

Å møte mennesker i en akutt fase

Ulykker og katastrofer rammer brått og uventet. Når hendelsen av de involverte eller pårørende oppleves som livstruende kaller vi den traumatisk. Livet blir revet i stykker, de som rammes må gjerne gjennom en vanskelig og tung periode. Kanskje blir livet aldri det samme igjen.

Hvordan hjelper vi mennesker best i denne første akutte fasen? Det første eller de par første døgnene gjelder: Informasjon i en omsorgsfull setting.

All erfaring viser at det er viktig å komme raskt til. Det gir den beste hjelp og støtte. Henvendelser om akutte hendelser kan derfor ikke vente "til det passer", men må håndteres umiddelbart.

Grunnelementene i psykososial oppfølging er

- Kontroll
- Se
- Bekrefte

Det vi mennesker mentalt sett tåler dårligst er ikke å ha kontroll over livet. Det skal ikke mye til før det skaper stress. Enda verre er det om vi taper så mye kontroll at vi ikke forstår hva som skjer. Da er vi midt i kriser, ulykker og katastrofer. Å hjelpe mennesker til å få og gjenvinne mest mulig kontroll er grunnleggende. Dette har to elementer. Det ene er *informasjon*. Mest mulig informasjon, jo mer konkret jo bedre. Fortell hva som skjer å gi de rammede/pårørende hele tiden opplevelsen av at de har kontroll over det som skjer. Skal en død flyttes, fortell når og hvordan. Ofte blir vår oppgave å forsøke å få tak i informasjon for så å gi den videre. De aller fleste opplever at det er bedre å vite enn ikke å vite. Vær derfor ikke tilbakeholden med å gi også negativ informasjon, men gi den mest mulig skånsomt og omsorgsfullt. Er det svært negativ informasjon vi skal formidle må vi gi vedkommende mulighet til å få opp det mentale vernet før vi kommer med den. Forberede på at nå kommer det vanskelig informasjon.

Når det gjelder informasjonen er det viktig å streke under at den må være *bekreftet* før vi videreformidler den og at vi må være forsiktige med å videreformidle informasjon vi ikke har fått fra offisielle kilder. Det kan oppstå vanskelige av avvegingssituasjoner hvor det kan være hensiktsmessig å drøfte hva du skal formidle med for eksempel beredskapsvakten.

Det andre er å la mennesker gjøre mest mulig av det de kan og ønsker. I en situasjon hvor virkeligheten fremstår som uforståelig og brutal har vi mennesker en tendens til og *gjør ting vi er vant med*, sette over kaffe eller brette samme tøy. Vi finner noe trygt og kontrollerbart i det umulige. Det er viktig å la mennesker få lov å gjøre slike ting, ikke være for hjelpsomme. Samtidig blir mange også passivisert og trenger hjelp til praktiske ting. Dette er en balansegang.

Mennesket er et sosialt vesen og trenger derfor å bli *sett og bekreftet* også midt i akutte hendelser. Å bekrefte at måten de reagerer på eller tanker de har er greit å ha er for mange av oss viktig. Å se direkte på og ha øyekontakt blir om mulig enda viktigere i slike situasjoner enn ellers.

Erfaringen er at det viktigste er ikke hva en sier og gjør i kontakt med mennesker som har opplevd en traumatisk situasjon, men at en våger å være til stede og være nær de som har det vondt. Det er en stor hjelp bare å være nærværende, være lyttende. Hvis en for eksempel kommer i et hjem skip etter et dødsfall vil det ofte oppleves som en kommer og tar vekk en stor byrde bare ved det å komme dit. Det er ikke viktig å gjøre noe hele tiden, det viktigste er å være der. Ved slike besøk må vi alltid ta oss god tid.

Det er viktig å ha en positiv forventning om at mennesker greier å håndtere den situasjonen de er i. De skal primært støttes, ikke hjelpes. Unødig passivisering regnes som uheldig i forhold til å håndtere sin situasjon også over tid.

Det er lett å tenke at vi ikke skal snakke for mye om det som har skjedd for ikke å minne den rammede om det hele tiden. Hovedregelen er at vi i den første tiden bør forsøke å følge den rammede. Vil vedkommende snakke om hendelsen så gjør vi det. Ønsker vedkommende å fokusere mindre på hendelsen så respekterer vi dette. På den måten bygger vi opp den rammedes egen mestringsstrategi. Samtidig er det slik at når vi snakker med sørgende eller noen som er berørte av ulykker og katastrofer, kan vi gjerne snakke om det som har skjedd eller den som har gått bort. Det er dette man er opptatt av uansett. La den sørgende/berørte i størst mulig grad styre samtalen.

Tankevirksomheten kan hos noen gå tregere enn vanlig, det er så mye å tenke på. Derfor kan de stoppe opp i samtalen, det kan bli lange pauser hvor det ikke sies noe. La den rammede eller berørte styre dette, det er helt i orden med stillhet. Slå deg til ro med at tausheten bare er slitsom for deg. Og det er ikke dine behov som er i fokus.

Gråt er ofte et akutt uttrykk for den smerten en føler. Derfor er det viktig å la mennesker få gråte og heller vente til de får mer kontroll over seg før man ta opp igjen det man snakket om. Gråt er ikke farlig, men det krever mye å sitte rolig ved siden av et menneske som gråter. Ofte må vi bevisst undertrykke vårt eget handlingsbehov.

Fysisk berøring virker erfaringsmessig dempende. Selv om en skal være tilbakeholden med fysisk berøring, kan det å holde rundt skulderen, berøre en arm eller holde i hånden være en god måte å vise omsorg på.

Men det er verd å merke seg at de aller fleste ikke får utagerende adferd i den første tiden, det som har hendt har på en måte bedøvet, det tar tid å ta det inn over seg. Det er derfor sjelden vi ser utbrudd av akutt sinnsforvirring, psykose, i den aller første fasen. Det er få som får slike utbrudd, antakelig mindre enn 1 % og utbruddet kommer gjerne når de får summet seg litt.

Hos barn blir nærhetsbehov og atskillelsesfrykt enda mer markert enn hos voksne. Barn må forholde seg til at de voksne ikke oppfører seg slik de pleier. Barn er normalt trygge når omsorgspersonene deres er trygge og oppfører seg som de pleier. Er de nærmeste omsorgspersonene blant de mest berørte kan det være hensiktsmessig å forsøke å hente inn "reserveomsorgspersoner" som barnet er trygge på, for eksempel venners foreldre eller lærer. Barn kan ikke så lett gi uttrykk med ord og har ofte hjelp av å kunne tegne for siden å sette litt ord på det de har tegnet.

Ungdom oppfører seg ofte som de er mer modne enn de egentlig er og får dermed ikke den støtte og oppmerksomhet de trenger. Samtidig kjenner de på egne sorgreaksjoner kanskje for første gang i livet. Ungdom trenger derfor ofte mer oppmerksomhet enn de gir uttrykk for å ha bruk for.

Fornekting er ofte et svar på at vi er desorienterte og forvirrede. I den første tiden kan fornekting hjelpe oss til å mestre smerten. Hjelpe oss slik at hode og følelser kan få tid til å nærme seg hverandre. Hvis fornektingen, hvis hode og følelser, over lang tid ikke finner hverandre kan dette imidlertid hindre sorgprosessen og sorgen kan "sette seg fast". Da kan vi trenge hjelp for å komme videre.

I norsk kultur er det vanlig at de nærmeste ønsker å se den som er død, det tekniske ordet for dette er *visning* eller *syning*. Ikke alle land har den samme kulturen og det kan derfor noen steder være vanskelig å få til en hensiktsmessig syning, eller måten den legges til rette på er svært fremmed. Uansett er det til stor hjelp å ha noen sammen med seg ved syning. Hvis det er aktuelt å bistå ved syningen kan hovedkontorets beredskapsvakt kontaktes for nærmere råd og veiledning om hvordan dette kan gjennomføres på en hensiktsmessig måte. I noen land må de nærmeste også bekrefte den dodes identitet, da vil visningen ofte komme raskt på og kan være svært belastende.

Førstehjelpersyndromet

Rammede har lett for å binde seg til den *første* støttepersonen de får skikkelig kontakt med uansett hvem dette er; "førstehjelpersyndromet". Denne personen blir så å si livlinen, den de klamrer seg til og som representerer i alle fall en liten grad av trygghet. I enkelte tilfeller kan berørte nærmest ha en magisk tro på førstehjelperens utsagn og alt andre sier eller gjør, måles og vurderes opp mot dette.

For deg er det verd å være oppmerksom på denne nærmest automatiske bindingen og ikke bli blendet av den. Den er ikke personlig. Det er ikke du som person som fører til denne smigrende bindingen, men situasjonen. Her er det lett å overvurdere egen betydning.

Det er også verd å merke seg at denne bindingen kan skje begge veier. Vi kan komme i en situasjon hvor vi tvilholder på kontakt og finner gode, nærmest uangripelige grunner til å følge rammede videre i lang tid. Et slikt engasjement er forståelig, men sjelden hensiktsmessig for den rammede.

Symbolhandlinger og ritualer

Symbolhandlinger og ritualenes oppgave er å hjelpe med sorgen, hjelpe oss i gang, hjelpe oss til å forstå at den døde faktisk er død og hjelper oss til å drive sorgprosessen fremover. Ritualene hjelper oss til å ta en bit av det som har skjedd inn over oss, og de skaper orden i en periode som preges av manglende struktur og hjelpeløshet. Man får mulighet til å delta når man ikke vet ha man skal si, symbolhandlingene og ritualene hjelper oss å gi utrykk for lengsel og savn, og man viser respekt for den eller de som er død. Symbolhandlinger og ritualer virker også spenningsdempende

Ritualer av mer uformell karakter:

- Flagge på halv stang på ulykkesdagen / i tiden frem til begravelsen / begravelsesdagen.
- Markere med blomster og/eller lys på arbeidsplassen eller i kantine/messa der vedkommende pleide å sitte.
- Et minutt stillhet.
- Markere hendelsesstedet med blomster.
- Sende en hilsen, blomster eller gave til skadede, pårørende og etterlatte.
- Gi mulighet for å skrive i kondolanseprotokoll som sendes pårørende.

Ritualer av mer formell karakter:

- Minnegudstjenesten/minnemarkeringen
- Begravelse
- Markering av dødsfall i kantine/messe

I noen situasjoner kan det være aktuelt å ha en minnemarkering ute, for eksempel på samme tid som gravferden foregår hjemme.

Bruk tidligere erfaringer

De fleste har erfaring med hva som hjelper i stressede situasjoner. Motiver til å bruke denne erfaringen. Det følgende er noen råd som det uansett kan være nyttig å ta hensyn til:

- Ikke forsøk å skyve bort reaksjonen den første tiden, aksepter reaksjonene som normale. Forsøk heller å leve med dem enn å fortrenge dem.
- Oppretthold mest mulig den daglige rutinen, men aksepter at arbeidskapasiteten kan være mindre og at en kan bli mer sliten enn vanlig. Det går mye energi til å bearbeide det som har skjedd.
- Å ha samme eller lavere inntak av sentralstimulerende midler er hensiktsmessig; det gjelder særlig kaffe, cola, røyk og alkohol. Disse midlene uroer kroppen og gjør det vanskeligere å sove. Alkohol sløver sinnet, bidrar til at en ikke får bearbeidet reaksjonene skikkelig og forlenger derfor prosessen en må igjennom.
- Det er ikke farlig å sove dårlig eller ikke sove i det hel tatt en natt eller to. Men får en ikke sove eller sover svært dårlig flere netter på rad kan det være hensiktsmessig å bruke sovemedisin for å komme i gjenge igjen.
- Mosjon og spenning bidrar til avspenning av kroppen, det samme gjør rolig musikk. Ro ned mot kvelden så sovner du lettere.
- Å snakke om det som har skjedd er hensiktsmessig selv om alle må få åpne seg i sitt eget tempo.

Sorg

Sorg er den prosess vi mennesker må gjennom for å bearbeide de tap som rammer oss. Sorgprosessens hensikt er å løsne båndene som binder oss til den som er død, slik at vi kommer videre og relasjonen tas vare på i en ny dimensjon. Sorgprosessens hensikt er ikke å glemme, men å integrere fortiden med nåtiden. Sorgen handler om endring.

Vi sier ofte at *sorguka*, den første uka etter dødsfallet, er en overgangstid; fra relasjon til separasjon, fra nærvær til atskillelse. Alle minnene skal omskrives fra nåtid til fortid. I sorguka lever en i spenningen mellom nærhet og atskillelse.

Vi sørger forskjellig. Det er store individuelle forskjeller; kjønn, alder, tradisjon, forhistorie, relasjon til den døde, gir et mangfold av følelser og mestringsstrategier. Ingen sørger galt. Det finnes ingen faste trinn i prosessen. Sorg er uregjerlig og privat. Det kan ta tid før hode og følelser møtes i erkjennelsen av hva som har skjedd. Alle har behov for å bli møtt med forståelse og respekt ut fra den sorgprosess de må leve seg gjennom. Alle trenger støtte på at de må få sørge slik det er rett for seg. Alle forventinger om reaksjoner eller mønstre blir fei.

Sorg tar pauser. Vi tar det som har skjedd inn i porsjoner slik at det skal være mulig å håndtere den. Innimellom slapper vi av. Mange bli overrasket over at sørgende kan le og ha det moro for så i neste minutt å være tilbake i det tragiske som har hendt. Slik er sorgen og for den som står rundt og skal støtte er det viktig å følge den sørgendes naturlige prosess. I alle fall ikke ta anstøt av de sorgpauser som kommer naturlig. Sorg er tungt arbeid og en må få de muligheter en har til å ta seg inn og hente ny energi. Når sorgprosessen har gått en stund blir vanligvis pausene lengre og de tunge stundene sjeldnere.

Kvinner og menn velger ofte litt forskjellige strategier for å leve så godt de kan med det vonde og vanskelige. Det er nok slik at samfunnets forventning til hvordan vi sørger er mye knyttet til kvinners måte å sørge på. Kvinners sorg kjennes ofte igjen i at de er mer åpne for støtte og hjelp, de søker oftere felleskap og er ofte flinkere til å uttrykke det de føler enn menn er. Menn har gjerne ikke samme behov for felleskap og er i det hele mer handlingsorienterte. Hvis menn gråter kan de gjerne velge å være for seg selv, de foretrekker generelt å håndtere sorgen mer alene. Menn er gjerne mer informasjonssøkende og ønsker å bidra aktivt. Menn er ofte vant til å ha kontroll og kunne stille opp når det kreves. De kan frustreres over å miste grepet. Aggresjon og sinne preger oftere menns sorg enn kvinners. Kvinners språk regnes gjerne for å være mer emosjonelt og omsorgspreget mens menn har et mer faktapreget, handlingsorientert språk. Menn snakker for å komme videre i prosessen, mens det synes som kvinner oftere finner lindring i selve samtalen.

Når menn og kvinner sørger forskjellig sier det noe om at de er forskjellige, ikke at noe gjennomfører sorgen på en uhensiktsmessig måte.

Sorg kan føre mennesker sammen; på samme måte som sorg kan gi avstand. Særlig gjelder dette hvis man ikke greier å respektere hverandres sorgprosess og sorgbehov. Ofte krever det stor evne til åpenhet og samtale å respektere hverandres prosesser.

Mange opplever det som en tilleggsbelastning i sorgen at familie, venner, reisefeller og arbeidskollegaer kan trekke seg vekk. Man vet ikke kanskje hva man skal si og er redd for å bli konfrontert med reaksjoner man ikke tror man kan håndtere. Mennesker man trodde man kunne regne med er plutselig ikke der, mens de man kanskje ikke hadde forventninger til kan vise seg å stille opp. De som står rundt den/de sørgende kan trenge hjelp til å få frimodighet. Både til å ta kontakt/unngå kontaktvegring og til hva de skal si. En forsikring om at det ikke er belastende om man snakker om det som har skjedd og den som er død vil for mange oppleves som en god påminning.

Barn og ungdom

Mindre barn er på sett og vis beskyttet av sin manglende evne til å se de langsiktige konsekvensene. Men deres tendens til magisk tenkning og misoppfattelse er utfordrende, barn opplever ofte en magisk skyld for det som har skjedd. Voksne synes også ofte at barna opptrer irrasjonelt, i praksis som en følge av at de mangler kunnskap om hva de skal gjøre og fordi de som regel er de som blir minst snakket med og derfor får minst informasjon. De har ut fra sitt utviklingstrinn liten evne til å omsette hendelsen i fantasien. De uttrykker seg ofte bedre gjennom tegning enn gjennom ord.

Alle må ha pauser i sorgen. *Mindre barn* gjør dette gjerne mer tydelig enn voksne. ”*Nå vil jeg leke!*” Slike pauseerklæringer kan gi hvile i smerten både for barnet og de voksne som står rundt.

Skolebarn har i større grad mulighet til å sette ord på følelser og er som regel mer opptatt av hendelsesforløp, skyld og urettferdighet. En økt forståelse for hendelsen gir større mulighet for forståelse, men også for mer angst. Redsel for gjentagelse er vanlig, ikke minst media med alle sine repriser gir dessverre mange "bekreftelser" på at dette er en begrunnet redsel. Det er derfor viktig at barn ser nyhetssendinger sammen med noen som kan tolke det som formidles. Positivt gir mulighet større barn har til å påvirke og velge dem opplevelsen av mer kontroll enn for mindre barn.

Ungdom har et reaksjonsmønster som mer ligner voksnes. De har ofte intense følelser, men har vanskelig for å få uttrykt dem, eller de kan få dramatiske uttrykk. Ungdom strever ofte med å få grep om akutte hendelser. De kan være svært fordømmende i sin holdning og stille urimelige krav til rednings- og oppfølgingspersonell

Oppfølging av barn

Hovedregel: Gi omsorg, ha trygge rammer, gi alderstilpasset informasjon, skjerm for inntrykk.

Barn er spesielt sårbare fordi de er grunnleggende avhengige av sine omgivelser og familien. Når voksenpersoner rundt barnet er trygge er barnet trygt. Når voksenpersonene rundt barnet er utrygge blir barnet også utrygt. Særlig mindre barn har i langt mindre grad enn voksne mulighet til å forstå hva som skjer og ha noen oversikt over hendelsen. På den ene side kan dette beskytte barn, på den andre siden gjør det barn avhengig av en indirekte forståelse, gjennom voksenpersoner de ellers er trygge på.

Til tider ser man at foreldre eller andre nære voksne i forbindelse med akutte hendelser kan overdrive beskyttelsen av barn og kan investere svært mye følelser dette. Men også i slike krevende situasjoner har barn rett til å bli behandlet så normalt som mulig, det hjelper barnet i sorgarbeidet. På samme måte skal ikke hendelsen brukes som en unnskyldning for dårlig oppførsel av barnet, i alle fall ikke over særlig lang tid.

Støttearbeidet for barn skjer best av foreldrene eller andre voksne personer barnet var trygge på før hendelsen. Det er viktig at disse forsøker å være rolig og at de tilbringer mye tid sammen med barnet. Barnet må gis omsorg og kjærighet og gis forsikring om at barnet er trygt (hvis det er det). Tapte kosedyr bør erstattes. Fokuser informasjonen til barnet om hvordan det har gått med personer barnet kjenner som har vært involvert og fortell gjerne om positive sider ved oppfølgingsarbeidet etter hendelsen. Vær oppmerksom på hva barnet overhører, det gjelder både samtaler mellom voksne som barnet ikke forstår og informasjon formidlet gjennom media, TV-bilder gjør særlig sterke inntrykk.

Det er i det hele viktig å hjelpe barnet til å se positive ting i framtiden og i nærmiljøet, håp kan også gi barn mulighet til mestring av utfordrende situasjoner.

Forsøk å opprettholde barnets daglige rutiner mest mulig, og forsøk og praktiser de samme regler og avtaler som gjaldt før hendelsen, for eksempel leggetid og måltidstidene. Dette skaper trygge rammer for barnet. Det er også viktig å passe på at barnet for nok og riktig mat. En "diett" på hurtigmat og godterier er kanskje enklest for de voksne i en vanskelig tid, men er ikke bra for barnet over tid.

Også hvile og mosjon er viktig for at barnet skal kunne bearbeide hendelsen. Hvis voksenpersonene rundt barnet er rammet kan det være tungt å være med barnet i leken, støttepersonell kan hjelpe den eller de voksne til å ta tak og strukturere leketider.

Barn kan etter en hendelse bli ekstra "klengete" og må få lov å være det. Ved leggetid trenger mange barn ekstra støtte. Barnet kan være redd for å bli igjen alene på soverommet, det vil kanskje ha døren åpen eller lyset på. Møt barnet på de behov barnet har, men forsøk og kom tilbake til vanlige rutiner før det har gått alt for lang tid. Noen barn tar opp igjen sengevæting for en periode. Unngå fokus rundt dette.

Skolen og barnehage er viktige støttespillere i tiden etter en akutt hendelse, situasjonen må drøftes med skolen eller barnehagen før barnet starter opp igjen. Barn vil ofte ha behov for ekstra støtte når de skal begynne på igjen, og man må være forberedt på at barnet gjør det dårligere på skolen den første tiden.

Hvis barn ikke har fått en betydelig demping av reaksjonene et par måneder etter hendelsen bør det vurderes å søke profesjonell hjelp. I det hele kan det være bra for foreldrene å ha kontakt med et støtteapparat, ofte kjenner foreldrene ikke sine barn helt igjen og kan ha stor nytte av å drøfte dette med fagpersoner.

Oppfølging av ungdom

Hovedregel: Behandle dem som voksne og støtt dem som barn. Gi ungdom mer oppmerksomhet enn de ber om og særlig viktig er det å huske å informere og ta ungdom med på råd og diskusjoner.

Ungdoms utfordring er at de er midt mellom barn og voksne. De vil gjerne være voksne og tar ofte tilsynelatende hendelser som voksne. "Tenåringen takler virkelig situasjonen bra", kan det sies. Men ofte har ungdom mer barnlige reaksjoner enn de gir inntrykk av. Samtidig som det er "flaut" å vise at de reagerer og de vil heller ikke være til bry for de voksne. De skjønner at de voksne har mer enn nok med sitt. Du finner ofte ungdom i ytterkanten av ringen, litt tilbaketrasket. Men oppmerksomheten er på topp, de får med seg hvert ord i sin tilsynelatende uinteressethet.

Ungdom er i mange tilfeller sterkt knyttet til kamerater og venner og bruker disse til bearbeiding og som omsorgspersoner. Det må de få lov til. Samtidig er venneflokken som regel like livsuerfaren som ungdommen som er rammet. Deres forståelse og fortolkning av hendelsen kan derfor i mange tilfeller være på siden av de faktiske forhold.

Ofte er det også slik at jentene snakker og betror seg mer til hverandre enn gutter, som er mer handlingsorienterte. Gutters behov for å handle kan møtes med spørsmål om hjelp og bidrag til praktiske ting og i ritualer. Det er i den sammenheng viktig å være oppmerksom på at ber man ungdom om å gå ærend som medfører at de er lenge borte, kan de mistenke at man ønsker dem "av veien" for å drøfte ting uten dem. Dette bør unngås eller i alle fall settes ord på.

Selv om ungdom søker til venneflokken må de tas med på råd og gis den informasjon som andre voksne i hendelsen får del i. Man skal også spørre ungdom hvordan de har det, i alle fall innimellom. Flåsete svar om ikke å mase skal man tolke som at de setter pris på at det spørres og får med seg omsorgen i spørsmålene.

Det viser seg også at venner kan trekke seg unna fortere enn rammet ungdom ønsker, det er jo sånn at også ungdomsvenner trekker seg til bake for sterke hendelser og sterke reaksjoner. For støttepersonell kan det derfor være aktuelt å stimulere til vennekontakt og gi støtte til venneflokken. Den beste hjelpen en venn kan gi er å være der, lytte og gi ubetinget akseptering.

23. juli 2011
Petter Skants