

Flodbølgekatastrofen – hva kan venner og familie gjøre?

Av Kari Dyregrov, dr. philos/postdoktorstipendiat
Senter for Krisepsykologi, Bergen

Katastrofen i Sørøst Asia har dimensjoner av menneskelig og materiell lidelse som vi alle har vansker med å fatte. Nå kommer de hjem de som var midt oppi infernoet; barn og voksne med opplevelser vi har vansker med å forestille oss. De bringer med seg sterke traumatiske minner og mange må leve videre i angst og usikkerhet i forhold til sine kjære som fortsatt er savnet. Den psykiske belastningen er stor og vil ta tid å lege. Avhengig av hva de har opplevd; om de har mistet noen, savner noen, selv er fysisk skadet, hva de har sett/hørt, så vil de bære på tanker, bilder og minner om det som hendte. Den konkrete hendelsen, vil, sammen med tidligere opplevelseshakgrunn, personlige egenskaper og styrke, og ikke minst hjelp utenfra, være viktig for hvordan de flodbølgerammede vil takle det de har opplevd. Mange vil trenge mye hjelp og støtte i tiden som kommer, og ulike grupper står bi og vil og kan hjelpe. Sentrale myndigheter har organisert fysisk og psykisk førstehjelp i katastrofeområdet, mottaksapparat møter de rammede ved hjemkomst, og i lokalkommunene står profesjonelle kriseteam klare til å yte psykososial oppfølging. Men de aller største ressursene for leging av de mentale sårene ligger i det sosiale nettverket av familie og venner som de rammede har rundt seg.

Viktig hjelp på hjemmebane

Forskning har vist at støtte fra familie og nære venner er svært viktig for kriserammede dersom støtten er adekvat og tilpasset deres behov. Vi som arbeider som fagfolk på området, vil derfor poengtere at for svært mange kan den viktigste krisehjelpen finnes på hjemmebane. Det er dette "apparatet" de kriserammede først og fremst savner og vil hjem til. Og det er familiemedlemmene og vennene som står de flodbølgerammede nærmest som vil ha førstehåndskunnskapen om hvem de er, hva de trenger og hvordan de best kan støttes. Derfor blir nettopp disse personene så viktige for de rammede i tiden som kommer. I forskning basert på erfaringer fra kriserammede og sosiale nettverk som har støttet dem er det stor enighet om hva som er viktig for rammede.

1. Først og fremst er det viktig å være fysisk og psykisk til stede hos den rammede. Selv om familie og venner ønsker å "gjøre" noe, vil det være til stor støtte for mange rammede at de slipper å være alene den første tiden.
2. Dernest er det viktig å lytte til hva han/hun har opplevd, sett, tenkt, følt, etc. Den beste støtten vil være å la den rammede få snakke uten å avbryte, og signalisere at du er villig til å høre på det som måtte komme, og kanskje mange ganger. Unngå å falle for fristelsen til å gi råd eller si at du forstår så godt – slike ekstreme hendelser forstår man ikke fullt ut uten selv å ha opplevd det.
3. *Praktisk hjelp* kan være viktig dersom venner og familiemedlemmer ser at den rammede er så sliten at dagligdagse oppgaver ikke løses i hjemmet. Slik hjelp kan f.eks. være i form av husarbeid, matlaging, snømåking, eller avlastning av omsorgsoppgaver. Men ta ikke over i større grad enn det som er ønsket – av og til er det godt å kunne gjøre noe praktisk for den som sliter med vonde tanker.
4. *Avlastning for foreldrerollen* er en ofte savnet og svært kjærkommen hjelp i perioder der voksne omsorgspersoner er for slitne til å fylle foreldrerollen. En voksenperson som barnet har tillit til kan da midlertidig ta oppgaver med eks. lekselesing, kjøring til skole eller fritidsaktiviteter, og gi omsorg og nærhet til barnet.
5. Gradvis og avhengig hva den enkelte har gjennomgått, vil venner og familie ha en viktig funksjon i å bistå med *sosial stimulering*. Det kan være et godt utgangspunkt å foreslå aktiviteter som den rammede tidligere var glad i; et kinobesøk, tur på fjellet,

- lytte til musikk, trene, eller komme ut blant venner igjen. Det er ofte godt å gjøre dette sammen med gode venner første gangen en skal ut å treffe ”storsamfunnet” igjen.
6. Hjelp til *tilgang på informasjon* fra offentlige instanser, skjemautfylling, eller kontakt i forbindelse med savnede personer kan være uvurderlig hjelp i en tid da manglende energi kan være et hovedproblem for mange rammede.
 7. Avslutningsvis er det viktig å påpeke at nettopp fordi nære venner og familie har denne viktige posisjonen nært den rammede, så vil en viktig oppgave også kunne bestå i å *fange opp signaler* på at den rammede kan trenge bistand utover det nettverket skal, eller kan gi. Signaler en tenker på da, er vedvarende konsentrasjons- og søvnvansker, mareritt eller påtrengende bilder og minner fra hendelsen, eller fullstendig vegring i forhold til å snakke om hendelsen. Dersom slike symptomer vedvarer utover den første måneden etter katastrofen, og personen ikke gradvis gjenopptar deltakelse i sitt vanlige liv, kan venner og familiemedlemmer oppfordre den rammede til å kontakte fastlegen i første instans som så gir eller henviser til adekvate hjelpetiltak.

Hvem gjør hva?

Ikke alle venner behøver, eller kan, gi alle de ulike støtteformene som nevnt over. Det vil alltid være slik at noen føler de egner seg best i rollen for å yte noen former for støtte, andre fyller andre roller, mens noen kan fylle alle. Spesielt for rammede som lever i uvisshet over savnede, eller har mistet noen i katastrofen, vil det være avgjørende at støtten ikke bare kommer de første dagene, men pågår over tid. En skal heller ikke underslå mulighetene for at nettverk kan ”brenne seg ut” dersom de går for intenst ut med støtte ved at de setter alle egne behov og hensyn til side over for lang tid. Som nevnt er nære venner og familiemedlemmer spesielt egnet til å støtte nettopp fordi de står den rammede så nær – men dette kan også innebære at de selv rammes følelsesmessig av personer som er omkommet eller savnet, eller ved å se hva deres kjære går igjennom. Det kan da være hensiktsmessig og viktig at nettverket samarbeider seg imellom for å ”økonomisere” på tid og krefter. Når mange nære står rundt den rammede og det er et stort støttebehov, kan det være klokt at venner og familiemedlemmer snakker sammen, og eventuelt ”fordeler” oppgaver seg imellom; eks. tider for fysisk tilstedeværelse, praktiske oppgaver eller annet som er nevnt over. Slik kan noen samle krefter mens andre står den rammede bi, og støtten kan være stabil og tilgjengelig over tid.

Utfordringer

Gjennom forskningen uttrykker sosiale nettverk at det gir svært mye å få lov til å komme kriserammede nær, og å få være et medmenneske i deres vanskelige livssituasjon. Men samtidig som det gir mye, så er det mange utfordringer forbundet med å støtte mennesker etter traumatiske hendelser. Nettopp fordi slike katastrofer er så uvanlige, vil venner og familie kunne stå overfor mange spørsmål og dilemma. Selv om den enorme medie-dekningen har gjort flodbølgekatastrofen til allemanns eie, og de rammede vil slippe å informere om hendelsen generelt, vil mange oppleve stor usikkerhet i forhold til hva som er best å si, å gjøre, eller hvordan de skal oppføre seg. Forskning har vist at nettverksmedlemmer som skal stå bi etter traumatiske dødsfall svært gjerne ønsker å støtte, men at de er avhengig av ”instruksjon” og å ha etterlatte som ”veivisere”, for å kunne støtte på deres premisser. De påpeker at åpenhet, direktet og ærlighet fra etterlatte er den viktigste faktoren for å bedre og sikre best mulig støtteprosess.

Støtt på den rammedes premisser

Hovedrettesnoren bør derfor være å la den rammedes ønsker og behov være retningsgivende for innholdet, formen, og varigheten for støtten. Dette betyr at venner og familie må forsøke å

kommunisere med rammede om støtten. Hva kan vi gjøre? Hvordan skal vi gjøre det? Hvem kan hjelpe med hva? Hvor ofte ønsker du at vi stikker innom? Hvem vil du ha besøk av? Maser vi for mye nå? Disse og lignende spørsmål vil kunne gi individuell og tilpasset støtte, rydde av veien misforståelser mellom partene, og redusere nettverkets usikkerhet. Ved virkelig å lytte til de rammede vil de enorme ressursene som ligger i støtten fra nær familie og venner kunne utnyttes bedre.

Det eneste unntaket fra hovedregelen om å støtte på rammedes premisser vil være når den rammedes ønsker åpenbart ikke er til beste for ham/henne. Forskning viser at de som isolerer seg mest etter traumatiske dødsfall, er de som klart sliter mest fysisk, psykisk og sosialt. Familie og nære venner bør derfor overprøve rammedes ønsker dersom denne bare ønsker å være i fred for alt og alle, og ingen når inn til personen. Dersom nettverket etter påtrykk fortsatt ikke får adgang til å støtte, bør profesjonelle kobles inn.

Samarbeid nettverk-profesjonelle

Avslutningsvis er det viktig å poengtere at det offentlige hjelpeapparatet bør være observant på at noen flodbølgerammede kan trenge mer profesjonell hjelp enn andre fordi de mangler et godt venne- eller familienettverk. Andre rammede kan ha svært mangelfull nettverksstøtte fordi nærmeste venner eller familiemedlemmer selv sliter med store belastninger. Sist men ikke minst bør det profesjonelle hjelpeapparatet ta konsekvensene av at noen rammede kan slite med så alvorlige traumer, at de verken kan eller bør håndteres av nettverk. Fordi dette er en så spesiell katastrofe vil en del av de sterke sanseinntrykkene være umulig å dele med familie, og venner. Når slike inntrykk blir plagsomme så blir viktigheten av et profesjonelt apparat større. For at ikke hele det tunge ansvaret skal ligge på familie og venner, bør kommunenes profesjonelle hjelpeapparat oppfordres til å skaffe oversikt over, og ha systematiske oppfølgingskontroller med de rammede etter flodbølgekatastrofen.

Råd til mer perifere sosiale nettverk

Vi er alle berørte – i mer eller mindre grad. Vi har alle lyst å hjelpe, og vi kan alle gjøre noe i denne situasjonen. De aller nærmeste familiemedlemmer og venner vil yte den viktigste og mest omfattende hjelpen og støtten. Profesjonelle kan gi psykologisk og medisinsk hjelp, mens vi alle kan gi økonomisk hjelp. Det gjelder å finne sin rolle og yte best mulig hjelp slik rollen tilsier. Den største usikkerheten ligger oftest i nettverket utenfor den innerste sirkelen av familie og nære venner. Her er noen råd om hva mer perifere nettverk bidra med: Forsøk å:

1. Vær nær - gi en klem, stikk innom, ta en telefon, send en blomst eller et brev
2. Uttrykk at du ikke har ord for situasjonen
3. Vis respekt og tålmodighet for den rammedes måte å sørge på
4. Følg opp i samtale når den sørgende ønsker å snakke om avdøde/savnede
5. Ikke vær redd for å nevne navnet, snakke om avdøde/savnede
6. Ta kontakt over tid
7. Kommuniser din usikker om støtte og spør hvordan etterlatte/berørte vil møtes

NB!

8. Ikke unngå de som er rammet. Ta kontakt hvis det føles riktig - ikke la deg stoppe av egne unnskyldninger og bremseser
9. Ikke tro eller uttrykk at du forstår hvordan de har det, for det gjør du ikke
10. Ikke forsøk å si de "rette ordene" eller gi råd om hvordan de skal reagere/sørge

Se www.kriser.no og www.krisepsyk.no

