverandre i en slik situasjon.

"Et godt forhold til noen i familien ble forsterket til å bli enda bedre. Det gjør hverdagen enda mer trygg og viser at man tåler belastninger enda bedre. Sterkt fellesskap i familien..... Det er

viktig med godt støtteapparat når en har barn. Jeg vet at familien min gjerne ville ha hjulpet til."

Det er tydelig at det er godt å ha støtte i familien og ha en stor familie som fungerer. Ellers ble dugnadsånden beskrevet som imponerende og det nære forholdet til naboene som positivt.

"Samholdet var sterkt. Folk jobbet side om side..... Om dette samholdet varer vet jeg ikke. Kanskje. Jeg synes fortsatt at folk er mer åpne og blide, at de prater mer enn før og at samholdet fortsatt kan merkes."

Men omtanke og støtte kunne også være tøft å takle:

"Det var tøffest for min egen del - alle folk som brydde seg om meg - det var tøft å takle. Der fikk jeg den verste knekken. Det blei for mye med all hjelpen og oppmerksomheten - folk hjalp med å rydde, de ringte på telefonen, vi ble bedt på middag og kaffi. Det blei for mye - jeg fikk en skikkelig reaksjon på lørdagen - grein. Det var godt å få det ut og bli ferdig med det."

Hva med støtte for familien i en slik situasjon? Har foreldrene vært hos noen og snakket om barnets reaksjoner på grunn av opplevelser i forbindelse med flommen? Nesten 8 av 10 har ikke det. De som har, har vært hos lærer (13%), prest (1 familie), helsesøster (1 familie), lege (2 familier) og andre (7 familier = 7.2%). Utbyttet av denne kontakten var variert.

Noen reiste bort for en stund, enten for egen eller andres regning. Flere synes at det var godt å komme seg litt bort.

"Vi fikk en gratis tur til Kristiansand, fikk alt dekket. Det synes jeg var gørrfint. Det var helt utrolig, alle barnefamiliene. Alle trodde det ikke var sant. Det var midt i ventetida, da vi venta på sted å bo. Da reiste vi til Kristiansand. Eneste vi hadde utlegg for, var det vi shoppet. Barna syntes det var kjempefint. Alle glemte alt, og vi hadde virkelig en god pustepause."

Noen barn fant støtte i andre barn eller i voksne. Og noen fant også støtte i dyr, som en jente som syntes det var fint å kunne være sammen med hesten sin i den vanskelige situasjonen. Støtte fra andre gjorde bearbeidingen lettere. De snakket mye, så på bøker og video sammen og deltok på flomfest sammen med andre som hadde opplevd mye det samme. Dette ga nye venner og styrket samhold og vennskap til venner de hadde fra før. Noen av barna opplevde at læreren også ga støtte og sørget for at flommen ble viet oppmerksomhet i klassen, slik at barna kunne få fortelle om det som skjedde, hvilke problemer som dette medførte og hvordan situasjonen ble opplevd.

"Det var bare jeg som var flomrammet i klassen, men jeg tror at bestevenninnen og læreren min skjønnte hvordan det var, for de måtte også evakuere."

En annen måte å prøve å gjøre situasjonen litt bedre på, var å lage litt kos rundt familien. Dette sørget for at det ikke bare ble flom og elendighet rundt familien.

BEREDSKAP OG OFFENTLIG OPPFØLGING

De voksne ble spurt om de hadde vært med på møter arrangert av helsevesenet (lege eller andre i kommunen) i forbindelse med flommen. På dette svarte 16% bekreftende. Utbyttet av disse møtene var variert. Kommunene holdt flere steder informasjonsmøter om situasjonen. Ønsket foreldrene at det i eller etter skoletid ble gitt spesiell informasjon til barn og at barn fikk spørre ekspertene om ting de lurte på? Her svarer nesten 7 av 10 ja (68%), 26% vet ikke og 6% nei.

Det er klart at opplevelse av at offentlig beredskap og oppfølging sviktet, var mangelfull eller i verste fall fraværende, opplevdes som en ekstra belastning. Dette forverret den totale

situasjonen for alle berørte. Også sviktende oppfølging fra andre i nærmiljøet var irriterende og en ekstra belastning. Folk kunne være flinke til å snakke, men mindre flinke til å hjelpe til. Mennesker syntes noen steder at kommunen var dårlig til å informere, hjelpe til og tilrettelegge, at de var dårlig på organisering og tok lite ansvar. En kommuneansatt lærte at man bør sammenkalle til åpne møter så fort som mulig, selv om man ikke har så mye informasjon å komme med. Folk har behov for å snakke ut. Det er viktig at folk får føle at kommunen bryr seg og vil ta ansvar. Og slike møter viste folk at kommunen brydde seg. Andre uttalelser gikk på at det virket som om mye hjelp i kommunen var tilfeldig og lite gjennomtenkt og at myndighetenes bistand under en katastrofe ikke var så mye å skryte av. Et eksempel er fra Kirkenær: Foreldre fortalte om sandtaket som gikk under navnet Fangeleiren. Arbeidet her var bra organisert. Det kom også folk fra Flisa for å hjelpe til. Men det var på Flisa det gikk galt. Disse foreldrene undret seg derfor over hvorvidt organiseringen på Flisa var god nok.

ANDRE FORHOLD

Hadde det skjedd andre viktige ting i familien før eller i samme periode som flommen (som for eksempel flytting, sykdom, skilsmisse)? Nesten 3 av 10 foreldre (19 - 27%) svarte ja på dette spørsmålet. Disse hadde opplevd fysisk sykdom/ulykke/abort (7 foreldre), dødsfall i familien (7 foreldre), at de har flyttet eller at familiemedlemmer har flyttet (4) og psykisk lidelse/depresjon (3). Utover dette er det også foreldre som har opplevd å måtte avlyse bryllup, ha bryllup midt i flommen, personlige konflikter og så videre. Foreldrenes beskrivelser viser at noen har hatt en tøff tid under og etter flommen, hvor mye har skjedd på samme tid. Flommen kan ha vært en mindre belastning enn andre ting som har skjedd. Bare 5 barn svarte ja på det samme spørsmålet (15%). Disse hadde opplevd flytting, skilsmisse, sykdom, ulykke og dødsfall i familien. Dette var forhold som både hadde skjedd før og etter flommen.

Vi ville også sikre oss at foreldre og barn kunne få fram ting som var viktig for dem og som vi ikke hadde spurt om.

Av de 14 voksne som svarer her finner vi uttalelser som angst for ny flom og redsel for neste vår, flomvern, at flommen ble lite snakket om på arbeidsplassen (Taushet og "finn deg til rette"- holdning), lite planlegging og beredskap, ingen evaluering og veiledning. Noen var også bekymret for egne barn med problemer. En del var også i kontakt, enten privat eller i arbeid, med mennesker som var sterkt preget av flommen. Enkelte sa også at de opplevde alvorlig sykdom og død i familie og at dette nok ville prege besvarelsen av spørreskjemaet. Et tema som også kom fram, var forholdet mellom myndigheter representert ved politikere, takstfolk m.fl. og de skadeutsatte. Her fant vi uttalelser som gikk på mangelfull informasjon (misforståelse), arroganse og kommunikasjonsproblemer. En slik situasjon ble naturlig nok opplevd som stressende. Flere vurderte å anke, men en del gjorde ikke dette fordi det ville bli for dyrt.

OPPSUMMERING OG RÅD

Til tross for at et stort arbeid ble nedlagt for å komme i kontakt med rammede familier var deltagelsesprosent og antall deltagere lavt. Dette gjør det, som vi har beskrevet i metoddelen, vanskelig å generalisere resultatene til alle flomberørte familier. Hadde vi fått flere familier som deltakere i undersøkelsen og også flere av de verst eksponerte, ville nok bildet som fremkommer i denne rapporten sett noe annerledes ut. Med disse begrensninger, vil vi nå gi en oppsummering av resultatene.

Blant de som deltok var også eksponeringen relativ lav og bare fire av ti voksne opplevde at ting som tilhørte familien ble ødelagt og ca. 1/5-del fikk skader på sitt hus og omtrent hver fjerde familie måtte evakuere fra hjemmet. Dagliglivets rutiner ble likevel forstyrret både for voksne som måtte være borte fra jobb på grunn av flom, og for barn som fikk sin skolegang forstyrret.

OPPSUMMERING AV ETTERVIRKNINGER

VANLIGE KRISEREAKSJONER

Kjennetegn ved eksponeringen

Flere av de berørte familiene var gjennom opplevelser som må karakteriseres som så ekstraordinære hendelser at det vil kvalifisere for denne diagnosekategorien. Resultatene viser at responsen på dette bl.a. var frykt, hjelpeløshet eller angst og hos enkelte barn: disorganisert eller agitert atferd.

Akutte reaksjoner

En del av foreldrene og barna opplevde umiddelbare reaksjoner under og rett etter flomkatastrofen som kan klassifiseres som vanlige reaksjoner på akutt stress. Noen foreldre og barn følte det som skjedde som uvirkelig og sjokkartet, andre forsøkte å unngå og skjerme seg mot det som skjedde og minnene av dette. Foreldre og barn fortalte videre om umiddelbare konsentrasjonsproblemer, irritasjon, rastløshet, vaksomhet og mentale gjenopplevelser av det som skjedde. For noen ble nok de umiddelbare reaksjonene såpass sterke at dette forstyrret arbeidsevne og mellommenneskelige relasjoner.

Gjenopplevelser

Voksne og barn har i tiden etter flomopplevelsene gjenopplevd det som skjedde på ulike måter, bl.a. gjennom tilbakevendende og plutselige mentale sanseinntrykk som bilder og hørselsinntrykk, hatt sterke følelser omkring det som skjedde (redd, sint, lei seg, oppgitt, deprimert), blitt minnet på det som skjedde av forskjellige grunner og mye tanker om dette eller kjent det som om man var tilbake i tiden og opplevde det på nytt. Noen voksne fortalte om uro i kroppen når de ble minnet på det som skjedde.

Unngåelse av stimuli assosiert med det som skjedde og nummenhet i den generelle responsevnen

Flere beskrev at de hadde prøvd å glemme eller ikke tenke på det som skjedde, tenkt på det som skjedde også når de ikke ville det og/eller at de hadde latt være å snakke om det. Andre beskrivelser som hadde med dette å gjøre, gikk på å unngå aktiviteter, steder eller mennesker som vekket gjenkallelser av flomhendelsene. Noen opplevde nedgang i interesse eller i deltakelse i vanlige og dagligdagse aktiviteter. Følelse av fremmedgjøring som ga utslag i opplevelse av at mennesker rundt ikke forsto hvordan han/hun opplevde situasjonen sin er nok noe flere også kjenner igjen. Eller at foreldre følte at barna var uimottagelig for omsorg og støtte. Noen opplevde også et begrenset affektområde/følelsesregister og hadde vanskelig med å kjenne følelser i det hele tatt, eller de ble følelsesløs når de tenkte på det som skjedde. Andre normale reaksjoner som ble opplevd var følelser pga. det inntrufne som de syntes var plagsomme og derfor forsøkte å fjerne eller unngå. Noen hadde også opplevelsen av en fremtid uten muligheter, men det var da ofte samtidig med at de hadde andre problemer som ikke hadde med flommen å gjøre. Noen foreldre hadde også vanskeligheter med å huske viktige ting av det som hendte og enkelte syntes at det var uvirkelig at det hadde skjedd.

Økt aktivering

Enkelte barn og voksne hadde problemer med søvn. Det kunne være det å sovne om kvelden, pga. tanker om det som skjedde eller drømmer, og/eller det å våkne opp om natten. Problemer med uro, konsentrasjon og hukommelse hører også med ved økt aktivering. I andre tilfeller ga dette seg utslag i irritasjon og aggresjon. En forhøyet årvåkenhet med økt beredskap ble også opplevd, som opplevdes ved at de var på vakt for ting som kunne skje, selv når det ikke var nødvendig, og at reagerte sterkt på høye, uventede lyder. Resultatene viser at flere av disse plagene var tilstede for flere av de berørte.

På krise- og traumeområdet brukes diagnosen posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD) for å betegne det mønster av gjenopplevelser, unngåelse og aktivering, som en del mennesker utvikler som følge av eksponering for traumatiske hendelser. Selv om flere barn og voksne opplevde PTSD-symptomer, tyder verken spørreskjema (IES-resultater) eller intervju på de flomutsatte klassifiserer for dette syndromet. Klassifikasjonen er som følgende:

Posttraumatisk stresslidelse (DSM-IV, F43.1)

- A. Personen har vært utsatt for en traumatisk hendelse der begge de følgende var tilstede:
- (1) Personen opplevde, var vitne til eller ble konfrontert med en eller flere hendelser som innebar livsfare eller trussel om død eller om alvorlig skade eller trussel mot egen eller andres fysiske integritet.
 - (2) Personen reagerte med intens angst, hjelpeløshet eller skremsel. Merk: Hos barn kan dette isteden gi seg uttrykk i disorganisert eller forstyrret atferd.
- B. Den traumatiske hendelsen gjenopplevs stadig på en (eller flere) av følgende måter:
- (1) Tilbakevendende og påtrengende ubehagelige minner om hendelsen, som omfatter bilder, tanker eller sansninger. Merk: Hos barn kan temaet eller sider ved den traumatiske hendelsen uttrykke seg gjennom gjentatt lek.
 - (2) Tilbakevendende plagsomme drømmer om hendelsen. Merk: Hos barn kan det forekomme skremmende drømmer uten identifiserbart innhold.
 - (3) Handler eller føler som om den traumatiske hendelsen skjer på nytt (omfatter en følelse av å gjenoppleve hendelsen, illusjoner, hallusinasjoner og dissosiative flashback episoder, inklusive de som skjer når en våkner eller er substanspåviket.) Merk: Hos små barn kan traumespesifikk gjentakelse av hendelsen forekomme.
 - (4) Intenst psykisk ubehag ved å bli utsatt for indre eller ytre hendelser som symboliserer eller ligner et aspekt ved den traumatiske hendelsen
 - (5) Fysiologiske reaksjoner ved å bli utsatt for indre eller ytre stimuli som symboliserer eller likner et aspekt ved den traumatiske hendelsen.
- C. Vedvarende unngåelse av stimuli forbundet med traumet og svekkelse av den generelle reaksjonsevnen (som ikke var tilstede før traumet) som kommer til uttrykk ved tre (eller flere) av følgende:

- (1) Forsøker å unngå tanker, følelser eller samtaler forbundet med traumet.
 - (2) Forsøker å unngå aktiviteter, situasjoner eller mennesker som vekker minner om traumet.
 - (3) Mangler evne til å huske viktige deler av traumet
 - (4) Markert nedsatt interesse for eller deltagelse i betydningsfulle aktiviteter.
 - (5) Følelser av å være fjern eller fremmed i forhold til andre.
 - (6) Begrenset følelsesregister (f.eks. ikke i stand til å ha kjærlige følelser)
 - (7) Opplevelse av en fremtid uten muligheter (f.eks. venter seg ikke karriere, ekteskap, barn eller normal livssyklus).
- D. Vedvarende symptomer på økt aktivering (som ikke var tilstede før traumet), som kommer til uttrykk ved to (eller flere) av følgende:
- (1) Vanskelig med å sovne eller forbli sovende
 - (2) Irritasjon eller sinneutbrudd
 - (3) Konsentrasjonsproblemer
 - (4) Overdreven vaksomhet
 - (5) Økt beredskap
- E. Varigheten av lidelsen (symptomene i kriteriene B, C og D) er mer enn en måned.
- F. Lidelsen forårsaker kliniske betydningsfullt ubehag eller funksjonssvikt sosialt, arbeidsmessig, eller på andre viktige områder.

Lidelsen er **akutt** hvis varigheten av symptomene er mindre enn tre måneder og **kronisk** hvis varigheten av symptomene er tre måneder eller mer.

Resultatene vil ikke spesifikt kunne si noe om hvorvidt voksne eller barn oppfylte alle kriteriene på PTSD, da symptomene ikke ble kartlagt med henblikk på å skulle diagnostisere.

ANDRE REAKSJONER

Barn og voksne hadde også andre reaksjoner på flommens herjinger. Det kunne gi seg utslag i tanker og forventninger, i atferd (som i lek og utagering) og følelser. Reaksjonene var svært forskjellige, med spenning, ro, lettelse, empati og identifisering med ofre som var verre rammet enn en selv, savn, ensomhet/isolasjon, maktløshet/hjelpeløshet, økt avhengighet, depresjon og tristhet, angst, redsel og uro, slitasje og stress, aggresjon, irritasjon og sinne.

REAKSJONER INNEN FAMILIEN

Selv om krisereaksjonene oppsummert i hver av de tre hoveddimensjonene ikke var relatert hos barn og voksne, samsvarte flere enkeltreaksjoner.

Oppsummert kan vi si at på samme måte som enkeltindivider er preget av en mestringsstil og reaksjonsstil, så er også en familie. Her kan det være samme type virkninger og mestringsatferd for flere familiemedlemmer, men også komplementære reaksjoner og måter å håndtere situasjonen på. Med det mener vi at familiemedlemmers reaksjoner ikke bare er et resultat av situasjonen de er i, men også et resultat av andre familiemedlemmers reaksjoner og mestring. I noen familier var det mer åpenhet omkring det som skjedde. Her kan man snakke om en kollektiv bearbeiding i familien, hvor familiemedlemmene var mer observante på hverandre og brukte tid sammen på å snakke om det som hadde skjedd eller skjedde. Her var det mer åpenhet omkring materielle og psykiske konsekvenser av flommens herjinger, enn i de mer "lukkede" familiene. I en familie hvor konsekvensene er åpenbare for barn og voksne, er det også lettere å vise disse reaksjonene og ha mer felles fokus på det som skjer. Da letter også barnas bearbeiding. Imidlertid ligger det også en belastning i dette; noen familiemedlemmer kan undertrykke egne reaksjoner og egen bearbeiding fordi andre i familien har det så vondt. Det blir da en mindre åpenbar belastning. For å være mer åpne for barnas situasjon, kan derfor konsekvensen være at tilgangen på egne reaksjoner og følelser blir mer avstengt.

Hos andre familier kan man se mer avstengthet hos alle medlemmene. Det kan være flere grunner til dette. Noen ønsker å glemme det som skjedde og skyve vekk/unngå følelsene knyttet til hendelsene. Hvis voksne mestrer på denne måten, kan dette ha som konsekvens for barna at de blir mer ensomme med sine egne opplevelser, reaksjoner og følelser. Situasjonen kan da bli mer uhåndterlig og reaksjoner som irritasjon, sinne, depressive symptomer, distansering fra nære personer og økt redsel kan bli resultatet. I et familieklima hvor voksne ikke har plass til egne opplevelser og følelser, er det også naturlig at barna selv forsøker å fortrenge det som har skjedd. Foreldrene er modeller også mht. psykiske prosesser. Denne familiedynamikken er forbundet med flere forhold, bl.a. opplevelsens alvorlighet. Det er klart at så lenge opplevelsene ikke har vært særlige dramatiske for en familie, så er behovet for bearbeiding på ulike måter også tilsvarende mindre. Type reaksjoner spiller også inn for den felles bearbeidingen i en familie, da det er lettere å forholde seg til enkelte følelser og reaksjoner enn andre. Familier med belastninger som var tilstede før flommen vil kunne oppleve at det ikke er energi til å gå så mye inn i opplevelsene relatert til flommen. I tillegg er det klart at personlighetsmessige sider ved en person er avgjørende for håndtering av slike opplevelser (eks. mestringsstil, forsvar, selvbilde, forventning til egen mestring, grunnleggende tankemessig stil).

* * *

Oppsummert ser vi at selv om ikke skadene var omfattende for de fleste av dette utvalget, var det likevel en betydelig påkjenning for mange barn og voksne. Synet av alt vannet, ødeleggelse og tap av hjem og eiendeler enten det var egne eller andres er minner som er brent seg fast hos mange. Denne stemning av frykt og økende fare, noen ganger knyttet til spesielle fareopplevelser som når det gikk hull på flomverket, satt sterkt i minne hos en del.

En del barn som voksne opplevde uvirkelighet, usikkerhet, hjelpeløshet og kontrolltap med angst og spenning på hva som kunne skje. Til tross for den psykiske belastning situasjonen kunne innebære var der også opplevelser av samhold, hjelp, omtanke og fellesskap. Flommen førte også med seg samhörighet og fellesskapsfølelse som nedfelte seg i innsats i form av dugnader og samarbeid for å hjelpe i situasjonen.

I etterkant av flommen har barna vært engstelige for at flommen skulle komme tilbake eller at det skulle bli stor flom hvert år. Flommen var samtaletema i den første tiden etterpå, men der var også barn som unngikk å snakke om det som hendte, noe som førte til usikkerhet hos foreldre i hvordan de skulle håndtere dette.

RÅD

Hva har vi lært av denne undersøkelsen? Og hvilke konsekvenser kan denne kunnskapen ha for voksne og barn i familier som opplever slike hendelser og for lokalsamfunn og nasjon? Vi vil til slutt gi noen innspill om hva som kan gjøres i en slik situasjon for å oppnå optimal mestring.

Individuell mestring:

Vi har nevnt at personlighetsfaktorer før hendelsen inntreffer innvirker på hvordan en dramatisk hendelse blir mestret (premorbid personlighet). Nå er det ikke så mye man kan gjøre med personlighetsfaktorer når man står midt i hendelsen, bortsett fra å få støtte og veiledning slik at gode mestringsmåter blir brukt framfor mer ineffektive. En dramatisk hendelse gir alltid muligheter for ny læring og kan forandre personen i positiv retning. Individet kan f.eks. lære at det har mer ressurser enn forventet i en kritisk situasjon. Dette styrker forventninger til egen mestring og kontroll, og reduserer følelsen av hjelpeløshet. Å ta avgjørelser, både for voksne og barn, vil også være positivt i en situasjon hvor mye er ukontrollerbart. Deltakelse i arbeid for å begrense flommens herjinger, evakuering og tilbakevending med opprydning og annet arbeid var viktig for opplevelse av mestring. Barna kan også trekkes inn i dette. Fra katastrofeforskning vet man at deltagelse i gjenoppbygning, skadebegrensning osv. vanligvis er forbundet med bedre mestring på sikt. For barn vil vi forvente at det samme forhold er viktig. Noen lærer å sette mer pris på livet og ikke ta ting så selvfølkelig. Noe som kan være forbundet med dette er en endring av prioriteringer og disponering av ressurser (tid, penger, aktiviteter).

En effektiv mestringsstil er som regel forbundet med aktivitet for å gjøre noe med kilden til selve problemet. Under katastrofer blir dette vanskeligere, da det kanskje ikke er så mye som kan gjøres. For å øke mestringssevnenene, blir det likevel viktig å finne noe som kan gjøres og som fjerner noe av trusselen, ødeleggelsen eller andre konsekvenser av katastrofen. Hvis ingen ting nytter, blir egen og familiens sikkerhet viktig å ivareta.

- *Det har positive konsekvenser å bruke situasjonen til å lære noe nytt om seg selv under og etter en kritisk hendelse.*
- *For god individuell mestring og dermed følelse av kontroll hos barn og voksne. Dette gjøres ved å:*
 - *Barn og voksne deltar i katastroferelatert arbeid som flytting av eiendeler, evakuering, bygging av vern mot flommen. Barna kan assistere hjelpemannskaper på ulikt vis der dette er trygt.*
 - *Barn og voksne tar ansvar og avgjørelser.*
 - *La barn på skole og førskole gjøre ting for de som trenger assistanse eller oppmundring (tegninger, brev, baking osv.)*

Urealistiske negative tanker om seg selv, om andre og framtiden er forbundet med redusert individuell mestring. Tankemønstre som kan være spesielt ødeleggende, er å generalisere fra en negativ hendelse til framtidige situasjoner som forventes å bli like negative, bare fordi

situasjonene i utgangspunktet ligner hverandre. Som vi har sett tidligere, blir risikovurderingen ofte påvirket av en dramatisk hendelse. Til vanlig tror vi som regel ikke at vonde ting skjer oss. Etter en dramatisk opplevelse, har vi en tendens til å overvurdere sannsynligheten for at det skal skje igjen. Andre problematiske tankemønstre er svart-hvit tenkning (enten/eller), å hoppe til konklusjonen uten å ha noe informasjon om hvordan det egentlig er (man har allerede bestemt seg), diskvalifisering av positive hendelser (det er flaks, det var ikke min fortjeneste, andre er så snille med meg), forstørre det vanskelige og forminske det positive, følelsesmessig resonnering (det er slik fordi jeg føler det slik) og personalisering (se seg selv som årsak til noe som man ikke er ansvarlig for). Hva kan man så gjøre med slike tankemønstre? Først må finne slike tanker oppdages. Dette kan barnet eller den voksne gjøre selv. Imidlertid er det ikke lett bestandig å se slike tankemønstre og gjøre noe med de. De fleste av oss har vel opplevd at det kan være god avstand mellom følelse og tanke. Man vet hvordan det er, men føler det ikke slik. Da er det fint om andre rundt kan hjelpe til. Foreldre og lærere har her en viktig funksjon i forhold til barna. For voksne er det bra å ha gode venner som tør å ta opp slike tema hvis de ser at dette er et problem. Etter å ha funnet skadelige tankemønstre, testes disse ut. Er disse tankene realistiske og riktige eller finnes det andre tanker som stemmer bedre/er mer sanne? Det blir nesten som å føre en rettsak i hodet og bevisføre sin egen tenkning. Hva taler for og imot?

- *Vær oppmerksom på urealistiske negative tanker og realitetstest disse tankene. Dette gjøres ved å finne motbevis og se om ikke andre tanker er mer sanne enn de som plager og gjør situasjonen vanskeligere*

Videre er det viktig for god mestring at foreldre og barn bruker tid på å snakke om det som skjer, både under og etter hendelsen. Dette gir mulighet til å sette ord på opplevelsene. Her er mennesker forskjellige. Noen har stort behov for å snakke, andre har et mindre behov. Det er viktig å skille mellom et lite behov fordi man faktisk ikke er særlig berørt av det som har skjedd og et ønske om å fortrenge eller unngå minnene og følelsene knyttet til disse. Dette kan man merke ved at i det første tilfelle synes barnet/den voksne at det er greit å snakke om det, selv om man er lei det og føler seg ferdig med det. I det andre tilfellet (unngåelse / fortrenkning) merker man at barnet/den voksne "stritter" imot når man snakker om det og at følelsene kommer tilbake, eller at han/hun blir kroppslig urolig. Videre kan dagliglivet være preget av rastløshet, konsentrasjonsvansker og hukommelsesproblemer. Her er det et vanskelig skille: -bearbeiding og fokus på hendelsene og ettervirkninger i forhold til beskyttelse mot det vonde ved avstengning og forsvar mot det vonde. En ganske vanlig uttalelse er: "Nå må vi glemme det som skjedde og legge det bak oss" eller "Jeg orker ikke å tenke på det". Det er ikke noe enkelt svar på dette dilemmaet. Hvis man har andre ting som er plagsomme og som opptar mye energi fra før hendelsen, vil enkelte ikke ha ork til å gå inn i og fokusere på de kritiske opplevelsene og velger derfor å beskytte seg mot disse. Det kan være forståelig og må derfor respekteres. Blir det imidlertid mye forsvar mot vonde ting i livet, vil resultatet bli et mer avflatet følelsesliv. Livet preges av at det verken er godt eller vondt, men mer nøytralt. Kostnadene ved å fortrenge det vonde blir ofte at de gode følelsene også "forsvinner".

Et spørsmål relatert til dilemmaet over er hvorvidt voksne skal få barn til å snakke om hendelsene og hvor mye de skal presse barna til dette. Her må voksne forsøke å være sensitive i forhold til barna og være tilgjengelige når barna trenger det. I tillegg er foreldre modeller for barna. Hvis de ikke har ork til å snakke om opplevelsene, skal det mer til for at barna ønsker å gjøre dette. Med en åpen bearbeiding hos foreldrene, dvs. åpenhet omkring tanker og følelser,

blir det mye lettere for barna å komme med sine tanker og følelser. I et slikt miljø vil følelser og reaksjoner mye lettere normaliseres da flere som oftest har en del av de samme reaksjonene. Hvis barna likevel ikke formidler så mye av sin "indre verden", vil de likevel kunne være hjulpet av at foreldrene er åpne om seg selv. I tillegg kan foreldre når de snakker med barna anta at de har ulike tanker og reaksjoner og stille spørsmål som: "Når vannet kom nærmere huset vårt, ble jeg redd. Det er nok mange andre som også blir redd i en slik situasjon. Kanskje du også ble litt redd da det skjedde?" Om barnet da sier noe særlig, eller sier at det ikke vet, så vet det i alle fall at det er normalt å bli redd i en slik situasjon. Det er ikke alltid lett å vite hvordan man skal forholde seg til tause barn. Et godt utgangspunkt når man skal snakke om kritiske hendelser og reaksjonene på disse, er å gå gjennom hendelsene detaljert for så å snakke om tanker og reaksjoner. Da unngår man at det blir unødig mye fokus på følelsene, noe som kan være vanskelig for en del, spesielt gutter. Og der det ikke har vært så stort omfang av ettervirkninger, gjør man fortsatt ikke noe galt ved å gå gjennom det som har skjedd på en detaljert måte. Dette vil uansett strukturere opplevelsene. Rådene blir som følger:

- *Sørg for en detaljert gjennomgang av hendelsene og tanker og følelser knyttet til disse.*
- *Snakk med hverandre innen familien. En god måte å gjennomføre dette på, er å sette av en snakkehalvtime.*
- *Vis respekt og godta forskjellighet i familien*

Noen barn og voksne skriver dagbok. Å skrive også etter dramatiske hendelser kan være svært nyttig. Det finnes forskning som viser at dette kan ha god effekt i forbindelse med en rekke hendelser. Noen synes at det er lettere å skrive enn å snakke om det. Det er ikke det at man skal si det til noen som er det viktige, men at man uttrykker det selv. Derfor kan skriving være like bra som å snakke med noen. Skrivningen bør imidlertid uttrykke de innerste tanker og følelser for at det skal hjelpe. Mindre barn vil kunne uttrykke gjennom tegning og lek og kan stimuleres til dette i barnehage/førskole. I USA har Federal Emergency Management Agency (FEMA) tatt initiativ til å utarbeide tegnebøker om ulike naturkatastrofer som barna kan fargelegge, tegne i, osv. Slike tiltak kan med fordel utvikles for potensielle naturkatastrofer i Norge (f.eks. orkan, flom, ras).

- *Skriv det ut*
- *La barna tegne og leke*

Dramatiske hendelser er forbundet med mye stress, med utskillelse av stresshormoner, økt blodtrykk og muskelspenninger. Derfor bør barn og foreldre være påpasselige med å ivareta seg selv. Fysisk aktivitet "brenner ut" stresshormonene i kroppen og hjelper også for spent muskulatur. Det finnes mange studier som viser den positive og ofte sterke effekten av fysisk aktivitet, i forhold til stress, krisereaksjoner og depresjon. I tillegg er avspenning virkningsfullt, dvs. få godt med kroppslig hvile, gjerne sammen med at man ser for seg noe positivt som er forbundet med avslapning. Fysisk kontakt er viktig for de små barna, samtidig som voksne ofte reduserer denne i en stressfylt situasjon. Enkel rådgivning til foreldre om å gi mye fysisk kontakt og tolerere litt mer "klaging" vil være nyttig.

- *Fysisk aktivitet*

- *Avslapning*
- *Fysisk nærhet og kontakt*

Informasjon og kommunikasjon.

Som en viktig del av opplevelsen av kontroll står tilgangen på informasjon. Derfor er det viktig at barn og voksne får optimalt med informasjon om situasjonen, om hva som gjøres, hva det trengs hjelp til, om evakuering og andre aktuelle forhold. Med optimal informasjon mener vi at omfanget og type informasjon må tilpasses den gruppen som skal motta dette. I en kritisk situasjon blir bearbeidingen av informasjon ofte svekket pga. redusert inntak av informasjon, konsentrasjonsproblemer og dårligere hukommelse. Konsekvensen av dette gjør det ønskelig med hyppigere informasjon, gjerne mindre pr. gang og helst skriftlig. Ved skriftlig informasjon i tillegg til muntlig vil informasjonen være tilgjengelig selv om den glemmes. En måte å vite hvorvidt en person har fått med seg informasjonen på, er å be denne gjenfortelle hva som er sagt.

- *Gi optimalt med informasjon*

Mediadekningen av en slik katastrofe bør være detaljert og omfatte de ulike berørte områdene. Det har liten hensikt for de berørte hvis de ikke får spesifikk lokal informasjon. Det var derfor de berørte familiene mente at lokalmediene var de beste. Media kan også brukes av kommunene til formidling av relevant informasjon til enhver tid og kollektiv rådgiving om normale reaksjoner og håndtering av disse. Med hensyn til media er følgende forhold viktig:

- *Lokalradio og lokalpresse er viktige informasjonskanaler*
- *Gi detaljert informasjon om de berørte områdene som er anvendelig for familiene, rådgiving om krisereaksjoner og håndtering av disse*
- *Hindre krisemaksimering gjennom media.*
- *Hindre "grafsing" i enkeltskjebner*

Offentlig beredskap og oppfølging

Det offentlige kan i forbindelse med en slik katastrofe tilby hjelp til selvhjelp. Dette må bestå i anvendelige mestringsstrategier som kan brukes i forbindelse med vanlige tanker og reaksjoner under og etter slike hendelser. Dette vil kunne ha en forebyggende effekt i tillegg til at det skaper et felles fokus omkring katastrofen og de virkninger denne kan ha for barn og voksne. Det er viktig at også det offentlige viser oppmerksomhet omkring disse forholdene. En optimal og tilpasset oppmerksomhet på oppfølging av barn og voksne står her sentralt. Noen kan trenge mye oppfølging, andre mindre. Med utgangspunkt i at krisereaksjoner er normale reaksjoner på ekstreme hendelser og med respekt for ulike mestringsmåter, vil hjelpen kunne vurderes og tilpasses det enkelte individ og den enkelte familie. Det blir da mulig å unngå overdrivelse av hjelpen. Det offentlige kan også tilrettelegge forholdene for å styrke hjelpeatferd blant innbyggerne i kommunene. Åpenhet fra det offentlige vil, på samme måte som foreldre er viktige modeller for barna, være pådriver til åpenhet blant de berørte av katastrofen.

Undersøkelsen påpekte at voksne opplevde mangler i den offentlige beredskap. Både barn og voksne ønsket mer informasjon om forebyggende tiltak. Det foreslås derfor en innsats mht. informasjon om:

- *Hvordan kan flom forhindres?*
- *Hvordan kan flom bedre varsles?*
- *Hva skal man gjøre om flommen kommer - praktiske tiltak.*

SLUTTKOMMENTAR

Flomkatastrofen juni 1995 manglet heldigvis to sterke traume-elementer: plutselighet og livstrussel. For det første utviklet flomfaren seg gradvis. Det var dermed mulig å planlegge og gjennomføre evakueringer. Selv om situasjonen var dramatisk nok hva angikk naturkreftenes ødeleggende kraft, var det liten grunn til panikk. Dernest, delvis som en følge av forutsigbarheten, var det få eller ingen som opplevde livstruende situasjoner. Et tredje positivt element i forhold til mestring, var at det dreide seg om uavvendelige natur-hendelser som var enkle å begripe, endog for barn, og dermed uproblematisk å snakke om.

På denne bakgrunn kunne man lett ha avfeiet bekymringer for barn og familiers mulige mentale påkjenninger etter flomkatastrofen; fordi det ikke forelå noen direkte fare for liv og helse. Foreliggende undersøkelse er derfor viktig, fordi den erstatter antagelser med kunnskap.

Den kunnskapen vi får gjennom undersøkelsen bekrefter antagelsene om at de reduserte traume-elementene i situasjonen fører til mer avdempede og mindre dramatiske etterreaksjoner enn under andre, mer dramatiske forløp. Det er også verd å understreke at rapporten konsentrerer seg om barn over ti år. Det vil generelt si at de hele tiden er i stand til å forstå hva som foregår og hvorfor det får følger som evakuering, avbrutt skolegang, periodevis atskillelse fra foreldre når de vender tilbake til huset eller deltar i flombegrensende arbeid.

Like klart er det at rapporten gir oss kunnskap om at det å se naturkrefter rasere hus, hjem, veier og for noen selve næringsgrunnlaget, er skremmende. Det kan sette varige spor som kan utløse angst og frykt for andre ukontrollerbare hendelser og for at det kan hende igjen når årstiden er inne. Undersøkelsen viser også klart at det er store forskjeller i familienes reaksjoner på og mestring av flomkatastrofen, til dels uavhengig av hvor store og omfattende skadene var på hjem og eiendom. Det gir oss nyttig påminning om at man ikke kan trekke slutninger ut fra generelle inntrykk av hvordan en situasjon takles. Den enkelte familie møter en stressfylt situasjon med langvarige påkjenninger med den unike forhistorie og med de ressurser de har, og på bakgrunn av den kontekst og tilstand de er i når katastrofen rammer. Det gir oss en klar pekepinn om at vi må anse den enkelte familie som unik og planlegge støtte deretter.

Selv om de flomrammede i mindre grad enn f.eks. de som opplever jordskjelv og store branner, viser tegn på Post Traumatisk Stress Forstyrrelser (PTSD), har de antydninger til reaksjonsmønstre med flere fellestrekk med PTSD. Vi tenker her på den dokumenterte

forekomsten av påtrengende minner, de som rapporterer at de anvender mental energi til å unngå å bli minnet om hendelsene, og på de som blir mer vaksomme og opplever sterkere grad av irritabilitet. I første omgang ville en kanskje ikke tenke at dette er så alvorlig, men faren er at slike reaksjonsmønstre kan komme til å dominere en familie i en tid og en situasjon hvor de egentlig trenger hverandres nærhet, omsorg og gjensidige støtte aller mest. Da blir mindre alvorlige reaksjonsmønstre straks mer alvorlige. Når det gjelder flomkatastrofen og lokalsamfunnet, er det mangt som tyder på at det klarte å fungere bedre i denne sammenheng, med samhold og nærhet gjennom samarbeid og dugnad, enn man gjorde innad i mange familier. Det kan gi oss noe å tenke på når man for neste gang skal planlegge, på bakgrunn av den innsikten den rapporten gir, hva man skal sette inn av enkle virkemidler for å styrke familien i en vanskelig tid.

Når så mange barn og voksne, nærmere en tredjedel, sier at de har prøvd å unngå å snakke om flomkatastrofen og de skadene den gjorde på hus og hjem, gir det oss en viktig påminnelse. Nemlig at det å snakke om det kan være så opprivende at man bruker mye krefter på å unngå det. Samtidig blir vi minnet om at det å snakke om det er forskjellig fra det å få anledning til en mer systematisk gjennomarbeiding. Derfor vil våre oppsummerte råd kunne ut i at foreldrene veiledes til strukturert bearbeiding i lignende, fremtidige situasjoner. Det vil si at de får, slik som amerikanske forskere har gjort det, godt strukturert materiell for rekapitulering, dagbokskrivning, dokumentasjons- og forklaringsarbeid, som kan brukes i familiekretsen der hjemme. Videre at det utarbeides enkle metodebøker for barnehage og skole til bruk for systematisert gjennomgang og bearbeiding. Formålet er det samme som i alt arbeid med familier i krise- og traumelignende situasjoner. Nemlig at det som har hendt blir en integrert hendelse, en del av familiens historie som, sine negative trekk tiltross, ikke skaper framtidspessimisme og en energikrevende angstberedskap og en konstant opplevelse av at nå kan alt hende.

REFERANSER

- Abrahams, M. J., Price, F.A., Whitlock, F. A. & Williams, G. (1976). The Brisbane floods, January 197: their impact on health. The Medical Journal of Australia, 18, 936-939.
- Burger, L., van Staden, F. & Nieuwoudt, J. (1989). The free state floods: a case study. South African Journal of Psychology, 19, 205-209.
- Dunal, C., Gaviria, M., Flaherty, J. & Birz, S. (1985). Perceived disruption and psychological distress among flood victims. Journal of Operational Psychiatry, 16, 9-16.
- Dyregrov, A. (1993). Katastrofepsykologi. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Logue, J. N., Hansen, H. & Struening, E. (1981). Some indications of the long-term health effects of a natural disaster. Public Health Reports, 96, 67-79.
- Ollendick, D. G. & Hoffmann, S. M. (1982). Assessment of psychological reactions in disaster victims. Journal of Community Psychology, 10, 157-167.
- Poulshock, S. W. & Cohen, E. S. (1975). The elderly in the aftermath of a disaster. The Gerontologist, August, 357-361.
- Powell, B. J. & Penick, E. C. (1983). Psychological distress following a natural disaster: a one-year follow-up of 98 flood victims. Journal of Community Psychology, 11, 269-276.
- Shippee, G. E., Bradford, R. & Gregory, W. L. (1982). Community perceptions of natural disasters and post-disaster mental health services. Journal of Community Psychology, 10, 23-28.