

# Livet etterpå

Mange norske barn og ungdommer som overlevde tsunamien i Thailand, ga uttrykk for at de senere hadde endret seg på positive måter, som følge av opplevelsen. - Vi fant at svært mange opplevde posttraumatisk vekst, sier Gertrud Sofie Hafstad.

TEKST OG FOTO:

**Astri Vannebo**

PUBLISERT 5. september 2011

EMNER

Posttraumatisk vekst

Foreldre

kvalitativ metode

Traumatiske opplevelser



**VEKSTFORSKNING:** Gertrud Sofie Hafstad tok sin doktorgrad på narrativer, mening og positive endringer etter traumatiske hendelser. Datamaterialet besto av intervjuer med familier, også barn og ungdom, som hadde opplevd tsunamien i Sørøst-Asia i romjula 2004.

Men hun vil ikke spekulere i noe tilsvarende etter terrorhandlingene her hjemme i sommer.

«- Det å komme nærmere barn og unges opplevelser gir oss en bedre mulighet til å forstå

## hvorfor de reagerer som de gjør, og hvordan vi kan hjelpe»

– Tiden får vise hvordan de som nå er rammet, etter hvert opplever det, sier Gertrud Hafstad, som tok sin doktorgrad på en helt annen type katastrofe; tsunamien i 2004, og på hvordan involverte barn og ungdommer i ettertid håndterte sine traumatiske opplevelser. I løpet av doktorgradsarbeidet jobbet hun sammen med den forskningsgruppen som utviklet begrepet og teoriene om posttraumatisk vekst, ved University of North Carolina.

### Posttraumatisk vekst

Det går bra med de fleste av de norske barna som opplevde – og overlevde – tsunamien i Sørøst-Asia i romjula 2004. Gertrud Hafstads avhandling viser at flere av de unge seinere følte at de i større grad enn før katastrofen satte pris på livet.

– Jeg ville undersøke hvordan barn forteller historiene sine, og hvordan disse historiene bidrar til å gi mening. Det å kunne fortelle sammenhengende og meningsfulle historier har betydning for hvordan en håndterer vanskelige opplevelser i ettertid, sier hun.

Flere fortalte at de etter katastrofen hadde utviklet et nærere forhold til familie og venner. Et godt eksempel på hva som ligger i begrepet *posttraumatisk vekst*.

– Begrepet *posttraumatisk vekst* var på den tiden da jeg påbegynte min doktorgrad, rundt 2006, et relativt uutforsket tema, spesielt hos barn. At jeg ble interessert i det, skyldes delvis to kolleger som var spesielt opptatt av spørsmål omkring ungdommers verdensanskuelser før og etter denne type av traumatiske opplevelser. Et hovedfunn som jeg ble spesielt interessert i, var dette: at flere ga uttrykk for uventede positive endringer ved seg selv i tida etter katastrofen.

### Barnas egne fortellinger

Gertrud Sofie Hafstad disputerte 6. mai, med narrativer, mening og posttraumatisk stress som tema.

– *Hvorfor valgte du dette temaet for avhandlingen din?*

– En vet nå en god del om barns negative reaksjoner etter traumatiske hendelser. Dette er viktig kunnskap. Det fantes imidlertid lite forskning på barns narrativer og posttraumatisk vekst etter ekstreme hendelser som denne. Derfor hadde jeg lyst til å undersøke hvordan de som opplevde dette, forteller sine historier. På hvilke måter prøver de å skape mening i fortellingene sine, og i hvilken grad kunne vi se om de hadde opplevd positive endringer?

– *Hva overrasket deg mest ved historiene?*

– At de var så lange, fylldige og sammenhengende, til tross for at situasjonen de opplevde der og da, var svært kaotisk for mange. Det var også overraskende at så mye som en tredel av disse barna og ungdommene *spontant* fortalte om positive endringer

ved dem selv. På direkte spørsmål oppga hele femti prosent å ha endret seg i positiv retning. Gitt den kognitive bearbeiding en tenker seg er nødvendig for at man skal kunne transformere en negativ opplevelse til noe positivt, var vi usikre på hvorvidt yngre barn ville kunne fortelle om slike endringer. Det var overraskende å se at selv *seksåringer* kunne fortelle om endringer som lignet posttraumatisk vekst, sier hun.

### **Foreldrene som ressurs**

Utvalget besto av norske familier som var i Thailand og Sri Lanka da tsunamien inntraff 2. juledag 2004. Hele nitten intervjuere – psykologer, psykiatere og pedagoger – reiste rundt og møtte til sammen 147 familier. 107 av dem ble dessuten med i en senere oppfølgingsrunde.

– *Du intervjuet også foreldrene om deres rolle. Vi leser at «foreldrene har vært en viktig ressurs i oppfølgingen av barna etter katastrofen». Hva ligger det i dette?*

– Foreldrenes beretninger om ivaretagelse av barna ble en viktig del av den kvalitative undersøkelsen. Foreldrenes egne fortellinger viste at de i stor grad følte seg kompetente til å ivareta barna sine i tiden etter hendelsene, og de framsto som en viktig ressurs; som sensitive, der de lå litt lavt i terrenget og fulgte med, og prøvde å bygge opp under barna for at de skulle kunne leve hverdagen sin så normalt som mulig – og opprettholde sine vanlige aktiviteter.

### **Innsikt i barns tanker**

Med utgangspunkt i det samme unike datamaterialet, jobber hun nå med en kvalitativ artikkel om posttraumatisk vekst, en artikkel hun mener er viktig, siden mesteparten av forskningen så langt har basert seg på måleinstrumenter som opprinnelig er utviklet for voksne, og tilpasset barn.

– *Hvorfor er forskningen din viktig?*

Fordi den bidrar til å gi oss en bedre innsikt i hvordan barn opplever hendelser. Det å komme nærmere deres opplevelse gir oss en bedre mulighet til å forstå hvorfor de reagerer som de gjør, og hvordan vi kan hjelpe. Når det gjelder det å forske på narrativer, mening og positive endringer etter traumatiske hendelser, er dette perspektiver som vi foreløpig vet relativt lite om, men som samtidig gir oss et mer sammensatt og nyansert bilde av menneskers reaksjoner. Det finnes få studier som har undersøkt historiene barn forteller etter at de har opplevd en katastrofe av en slik styrke. Gitt det potensialet slike opplevelser har til å gi varige vansker hos barn og ungdom, mener jeg at det er viktig å utvikle en forståelse av hvordan barn forteller om det de opplever og hvordan de skaper mening, og på denne måten kan hjelpe barna i å håndtere opplevelsene sine.

### **GERTRUD SOFIE HAFSTAD**

- Psykolog og ph.d.

- Post-doc ved Folkehelseinstituttet
- Forsvarte 6. mai sin avhandling *In the Aftermath of a Disaster. Meaning Making and Posttraumatic Growth in Norwegian Children and Adolescents who were exposed to the 2004 Tsunami* for ph.d.-graden i Oslo
- Forsker nå på spiseforstyrrelser hos barn og unge, især på risikofaktorer for å utvikle problematisk spiseatferd

**Kontakt** [gertrud.sofie.hafstad@fhi.no](mailto:gertrud.sofie.hafstad@fhi.no)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 9, 2011, side 931-932*

**TEKST OG FOTO:**

**Astri Vannebo**, JournalistMaster of Management