

BOMBEEKSPLOSJONEN I OSLO/DRAPENE PÅ UTØYA - Hva skal vi si til barna?

Av psykologene Atle Dyregrov og Magne Raundalen

Atle Dyregrov og Magne Raundalen har arbeidet med krig og katastrofer gjennom flere tiår, inkludert terrorhendelser og har lang erfaring med å snakke med barn om vanskelige ting. De har skrevet en liten rettleiding for foreldre og andre voksne som kan være til hjelp i den aktuelle situasjonen. Den er bygget over tidligere veiledninger vi har utarbeidet.

Hvordan reagerer barna?

Fra i dag, 23.juli, er Norge en annen nasjon. I uoverskuelig framtid må vi forholde oss til den grusomme massakren av ungdommer på Utøya og bombeeksplosjonen i Regjeringskvartalet. Det betyr at vi her og nå må tenke på at majoriteten av nasjonens barn kommer til å få høre om, og i ulik grad være opptatt av hendelsene. Både måten drapene skjedde på, og det ufattelige, store antall drepte vil medvirke til det. Vi kan i denne sammenheng ikke på noen måte utelukke at alderstrinnet pluss – minus fem år blir berørt av nyhetene. Når det gjelder de minste barna er de i noen grad beskyttet av sin manglende forståelse, men samtidig kan store mengder av informasjon på grunn av et enormt samtaleemne, gjøre at de små blir både engstelige og hjelpeløse dersom vi ikke forklarer og trøster dem. Det at det skjer to forferdelig hendelser samtidig, selv om de ikke hadde noe med hverandre å gjøre, kan forsterke frykten hos mange. I barns bevissthet blir samtidige hendelser assosiert med hverandre på en annen måte enn hos voksne.

Når kistene med de drepte nå vender hjem, vil antagelig hele nasjonen fra nord til sør bli berørt. Når de overlevende kommer hjem vil hele Norgeskartet bli dekket av unge som har en gruffull hendelse og historie som de må bære på resten av sitt liv. Det handler om vårt største samtaletema siden krigen.

Foreldre diskuterer med hverandre og med andre voksne, ofte med ulike meninger, og ofte over hodene på barn. Vi vil minne om at barna har vanskelig for å skille mellom det at vi voksne blir forskrekket og det at de blir redde. De kan tro at det første er et sikkert tegn på det siste. Det vil si at vi alle er i fare.

Bildene og reportasjene fra eksplosjonen og drapene på ungdomsleiren er uvanlig sterke, og mange av dem viser ødeleggelse og skadede mennesker. Det vil være mange bekymrede og triste voksne på tv i dagene som kommer. Hvordan vil barn reagere? Spennvidden i reaksjoner vil være stor, fra ingen til sterke reaksjoner. Fra tidligere hendelser vet vi at følgende reaksjoner kan vise seg:

- Frykt, redsel og bekymring
 - Viser seg ved mer behov for å være nær sine kjære
 - Vil ha lyset på og døren åpen når de legger seg
 - Øket behov for fysisk kontakt, reagerer på atskillelse
- Søvnforstyrrelser – problemer med å få sove, mareritt
- Aktive tanker om hendelsen
 - Stiller spørsmål eller formulerer tanker
 - Følger med på nyhetene
 - Avspeiler at de er opptatt av det som skjer ved at de tar elementer av situasjonen inn i sin lek
- I noen tilfeller blir de mer barnslige og kan begynne å tisse på seg, snakke mer "babyspråk", m.m.
- Tristhet, mer irritabilitet

Det er viktig å fremheve at mange barn, selv om de blir både forskrekket og opprørt, ikke opplever at det griper inn i deres hverdag. Er barnet akkurat som før så er det viktig at vi ikke snakker slik at deltdaglig måforholde seg til spørsmål om grusomhetene hele tiden. De må absolutt få lov til å ha fri fra tanker og fantasier om det forferdelige som har hendt. Men vi skal ha "antennene" relativt høyt oppe fordi det er mange barn som velger å virke helt ubekymret fordi de ikke vil plage foreldrene. Det mangler ikke på rapporter om redde barn som ikke snakker med mamma og pappa. På vårt spørsmål om hvorfor de ikke gjør det, har de et standardsvar som vi tror er sant: "Fordi de ikke vet hva de skal si."

Råd om håndtering

I det følgende vil vi gi noen råd om hva foreldre kan si og gjøre for sine barn i forhold til bombeeksplosjonen i Oslo.

Det første vi vil si er at samtalen med barn må være tilpasset deres alder og forstand. Ofte undervurderer vi hva barn kan forstå, fordi de stiller oss spørsmål som avspeiler hvor lite de vet. Det er viktig å forstå at uten fakta og kunnskap blir forståelsen liten. Overlatt til seg selv eller samtaler med jevnaldrende kan misforståelser, rykter, frykt og fantasier ofte råde grunnen alene.

1. Gi barna presis informasjon og gode forklaringer

Det er voksnes oppgave med enkle ord å forklare hvor dette har skjedd; hvor mange som er rammet og hva politiet nå gjør. Når mer informasjon foreligger, kan en forklare hva voksne tror har skjedd.

Når det gjelder forklaringer av så dramatiske nyheter til barn, og da spesielt terrorhandlinger, har vi alltid to perspektiver i tankene. Det første og det viktigste er det vi kaller det terapeutiske. Det vil si at det vi forklarer skal dempe unødige uro og angst for at det skal skje der barna er. Som regel er det ikke nok å si at vi voksne ikke er redde, selv om det er viktig å understreke. En del av det terapeutiske er å ta i mot at barnet trenger mer nærhet, får noe mer oppmerksomhet ved leggetid og så videre. Det terapeutiske perspektivet er selvsagt viktigst for de minste som forstår minst. Samtidig er førskolebarna, som nevnt, ofte beskyttet av sin egen uvitenhet, og vi skal være nennsomme slik at vi ikke rokker ved en trygghet de allerede hadde. Generelt opplever ikke små barn at ting blir farligere fordi man snakker om dem.

Det andre perspektivet har vi kalt "det pedagogiske." Da tenker vi på at nyheter som alle er opptatt av, selv om det er forferdelige nyheter, gir anledning for viktig læring. Vi er av den oppfatning at nyheter som dreier seg om krig og terror treffer flere av våre barn enn tidligere. Det vi tenker på er at mange barn i Norge kommer fra land hvor det skjer mye terrorhandlinger. De kan trenge spesielt mye omtanke og samtale og kanskje faglig oppfølging. Nå når det er skoleferie for barn og ungdom ligger ansvaret ekstra stort på foreldre for at de kan forklare og gjøre det som har skjedd forståelig for barn. Det er ikke enkelt, fordi det er vanskelig å forstå for voksne også. Samtidig som det er viktig at de som er mest berørt av det som skjer får spesiell oppmerksomhet, er det av betydning at vennene deres er opplyste og informerte slik at de ikke kommer med ubetenksomme og sårende utsagn om det som skjer

Når det gjelder å gi barna pedagogiske knagger, som også fungerer dempende på angst og uro på grunn av voldssomme mediaoppslag, er det viktig å forklare at slike terrorhandlinger skjer svært sjelden. Det gjør ikke det som har skjedd mindre forferdelig, men det gjør at barna kan dele vår voksne trygghet for at det ikke er fare for at det vil skje igjen.

God informasjon virker dempende på barns uro. Etter hvert som det kommer mer informasjon kan foreldre formidle denne til barn som er opptatt av det som har skjedd.

2. Gi dem forsikringer om trygghet

Barna blir redde for at det skal skje igjen og at det skal skje med dem de er glade i. Det er påtrengende for dem å få svar på om en ny eksplosjon kan ramme deres kjære direkte. I utgangspunktet er det viktig å si at dette ikke vil skje igjen. Nå vil politiet arbeide svært hardt med å finne de som er ansvarlig for dette. Deretter vil det arbeides med å hindre at noe slikt kan skje igjen. Det har vært svært få slike eksplosjoner i vår del av verden og det er ingen grunn til å tro at det vil komme flere. Det betyr ikke at det ikke kan skje, men i denne situasjonen fastholdes det trygge ovenfor barna. Mamma og pappa er trygge og det samme er de selv. Vi anbefaler at voksne gir korte oppsummeringer av fakta etterhvert som de blir frigitt og at de deretter bestreber seg på en åpen samtale med barna. Det vil si at hører hvilke tanker barna har, og lar det være styrende for den videre samtalen med barna. Her som ellers er det viktig å lytte, ta tur, noen ganger gå foran i samtalen og noen ganger å følge etter. Det viktige er å berøre de tanker barna gjør seg om en virkelighet som ikke kan stenges ute i det moderne mediasamfunnet. Foreldre må ikke skjerme seg vekk fra barnet.

Det er en spesiell situasjon akkurat nå i og med at gjerningsmannen fra Utøya er pågrepet. Navnet er kjent og det vi har fått vite om hans bakgrunn og tenkemåte, gjør at det kan være naturlig å lansere begreper som feiltanker og tankesykdommer som mentale knagger for barnas forståelse. Det vil si at disse feile og syke tankene har fått utvikle seg fordi han har levd i en egen verden på nettet med andre med feiltanker og etter hvert tenkt seg at han er med i en krig. Det viktigste budskapet til barna er at slike tankesykdommer er veldig sjeldne. Større barn vil selvsagt kjenne dette igjen fra tidligere skolemassakre blant annet i Finland.

3. Følg med i hva de tar inn gjennom media

Det er naturlig at en slik hendelse får stor plass i nyhetsmedia. Det er viktig at foreldre er reflektert over hva barn får se, når de ser, hvor ofte de ser og hvem som er tilstede når de ser. Med de sterke bildene som ruller over skjermen er det all grunn til at foreldre husker hvor av-knappen er slik at barn ikke unødig eksponeres for dramatiske bilder. Vi har i senere år lært at slike bilder kan skape problemer for sårbare barn. Foreldre kan begrense barns kontinuerlige "terroreksponering" ved å velge sene nyhetssendinger. De kan legge vekt på å se nyheter sammen med barna om barna er opptatt av hva som skjer, og de kan også aktivt gjøre andre ting med barna når de merker at barna blir mer urolige over situasjonen. Foreldre kan lage en felles strategi for hvordan de ønsker å håndtere dette, slik at det ikke styres ut fra øyeblikkets vurderinger. Spør også barna om hva de har sett eller lest når dere ikke var til stede, slik at dette eventuelt kan berøres.

Andre råd om håndtering

Økt uttrykkhet krever nærværende foreldre. Aksepter at ditt barn kan ha behov for flere forsikringer fra deg om at du vil være der for det i en usikker periode. De vil trenge et trygt fang å kripe opp på, kan komme tussende nattetid fordi de har våknet, eller vil ha lyset på og døren åpen når de legger seg. Ha en tillatende holdning til dette. Vær imøtekommende og forstå at de søker en trygghet som du kan gi dem ved å godta dette i en periode. Nærvær i barns aktiviteter og det å gjøre ting sammen med barna er både kontakt- og trygghetsskapende.

For barn i skolealder så hør med dem hva som er sagt eller tatt opp blant venner, slik at du kan berøre urotanker de måtte ha i etterkant av dette. La de selv bestemme tempo i en eventuell samtale, men ikke avfei dem med å si at "dette er du for liten til å forstå" eller "ikke tenk på det". Om du er usikker på hva du skal si, så si at du skal tenke på det litt og så svare dem eller forklare dem senere. Følg opp det du lover. Om ditt barn stiller svært avanserte spørsmål så kan du konferere med en du kjenner som du vet har mye kunnskap om barn.

Avslutning

Svært mange barn blir oppskaket av det som har skjedd. Vanligvis ville lærere ved landets skoler tatt det som har skjedd opp i samtale med barna i klasserommet. Siden det er skoleferie blir det foreldre og andre voksne som må være lydhøre for hva barn tenker og hvordan de reagerer på det som har skjedd. Vi vil anbefale at dere aktivt observerer barna og hvor opptatt de er av dette. Det er bedre at dere tar opp en samtale med dem enn å tenke at de sikkert ikke er opptatt av dette. Ansvarlige voksne overlater ikke barna til egne tanker og fantasier, men sikrer at de gjennom samtale med sine barn kan møte deres eventuelle frykt og besvare deres spørsmål.