

Mennesker som har havnet i krisesituasjoner, bør få hjelp til bearbeidelse i løpet av de første dagene etter hendelsen, skriver **Torfinn Espedal**.

Debriefing

Nylig leste jeg i SA om Bjørn som så kollegaen sin falle i døden for tre og et halvt år siden. Han har ikke orket å gå på jobb siden. Først og fremst på grunn av overveldende skyldfølelse. Jeg kjenner saken kun fra artikkelen i avisen, men jeg kjenner godt dette landskapet fra en rekke lignende hendelser hvor jeg har kommet inn som hjelper etter ulykker. Det gjør vondt å lese om Bjørn fordi jeg er overbevist om at skjebnen hans kunne vært annerledes dersom han hadde fått riktig hjelp.

Å BLI involvert i alvorlige ulykker eller hendelser er risikabelt. Ingen kan vite på forhånd hvordan man vil reagere. Det kan være små detaljer i slike hendelser som plutselig spjærer det psykiske forsvaret og får en til å stå fullstendig blottlagt tilbake. Å bli minnet om hvor sårbare vi er, kan ryste oss i dyp vi ikke visste at vi hadde. Det kan få oss til å trekke oss tilbake, inn i oss selv, og bort fra livet, som en form for beskyttelse. Særlig gjelder dette når man er vitne til død og lemlestelse, især av barn.

MEN SELV MINDRE dramatiske hendelser kan utløse slike kriser. Livet byr stadig på drama. Tiden leger alle sår, heter det, men dette er en sannhet med klare modifikasjoner. Noen arr må en leve med resten av livet - det vet alle som har mistet et barn. Likevel blir det viktig etter hvert å prøve og legge hendelsen bak seg, å forsone seg med at livet skal gå videre. Noen vil trenge hjelp for å få dette til. Debriefing er en spesialisert metode i slike situasjoner.

DEBRIEFING er først og fremst en måte å organisere og strukturere egne opplevelser på. Når vårt psykiske forsvar blir overbelastet, oppstår kaos i vår indre verden. Tidligere nødvendige fortrenninger blir brutt opp, irrasjonelle tankemønstre oppstår, tanker omkring skyld i form av selvbepreidelse eller skam herjer i evigvarende og selvforsterkende mentale sløyfer. Sterke opplevelsesbiter fra



hendelsen som man har vansker med å integrere, melder seg gang på gang i form av flashbacks og forstyrrer søvn og dagligliv. Kroppen er i konstant beredskap som om situasjonen er permanent ut av kontroll.

DET ER viktig at mennesker som har opplevd alvorlige ulykker, gis trygge rammer og omsorg i tiden like etter. En debriefing fokuserer på de konkrete tingene som skjedde og ikke på de følelsesmessige sidene ved hendelsen. Slik får de involverte hjelp til å ta tilbake kontrollen over sitt indre. Debriefinger skjer gjerne i grupper av involverte hvor hver enkelt bidrar med en beskrivelse av sin opplevelsesbit. Gruppen syr bitene sammen til et felles bilde av den dramatiske hendelsen. Dette bidrar til å korrigere at noen biter tar en destruktiv retning. Fellesskapet i en slik gruppe oppstår raskt og intenst og bidrar til en følelse av trygghet. Noen vil trenge oppfølging i tiden etter ulykken.

TID ER en viktig faktor i dette arbeidet. Mennesker som har havnet i krisesituasjoner, bør få hjelp til bearbeidelse i løpet av de første dagene etter hendelsen. Dersom følelseskaoset ikke blir strukturert raskt, er faren overhengende for at det fordypes og utvides i mønstre som blir vanskeligere og vanskeligere å nå og å få kontroll over, slik Bjørn fortalte om.

Det har heldigvis blitt mer vanlig at man tilbyr mennesker som har hatt dramatiske opplevelser hjelp like etterpå, særlig ved større ulykker. Dette har stor forbyggende effekt. Dessverre får færre hjelp i forbindelse med ulykker som kanskje bare rammer få personer i en familie.

FOR DEM som ønsker å lese mer om dette, vil jeg anbefale www.kriser.no

Torfinn Espedal er psykolog, spesialist i klinisk psykologi. Han arbeider i privat praksis ved Dialog Psykologsenter. www.dialogpsykologsenter.no