

Leger Uten Grenser

## Gir psykologisk støtte til jordskjelvofre

Terese Aalborg

Michael Nielsen

Michael Nielsen

Leger Uten Grenser

Psykolog Anne Vikan fra Tromsø har siden midten av november ledet Leger Uten Grensers psykologiske krisehjelpsarbeid i Pakistan. Hun behandler pasienter med mentale traumer i byen Bagh i det pakistansk-kontrollerte Kashmir.



KRISEHJELP: – Pasientene tror ofte de er i ferd med å bli sinnssyke, men når vi forteller dem at det er helt normale reaksjoner, blir de mer beroliget, sier psykolog Anne Vikan. Hun driver også undervisning og opplæring av lærere og helsepersonell.

Mer enn to måneder etter at jordskjelvet rammet den 8. oktober, har store deler av befolkningen i de nordøstlige delene av Pakistan fremdeles et enormt behov for medisinsk og psykologisk krisehjelp. Derfor har Leger Uten Grenser sendt psykologer til de hardest rammede områdene i Kashmir. Skjelvet la store deler av Kashmir i ruiner, og tok livet av over 70 000 mennesker.

### Mentale traumer

Bagh ble kraftig rammet, og anslagsvis 90 prosent av bygningene er totalt ødelagt. Det bor omkring 60 000 mennesker i byen, og flere hundre tusen i dalen som byen ligger i. Svært mange mennesker er

sterkt traumatiserte etter å ha mistet nære familiemedlemmer, og har vanskeligheter med å ta innover seg hva som har skjedd og omfanget av det.

– De første symptomene vi som psykologer ser etter, er om folk befinner seg i en sjokktilstand, som ofte er det første som skjer med mennesker som opplever katastrofer av en slik dimensjon. På dette stadiet er man ikke særlig mottakelig for psykologisk hjelp, men når man har kommet over den første sjokkreaksjonen, ser vi etter de kroppslige symptomene, forteller psykolog Anne Vikan.

En 30 år gammel kvinne klagde over hodepine. Legen fant ingen fysiske skader, men fikk til slutt fram at hun hadde mistet fire sønner, alle under fire år. Mange av barna som har mistet foreldre eller andre nære familiemedlemmer har mistet all livsglede, er apatiske og har vanskeligheter med å få i seg mat. Det er mennesker i slike situasjoner den 33 år gamle Vikan møter i sitt arbeid.

– Mange av de mentale eller psykiske reaksjoner gir utslag i kroppslige reaksjoner som for eksempel at pasienten ikke orker noe og mangler energi. Man har ofte hodepine, vondt i magen og generelle kroppssmerter. For den utrenede kan disse symptomene godt se ut til å være fysiske problemer, men er i virkeligheten psykosomatiske som krever psykologisk behandling, sier hun.

## Normaliserte reaksjoner

Svært mange av de rammede lider av posttraumatisk stress med symptomer som uro, mareritt, apati, søvn- eller spiseforstyrrelser, hjerteklapp eller hodepine. Frivillige som er på plass for Leger Uten Grenser i Pakistan blir fortalt hjerteskjærende historier fra foreldre som har mistet sine barn, og mange barn har mistet foreldrene sine, og befinner seg i en forferdelig situasjon.

– Mange barn og unge har mareritt og lider av søvnløshet. Barna leker de samme lekene om og om igjen, ofte katastroferelaterte leker. Mange jenter er blitt tilbaketrukne og tause, og vi har tatt i mot en del barn som helt har sluttet å snakke. Guttene har mer behov for å være praktiske, og for å vise at «Ah, dette er bare et jordskjelv, det er ikke noe å snakke om», men etter hvert blir de mer aggressive, sier Vikan.

– Som psykologer kan vi fortelle jordskjelvfrefene om hvilke symptomer som er typiske etter en så voldsom opplevelse. Pasientene tror ofte at de er i ferd med å bli sinnssyke, men når vi forteller at det er helt normale reaksjoner, blir de mer beroliget. Vi gir ofte pasientene avslapningsøvelser og råd om hva de kan gjøre for å hjelpe seg selv og andre i lokalsamfunnet.

## Samarbeider med medisinsk personale

Leger Uten Grenser gir også medisinsk krisehjelp i byen Bagh ved feltsykehuset som er satt opp foran det kollapsede distriktssykehuset, og gjennom mobile klinikker. Vikan forteller om et godt samspill mellom den psykologiske og medisinske hjelpeinnsatsen.

– Vi samarbeider med det medisinske personalet, både på sykehuset og ved klinikkene hvor pasientene kommer vekselvis. Der gir vi dem det vi kaller for psykoedukasjon – vi underviser i teknikker om hvordan man identifiserer akutte psykoser og psykosomatiske lidelser. Ellers har vi muligheter å tilby individuelle samtaler eller familierapi, hvis det er slik at problemene er spesielt alvorlige i familien det gjelder.

– Vi har psykologer plassert i klinikkene rundt om i Kashmir, og mange av henvisningene til disse psykologene kommer fra det medisinske personalet. Når behandlingstilbudene blir gitt sammen gir det en større effekt enn når de gis hver for seg.

Anne Vikan jobber i team med en annen psykolog i byen Bagh og tar seg også rundt til de nærliggende områdene med mobile klinikker. Arbeidsoppgavene består i å identifisere lokale ressurser, opplæring av helsepersonell i hvordan man identifiserer akutte psykoser og psykosomatiske lidelse, informasjonsarbeid i leirene, og direkte kontakt med pasienter som lider av mentale traumer og har psykiske vansker.

## Underviser lærere

– Vi drar ut på skoler hvor vi snakker med lærerne og veileder dem i hvordan de best kan undervise og støtte barna. Vi forteller også om hvordan de best mulig kan forstå barnas symptomer, og derved støtte dem i å føle seg mest mulig trygge.

– Når vi reiser ut i de små lokalsamfunnene, er det ofte den eneste gangen vi kommer, og derfor viktig at vi har med noe. Vi har erfart at noe av det som er bra og virker for mange er at de gjør noen enkle avspenningsøvelser, slik at man slapper av i kroppen, og får ned tempoet.

– Vi har sosialarbeidere som besøker lokalsamfunnene og samler folk i de enkelte områdene og landsbyene, og gir dem psykoedukasjon. I den utstrekning dette ikke er nok foreslår sosialarbeiderne at de enkelte oppsøker Leger Uten Grensers klinikk, hvor de kan få konsultasjon hos en av våre psykologer.

I tillegg til å gi behandling arbeider Anne Vikan med identifisering av strukturer og kartlegging av hvilke mentale problemer som er mest fremtredende. Hun jobber med informasjonsarbeid via radio, flyers, helsesentre og på steder der mennesker naturlig samles, som i moskeer og på torg.

## På sitt andre oppdrag

Dette er Anne Vikans andre oppdrag for Leger Uten Grenser. På forrige oppdrag oppholdt hun seg i Nord-Uganda i ni måneder, der hun var med å etablere psykososiale prosjekter for folk som er rammet av den pågående borgerkrigen. I Pakistan skal hun i første omgang være i to måneder. Før hun reiste forberedte hun seg ved å lese alt hun kom over om Pakistan og Kashmir, og snakket med kolleger med erfaringer fra denne type kriser.



I RUINER: Både barn og voksne sliter med traumer etter tap av hjem og familie i byen Bagh, som ble svært hardt rammet av jordskjelvet.

– Det viktig at vi koordinerer aktivitetene i forhold til de andre organisasjonene slik at vi unngår overlapping. Det er utfordrende ikke å kunne klare å hjelpe nok mennesker som trenger det. Behovene er enorme, man vil aldri kunne rekke over alt. Det verste er synet av barn som har mistet familien sin, sier Vikan.