

ARTIKLER

Kollektiv ivaretagelse etter katastrofer: Erfaringer fra «Sleipnerulykken»

Atle Dyregrov og Marianne Straume

Senter for Krisepsykologi, Bergen

Longterm assistance for bereaved persons following disasters

This article describes a collective approach towards helping disaster-bereaved families. The article is based on experience related to a recent maritime disaster in which 16 persons lost their lives. This approach provides an opportunity to help numerous persons simultaneously. It facilitates support and help within group settings, providing instruction in self-help methods and screening of those in need of further help. Three weekend gatherings were held during the first year following loss of family members. By using plenary sessions, small groups and rituals during weekends, important themes consistent with normal grief reactions over time were addressed. An immediate focus on the disastrous loss, served to direct focus towards issues related to coping with the future. Participants gave a very favorable assessment of the sessions.

Innledning

Større ulykker medfører menneskelig lidelse i form av somatiske og psykiske plager og ubehag (Dyregrov, 2002). Situasjonen kan være spesielt vanskelig for etterlatte, hvor tapet ofte ledsages av både posttraumatiske stresslidelser og komplisert sorg (Black, Newman, Harris-Hendriks & Mezey, 1997; Dyregrov, Nordanger & Dyregrov, 2000; Prigerson & Jacobs, 2001). Gjennom de siste tiår har oppfølgingen av de rammede, både overlevende og etterlatte, etter større ulykker blitt satt mer i system. I dag vil det umiddelbart bli igangsatt tiltak for å ivareta rammede grupper. Imidlertid har det vist seg at krise- og katastroferammede kan oppleve noe vilkårlig oppfølging enten de opplever dødsfall i dagliglivet (Dyregrov, Nordanger & Dyregrov, 2000), eller de rammes ved større ulykker (Henriksen, 2002).

Verken i Norge eller internasjonalt er det tradisjon for kollektive samlinger for etterlatte ut over

akuttsituasjonen. I den grad det har vært benyttet har de fokusert på formidling av informasjon og konfrontering med ulike sider av det som har skjedd, slik som å besøke ulykkessted og syning av de døde. I kriseintervensjonsarbeidet etter bussulykken i Måbødalen utnyttet støttepersonellet kollektive samlinger og familiestøtte på en forbilledlig måte (Winje & Ulvik, 1995). Felles støtte ble skapt gjennom opplegget. Den mer langsiktige oppfølging av de etterlatte familiene etter denne ulykken ble ivaretatt i Sverige der de var hjemmehørende, og mindre er kjent om det faglige innholdet og organiseringen av dette arbeidet.

En rekke individuelle behandlingsintervensjoner, som traumefokuserte kognitive-atferdsmetoder, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), sorgstøtte og psykopedagogiske metoder, har vært anvendt for å hjelpe enkeltpersoner etter ulykker og katastrofer, mens gruppebaserte metoder er lite utnyttet. Dette er merkelig siden sorggrupper er så utbredt og høyt skattet blant etterlatte etter enkeltdødsfall. Å kunne komme sammen med andre i samme situasjon fremheves som noe av den beste hjelp en kan få (Dyregrov, Nordanger & Dyregrov, 2000). Samtidig vet vi fra vår kliniske virksomhet at en del etterlatte opplever at sorggrupper ofte er for heterogene, med deltakere som har opplevd å miste sine kjære på ytterst forskjellige måter, for eksempel selvmord versus sykdomsdødsfall. Når mange har mistet sine ved samme ulykke, skulle forutsetningene være de beste i forhold til felles utgangspunkt for sorgen og for gjensidig støtte.

Etter naturkatastrofer er det utviklet gruppeterapeutiske metoder for å hjelpe (se Goenjian et al., 1997; Smith, Dyregrov & Yule, 1999), noe som har vist seg effektivt for å redusere posttraumatiske problemer. Slike grupper sikter seg ofte inn mot dem som er vurdert å ha problemer som tilsier terapeutisk intervensjon. Færre opplegg er beskrevet hvor det gis et tilbud til alle som har opplevd ulykken. Stubenbort, Donnelly og Cohen (2001) beskrev ny-

lig et opplegg for både barn og voksne etter en flyulykke i USA hvor 132 mennesker ble drept. På grunn av byråkratiske problemer måtte de ansvarlige for opplegget benytte aviser for å spre informasjon om tilbudet. Bare 12 barn deltok i barnegruppen og 18 i voksegruppen. Det var lagt opp til totalt syv ukentlige gruppemøter med et spesielt tema hver uke. Opplegget var mer terapeutisk enn forebyggende, og kalles også for «cognitive-behavioral group therapy». I så måte minner opplegget om de psykoterapeutiske gruppene som er anvendt etter naturkatastrofer (se over) og etter traumatiske hendelser som rammer enkeltpersoner (se Saltzman, Pynoos, Steinberg & Layne, 2001).

I denne artikkelen vil vi presentere en modell vi har anvendt for å nå større grupper med etterlatte etter ulykker med mange døde. Oppfølgingen etter disse ulykkene omfatter selvfølgelig også overlevende, men fokus i denne fremstillingen er på de etterlatte.

Formål med kollektive samlinger

Hvilke formål har kollektiv oppfølging til etterlatte og overlevende etter ulykker og katastrofer? Blant formålene er:

- Mulighet til å hjelpe mange samtidig.
- Formidling av fakta og utvikling av felles og individuell oversikt over, sammenheng i og forståelse av hva som skjedde. Motvirke feiloppfattelser og negative vurderinger av egen innsats.
- Mulighet til å forberede seg på eventuelle reaksjoner, og normalisering og validering av opplevelser og reaksjoner (psykoedukativ komponent).
- Mobilisering av gjensidig støtte, hjelp til kontaktetablering og opprettholdelse av kontakt med sosialt nettverk.
- Understøtte egenmestring og formidling av gode selvhjelpsmetoder.
- Tidlig identifisering og viderehenvisning av personer med behov av individuell eller familieoppfølging.

Erfaringer med helgesamlinger

Etter flere av de større ulykkene i Norge i senere år har Senter for Krisepsykologi assistert med organisering og faglig ansvar for kollektiv oppfølging av etterlatte og overlevende. Dette gjelder både Norneulykken (12 mennesker døde, ingen overlevde),

Sleipnerulykken (16 døde, rundt 70 overlevde), og Åsta-ulykken (19 døde, rundt 70 overlevde). I dette arbeidet har vi anvendt en *kollektiv oppfølgingsmodell* for etterlatte familiemedlemmer. Det har vært gjennomført tre fellessamlinger, den første mellom en og to måneder etter ulykken, den neste etter ca. et halvt år, og den tredje i forbindelse med passering av årsdagen for ulykken. Etter togulykken ved Åsta stasjon kom dessverre det kollektive arbeidet sent i gang, slik at den første samlingen først kom ca. et halvt år etter ulykken. Nettopp den manglende kollektive oppfølgingen i starten er påtalt som en svikt i oppfølgingsarbeidet (Henriksen, 2002).

Til disse samlingene har følgende familiemedlemmer blitt invitert: ektefelle/samboer/kjæreste til omkomne, foreldre til, barn av og søsken til omkomne med eventuelle partnere. Alle samlingene har vært gjennomført på hotell, vanligvis over en lørdag og en søndag. Samlingene har bestått av ritualer, plenumsaktiviteter, og smågrupper. Varierte temaer har vært behandlet i plenum og i smågrupper. Vanligvis har temaene først blitt tatt opp i plenum for så å bli fulgt opp i smågruppene. I smågruppene har ulike aktiviteter supplert samtalen, f.eks. det å se på fotografier og album, og å velge blant skrevne utsagn om hva som kjennetegner tankene etter dødsfallet. I det følgende benyttes oppfølgingen av Sleipnerulykken som eksempel på hvordan etterlatte kan følges opp.

Umiddelbar innsats for etterlatte etter Sleipnerulykken

Både på de steder hvor overlevende ble brakt i land og de steder pårørende samlet seg ble det umiddelbart forsøkt å gi støtte og hjelp til berørte. Skadde og medtatte overlevende ble sendt til Haugesund Sykehus hvor også de omkomne ble transportert. De sentrale steder for det umiddelbare arbeid og senere etterarbeid var Stavanger, Haugesund, Stord, Bømlo og Bergen. På Haugesund sykehus ble psykiatrisk avdeling mobilisert, i Stavanger nyttet Stavanger kommune sitt beredskapsapparat og i Bergen var det politiet sammen med en gruppe beredskapsprester som trådte til for de pårørende. Hit kom også flere overlevende ut på natten ettersom byen var destinasjon for «Sleipner». Ved et sentralt beliggende hotell ble det opprettet et krisesenter som holdt åpent de første dagene. Ved Haugesund sykehus ble det etablert et stort apparat med delegert ansvar for å arbeide med de ulike grupper som

var rammet av katastrofen (etterlatte, overlevende, innsatspersonell).

I den første fasen hersket det usikkerhet mht. hvem som var overlevende, og hvem som var omkommet, med den ekstreme påkjenning det medførte for etterlatte og pårørende som ventet på svar. I Norge har en over tid utviklet og spredt informasjon om hvordan en kan bistå etterlatte og pårørende i en slik situasjon for å gi umiddelbar emosjonell førstehjelp til de berørte. Til tross for den uoversiktighet det alltid blir i startfasen etter en transportulykke, med rammede hjemmehørende på forskjellige steder, har etterlatte formidlet at den første umiddelbare hjelpen var omsorgfullt og godt organisert.

Selv om det allerede etter noen dager ble lagt en struktur for langtidsoppfølging var det både praktisk og faglig et ønske om ikke å ha første helgesamling på et for tidlig tidspunkt. Bakgrunnen for å vente er at de fleste vil oppleve dødsfallet som uvirkelig den første tiden. Vår erfaring er at det er en fordel å vente med den kollektive sorgoppfølgingen til etter de viktigste ritualene, og den mest massive omsorgen fra offentlig krisehjelp og fra nettverket har avtatt. Det umiddelbare sjokket, den fysiske påkjenningen (lite søvn, verk i kroppen, varierende næringsinntak) og fokus mot egen situasjon er dessuten så dominerende, at en vanligvis tidligst kan ta inn andres situasjon når det har gått noe tid. Således vil vi anbefale at første kollektive samling legges etter passering av den første måneden. Vi anser det som gunstig å samle de etterlatte til første kollektive samling i løpet av andre måned etter ulykken. Det er imidlertid viktig at planer for og invitasjon til fellessamlinger blir formidlet i god tid slik at de etterlatte vet at støtte og hjelp er tilgjengelig når de begynner å oppleve rekkevidden av tapet.

Forut for første fellessamling for etterlatte ble det bestemt at en ville forsøke å arrangere samlinger lokalt for de familier som var hjemmehørende på de respektive steder. Dette fordi ulykken skjedde like før adventstiden, jul og nyttår som er en symbolrik og hard periode å møte for de som har mistet en kjær person. I løpet av desember ble det så gjennomført flere etterlattesamlinger i regi av lokalt helsepersonell og Senter for Krisepsykologi. Mange familier ble i tillegg fulgt opp individuelt av lokalt helsevesen og kirke. Denne oppfølgingen var omfattende den aller første tiden etter ulykken, og for noen familier eller enkeltpersoners vedkommende har den fortsatt i ettertid.

Innhold i helgesamlingene

Personell fra psykiatrisk klinikk ved Haugesund sykehus og psykologer fra Senter for Krisepsykologi var ledere for gruppemøtene. Psykolog Marianne Straume var faglig ansvarlig for helgesamlingene, som hun har vært det etter Norne- og Åstaulykken.

Foreberedelse til samlingene

I forkant ble det sendt ut et invitasjonsbrev som orienterte om programmet og rammen for samlingene. Temaene for samlingene og møtet med de andre etterlatte innebærer at de konfronterer tapet både kognitivt og emosjonelt, som hjelp til å gjenoppta og «gjenerobre» et videre liv. I det første brevet ble deltakerne motivert på følgende måte: Det er gode erfaringer med å gjennomføre slike samlinger for etterlatte etter tidligere ulykker. Mange har sagt at samlingene var viktige for dem i tiden utover det første året etter dødsfallet. Samlingene gir muligheter for å samtale med andre i samme situasjon i mindre grupper, og gir informasjon om sorgreaksjoner som kommer på kort sikt og på lang sikt. Brevet som ble sendt ut før de to neste samlingene hadde i tillegg som mål å innstille deltakerne på det som skulle skje, før vi møttes. Dette oppnås ved å forsøke å gi en gjenkjennende beskrivelse av hvordan sorgen oppleves på dette tidspunkt. Mange etterlatte rapporterer at de begynner å forberede seg på neste samling allerede når brevet kommer noen uker før.

Før de to siste samlingene fikk de etterlatte sammen med invitasjon og brev noen spørsmål der de fikk mulighet til påvirke valg av tema og hvordan tiden i smågruppene og i plenum ble fordelt. Det ble laget et fagprogram til hver samling, som alle gruppelederne fikk tilsendt med muligheter til å kommentere. Her ble det gitt klare og begrunnede instruksjoner til gruppelederne med hensyn til innhold og form i smågruppene, med konkrete oppgaver for deltakerne. Det skjer en progresjon av temaer gjennom samlingene i plenum og i smågruppene i takt med hvordan sorg endrer seg over tid. Gruppelederne vektlegger denne prosessen i smågruppene.

Ritualer under samlingene

Ritualene og de praktiske arrangementene er viktige for å skape struktur og trygge rammer om samlingen. Samtidig setter de i gang viktige emosjonelle prosesser. Samlingene er sjeldne, og dette krever at ritualene er gjennomtenkte og fokuserte. Sykehusprest Gro Steensnæs Håvåg planla og ledet ritualene

for hver samling. Hun vektla at ritualene skulle gjenspeile den utvikling de etterlatte opplevde i forhold til sorgen. Ritualene endret seg derfor fra å være fokusert på den enkelte omkomne og etterlatte familie til et grupperituale som signaliserte at dødsfallet lå lengre tilbake i tid for hver gang.

Faglig ansvarlig holdt en kort innledning i starten av hver samling. Innledningen presenterte det faglige utgangspunktet for samlingen: å hjelpe dem til å integrere tapet i et videre liv med fokus på å få dele de smertefulle opplevelsene med andre som kunne forstå, få førstehånds informasjon knyttet til ulykken, og å få mot, støtte og veiledning til å «gjenerobre» tidligere aktiviteter og relasjoner. Dette ga et felles utgangspunkt og innstillhet for gruppesamtalene. Fordi vi ganske tidlig introduserte veien videre, var det viktig å formidle at vi anerkjente og ga plass til smerten og minner selv om vi fokuserte på å gjenoppta «livet». Vi vektla betydningen av den kollektive støtten, men at den viktigste omsorgen må de finne i sitt naturlige nettverk.

Første samling

Den første helgesamlingen foregikk i januar 2000. Den startet med en rituell markering i plenum. Etter en kort plenumssamling møttes de etterlatte i smågrupper i forhold til den posisjon de hadde hatt til omkomne, foreldre for seg, søsken for seg, barn av den døde for seg, og ektefeller, kjærester og samboere for seg. Den første smågruppen startet med presentasjon av alle. Temaene for denne samtalegruppen var:

- Gjennomgang av hendelsen: hvordan de fikk vite om ulykken, de første timene inntil de fikk vite at deres nærmeste var savnet eller omkommet, tanker og reaksjoner.
- Dagene fram til begravelsen.
- Medias håndtering av situasjonen.
- Hva var det verste denne første tiden?

Bakgrunnen for å ta dette opp var flersidig. For det første gir det gruppen en opplevelse av samhörighet når de går gjennom denne felles opplevelsen. Informasjonen de etterlatte deler med hverandre fletter hendelser sammen på en ny måte. De setter sammen opplysninger de har fra overlevende og redningsmannskap og knytter hva de vet om sine dødes siste «bevegelser» til de andre. Det er også lett å få deltakerne engasjert i en samtale som tar utgangspunkt i konkrete fakta og minner. I tillegg vil nye spørsmål dukke opp ettersom tiden går, media spekulerer og flere opplysninger kommer

fram. Etter et par måneder vil det også være tydelig om det er enkelte aspekter ved hendelsen, eller hvordan de ble gjort kjent med den, som plager dem i hverdagen.

I neste plenumsamling orienterte representanter for politiet, HSD, sjøfartsdirektoratet og Hovedredningssentralen med muligheter for etterlatte til å stille spørsmål. Mange etterlatte var oppbrakte over hvor lite reelt politiet kunne si om etterforskningen, og en del opplevde det som feil at HSDs direktør skulle si noe.

Informasjon om hendelsen, mulige årsaker og eventuell skyld har erfaringsmessig en viktig plass i det faglige programmet. Men det er vanskelige vurderinger knyttet til hvem som skal informere og være tilgjengelige for deltakerne for å svare på spørsmål. Det kompliseres når transportorganisasjonen både er skadevolder, besitter viktig informasjon og ønsker å framstå som omsorgspersoner for de etterlatte, og disse rollene blandes (jfr. Henriksen, 2002). Vi vurderte det slik at transportorganisasjonen (HSD) skulle være representert til tross for at aggresjonen mot denne var stor hos enkelte. Det ville komme kritikk dersom HSD ikke møtte de etterlatte.

Hva som skjedde og hvorfor det skjedde, samt aggresjon mot transportorganisasjon og myndigheter, kunne utviklet seg til å bli hovedtema på samlingen. I plenum presenterte vi de psykologiske konsekvensene av at dette får ta «overhånd», og påpekte at dette også kan fungere som unngåelse av smertefulle tanker og følelser. Vi visste at behovet for å finne svar var store og oppfordret både gruppeledere og deltakere til å skrive ned spørsmål og kommentarer slik at de kunne presenteres for ulike instanser som deltok på samlingen. Vi la selvsagt ikke restriksjoner på å uttrykke sinne i forhold til det som har skjedd og tapet de har lidd.

I neste samtalegruppe var følgende temaer sentrale:

- Tiden fra begravelsen og fram til i dag med vekt på tanker, reaksjoner, mestring og støtte.
- Hvordan opplevde de hverdagen med arbeid/skole og familie?
- Eventuelle problemer de opplevde: søvnvansker, problemer med å fungere på noen områder, påtrengende tanker og bilder.
- Hvordan opplevde de sine egne reaksjoner?
- Hva var det vanskeligste nå? Hvilken støtte hadde de? Hvordan mestret de?

I disse samtalegruppene oppfordret gruppeleder deltakerne til å dele erfaringer fra sin hverdag som

kunne være til hjelp for de andre. Samtidig fikk gruppeleder mulighet til å vurdere spesifikke problemområder og mestring av disse. Erfaring fra slike grupper er at det er mulig å intervensere kort overfor enkeltpersoner som sliter med spesifikke sorgrelaterte problemer.

Lørdagskvelden var det en bedre middag med kunstnerlige innslag (musikk og diktlesning). Søndagen startet med en kort morgensamling hvor de etterlatte ble «psykisk forberedt» til minnestunden ved Bloksene. Deretter dro alle etterlatte som ønsket det med båt til ulykkesstedet. Noen valgte å kjøre med bil til Ryvarden fyr og se stedet derfra. Dette var en spesiell og sterk tur for mange, og nærværet av faggruppen var viktig som støtte gjennom denne turen. På ulykkesstedet la båten seg nær til Bloksene, skipsklokken slo for å markere seremonien og sykehuspresten sa noen ord på dekket før blomster og kranser ble sluppet på sjøen ved ulykkesstedet.

Etter turen var det en kort plenumssamling hvor temaer var tiden framover, enkelte råd og veiledning, før den siste samtalegruppen. I denne gruppen var følgende temaer sentrale:

- Hvordan var det å være her?
- Hvordan har det vært etter i går?
- Hvordan var turen til Bloksene?
- Temaer fra dagen før som ikke var dekket.
- Tanker om tiden framover med utgangspunkt fra plenumsamlingen.

Erfaringer fra andre sorggrupper er at etterlatte setter stor pris på å bli forberedt på noen av de reaksjoner og problemer som kan komme. Det kan være hvordan sorgreaksjoner endres over tid eller hvordan merkedager kan oppleves i familien. Vi delte erfaringer vi har fått fra andre etterlatte om hvordan disse utfordringene best kan møtes.

Plenumssamlingene var lagt opp som en samtale mellom psykologene som presenterte temaene, med mulighet for kommentarer og spørsmål fra etterlatte. Temaene ble forsøkt presentert konkret, overhead ble benyttet og praktiske eksempler fra andre sørgende nyttet for å konkretisere innholdet. I tillegg ble skriftlig informasjon om mange av de temaene som ble tatt opp under plenumsamlingene lagt ut for de som var interessert.

Andre samling

Den andre samlingen var i slutten av mai 2000. Valg av temaer for andre samling tok utgangspunkt i hva familier erfaringsmessig sliter med ca. ett halvt år

etter et plutselig dødsfall: sorgens utvikling over tid, sorgreaksjoner, reaksjonsforskjeller og samspill i familien. Det er viktig at aktiviteter og relasjoner gradvis gjenerobres, og mestring av sorg og selvhjelpsmetoder til bruk for spesifikke sorgrelaterte problemer får derfor stor plass i plenum og i samtalegruppene. I smågruppene tar gruppeleder initiativ til at deltakerne kan få dele tanker og opplevelser knyttet til å opprettholde relasjonen til avdøde og finne en plass til den de mistet i sitt videre liv. Deltakerne oppfordres til å reflektere over hvordan de kan ta minner om avdøde med i det livet de nå lever.

Samlingen ble åpnet med et kort rituale med lys-tenning fra sykehuspresten og velkomsthilsen fra Haugesund sykehus. På bakgrunn av ønske om mer tid i smågrupper gikk de etterlatte etter kort tid i smågruppene. Temaer i første gruppesamtale var:

- Tiden siden sist, hvordan har sorgen endret seg?
- Tegning av sorgdiagram – visuell fremstilling av sorg (se Straume, 1999).
- Se på minner; bilder, album – deltakerne var bedt om å ta dette med seg.
- Hvilke minner er gode, hvilke er smertefulle – er det noe de unngår?
- Hverdagen uten den de mistet. Hva er kommet «på plass» (mestring), hva er fortsatt vanskelig?
- Skrivning av brev til avdøde.
- Hvordan opplever de nærhet til avdøde – kontakt (ting, bilder, steder, aktiviteter, opplevelse av nærhet, «samtale» med den døde etc.).
- Hva er smertefulle påminnere?

Etter en lengre pause med muligheter til uformelt samvær (også et ønske fra flere i tilbakemeldingene fra første samling) var det en ny plenumssamling. Temaer var:

- Sorg i familien/samspill.
- Sorgens utvikling over tid/komplisert sorg.
- Opplevelse av nærhet.
- Mestring av ulike reaksjoner: sinne, smerte, påtrengende minner, fantasier.
- Mestring av hverdagen.

Psykologene brukte mange konkrete eksempler og instruerte delvis gruppen i selvhjelpsmetoder de kunne nytte for bedre å mestre hverdagen. Spesielt familiesamspill og vanlige kjønnsforskjeller var det mange som ønsket at vi sa noe om. Fra vårt tidligere arbeid på kriseområdet vet vi hvor høyt informasjon er verdsatt på dette området (Dyregrov & Dyregrov, 1999).

I de påfølgende smågruppesamtalene fikk deltakerne utlevert lister med ulike utsagn (rundt 30 stykker) av typen: «Jeg har lært meg strategier for å unngå det vonde», «Vi i familien reagerer forskjellig», «Omgivelsene er mindre oppmerksomme», «Tankene på ulykken kommer som kastet på meg». De etterlatte ble bedt om å krysse av for de tre utsagnene som de kjente seg best igjen i nå. Denne metoden hjalp deltakerne å fokusere på det som var mest aktuelt for dem. Videre var det lettere å komme inn på vanskelige temaer fordi det allerede var uttrykt av noen. En demper dermed bekymringen om å være unik eller «unormal». Med dette som utgangspunkt forsøkte vi å få hele gruppen til å delta i det den enkelte tok opp. Vi oppmuntret til å finne gjenkjenning, støtte, bekreftelse og til å dele mestringsstrategier uten å dytte råd på hverandre.

Kvelden ble avsluttet med fellesmiddag og kulturelt innslag fra en gitarist blant de etterlatte.

Neste dag startet i plenum med at lederen for granskningskommisjonen orienterte. Selv om han ikke kunne si så mye var hans tale klar og autoritativ, og hans presentasjon ble opplevd som klargjørende og god av de etterlatte.

I smågruppene som fulgte var følgende temaer på dagsorden:

- Temaer fra plenumssamling.
- Hvordan er det å være i gruppen? Hvordan kan de støtte hverandre?
- Å gi positive tilbakemeldinger til hverandre.

Naturlig nok kom mye av samtalen til å dreie seg om det som kommisjonslederen hadde snakket om. Fokus ble også satt på hvordan gruppene fungerte og hvordan de kunne støtte hverandre.

I plenum etter lunsj orienterte Sjøfartsdirektoratet, med mulighet til spørsmål og kommentarer. Denne orienteringen ble av mange ikke opplevd særlig klargjørende, mer som ansvarsfraskrivelse.

I siste plenumssamling gjennomgikk psykologene følgende temaer:

- Råd om søvn.
- Råd om merkedager.
- Veien videre.
- Avklaring av neste samling, når og hvor.

Det ble gitt konkrete råd for håndtering av problemer i hverdagen, og forberedende informasjon om tiden som lå foran de etterlatte.

Tredje samling

Tredje samling sto i årsmarkeringens lys. Samlingen startet fredagskvelden, fordi ulykken skjedde fredags kveld, og ble avsluttet med minnesmarkeringen og avdukingen av det nye minnesmerket ved Ryvarden fyr søndag. Målet med samlingen var å gi de etterlatte innsikt i psykologiske prosesser de hadde opplevd gjennom året og hvilke som lå foran dem. For eksempel vet vi at hendelser ofte rykker svært nært på årsdagen og detaljer trer tydelig fram i bevisstheden. I løpet av året har de opplevd alle merkedager og tatt viktige steg videre, og mange opplevde at de hadde noe større kapasitet til å reflektere over situasjonen de nå var i. Dette er viktig for å kunne mestre sorgen når den mest intense smerten i hverdagen har avtatt.

Fredagen startet med velkommen og lystenning ved sykehusprest og psykiatrisk sykepleier. Psykologene hadde en kort innledning om traumene (tankene på hva som skjedde for ett år siden), avskjeden og ritualene. Deretter var det konsert med Vamp.

Lørdag startet med plenumssamling. Temaer var:

- Eksistensiell smerte, mening, tvil og tro (v/sykehusprest).
- Hvordan skape ny mening over tid. Mestringsmekanismer (v/psykolog).

Her ble det vektlagt hva som til tross for det meningsløse kan bety en plattform for et videre liv. Hvordan kan etterlatte skape ny mening? Utgangspunkt for psykologens innlegg var den meningskaping som foreldre som har mistet barn forteller om (Dyregrov & Matthiesen, 1986). I samtalegruppene som fulgte var følgende temaer på dagsorden:

- Tiden siden sist, endringer.
- Temaer fra plenum i går og i dag.
- Årsrevyen eller repitisjonen av det som skjedde i fjor.
- Siste avskjeden.
- Hva betyr ettårsmarkeringen for dem?
- Kommisjonsrapporten. Svarene en fikk og ikke fikk.

I plenumssamlingen etter lunsj var dette temaer:

- Veien videre, ett år er gått.
- Hva er lagt bak, hva gjenstår?
- Avskjed.
- Egen sorg – omgivelsenes sorg.
- Videre hjelp og kontakt.

Perspektivet er fremtidsrettet: Hvordan kan de best mulig leve med tapet de har lidd? Hvor finner de ressurser om de trenger mer hjelp? Hvordan kan de støtte hverandre? Disse temaene følges opp i siste samtalegruppe:

- Veien videre. Hva mestrer de og hva gjenstår? Hva frykter de?
- Spørsmål fra gruppen vedrørende mestring av situasjoner og reaksjoner. Ønsker om videre hjelp og kontakt med andre noteres av gruppelederne.

I smågruppene var gruppelederne oppmerksomme på om noen hadde reaksjoner eller problemer som tilsa individuell oppfølging. I plenum gjennomgikk vi kriterier for når og hvor en kunne få slik hjelp.

Søndag var det felles avreise til Ryvarden fyr. Her holdt Bømlo kommune en mottagelse for de etterlatte før minnesmarkeringen. Et monument til minne om de omkomne ble avduket. Monumentet ble laget i nært samarbeid med Støttegruppen for etterlatte og overlevende. Markeringen foregikk på en verdig og fin måte.

Faglig innhold

Det faglige innholdet som er beskrevet for Sleipnerulykken har også vært nyttet ved de andre store ulykkene nevnt innledningsvis. I tillegg til at det gis god tid til å snakke om savn, sorg og lengsel, ønsker vi å stimulere egenmestring for å gi de etterlatte bedre forutsetninger for å håndtere hverdagen. Spesielt under siste samling tas «meningsaspekter» opp, på en forsiktig måte. Etterlatte får diskutere eventuelle «positive» konsekvenser av det som har hendt. For å introdusere temaet blir enkle eksempler gitt av oss, f.eks. at de kan ha merket at de setter mer pris på sine nærmeste, at de ikke tar ting for gitt lengre, og at de lettere skiller det som er viktig fra det som er uviktig. Stor forsiktighet utvises for ikke å støte noen. Når det likevel tillegges vekt, er det ut fra klinisk erfaring og støtte fra forskningsrapporter (Nolen-Hoeksema & Larson, 1999) som viser at de som tidlig kan gi det meningsløse en form for mening, greier seg bedre over tid. Nolen-Hoeksema og Larson (1999) har også funnet at grubling over dødsfallet («rumination») i form av en kronisk og passiv fokusering på tapet og de plager det medfører, gir mer ubehag og depresjon. Det samme gir en stadig leting etter mening. Samtidig er for mye benekting og bortskyving forbundet med mer plager. I vår tilnærming har vi forsøkt å balan-

sere dette med både selvhjelpsstrategier og aktiviteter hvor de etterlatte går nær tapet, og med selvhjelpsstrategier som hjelper dem å unngå grubling og fokusere sin oppmerksomhet mot positiv mestring og konstruktive aktiviteter.

I plenum har vi formidlet selvhjelpsstrategier som kan forebygge unødige problemer og hjelpe dem i daglig fungering. Dette enten de sliter med søvn, påtrengende minner eller fantasier, eller med å finne nytt fotfeste i tilværelsen. Muntlig informasjon har vært supplert med skriftlig materiale. Blant de selvhjelpsråd som har vært dekket er:

- Avgrense tiden en bruker på å tenke på den døde – sette av spesifikk tid til å gå nær tapet.
- Forestillingsmetoder for å dempe påtrengende minner eller fantasier (jfr. det som er skrevet tidligere).
- Bruke distraksjon og aktiviteter for å få det bedre.
- Bruke tankestopping når det er nødvendig. Vokte det en sier til seg selv.
- Ta del i sosiale aktiviteter selv om en kjenner det som et ork.
- Utføre «terapeutiske» ritualer for å avgrense sorgen.
- Skrive brev til den døde hvor en uttrykker det en aldri fikk sagt eller gjort, eller be om tilgivelse for ting en har sagt eller gjort.
- Be den døde om «råd» eller tenke på hva han/hun ville ønsket.
- Gi seg selv lov til å sørge mindre.
- Søke hjelp dersom en ikke etter hvert får timer og dager da det går bedre.

Samlingene åpnes og avsluttes med ritualer som ledes av erfarne prester. Ritualene er naturlig integrert i samlingene. De enkle ritualene og markeringene i form av lystenning, lesning av navn på de omkomne, blomsterdekorasjoner (antall i samsvar med antall omkomne, gult som farge fordi det symboliserer kjærligheten som alltid er der), utvalgte ord, m.m., tjener som en viktig markering, bekreftelse og virkeliggjøring. De tillater et annet uttrykk enn samtale og diskusjon.

Det har vært god oppslutning om samlingene. Nesten samtlige familier har vært representert ved alle tre samlingene, og det var ca. 50 deltakere på hver av dem. Samlingene byr naturlig nok på mange utfordringer og forutsetter grundig planlegging. Deltakerne har overveiende vært svært fornøyde, selv om enkelte har opplevd møtet med «øvrigheten» (representanter for politi, Sjøfartsdirektoratet og transportselskap) til dels opprørende.

Flere har vært misfornøyde med mangelen på svar fra politi eller andre (f.eks. sjøfartsdirektoratet). Tilstedeværelsen av representanter fra «ansvarlig» selskap har også vært en rød klut i øyet for enkelte. Flere har opplevd at programmet ble for stramt, og har etterlyst mer «luft» mellom aktivitetene. Hele 96% av de etterlatte som svarte på spørreskjema etter Sleipnerulykken opplevde at disse samlingene var til hjelp. Selv om dette ikke er en systematisk dokumentasjon av reduserte helseproblemer, gir det tilbakemelding om at etterlatte kjenner seg godt ivaretatt gjennom en slik kollektiv intervensjonsmodell. Både Winje og Ulvik (1995) og Stubenbort et al. (2001) fremhever på samme vis hvordan etterlatte verdsatte kollektiv intervensjon.

Viktige erfaringer

Viktige erfaringer fra slike samlinger er:

- Oppfølgingens omfang må være bestemt når den starter og gjøres kjent ved første samling.
- Gruppeledere må være samkjørte og kunnskapsrike.
- Deltakerne må gis anledning til å gi tilbakemelding underveis.
- En trenger kjennskap til spesielle forhold blant etterlatte.
- Tilbudet til etterlatte i spesielle situasjoner (f.eks. der noen er savnet) må vurderes særskilt.
- Det må formidles klare beskjeder om hva som dekkes økonomisk.
- Det må være en plan for familiemedlemmer som kommer uanmeldt, eksempelvis å ha en ledig gruppeleder tilgjengelig.
- Det må tilrettelegges for etterlatte fra andre kulturer og for tolk ved behov.
- Fagpersoner som deltar bør møtes før, under og etter samlingen.
- Skriftlig tilbakemelding fra gruppeleder må foreligge til faglig ansvarlig etter samlingene.

Selv om slike samlinger innebærer et viktig steg fremover mht. langtidsoppfølging er det i tillegg familier eller familiemedlemmer som trenger individuell hjelp lokalt. Der den geografiske konsentrasjonen av familier tillater det, kan det også være aktuelt med lokale samlinger av etterlatte i tillegg til disse fellessamlingene. Det kan nevnes at Haukeland sykehus i Bergen som svar på henvendelse fra bedriftslegen i HSD (rammet selskap) informerte om at de enkelte rammede familier i Bergensområdet måtte henvende

seg til sin lokale psykiatriske poliklinikk i den bydel de soknet til og be om oppfølging der. Om dette hadde blitt fulgt, ville overhodet ikke de kollektive hjelpemuligheter ha blitt utnyttet.

Denne modellen for langtidsoppfølging vil være vanskelig å anvende dersom en ulykke forårsaker et stort antall omkomne, slik som Estoniaulykken. Da må en kanskje tenke i regionale samlinger, mer enn å samle alle etterlatte på en plass. For ulykker med færre enn 30 døde er det mulig å tillempe den beskrevne modellen.

Slike samlinger er et viktig steg mot en bedre ivaretagelse av rammede over tid. Andre former for samlinger kan være nødvendige for å ivareta andre viktige behov for informasjon i etterkant av ulykker. Både etterlatte og overlevende kan ønske å være tilstede ved offentliggjøring av granskningsrapporter og høringer, og eventuelle rettssaker. Avhengig av katastrofens karakter, tid siden ulykken m.m., vil tilstedeværelsen av psykososialt støttepersonell ved slike arrangementer være mer og mindre påkrevet. Både ved offentliggjøringen av kommisjonsrapportene etter Sleipner- og Åstaulykken, i regi av Justisdepartementet, var rammede samlet med støttepersonell til stede. Begge steder ble kommisjonens konklusjoner først presentert for de rammede, deretter for pressen. Denne rekkefølgen ble sikret gjennom sterkt press fra Støttegrupper og fagfolk, slik at de som var mest direkte rammet fikk informasjon først. Begge steder ble pressekonferansen overført på storskjerm til etterlatte og overlevende. Det store medieoppbudet kan igjen nødvendiggjøre sterk styring for å unngå sekundærtraumatisering av de berørte. Det ligger mye god omsorg i god informasjonsformidling.

Samarbeidet mellom fagpersonell og støttegrupper som opprettes etter større ulykker kan utnyttes bedre. Den faglige hjelpen skal understøtte både etterlatte og overlevendes ressurser («empowerment»). Med et mer aktivt samarbeid mellom fagfolk og representanter for Støttegruppen kan behov avdekkes tidligere, og gode innspill formidles mellom gruppene, slik at etterlatte samlet sett får best mulig oppfølging. Støttegruppene har ofte en god kontakt til særbehov blant etterlatte. Samtidig er den doble rollen som Støttegruppens ledelse påtar seg vanskelig og energikrevende. Her har fagfolk et ansvar for å fange opp slitasjen og strekke seg ut og bistå Støttegruppens ledelse. Dette ansvaret har vi sannsynligvis ikke vært nok oppmerksomme på eller ivaretatt tilfredsstillende.

Som ved all annen gruppeoppfølging er det fare for destruktive og skadelige virkninger om ikke gruppeledelsen er god (Dyregrov, 1999; Smokowski, Rose & Bacallao 2001). God kunnskap om grupper generelt, og om sorg- og krisegrupper spesielt, minsker mulighetene for negative virkninger og sikrer god oppfølging.

Konklusjon

Vi har beskrevet en modell for ivaretagelse av rammede etter større ulykker. De som mottar slik hjelp kjenner seg godt ivaretatt. Vi mangler dokumentasjon på at en slik ivaretagelse reduserer utviklingen av kompliserte sorgreaksjoner og/eller posttraumatiske problemer. Det er nødvendig å lære mer fra slik oppfølging for å kvalitetssikre og forbedre arbeidet. Med de klare «terapeutiske» elementer som er bygget inn i samlingene, som også gjenfinnes i systematiske gruppeterapeutiske opplegg som har en dokumentert positiv virkning, er det god grunn til å tro at opplegget kan gi en positiv helseeffekt. Det er i alle fall klart at etterlatte og overlevende kjenner seg vel ivaretatt.

Det finnes en god del skepsis mot kollektive tiltak i kjølvannet av traumatiske hendelser, kanskje delvis med rette dersom de ansvarlige for slike tiltak eller samlinger ikke har hatt anledning til å vinne erfaring før de skal lede slike gruppemøter eller samlinger. Da blir rammede en slags «prøvekluter» for de psykososiale hjelperne. Vi har heldigvis få større ulykker i Norge, og det gir få muligheter til lokal erfaringsoppbygging. Da blir det viktig at de som har samlet erfaring kan tilrettelegge, trene eller samspille med dem som ikke har erfaring. Overlevende og etterlatte i nye katastrofer må ikke utsettes for unødvendig belastning, for eksempel ved at kollektive tiltak ikke igangsettes eller kommer for sent i gang. Her har statlige myndigheter et sterkt ansvar for å ivareta den kunnskap som er ervervet og sørge for at personer med relevant katastrofeerfaring raskt kan være tilgjengelig for lokalt hjelpeapparat der ulykken rammer. Vi er av den oppfatning at en nasjonal ressursgruppe med høy psykologisk kompetanse bør etableres for dette formål.

Det er viktig at de som er ansvarlige for oppfølging samler og nedtegner sine erfaringer slik at andre kan lære fra dem. I etterkant av arbeidet er det viktig med erfaringsseminarer hvor de som har bidratt i oppfølgingen kan komme sammen for å diskutere erfaringer og foreslå forbedringer. Allian-

ser med forskningsmiljøer kan med fordel settes opp for å sikre en systematisk samling av erfaring. Det bør nevnes at etter katastrofer kan det være så stor forskningsinteresse at oppfølgingsteamet må sikre at dette koordineres, slik at ikke overlevende og etterlatte må forholde seg til mange forskningsintervjuer og spørreskjemaer. Dette kan unngås ved et nært samarbeid med opprettede støttegrupper, ved at oppfølging tilbys til de som har det vanskelig, og ved at det sikres at de som deltar får tilsendt informasjon om resultater. Forskningsinteressen må ikke komme i konflikt med støtte og oppfølging.

Referanser

- Black, D., Newman, M., Harris-Hendriks, J., & Mezey, G. (1997). *Psychological trauma – A developmental approach*. London: The Royal College of Psychiatrists.
- Dyregrov, A. (1999). Helpful and hurtful aspects of psychological debriefing groups. *International Journal of Emergency Mental Health*, 3, 175–181.
- Dyregrov, A. (2002). *Katastrofepsykologi*. 2 utgave. Bergen: Fagbokforlaget.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (1999). Long-term impact of sudden infant death: A twelve to fifteen year follow-up. *Death Studies*, 23, 635–661.
- Dyregrov, A., & Matthesen, S. B. (1986). En mening med alt. Foreldres tanker etter et barns død. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 23, 464–470.
- Dyregrov, K., Nordanger, D., & Dyregrov, A. (2000). *Omsorg for etterlatte ved brå, uventet død. Evaluering av behov, tilbud og tiltak*. Rapport. Senter for Krisepsykologi.
- Goenjian, A. K., Karayan, I., Pynoos, R. S., Minasian, D., Najarian, L. M., Steinberg, A. M., & Fairbanks, L. A. (1997). Outcome of psychotherapy among early adolescents after trauma. *American Journal of Psychiatry*, 154, 536–542.
- Henriksen, J. (2002). Når blinde skal hjelpe halte – en beretning om norsk katastrofehåndtering sett fra brukersiden. *The Scandinavian Journal of Trauma and Emergency Medicine*, 10, 42–45.
- Nolen-Hoeksma, S., & Larson, J. (1999). *Coping with loss*. New Jersey & London: Lawrence Erlbaum Associates.

- Prigerson H. G., & Jacobs S. C. (2001). Diagnostic criteria for traumatic grief: A rationale. Consensus criteria, and preliminary empirical test. Part II. Theory, methodology and ethical issues. I M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (ss. 614–646). Washington DC: American Psychological Association Press.
- Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Steinberg, A. M., Eisenberg, E., & Layne, C. M. (2001). Trauma and grief-focused intervention for adolescents exposed to community violence. *Group Dynamics: Theory, Research & Practice*, 5, 291–303.
- Smith, P., Dyregrov, A., & Yule, W. (1999). *Children and disaster. Teaching recovery techniques*. Bergen: Children and war foundation.
- Smokowski, P. R., Rose, S., & Bacallao, M. (2001). Damaging experiences in therapeutic groups. How vulnerable consumers become group casualties. *Small Group Research*, 32, 223–251.
- Straume, M. (1999). Sorggrupper for barn som har mistet søsken i kreft. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 36, 107–115.
- Stubenbort, K., Donnelly, G. R., & Cohen, J. A. (2001). Cognitive-behavioral group therapy for bereaved adults and children following an air disaster. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 5, 261–276.
- Winje, D. & Ulvik, A. (1995). Confrontations with reality: Crisis intervention services for traumatized families after a school bus accident in Norway. *Journal of Traumatic Stress*, 8, 429–444.

Atle Dyregrov

Senter for Krisepsykologi, Fabrikkg. 5, 5059 Bergen

Tlf 55 59 61 80. E-post atle@uib.no