

Intervju med Jarle Eid og Bjørn Helge Johnsen

Operative psykologer med forskersjel

Intervju med Jarle Eid
Nina Strand

Bjørn Helge Johnsen
Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen

Psykologene Eid og Johnsen rykker ut for å hjelpe folk som opplever katastrofer og ulykker. Etterpå forsker de på sine egne metoder, og bidrar til å videreutvikle fagfeltet sitt. De føler seg heldige som kan kombinere klinisk arbeid med forskning, og har utgjort et unikt forskerteam i ti år. Samarbeidet øker arbeidsgleden.

Tildelingen av Psykologforeningens minnepris inspirerer ytterligere.

Eid og Johnsen beskriver arbeidet sitt som et dynamisk kretsløp, der forskning og klinisk arbeid er tett sammenvevd: – Gjennom Sjøforsvarets Støttelag går vi ut og møter folk i krise. Vi kan komme raskt til stede ved ulykker, og sette i gang tiltak. Så samler vi data, og forsker på dem. Neste ledd blir å tilbakeføre ny og nyttig kunnskap til forsvaret, sier de. I undervisningen på Sjøkrigsskolen formidler de oppdatert psykologisk kunnskap til fremtidige offiserer. – Gjennom undervisningen blir vi også kjent med mennesker vi senere kan møte i krisesituasjoner, sier Eid. – Det at personellet allerede har et tillitsforhold til oss, bidrar til å lette det kliniske arbeidet.

Vi kan komme raskt til stede ved ulykker, og sette i gang tiltak. Så samler vi data, og forsker på dem. Neste ledd blir å tilbakeføre ny og nyttig kunnskap til forsvaret

Bjørn Helge Johnsen har hovedbase ved Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen. I tillegg har han en bistilling i saniteten i sjøforsvaret. Jarle Eid er ansatt ved Sjøkrigsskolen i Bergen, og har en bistilling ved Institutt for samfunnspsykologi.

Dramatisk havari

Eid og Johnsen fikk Minneprisen for artikkelen «Diagnosen akutt stresslidelse og forebygging av posttraumatisk stresslidelse», som sto i Tidsskriftet i november 2002. Her diskuterer de diagnosen akutt stresslidelse som redskap for tidlig identifisering av personer med risiko for å utvikle posttraumatisk stresslidelse. Kunnskap om sårbarhet og forebyggende tiltak blir belyst og drøftet, med utgangspunkt i oppfølgingen av besetningen på KNM Oslo, som forliste i 1994. Det var et dramatisk havari. Slik beskriver forfatterne forliset i en tidligere artikkel i Tidsskriftet (09/96):

«KNM Oslo grunnstøtte ved Marsteinen ca. kl. 18.00 24. januar 1994. På tidspunktet for havariet blåste det stiv kuling med snø i bygene. Bølgehøyden var fem meter og vanntemperaturen var 5°C. Før grunnstøtingen mistet fartøyet fremdriften og var mørklagt.

Ved grunnstøtingen slingret fartøyet fra side til side og hadde en slagside på 60–70 grader. Dette resulterte i at to av besetningsmedlemmene falt over bord. En ble funnet sterkt nedkjølt, og en ble senere funnet omkommet. Flere av besetningsmedlemmene ble skadet og evakuert med helikopter til Haukeland sykehus. Ved at skipet krenget 60–70 grader, lå fartøyet nærmest vannrett. Flere av

mannskapet som befant seg på dekk opplevde å befinne seg under vann. De fleste av mannskapet befant seg i mannskapsmessen. Denne var under havariet et trangt og innelukket rom, kun svakt opplyst av rød nødbelysning. Mannskapet ble kastet rundt og fikk medsoldater og løse gjenstander over seg.»

Samme vinter ble et HV-kompani rammet av snøskred på Kvamskogen ved Bergen. – Dermed satt vi med et unikt materiale, sier Eid. – Til sammen var det 250 menige og offiserer som var involvert i de to ulykkene. De ble systematisk fulgt opp i om lag ett år.

Jarle Eid tok doktorgrad med utgangspunkt i dette materialet, og Bjørn Helge Johnsen var veileder. – Diagnosen akutt stresslidelse var en relativt ny diagnose, som bare skulle brukes om symptomer de første ukene etter en ulykke eller katastrofe. Jeg ønsket å identifisere personer med økt risiko for å utvikle posttraumatisk stresslidelse. Da var det avgjørende å komme til med tidlige målinger. Den muligheten hadde vi, sier Eid.

Eksponeringsbehandling

Prisvinnerne forteller at vel halvparten av dem som opplever en større katastrofe og får en akutt stresslidelse, står i fare for å utvikle posttraumatisk stresslidelse dersom de ikke får hjelp. Og hjelpen, det er eksponeringsbehandling: – Eksponering er bærebjelken i behandlingen, poengterer Johnsen. – Vi ser klar effekt av denne behandlingen, og tar kunnskapen om det med oss når vi står overfor nye ulykker. Ett eksempel er brannen på KNM Orkla i fjor. Vi kom til Ålesund bare noen timer etter brannen, og bodde sammen med besetningen i to–tre døgn. Vi var med i eksponeringsbehandlingen i den første fasen. Etter det overtok forsvaret selv ansvaret.



Bjørn Helge Johnsen og Jarle Eid.

Foto: Bjørn Erik Larsen

– Praksis i forsvaret er nå å legge opp til tidlig eksponering, med gradvis økende intensitet, sier Eid. – Stikkordet er mestring. Vi kaller det «trinnvis tilbakeføring til tjeneste». Det er solid internasjonal dokumentasjon på at eksponering fungerer, og vi har utarbeidet modeller som passer i vår sammenheng. Overfor klientene pleier vi å sammenligne prosessen med en trapp, hvor en tar ett trinn av gangen. Etter hvert trinn undersøker vi om folk mestrer å gå videre.

Avlæring av angst

- Hva er det egentlig som skjer ved eksponering?
 - Traumatet er en læringsituasjon, man lærer angst knyttet til bestemte ytre stimuli, sier Johnsen.
- Eksponering innebærer å utsette klienter for det som vekker frykt og angst, men i trygge situasjoner. Unngåelsesatferd er vanlig ved posttraumatisk stresslidelse. En viker tilbake for ubehagelige tanker og

følelser. Det er viktig å komme tidlig inn med hjelp, slik at denne atferden ikke fester seg. Gjennom eksponering lærer klientene at de mestrer angstvekkende situasjoner, og gradvis oppnår vi en avlæring av fryktreaksjonene.

– Det å få grep om hendelsen er viktig, fremhever Eid. – Vi bruker tid på å bearbeide det som skjedde, på oppklaring av misforståelser, på å få frem detaljer. Ofte er det godt å høre andres fortellinger fra ulykken, og oppleve at en kjenner seg igjen i det som blir fortalt. Kontakten med de andre som har opplevd det samme er viktig. I tilfellet KNM Oslo, viste det seg at samholdet og den gjensidige støtten mellom de som fortsatte å seile sammen etter ulykken bidro til å dempe symptomene.

De to psykologene forteller at enkelte grupper av forulykkede kan trenge eget opplegg under oppfølgingen. Noen har hatt ekstra store påkjenninger, enten i kraft av en rolle de har hatt eller gått inn i, eller på grunn av spesielle hendelser under ulykken. Brannmannskapet som ble tilkalt under brannen på KNM Orkla hadde vært utsatt for ekstra store belastninger, og trengte en annen type oppfølging enn mannskapet på fartøyet.

Større risiko øker behov for psykologi

Interessen for psykologisk kunnskap er økende i forsvaret, ifølge prisvinnerne. En av grunnene til det er at Norge i stadig større grad involverer seg i internasjonale konfliktområder, som Afghanistan og Irak. Det å være i forsvaret blir stadig mer risikofyllt, og stiller tøffere krav til personellet. Stadig mer bruk av høyteknologi krever sitt.

– Hva slags psykologisk kunnskap er det forsvaret etterspør?

– Det kan være temaer knyttet til ledelse og samarbeid. Men særlig er det tre områder, eller greiner av kunnskaper som er aktuelle: Den første er grunnleggende biologiske og mentale prosesser i stressende situasjoner. Den andre greina kan vi kalle dynamisk beslutningstaking og risikopersepsjon. Den tredje dreier seg om ledelse og mestring av kritiske situasjoner. Forsvaret har behov for psykologisk kunnskap både i sammenheng med utvikling og trening, og ved seleksjon av personell.

Johnsen og Eid er engasjert i å designe nye treningsprogrammer for militært personell, for eksempel simulatorprogrammer. – Her får deltakerne trening i situasjonsbevissthet, og i å tolke informasjon, og se konsekvenser av sine handlinger. For oss er arbeidet med treningsprogrammene unike redskap for å drive forskning. En vann-vinnsituasjon for fakultetet og Sjøkrigsskolen, sier de. – Nylig inngikk Norge en kontrakt om å bygge fem nye marinefartøyer, type Skjoldklassen MTB, for til sammen fem milliarder kroner. Båtene har en toppfart på 60 knop, og stiller ekstremt store krav til mannskapet. Utfordringen er rask håndtering av store informasjonsstrømmer, og dette er ett eksempel på utfordringer vi går inn i på forsknings- og undervisningssiden.

Ikke vent og se

– I hvilken grad har arbeidet deres overføringsverdi?

– Det er åpenbart at andre operative yrker, som brannpersonell og politi, vil kunne dra nytte av arbeidet vårt. Men kunnskapen er også relevant for psykologer flest, i møte med mennesker som står i fare for å utvikle posttraumatisk stresslidelse. Vi vet nå hvor avgjørende det er å komme tidlig inn, og finne dem som risikerer langvarige problemer. Vi har fått bedre kunnskaper om hva vi skal se etter, og

vi vet mer om hva som kan gjøres. En proaktiv grunnholdning er viktig. Her må primærhelsetjenesten være våkne. Hører man at en ulykke har skjedd lokalt, må man *være der*.

Prisvinnerne påpeker at selv om eksponering er selve fundamentet i forebygging og behandling av posttraumatisk stresslidelse, bruker de også ulike former for kognitiv bearbeiding. De illustrerer metodemangfoldet med en militær metafor: – Vi kan vel si at vi skyter litt med hagle!

Hjelperne er en risikogruppe

– Hvem har størst risiko for å utvikle langvarige plager?

– Doktorgraden til Jarle viser at intensiteten i traumatet har betydning, svarer Johnsen. – Noen har roller som medfører påkjenninger, som brannmannskapet på Orkla, eller offiserer med lederansvar. På den annen side viser undersøkelser at offiserer har en bakgrunn hvor de har blitt trent i håndtering av stress, og at de kan ha en mestringsstil som hjelper dem.

– En gruppe vi skal være oppmerksomme på, er de som uforberedt har gått inn i spontane roller. Det kan være de som drar folk ut av en brennende bil, eller de som har drevet gjenoppliving, med andre ord hjelperne. Vi så etter snøskredet på Kvamskogen at hjelperne hadde høye verdier på undersøkelsene like etter. De burde jo følt seg vel, de hadde gjort stor innsats. Men de slet med spørsmål som: Gjorde jeg det rette? Kunne jeg reddet flere?

– På lang sikt betyr personlighetsfaktoren mye for hvordan det går med folk, sier prisvinnerne. De som har en unngående mestringsstil, kommer dårligere ut i lengden enn mer oppgavefokuserede personer. Men for de fleste går det bedre ettersom tiden går. Stress-symptomene går gradvis over.

Nettverk og narrativ aktivitet

– Hvilke råd gir dere til de forulykkede?

– Nettverket er viktig; det å ha sosial støtte og snakke med andre om det som hendte. Vi råder klientene til å holde døren åpen, og gjerne være litt egoistisk når det gjelder å ta plass ved å fortelle om ulykken til familie og venner. Dette fungerer jo også som eksponering, påpeker Eid og Johnsen. Vi anbefaler ofte å skrive ned minner fra ulykken, gjerne flere ganger, og ta det med til terapeuten.

En proaktiv grunnholdning er viktig. Her må primærhelsetjenesten være våkne. Hører man at en ulykke har skjedd lokalt, må man være der

– Noe av det første vi sier er dette: Vi reagerer forskjellig. Det å akseptere både egne og andres reaksjoner er viktig. Når det gjelder forholdet til venner og familie, understreker vi at andre kan reagere annerledes enn ventet. Pårørende og venner kan synes det er vanskelig å høre om ulykken, de orker kanskje ikke å bære det. Det kan være skuffende. Men som regel vil de vite og lytte. Faktisk i den grad at det kan bli for mye. En ung mann sa det slik: «Da den tredje tanten ringte, tenkte jeg at det skulle bli godt å komme tilbake på jobben igjen.» Dette forteller mye om samhørigheten mellom folk som har opplevd det samme: De unike båndene som er skapt dem imellom er en potent mekanisme i forebyggingsarbeidet. De andre forulykkede forstår virkelig hva en har gjennomgått, og den sosiale støtten fra dem er svært verdifull.