



Jan Faye Braadland

BARE EN OVERLEVENDE

Tekst og bilder i post-tsunamisk perspektiv

Med fotografier av Essi Frydenlund

TEKSTFORLAGET



JAN FAYE BRAADLAND,
forfatter, f. 1958, Oslo

Bare en overlevende er blitt en vakker og dyptfølt personlig beretning over et alvorlig tema, det å være overlevende etter vår tids største naturkatastrofe, tsunamien i Sør-Asia 2. juledag 2004. Forfatteren evner på en flott måte å beskrive de opplevelser, tanker og utfordringer mange overlevende møter etter store naturkatastrofer og ulykker, krigshandlinger eller andre traumatiske hendelser.



ESSI FRYDENLUND,
fotograf, f. 1954, Oslo

I samspillet mellom Jan Faye Braadlands mangfoldige litterære tekster og Essi Frydenlunds gripende fotografier smelter dette post-tsunamiske perspektivet sammen til å bli en kjærlighetserklæring til livet og en hyllest til boken som medium. Den er ment for et allment publikum, men også beregnet på etterlatte, pårørende og fagpersoner innen det krisepsykiatriske fagfeltet. Boken anbefales av Nasjonal Støttegruppe etter Flodbølgekatastrofen.

Boken gir et viktig bidrag for å sette lys på overlevendes situasjon.

ANNE CECILIE FOSSUM, SENIORRÅDGIVER I NORGES RØDE KORS

Bare en overlevende formidler en levende og konkret beskrivelse av de faktiske hendelser sammen med oppfølgende tanker og følelser formidlet som terapeutiske dikt. Dette er satt inn i en ramme av fakta og kunnskap. Braadland har slik skapt en integrert tekst av kunnskap og opplevelse som bør interessere både de som er personlig berørt og alle oss andre. Den er også et nyttig supplement til faglitteratur på området.

HELGE WAAL, PROFESSOR I PSYKIATRI

Enligt min värdering är det ett unikt dokument med stort mänskligt, historiskt och estetiskt intresse. Unikt eftersom det såvitt jag vet är det första försøket att bearbeta tsunami-upplevelsen litterärt. Det mänskliga och historiska intresset är därmed uppenbart. Det estetiska intresset kommer av att Braadland gett sig i kast med en uppgift som mött många som försökt skildra erfarenheter från situationer inför vilka vi, som man säger, saknar ord, och som därför saknar ett färdigt och användbart litterärt språk. Braadland har försökt lösa detta genom att blanda en dokumentarisk presentation med en poetisk, litterär och visuell bearbetning.

ARNE MELBERG, PROFESSOR I LITTERATURVITENSKAP

TEKSTFORLAGET

E-bok 2011

ISBN 978-82-998760-0-1 (pdf)

www.tekstforlaget.no

Jan Faye Braadland

BARE EN OVERLEVENDE

Tekst og bilder i post-tsunamisk perspektiv

Med fotografier av Essi Frydenlund

TEKSTFORLAGET

JAN FAYE BRAADLAND

Mannen i månen. Roman 1982.
«SINNSSYKEASYLET». Roman 1984.
Skrik fra et rustent hjerte. Tekster 1990/1992.
Forarbeider til biografi om Andreas Faye (1802-69). Skriftserie 1995-2005.
Baobab. Barne- og ungdomsroman 2001.

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond.

10% av forfatterinntektene fra denne boken doneres til The Cambodia Trust
og stiftelsens arbeid for å bedre handikappedes kår i Sørøst-Asia.



<http://www.cambodiatruster.org.uk/>

Tekst: © Jan Faye Braadland 2009

Alle illustrasjoner, der ikke annet er angitt, Foto: © Essi Frydenlund 2005-2009
De tolv fotografiene av minnesteedet på Bygdøy i bokens del I er gjengitt med tillatelse fra:

John Audun Hauge, Interferens, 2007
© John Audun Hauge / BONO 2009
Foto: © Essi Frydenlund (etter avtale)

Sitater fra andre offentliggjorte verk er gjengitt med tillatelse fra aktuelle rettighetshavere
og/eller i samsvar med god skikk og i den utstrekning formålet betinger.

Omslagsfoto: © Essi Frydenlund 2008

Design: CMYK Design
Skrift: Janson Text 10,8/14 pkt. og Conduit ITC

© TEKSTFORLAGET 2009, 2011

www.tekstforlaget.no

ISBN 978-82-992312-3-7 (trykt)

ISBN 978-82-998760-0-1 (pdf)

FORORD

Søndag 2. juledag 2004 ble vår familie tatt av monsterbølgen på paradisøya Koh Hong i Thailand og feid av gårde med voldsom kraft innover i jungelen. På mirakuløst vis overlevde alle fire bølgens krefter med mindre fysiske skader. Mentalt har likevel skrekkopplevelsene og de traumatiske omveltningene i kjølvannet av bølgen vært svært vanskelige å takle hverdagen med. Det å være *Bare en overlevende* etter den største naturkatastrofen i moderne tid har vist seg å være en stor belastning.

Med unntak av en reportasjeserie i NRK Dagsnytt desember 2005 er denne overlevendeproblematikken så godt som oversett i offentligheten og blant krisepsykiaterne som gransker oss med lys og lykker. Det er de etterlatte og de pårørende som har fått mest oppmerksomhet i media og andre sammenhenger. For hva sørger egentlig vi over? «Dere har jo hverandre og alt burde være såre vel,» tenker nok de fleste.

Det er med andre ord et litt tabubelagt og ordløst rom vi som ektefeller og overlevende har forsøkt å utforske gjennom tekst og bilder i *post-tsunamisk perspektiv*. Vårt håp er at denne lille boken skal fremstå både som en tankevekker i den offentlige debatten, være et supplement til den øvrige tsunami-litteraturen og bli til fattig trøst for andre overlevende som antas å slite med tilsvarende psykiske plager.

Vi overlevde en kollektiv katastrofe da tsunamien i Det indiske hav nådeløst rammet fastboende og turister fra hele kloden, men vi er på ingen måte alene om å slite med vanskelige minner. Hver eneste dag sliter svært mange mennesker i vårt samfunn med å takle andre typer traumatiske opplevelser og individuelle kriser. Hvordan den enkelte løser hverdagens problemer med et traume eller en krise, finnes det dessverre ingen standardsvar eller enkle løsninger på. Vi tror utfordringen blir å finne frem til sin egen måte å leve videre med traumene på, gradvis uskadeliggjøre de vonde minnene sammen med andre, gjøre dem mindre truende for selve eksistensen og livet videre. Hverdagen vender nok for de fleste aldri tilbake til normalen fra tiden *før* en katastrofe eller annen

traumatisk opplevelse. Det behøver nødvendigvis ikke være negativt, men kanskje til og med åpne opp for eksistensiell nytenkning og forandring.

Hver overlevende har sin unike historie å fortelle. Dette er vår felles historie. Det er også historien om hvordan *han* gjenopptok sitt forfatterskap – og hvordan *hun* falt ut av yrkeslivet, erstattet sykepleieruniformen og operasjonshetten med et digitalt speilreflekskamera!

Oslo, april 2009

Jan Faye Braadland og Essi Frydenlund

INNHold

Forord 5

Del I Dagen monsterbølgen traff 11

Erindringsbrokker

Preludium 13

Prosastykke 1–12 15

Postludium 39

Del II Å beskrive det ubeskrivelige 41

Terapeutiske dikt

Evighetens øyeblikk 43

Troll i sølepytt 44

Oppdrift 47

Bunnfall 48

Splintret univers 51

Slagdrukken bekjennelse 52

Hjelpende vesener 55

Hell i uhell 56

Å beskrive det ubeskrivelige 59

Circulus vitiosus 60

Ønskedrøm 63

Dypet 64

Traumatorium 67

Tidevann 71

Angstregn 72

Sjokkoppskriften 75

Returterapi 76

Bare en overlevende 79

Øyeblikket 80

Bølgesplint 83

Frosset fast 84

Poet i ditt indre 87

Statistisk usannsynlighet 88

Uten tittel 91

Selvbiografisk potpurri 92

Klokkehastighet 95

Fiksjonsvirkelighet 96

Trygge rom 99

Emosjonelt boblebad 100

Sten for sten 103

Del III Tsunamien, døden og kjærligheten 105

Refleksjoner

Faktaark A

Om et undersjøisk havuhyres vrede 109

Faktaark B

Om posttraumatisk stress og traumer 117

Faktaark C

Om krisehåndtering med gule lapper 125

Faktaark D

Om å være overlevende etter katastrofen 133

Faktaark E

Om det krisepsykiatriske forskningsfeltet 139

Faktaark F

Om å skape interferens for alle sørgende 147

Bibliografi 155

Takk til 159

Vi har kunsten for at vi ikke skal bli ødelagt av sannheten.

Friedrich Wilhelm Nietzsche: *Nachgelassene Fragmente 1887–1889*.

Del I

DAGEN MONSTERBØLGGEN TRAFF

Erindringsbrokker

Vi vet ikke hvor døden venter oss, så la oss vente *den* overalt. Å oppdra seg selv til å dø er å oppdra seg selv til frihet. Den som har lært å dø, har lært seg av med å være slave. Vet vi hvordan vi skal møte døden, er vi fri fra bånd og tvang.

Michel de Montaigne: *Essays. Første bok*, 1580.

PRELUDIUM

Min kone og jeg hadde i lang tid spinket og spart til det som skulle bli drømmeferien i den thailandske Krabi-provinsen. På nyttårsaften 2004 skulle vi feire vårt 25 år lange samliv ute på Phi Phi-øyene. Tre dager senere skulle feiringen av vår kjære datter Karolines 18-årsdag finne sted. Meningen var at stolte foreldre og kjæreste skulle skåle i champagne for jubilanten og etterpå snorkle blant haier ved Ao Maya, stranden der storfilmen «The Beach» (2000) ble spilt inn, i det nesten surrealistiske kalkstenslandskapet udødeliggjort gjennom jakten på skurken Scaramanga i Bond-filmen «Mannen med den gyldne pistol» (1974).

Om formiddagen 2. juledag 2004 hadde Jan, Esther, Karoline og Patrick leid hurtigbåt fra Ao Nang ut til naturreservatet Koh Hong, en paradisisk øyperle med sine karakteristiske, sukker-toppformede kalkstensformasjoner, grotter, krystallklart vann som glitrer i turkis – og kritt-hvite strender – et perfekt sted for soling, bading, snorkling, dykking og kanoturer. De grunne korallrevene er velsignet med et usedvanlig rikt utvalg med tropiske fiskearter i alle farger og fasonger. Rundt halv ti hadde vi gjort strandbogg med hurtigbåten på den ene siden av lagunen og lagt oss til rette i sanden på motsatt side, kanskje Thailands vakreste strand, på øya turist-brosjyrene sier du aldri vil reise fra.

Det var varmt og behagelig under mangrovetrærne og palmene på stranden. Vi tok våre første snorkleturer i lagunen, men mange av dagsturistene var plaget av en intens, ubehagelig prikking i hudens porer og gikk snart opp av vannet igjen. Solen skinte. Havoverflaten var blikk stille. Jeg hadde trosset prikkingen i huden, svømt et godt stykke utover i lagunen og oppdaget et fantastisk flott snorklested som minnet meg om tilsvarende naturopplevelser fra undersjøiske paradisier både i Rødehavet og på The Great Barrier Reef ...



1 | Jeg bryter vannflaten, griper dykkermasken med begge hender, skyller glasset og fester det tilbake, stirrer over lagunen mot den andre siden, og så plutselig, ut av intet, stiger det opp en frådende vannvegg, kanskje ti meter høy, som tordner og fosser av gårde på skrå innover med longtail-båter og cabin cruisere på toppen. Jeg hører skrik inne fra stranden, ser folk løpe i panikk mot jungelen. Et mikrosekund senere løftes jeg opp og tromler i voldsom fart innover, fullstendig overlatt til kreftene, uten kontroll. Grønnbrun guffe virvler rundt maskeglasset. Jeg slenges hit og dit, holder pusten, gir etter, svelger vann. I et kort øyeblikk ser jeg Osama bin Laden og George W. Bush omfavne hverandre samtidig som det første flyet braser inn i det ene tvillingtårnet på World Trade Center den 11. september 2001, jeg kjenner selvmordsbomberen sprengte seg selv i luften over New York og slik endre historiens gang for alltid. Jeg trekker pusten. Det er helt stille, uendelig stille. Er jeg den eneste overlevende på denne jord?

2 | Jeg oppdager at jeg henger høyt oppe i en trekrone på stranden, aner ikke hvordan jeg havnet der. Under meg renner enorme vannmasser ut av jungelen tilbake til det frådende havet. Et gustent barnelik suges ut i lagunen, forsvinner. Var det en liten pike? Jeg kan ingen ting gjøre. Den frodige jungelen er omformet til et endeløst sumplandskap, som tatt ut av en Hollywood-film fra dødsmerkene i Vietnam, bare enda mer skremmende, nådeløst. Sandaler, håndklær, badebukser, en bikini-overdel, snorkler og andre gjenstander ligger igjen, slanger bukter seg i vanndammene. Tiden står stille. Ikke en lyd, ikke noe fuglekvidder. Livet har tatt pause og holder pusten. Så plutselig dukker en naken mann opp, gående i retning av treet. Hans apatiske blikk møter mitt. Han spør: «Have you seen my boy?» Jeg svarer: «I'm sorry.» Så hører jeg rop i det fjerne, så flere, akkurat som en kjedereaksjon oppstår, det hyles og skrikes fra alle kanter inne fra jungelen og nede på stranden. Jeg summer meg og klatrer ned fra treet. I det samme jeg når bakken, slår angsten rot i meg: Hvor er min kone, min datter og hennes kjæreste? De var alle på stranden. Jeg går mot venstre.





3 | En engelskmann rundt tretti spør meg fortvilet om jeg kan hjelpe ham med å få løs kjæresten som ligger delvis begravd i sanden, kveilet rundt noen røtter på bakken: «No one has so far offered to help me, please help.» Jeg sier jeg må lete etter mine først: «I don't know if they are still alive, they were on the beach when the wave struck.» Kvinnen i kveilen ynker seg. Hun er naken, blek og blodig. Den ene leggen er så godt som revet av, benpipene stikker ut av det dype kjøttsåret. Vi tar tak i henne, jeg bender noen røtter, vi får trukket henne opp og lagt henne trygt ned. Jeg sier jeg må gå, men lover å komme tilbake. Paradisstranden er rasert. Vannet har trukket seg langt tilbake utover i bukten. Korallrevet ligger blottet som et åpent sår. Jeg hører et brus i det fjerne. En ny bølge? Jeg går i retning spisestedet hvor vi skulle ha lunsj klokken elleve. De store varanøglene fra turistbrosjyrene var ikke der da vi kom til øya. Nå ligger knuste benker, bord, longtail-båter og annet vrakgods strødd omkring på plassen. Jeg snubler, ser meg tilbake. Underkroppen av en eldre mann stikker frem under baugen på en båt, lemlestet. Han ser død ut. Jeg går videre, innover i den raserte jungelen, på leting etter mine.

4 | Folk virrer panisk omkring, har du sett ham eller henne, hun var på den andre stranden, han var i vannet da ... Jeg kan ikke hjelpe noen av dem. Bak det første huset, en av to skogvokterboliger på øya, har vannmassene virvlet opp en vid, dyp grop. En halvnaken, skalpert kvinne sitter på toppen og rister over hele kroppen, nedenfor ligger en mann innsmurt med søle, de minner om menneskefigurer fra et surrealistisk gjørmebad. Det begynner å gå opp for meg at jeg må ha overlevd en ufattelig katastrofe. Verdens undergang? Jeg får ikke helt plassert i hodet mitt om dette faktisk skjer eller om jeg befinner meg i en slags drømmetilstand. Merker at jeg sleper litt på høyrebenet, enser så vidt at det pipler blod ut fra et par dype kutt bak på leggen, går videre, barbent og fortsatt med dykkermaske på hodet og snorkelen dinglede. Foran det andre huset ser jeg min kjære E, hvilken lettelse. Hun står der bare, forslått og urørlig, stirrer fremover mot stranden med tomt blikk, som forstenet. Jeg går bort, klapper henne lett på skulderen og spør: «Hva skjedde egentlig?» «En bølge!» svarer hun. «Hva med ungdommen, er alt vel med Ka og Pa?» «Ja, de lever begge to!» Fortsatt urørlig, brilleløs, desorientert, uten kontroll, i sjokk.





5 | Inne fra huset roper en kvinne ustanselig: «Where is my baby? Where is my baby?» Hun ligger med brukket rygg på sengen. Det må være kvinnen i rosa bikini som slo seg ned rett ved siden av oss på stranden med ektemann, spedbarn og barnepike. Jeg lover å lete etter babyen hennes. Der inne ser jeg også min Ka som tørker blod fra kjærestens ansikt med et håndkle. Han druknet nesten i bølgen, bevisstløs slynget opp i jungelen, har kutt i hodet og vondt i begge lår. En naken finsk mann kommer inn, får det blodige håndkleet og dekker seg til. På plassen utenfor ser jeg min kone sitte og tømme både blære og tarm i full offentlighet. Jeg går bort, holder rundt og klemmer henne. Hun ser aldeles skrekkslagen ut og sier hun aldri i sitt liv har skammet seg så fælt «fordi jeg måtte gjøre fra meg når alle andre så på». Jeg sier jeg må ned til stranden igjen for å lete etter den forsvunne babyen og hjelpe til med å få brakt den skadde kvinnen i sikkerhet. Hun trygler og ber om at vi alle fire må være sammen her, ikke gå fra hverandre. Jeg har registrert at vi er i live, det er nok for meg.

6 | Jeg hopper over strandkanten bølgen har vasket ut, småjogger i retning av treet mitt, blikket jager fra side til side, inn i jungelen, ingen baby å se men et livløst ansikt med asiatiske trekk som stirrer mot meg, snur meg rundt, ingen baby å se men opprevne korallformasjoner hulter til bulter helt ut til revkanten, løper tilbake over stranden, ingen baby å se men får øye på det engelske paret, han veiver med armene: «Come quickly, my wife is fading away!» Så hører jeg en buldrende torden og ser en ny kjempebølge fosse frem, sprinter av gårde mot strandkanten, forstår raskt at jeg ikke har en sjanse til å unnslippe, handler instinktivt, griper fatt i noen røtter, kjenner vannet omkranse meg, føler meg fanget, må bare holde meg fast, trykket mot halsen øker, føler en snikende, ekkel nummenhet, kvelningsfølelser, er dette mitt endelikt, tenker jeg, nei, for svarte, ta deg sammen, jeg klarte den første, må da for pokker også overvinne denne. I samme øyeblikk synker vannet, jeg kravler over strandkanten og bort til paret, summer meg, er utslitt, tar så et godt grep om kvinnen med en hånd under hver arm slik at hodet hennes hviler på brystet mitt, han holder fast rundt hoften på sin kjære. Jeg styrer innover med baklengs gange, trækker på en torn som går tvers gjennom foten, fortrenger smerten, får omsider lagt henne under et lite stråtak som står igjen mellom husene på øya.





7 | Tilbake ved huset forstår jeg at det har vært full panikk da bølge nummer to holdt på å sluke meg. Noen forteller at folk hadde stormet inn og stuert seg sammen i de bitte små rommene, stått der som sild i tønne og ventet ... Jeg får vite at babyen er funnet og moren flyttet til et tryggere sted. Ber E komme bort under stråtakket for å vurdere den engelske kvinnens tilstand. Hun nøler, fortviler: «Vi må holde sammen, men det er umulig, dere bare forsvinner, hele tiden ...» Jeg trekker E motvillig med meg bortover i sumpen, insisterer: «Det står om en ung kvinnes liv, ta deg sammen!» Grå og sjokkert ligger kvinnen der med sitt nesten avrevne ben. «Hun har tapt mye blod, er traumatisert og overlever neppe lenge uten øyeblikkelig hjelp på sykehus,» er min kones klare dom. «Look, you can see her brains,» sier en kvinne som er kommet til. «No, it's her scalp!» svarer E kontant og legger skalpen pent på plass på kraniet. Vi bærer den skadde kvinnen forsiktig bort til huset, fiker henne lett på kinnet for å holde henne våken, legger hodet i fanget mitt ved inngangen. På sengen innenfor dør en mann uten at vi kan gjøre noe. Den unge engelskmannen bestemmer seg for å dra fra øya med kjæresten. Jeg hjelper ham ned til stranden, løfter henne opp i en oransje kano. En thai padler de to ut på det åpne havet.

8 | Jeg haster tilbake. Noen lokale båtmenn kommer løpende i full fart bak meg, livredde. De roper: «New wave, new wave!» Da bryter panikken løs igjen. På plassen foran huset løper folk på kryss og tvers, sprer seg i alle retninger, som om noen har sluppet en pose full av klinkekuler i bakken. Det hyles og skrikes på alle verdens språk: thai, japansk, tysk, engelsk, svensk, fransk, norsk, hollandsk ... Ved siden av huset står min E, urørlig. Hun må være den eneste som står stille akkurat nå, lamslått. Jeg griper henne i armen. «Nå må vi også gå,» sier jeg og får vite at Ka og Pa har gått til en møteplass inne i jungelen et sted. Nye rykter. Mer panikk. På stien til møteplassen ser jeg folk bevege seg oppover den stupbratte kalkstensfjellsiden, noen trekker skadde etter seg på kanoer, andre roper på hverandre. Vi hører en kvinne fortelle at hun rett før bølgen kom, snakket med venner i Phuket som berettet om kjempebølger som skyllet inn over strendene der. Jeg hjelper til med å bære på en bevisstløs mann med blodig ansikt, men merker tørsten i halsen, kreftene som tar slutt, må ta en beslutning, forlater mannen, nå må jeg bruke de siste kreftene på meg og mine. På møteplassen samler vi troppene, går et stykke bortover stien og finner vår plass et stykke opp i fjellsiden. E segner om. Jeg er sikker på at hun kommer til å dø.





9 | En gul skorpion har spent halen til angrep. En grønn slange åler opp en liane. Mordermaur iler rundt oss på jungelbunnen. Alle fire er utmattet og tørste ... Jeg prøver å holde E våken, men hun vil ikke, legger seg bare ned igjen. Helikopterdur i det fjerne. Redningen? Så forsvinner lyden og håpet. Ka, Pa og jeg sitter tett omslynget bak en stor sten. Litt lenger opp og til siden for oss sitter et ungt spansk par på en bergknatt og plages av blodigler som har sugd seg fast på bena. Summing av mennesker og insekter rundt oss. «Pappa, tror du vi er trygge her?» Spørsmålet utløser en snikende angst, vi er jo slett ikke trygge, hvordan i all verden skal vi komme oss bort herfra, vi er strandet på en øde øy og kommer til å tørste i hjel. «Ja da, vi er trygge her, tenk ikke mer på det,» beroliger jeg. «Men hva hvis det kommer en ny bølge?» «Det kommer ikke flere bølger, jenta mi. Vi må spare på kreftene til hjelpen kommer,» svarer jeg. Men kommer det noen gang hjelp? Jeg vet ikke hvor lenge vi har døst av, da motorlyd utløser et voldsomt ekko i fjellsiden. Hører en mann snakke i walkietalkie, bak ham kommer en thai med vannflasker dinglede i en pose, jeg løper bar-bent ned på knivskarpt underlag, grabber til meg to flasker fra en desperat svenske som hadde tatt hele posen.

10 | Jeg åpner den ene flasken, ber Ka og Pa ta hver sin slurk, drikker litt selv og gir resten til det spanske paret. E nekter plent å drikke. Den andre flasken sparer vi. Setter meg ned og puster lettet i bakken. Plutselig hører jeg fuglene synge i trærne igjen, får en umiddelbar og sterk fornemmelse av at faren endelig er over. Det gir ny energi. Jeg løper frem og tilbake mellom skjulestedet, husene og stranden, speider etter båter på sjøen. Går inn i det nærmeste huset, leter febrilsk gjennom gjenstander som er samlet sammen i en haug, prøver å finne videokamerabagen, stirrer opp og ser en oppblåst kropp ligge på en benk og ved siden av flere andre lik stablet oppå hverandre. Jeg spyr på gulvet rett foran meg og løper ut på plassen. På den neste løpeturen ser jeg noen thaier stappe ting opp i plastsekker. Hva driver de på med? Noen hundre meter ute på sjøen ser jeg en cabin cruiser, og en mann som vinker. Da tar jeg beslutningen, løper tilbake til de andre og sier: «Nå drar vi bare fra denne øya!» Jeg bærer først en skadd svensk kvinne på ryggen ned til huset ved stranden og setter henne fra meg på trappen, hun kan ikke gå og er kommet bort fra familien. Haster tilbake nok en gang og sørger for at alle fire kommer seg trygt ned til stranden. E er fortsatt utmattet og Pa har vondt i begge bena. De legges på hver sin kano. Ka og jeg går ut til revkanten, kaster oss i vannet og svømmer utover.





11 | Vi løftes opp i båten. På dekk samles flere og flere overlevende, mange av dem alvorlig skadde og medtatte. I et hjørne ligger noen døde kroppar dekket til med håndklær. Jeg går bort og setter meg på en benk under tak like bak skipperen. Så oppdager jeg noen små ben stikke ut fra en bylt ved siden av, løfter litt på kledet og oppdager at det er den lille piken jeg så bli sugd ut da den første bølgen trakk seg tilbake. «Jeg vet hvem moren er,» sier E, som er kviknet litt til nå. Hun insisterer på å passe på barnet til hun treffer moren igjen og får meddelt henne dødsbudskapet. Båten vil først ikke starte, men etter omkobling av bensinmotoren får de endelig start på den. Vi freser av gårde fra øya i aftensolen og settes i land på en langstrakt strand. På veien ovenfor er mange mennesker samlet, både thaier og turister. E våker over det døde barnet i skyggen av et tre. En eldre, tysk dame ligger med stygge kutt i hodet, trolig også med brukket rygg. Hun snakker bare tysk, er omtåket og spør uavlatelig etter mannen sin som hun ikke har sett siden bølgen kom. Jeg må skuffe henne, men kanskje det var ham jeg snublet over på min første vandring opp fra stranden. Etter litt ventetid der i solnedgangen plukkes vi opp av en sjåfør i minibuss. Vi får opplyst at vi skal til Krabi Hospital for registrering. I bilens bagasjerom ligger liket av den lille piken.

12 | Det komplette kaos. Pickuper og sykebler med ulende sirener kjører i skytteltrafikk. Skadde og døde rulles inn på plassen foran sykehuset (som en krigssone etter et bombeangrep). Vi registreres, får hvert vårt plastarmbånd med navn på. E ringer moren til Pa i Oslo. Hun finner også moren til den døde lille piken (uttrykte stor lettelse og takknemlighet). Jeg treffer igjen den svenske kvinnen som ligger sammen med datteren på betonggulvet (to familiemedlemmer er fortsatt savnet). En fotograf fra Aftonbladet hører historien vår og tar et bilde av oss utenfor sykehuset (skal kontakte Dagbladet). En kvinne kaller meg «My angel» (vet ikke hvorfor). Thaiene gjør en fantastisk innsats i kaoset, serverer mat og drikke, gir klær til alle som trenger det. Lik og skadde ligger huler til bulter i korridorene, lukt av død og fordervelse. Jeg får tak i en røyk, suger febrilsk. Managere på Krabi Resort i Ao Nang kjenner oss igjen og kjører oss tilbake dit. Klokken er rundt halv ti om kvelden. Det er gått tolv timer siden vi ankom paradisoya Koh Hong. E slokner momentant på sengen. BBC World antyder et par tusen omkomne i en stor flodbølge i Sørøst-Asia og melder om skader flere steder i Det indiske hav. Så ringer Dagbladet. Vi forteller vår historie. Jeg setter meg ute på balkongen i tropenatten og kjederøyker. Livet blir aldri det samme etter dette.



POSTLUDIUM

Fiona Callanan overlevde monsterbølgen på Koh Hong Island i Thailand 2. juledag 2004 sammen med familien Braadland, men måtte amputere det høyre benet som følge av de skadene hun ble påført. Jan deltok aktivt sammen med samboeren Simon Thorsby for å redde livet hennes. Etter råd om hennes helsetilstand fra Esther, som av profesjon er utdannet operasjonssykepleier, bestemte Simon seg for å ta Fiona med på en kano ut på det åpne havet for om mulig å komme seg i land og få brakt henne til sykehus. Lenge ante vi ikke hvordan det hadde gått med det unge engelske paret. Det var først flere uker senere vi fikk etablert kontakt på internett, takket være Patrick som hadde søkt seg frem til en nettside for Hong Island, hvor overlevende fra hele kloden hadde begynt å skrive sine beretninger fra tsunamien på øya og etablere kontakter med andre. Patrick sendte bildet av oss fire fra Dagbladets førstesideoppslag 27. desember 2004 med e-post til Simon, som straks gjenkjente oss. Slik var kontakten etablert. Simon fortalte om den strabasjose ferden, hvordan han omsider hadde fått Fiona til sykehus, først i Bangkok og Singapore, så hjem til London. Det reddet livet hennes, men benet sto ikke til å redde. Etter den fatale amputasjonen har likevel 32 år gamle Fiona klart å fullføre sine juridiske studier og arbeider nå som advokat i Singapore, Simon som eiendomsmegler. Som en slags gjenytelse for all støtte og hjelp hun selv fikk til egen rehabilitering, har hun engasjert seg sterkt i arbeidet for å hjelpe andre handikappede over hele Sørøst-Asia gjennom donasjoner til The Cambodia Trust, en stiftelse som blant annet driver opplæring av personell til produksjon av proteser og andre hjelpemidler. I 2006 la hun og en venninne ut på en lengre sykkeltur i Vietnam og Kambodsja. Hun hadde i forkant samlet inn nærmere 30.000 engelske pund til stiftelsen. Høsten 2008 dro hun ut på nok en utfordrende sykkeltur, denne gangen i Andesfjellene.

På paradisøya Koh Hong var rundt 125 turister og båtmenn fra hele regionen samlet da monsterbølgen traff mellom klokken 1015 og 1030 lokal tid 2. juledag 2004. Av disse døde mellom 25 og 30 mennesker, og et tilsvarende antall fikk større eller mindre fysiske skader. Det har i ettertid vært umulig å fastslå det nøyaktige antallet døde på øya den skjebnesvangre søndagen. Beregningen er foretatt etter egne observasjoner på stedet og samtaler med andre involverte ved vår retur til Ao Nang i november 2005. Et annet forhold som gjør rekonstruksjonen så å si umulig, er at de døde på Koh Hong ble registrert som tilhørende Phi Phi Islands. Blant de døde var en nordmann.

Tsunamibølgen som traff Koh Hong oppførte seg heller ikke som andre bølger vi i etterkant har sett både gjennom reportasjer og private opptak på fjernsyn og nett. Vannet trakk seg ikke tilbake. Bølgen bare kom. Den var over 10 meter høy!

Del II

Å BESKRIVE DET UBESKRIVELIGE

Terapeutiske dikt

Det er ikke de store verdenskatastrofer som går inn på meg, oversvømmelser og jordskjelv som utsletter hele byer; det som maktstjeler meg, er de ødeleggende krefter som ligger skjult i selve naturen, den som lar alt den skaper, ødelegge sin neste og seg selv. Derfor flakker jeg redd omkring, med himmel og jord og alle virkende krefter omkring meg; og jeg ser ikke annet enn et evig fortærende, evig drøvtyggende uhyre.

Johann Wolfgang von Goethe: *Den unge Werthers lidelser*, 1774.



EVIGHETENS ØYEBLIKK

Jeg er
som en forfatter
uten ord

Du er
som en fotograf
uten lys

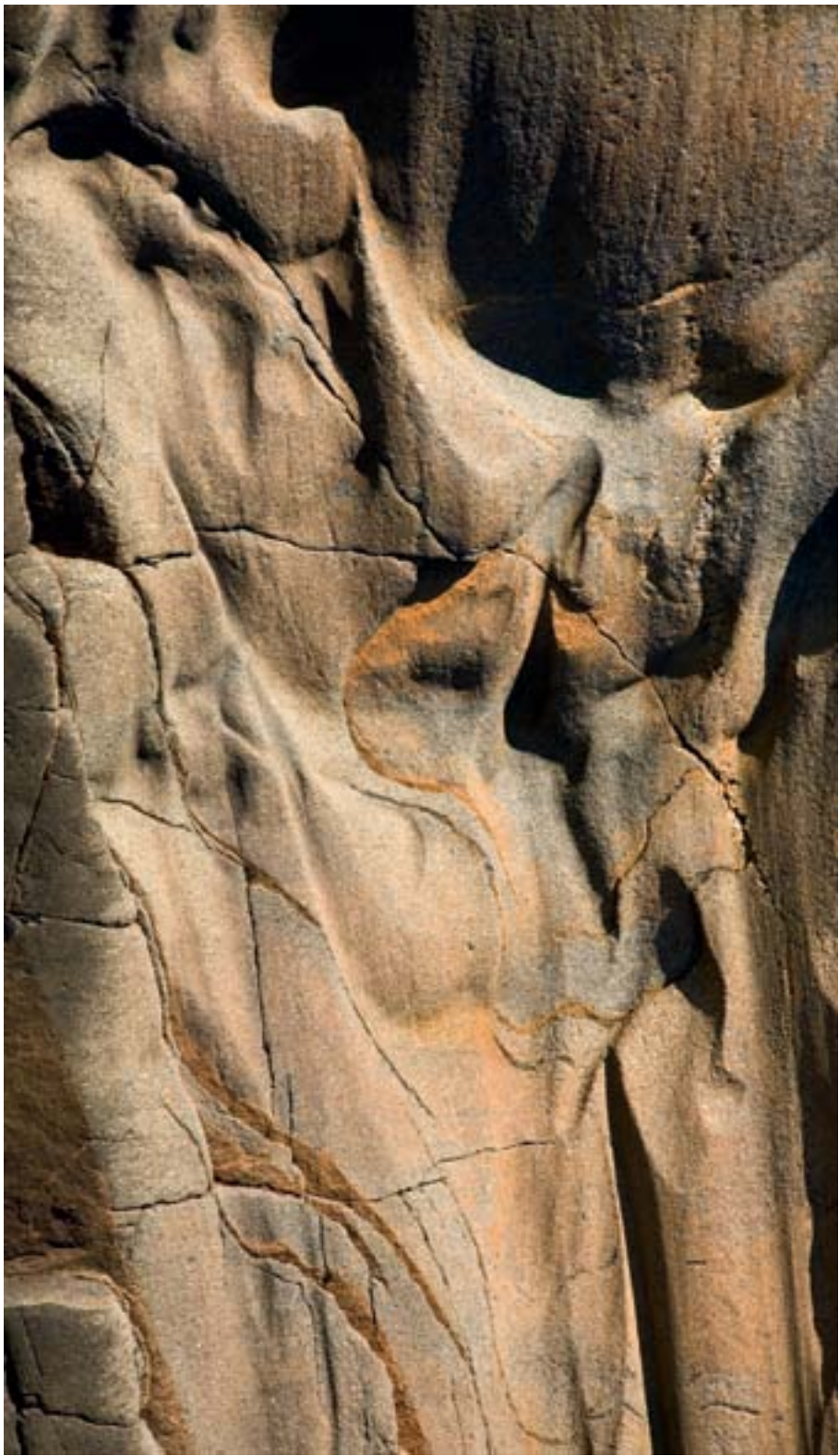
Sammen søker vi
å fange
evighetens øyeblikk

som
forandret
alt

TROLL I SØLEPYTT

Grå toner i striper,
buskete bryn,
ville vekster i nese og ører,
dype furer i ansiktet,
speilbilder av sorg, smerte
og litt håp,
druknet i tårer,
et hav av tapte muligheter.





OPPDRIFT

Havets torden
Fossende vannvegg
Løftet opp på monstervinger
Kastet rundt og rundt
Sugd ned
Tromlet opp
Om og om igjen
Myk landing
Som fuglen
I toppen av et tre
På stranden
I paradiset

BUNNFALL

alt renner bort
så mange tanker
så mange følelser
så mange kunnskaper
så mange erfaringer
drypper som en sil
uten filter
ordløst fanget
mellom liv og død
evighetens hav
som kysser deg
livets vann





SPLINTRET UNIVERS

Strået bølger seg etter vinden
Lavmælt og fredfullt
Eika står som en påle

Jeg var ikke som strået
Jeg var som eika
Blåste overende i stormen

Høyt og dramatisk
knakk jeg sammen

Og grener vokser ikke ut
fra et nedblåst tre

SLAGDRUKKEN BEKJENNELSE

Alt er bare smerte, smerte
jeg strever, strever
hver dag, hver uke, hver måned, hvert år
kaver, søker, kjemper
mot kreftene som ikke
lenger er på min side.
Slagdrukken.

Jeg så lyset i paradiset
Stirret døden i hvitøyet
Jeg må bare bekjenne
Det var behagelig og fredelig

Hvorfor forsvant jeg bare ikke i bølgebruset?
Eller kanskje gjorde jeg nettopp det.

Jeg ligger igjen som et slakt.
Verken levende eller død.





HJELPENDE VESENER

Det er vondt å legge lokk på følelsene,
vondt ikke å innfri andres forventninger
om at man skal bli som før,
bli tilbakeført til samfunnet, rehabilitert,
frelst gjennom godt arbeid for fellesskapet.

Det er krenkende å sitte tilbake og ikke kunne forsvare seg
mot alle de hjelpende vesener som lever av min elendighet, min skjebne,
som reduserer min karriere og personlighet til et spørsmål om
sluttpakker, uføregrader og objektive, medisinske funn.

Hvor er jeg i alt dette?

Hvem er jeg?
Hva føler jeg?
Hvor skal jeg gå?

Jeg er redd den veien jeg kanskje må gå.

HELL I UHELL

Ut av intet
Uten forvarsel
Uten beredskap

Å overleve et naturskapt terrorangrep
gjør en ydmyk, men også engstelig
for å møte livet igjen

Hvitt lys i tunnelen
Hell i uhell
Dødsmerket

Å hevde at overlevende etter naturkatastrofer
har lysere prognoser enn krigsofre
er utsagn mot bedre vitende





Å BESKRIVE DET UBESKRIVELIGE

Fra paradis til helvete
i løpet av sekunder

«Forsøk å skrive ned opplevelsene,»
sier traumeforskeren.

«Ta monsteret i halen
og sleng det i bakken via papiret,»
oppfordrer en diktervenn.

Nær døden
Tilfeldigheter
Englevakt

Ord og begreper

Hjelpeløse blekkflekker på et papir
Flimrende bokstaver over en skjerm
Vibrasjoner gjennom en høyttaler

Å beskrive det ubeskrivelige
Ren fiksjon

CIRCULUS VITIOSUS

Skreller løken
Gråter og ler
Skjell for skjell

Alle tanker forblir
Ingen får slippe ut

Ond sirkel
Ringer av avskåret liv
Kontrære bevegelser

Løper rundt
Stanger mot
Livets kurve
Slår en sirkel
Dødens nullpunkt





ØNSKEDRØM

Jeg
drømte
jeg
hoppet
fra
syvende

Håpet
å
bli
løftet
til
himmels

Marerittet
var
at
jeg
overlevde
igjen

DYPET

Det kommer ...

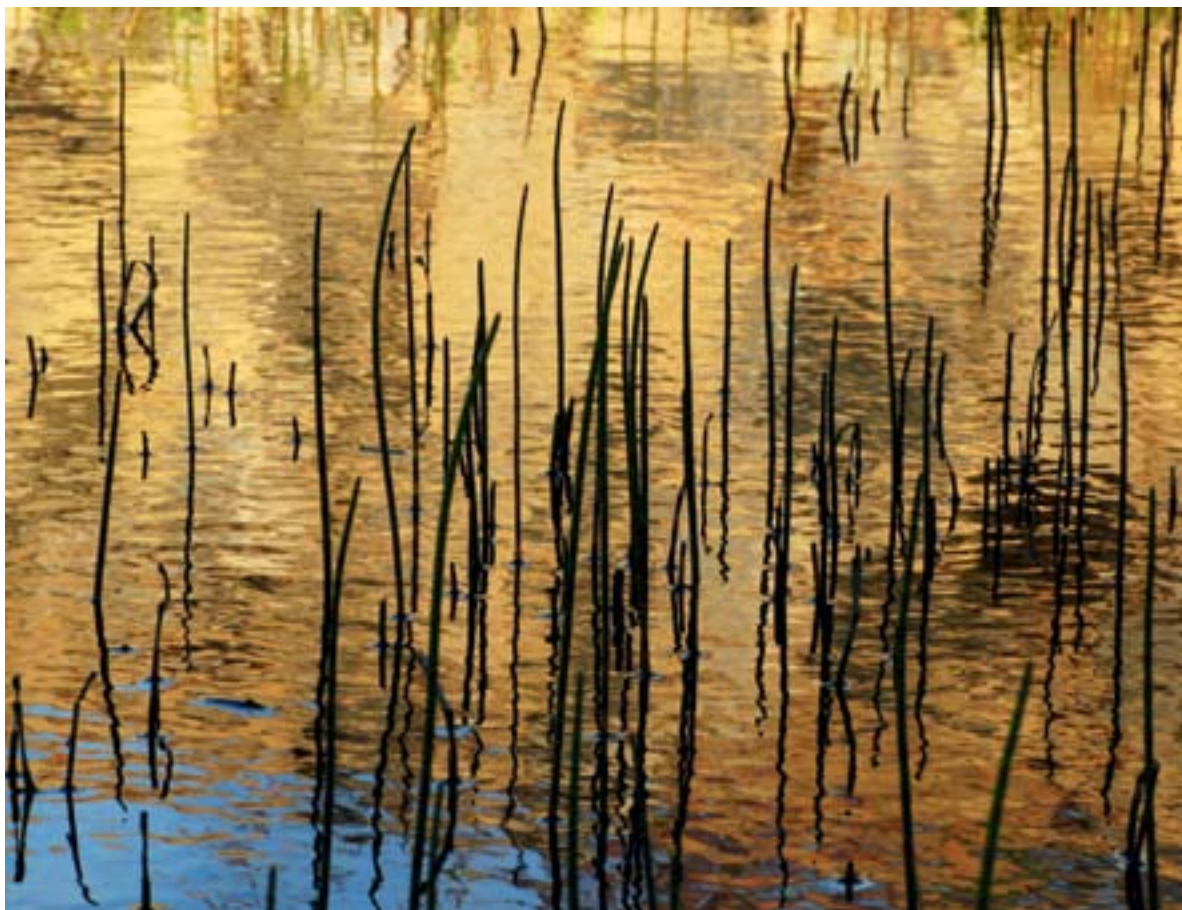
Hvor fra?
Hvor skal det?

Fra de fjerne
og uforutsigbare
dyp
langt, langt
inne i meg.

Til det fjerne
og uoversiktlige
landskap
langt, langt
utenfor meg.

Avgrunnen
mellom livet
og
døden.





TRAUMATORIUM

I.

skrekken lar seg ikke tekste
heles med språk
nådeløse brudd mellom følelse og fornuft
møtet med døden i en monsterbølge
synet av et gustent barnelik i lagunen
kropper stablet oppå hverandre

II.

forfølges av minner
som ikke kan plasseres
i sjelens mange skuffer og skap
hver gang de fremkalles
i det indre mørkerommet som utgjør
livets hukommelse

III.

min skrekkfilm løper kontinuerlig
enkeltbilder som svever rundt
dag og natt fort og sakte
settes sammen
i nye kombinasjoner
og sammenhenger
for så å bli revet opp
og slitt i filler igjen
perspektiv uendelig

IV.

jeg finner ingen rolig lagringsplass
for disse minnene
som stadig kappes
om oppmerksomheten
fortærende å leve slik
alltid på vakt
forberedt på alt
der det utenkelige er mulig
som om en dag
månen skal ramle i hodet på meg





TIDEVANN

Tiden renner
fort
fra oss
og vi når
ikke tilbake
før tidevannet
skyller
oss ut

ANGSTREGN

Drypper mot pannebrasken
Renner i strie strømmer
Regn forvandlet til hagl
Fornemmelser av angst
Uforståelige tanker
Ute av kontroll

Dypt der nede
ligger hemmeligheten
Inngangen til kilden
angsten tærer av
og skyter ut
uforståelige fryktdråper
fra

Angstregn
Forkledte symboler
Skjulte rom
Hagl av fortolkninger
Tørsten etter lettelse





SJOKKOPPSKRIFTEN

ptsd
mange vil ha en bit
av denne kaken

nevrologen leter etter utfall
fysiologen etter ømme punkter
psykiateren etter noia
alle gasser de i seg
hever fete honorarer
i profesjongildet
som reproducerer
det store nav-hjulet

bit for bit
fortæres jeg
stykkevis og delt

selve sjokkoppskriften
på den simulerte terror

igjen på fatet
ligger smulene
av et sjokkert liv

RETURTERAPI

Hva skal det være godt for

å hoppe i land fra longtail-båten,
oppsøke ulykkesstedet, rippe opp i sårene,
registrere at det fortsatt ligger vrakrester der,
observere at det vokser ikke-stedlige
papayafrukttrær opp fra den saltrammede jungelbunnen
over hele bølgens innslagsfelt,
frø som må ha fulgt med helt fra Sumatra

å finne igjen skjulestedet vårt i fjellsiden,
vannflasken som lå igjen etter oss
nøyaktig der vi forlot den ti måneder før,
kilt mellom to steiner

å se et barn leke alene i vannkanten

?

Returterapi skal visst nok være så bra
tur/retur paradiset
tsunami-turist i helvete

Jeg kan ikke noe for det
Brent barn skyr ilden
Fra helvete vender ingen tilbake





BARE EN OVERLEVENDE

Du sier du mistet livet ditt i bølgen
Det var ingen av oss som døde
Du er ingen etterlatt

Du har helsearbeid som profesjon
Maktet ikke å utføre funksjonen i en sjokktilstand
Du er ingen hjelper

Det nye livet ditt er blitt så vanskelig
Du opplever ikke deg selv
som kun berørt

Bare en overlevende

Som en avrevet kvist på skogsbunnen

Vi hadde mer enn nok med oss selv
Til helvete med samvittigheten
En absurd skyldfølelse
for å ha berget våre egne liv

ØYEBLIKKET

som en piskende nordavind
kom du stormende
inn i mitt liv

den vakreste og stolteste kvinnen
jeg har møtt
ingen over
ingen ved siden

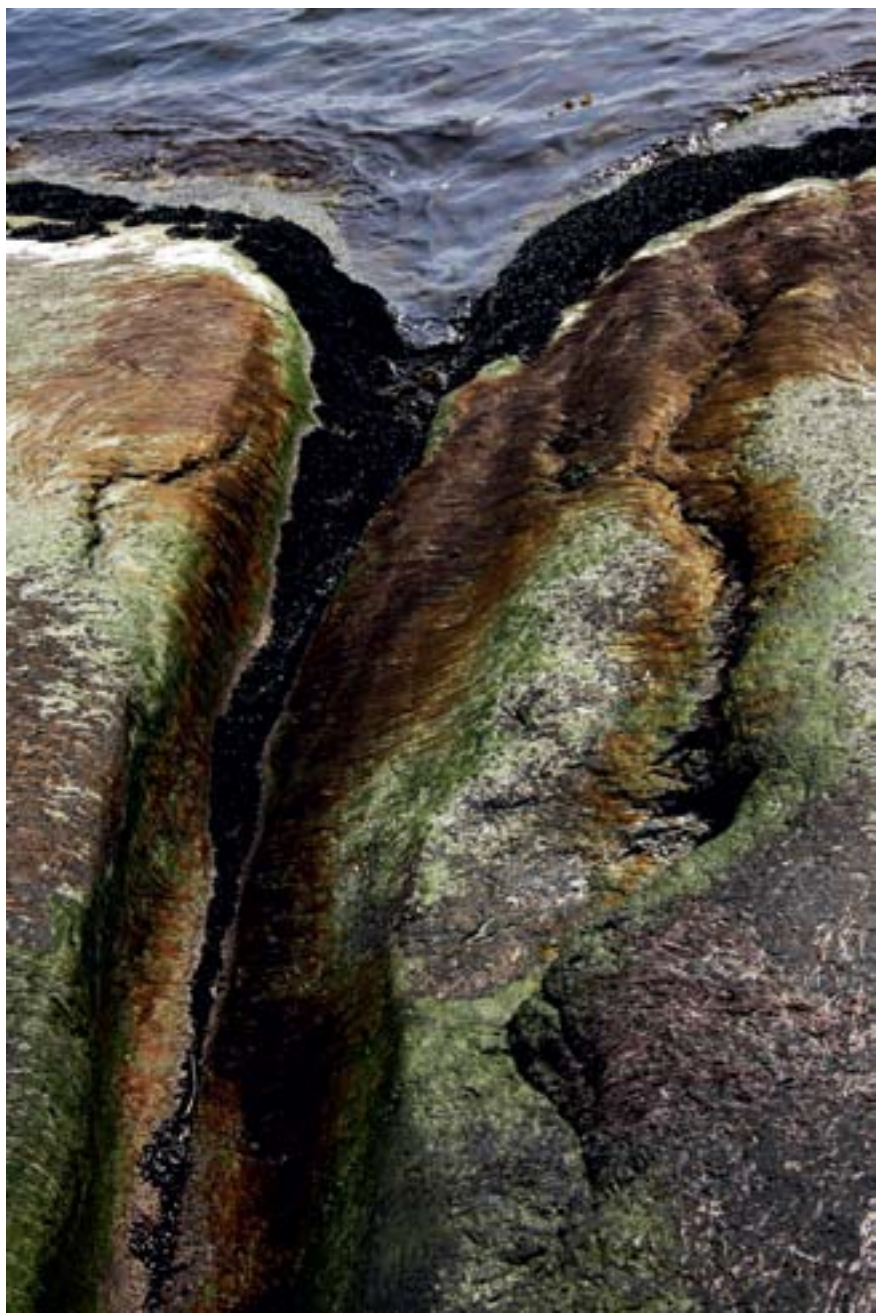
umerkelig løyet stormen
livets vindstille mot
dette ene øyeblikket

livet før livet etter
dette ene øyeblikket
i våre liv
som forandret alt
noen korte sekunder
mellom liv og død

alt leder til fra
dette ene øyeblikket
i dødens skygge

en stille storm





BØLGESPLINT

Skapt av det våte element
Unnfanget i en bølgende
fruktbarhetskanal

Slipt til
vår egen lille
smykkesten

Våkner
i en dam
av svette og tårer

En bølgesplint
har festnet seg
i min hippocampus

Det gustne liket
av en pike
som suges ut
i lagunen

Limbisk skrekk
Å miste sitt eget barn
Det kunne vært *vår* datter
Griper telefonen

FROSSET FAST

du sto der bare
urørlig i jungelen
med tomt blikk
vendt mot havet
frosset fast
etter møtet med døden
inne i bølgebruset
mimikkløs
tappet for energi
utladet
død eller levende
fastspikret
til livet





POET I DITT INDRE

du sa
jeg er poet

hver morgen
bak din rygg
varmen av deg
overstrømmer
fyller alle porer

jeg svarte
jeg er ingen poet

hver dag
til stede
i mitt liv
bare er der
det er alt
som betyr noe

du insisterte
jeg er poet i ditt indre

hverdagens poesi
deg og meg
alltid

STATISTISK USANNSYNLIGHET

Hvor stor er egentlig
den statistiske sannsynligheten
for at en norsk familie på fire
i løpet av et normalt livsløp
skal få oppleve
å befinne seg på ferie
på riktig sted og til riktig tid

Koh Hong Island

10:22

2. juledag 2004

for så å bli skylt av gårde
på en monstrøs tsunamibølge
på en paradisstrand i Krabi-bukten
utløst av ett av de kraftigske
jordskjelv i moderne tid
med episenter utenfor Sumatra

07:58

lokal tid

?

Svar utbedes





UTEN TITTEL

... vet ikke hvor
jeg skal ha det
gjøre av det
får lyst til
å ta det av
og plassere det
på bordet
foran meg
eller ta det
under armen
og gå min vei ...

SELVBIOGRAFISK POTPURRI

Født blå med navlestrengen rundt halsen
Utrygg barndom med alkoholterror
Ungdomsår med rushelvete
Til himmels på syretripp
Til bunns med flaska
Tvangsinnlagt
Nykter

En ettermiddag på vei hjem fra jobb
kom fremtiden bakfra
Festet en gordisk knute i nakken

En formiddag på en paradisstrand
kom fortiden forfra
Befestet et livslangt mareritt

Bader i denne traumesuppa daglig
Evig kamp for å holde livet flytende
Unngå drukning i en grøtet hjernelake
av fortidsspøkelser

Nok har jeg overlevd mye
men aldri mistet retningen
mot den dagen kroppen
skal forlate sjelen
for godt





KLOKKEHASTIGHET

løse tråder
langt stoffregister
komplisert livsvev
sprengt med stoff
konsentrasjon
ute av fokus
nullpunkt
omstart
stirring
hindre
avlukker
blytungt
smerter
innboks full
læring
hukommelse
automatikk
fleksibilitet
utboks tom
sakte tid
alt i stå
svinn
håp
tvil
tro
0

VIRKELIGHETSFIKSJON

faller ut
av sammenheng
midt på natten
blir satt ut
av kontekst
midt på dagen

vet simpelthen ikke
om opplevelsene
under tsunamien
faktisk hendte

virkelig uvirkelig
hårfin balanse

bærer stadig et arr
bak på høyre legg

eller var det venstre?

FIKSJONSVIRKELIGHET





TRYGGE ROM

to forsømte barn
møttes på søttitallets aller siste dag
hungret etter stabilitet
trygge rom å gjemme seg
fra en tapt barndom

to voksne barn
giftet seg på fredag den trettende
søkte etter kjærighet
en trygg havn for å vinne
et voksenliv

hastet gjennom åttitall og nittitall
delte gleder og sorger
før nye jordskjelv skapte bølger
av voksne livstårer

vi har et hjem å gå til
et lite hus med sjel
en hage å stelle
en familie

det gode liv
koker ned til dette
et gjemmested for oss selv
skjermet fra verden

EMOSJONELT BOBLEBAD

hater pilletrillere
som uten å mukke
skriver ut resepter
for den minste sorg
den minste ubalanse
for å regulere
følelsene
stemningsleiet

finner bare
trøst hos deg
min lykkepille
du sydende osea
som får meg
til å leve helt
som menneske

følelsene for deg
får ingen kutte
i topp og bunn

de holder meg flytende
i et emosjonelt boblebad
av håp, tro og tvil





STEN FOR STEN

Esther-Cesilie
min stødige klippe
forvitret
av tidens tann
og bølgens kraft
store og små stener
smadret til grus
i ura

ved klippens fot
skal ditt nye hus
bygges
sten for sten
og foran huset
er allerede reist
en ny portal
Essi

Del III

TSUNAMIEN, DØDEN OG KJÆRLIGHETEN

Refleksjoner

En elv, en brusende strøm er tiden. Knapt har noe dukket opp før det skylles bort
og annet har drevet frem som i sin tur skylles bort.

Markus Aurelius (121–180), romersk keiser.

Forfatterboks 0 | Tid er en underlig, relativ størrelse. Den forandrer seg med tiden. Før tsunamien tenkte jeg alltid på tid som en historisk akse som går fra fortid over nåtid til fremtid, at hendelser så å si logisk følger på hverandre etter et bestemt mønster, nærmest forutbestemt. Da det brusende tsunami-monsteret sendte meg inn i en bølgetrommel mellom liv og død, stoppet imidlertid tiden fullstendig opp. Jeg vet ikke når klokken begynte å tikke igjen, men jeg konstaterer at siden katastrofeøyeblikket er det gått mer enn fire år. Tiden har ikke leget alle sår. Skrekkopplevelsene har snarere blitt dypere rotfestet i katastrofepersonligheten. De posttraumatiske stresshormonene herjer fortsatt vilt med psyken, angriper stadig oftere kroppens immunforsvar og fortærer meg levende. Hungeren etter å få vite har vært påtrengende siden dag null ute på paradisoya. Jeg har samlet og arkivert alt jeg er kommet over av avisoppslag, definisjoner, bøker, leksikale og vitenskapelige artikler, avhandlinger, forskningsrapporter mv. om tsunamirelaterte temaer, forsøkt å bearbeide informasjonen, forstå hvilke naturkrefter vi ble utsatt for og konsekvensene det har hatt for oss som mennesker. Opplevelsene og naturfenomenene bærer preg av det overnaturlige og er så å si umulige å forklare rasjonelt. Så langt i boken har jeg hatt fokus på følelsene, gitt alt av meg selv, satset helsa på å få det til, lettet litt på katastrofepersonlighetens slør. I bokens første del har jeg forsøkt å erindre så presist som mulig hva som skjedde der og da ved å slippe teksten ned til et absolutt minimum, i andre del har jeg levert eksempler på terapeutisk, dikterisk bearbeidelse fra den vanskelige tiden etter. Jeg har i erindringer og dikt gjort bruk av mange litterære grep for om mulig å beskrive det ubeskrivelige, men har hele tiden holdt fast ved en mest mulig autentisk, saklig fremstilling av hendelsene. Følelser er en ting, fakta noe ganske annet. Som regissør og hovedrolleinnehaver i eget drama trer jeg nå i bokens siste og tredje del inn i rollen som dokument-samler. Jeg har dykket ned i tsunamiarkivet, valgt ut faktatekster og presenterer seks tematiske fak-taark. Noen steder stiller jeg leseren overfor en definisjon, legger frem et rapportutdrag, gjengir et ny-hetsoppslag; andre steder redigerer og sammenfatter jeg et fagområde så objektivt som mulig. Under-veis hopper jeg ut og inn av egne forfatterbokser. Utenfor kjenner jeg meg ofte litt på gyngende grunn, selv om jeg insisterer på at hver faktatekst inneholder viktige post-tsunamiske budskap. Kan denne usikkerheten i omgang med fakta skyldes at jeg slik blir en fremmedgjort skikkelse i mitt eget drama? Straks jeg trer inn igjen i forfatterboksen, føler jeg meg trygg og kan reflektere fritt omkring temaene.



The Great Wave Off Kanagawa.
Katsushika Hokusai (1760–1849), tresnitt, c. 1829-32.
Kilde: Wikimedia Commons

Om et undersjøisk havuhyres vrede

Tsunami *-en, -er* flodbølge fremkalt av (især) undersjøisk jord-skjelv el. vulkanutbrudd [jap., av *tsu* havn, og *nami* bølge]

Norsk ordbok, 2005.

Forfatterboks 1 | En tsunami oppfører seg ikke som andre havbølger. En tsunami er en tsunami. Det som skjedde 26.12.2004 var en tsunamikatastrofe, *ikke* en flodbølge- eller flomkatastrofe. Ordet tsunami var relativt fjernt i mitt vokabular før det dukket opp noen timer etter monsterbølgen, da vi satt livredde oppe i kalkstensfjellsiden og ventet på nye og større bølger. Begrepet var heller ikke inkludert i første utgave av *Norsk illustrert ordbok* fra 1993, men kom med i andre utgave fra 2005. Siden er det gått inflasjon i ordbruken. Jeg har registrert begrepet anvendt i stadig flere sammenhenger, f.eks. som «stille tsunami» om matvarekrisen og «økonomisk tsunami» om finanskrisen som har rystet verden den senere tid. Slik bidrar media til gradvis å vanne ut den egentlige betydningen av ordet til å omfatte alle typer kriser, både individuelle og kollektive. Tsunami betyr opprinnelig havne-bølge på japansk. Det ble skapt av japanske fiskere som knapt merket bølgen på havet, men kom til havn og fikk se de voldsomme ødeleggelsene den hadde forårsaket på land.

HAVETS FARLIGSTE BØLGE

Tsunamibølgene som fosset innover kystene rundt Det indiske hav 2. juledag 2004, var de mest ødeleggende i dette havområdet på flere hundre år, ja sågar er det den mest dødelige tsunamien noen gang. Rundt en kvart million mennesker omkom i katastrofen, blant disse var 84 nordmenn, hundretusener ble skadd og bortimot 2 millioner mistet sine hjem.

Dødsbølgene ble forårsaket av et gigantisk, undersjøisk jordskjelv utenfor Sumatra med styrke mellom 9,0 og 9,3 på Richters skala, med andre ord ett av de største som er registrert, og det kraftigske på over 40 år.

31.622 HIROSHIMA-BOMBER

Jordskorpen er delt inn i flere store plater som «flyter» rundt på en bevegelig mantel. Jordskjelv oppstår oftest når to slike jordskorpeplater (også kalt kontinentalplater eller tektoniske plater) kolliderer med hverandre. Det frigjør enorme mengder energi. For å angi styrken bruker seismologene begrepet *magnitude* (M_L). Siden jordskjelv varierer voldsomt både i størrelse og styrke, er Richters magnitudeskala logaritmisk, dvs. at hvert trinn på skalaen tilsvarer en økning i energi med en faktor på 31,6. Et jordskjelv med styrke $M_L = 5,0$ frigir omtrent 31 ganger så mye energi som ett med styrke fire og 1.000 ganger ett med styrke tre. Størrelsen på rystelsene øker tilsvarende med en faktor på rundt 10 for hvert trinn.

Atombomben som ble sluppet over Hiroshima på slutten av 2. verdenskrig, hadde en styrke på rundt $M_L = 6,0$. Det er omtrent styrken på de kraftigske jordskjelvene som er målt på norsk jord i moderne tid. Ved å sammenligne styrkeforholdet

har seismologene regnet seg frem til at Sumatra-jordskjelvet utløste en energimengde tilsvarende 31.622 Hiroshima-bomber. Det finnes for øvrig både høyere og lavere overslag i bildene, et sted oppgis samlet sprengkraft utløst av jordskjelvet til ufattelige 114 gigatonn TNT.

Jordskjelvet fant sted klokken 07:58:53 lokal tid med episenter (på jordoverflaten under vann) lokalisert ca. 160 km vest for Sumatra i Indonesia, rett nord for øya Simeulue. Det resulterte i en 1.200 km lang og 100 km bred undersjøisk forkastning (subduksjonssone) som strakte seg i nordvestlig retning fra Sumatra til de indiske Andaman-øyene, en avstand som tilsvarer strekningen fra Oslo til Paris eller Bodø.

Kollisjonen mellom de to jordskorpeplatene forårsaket jordskjelvet, som hadde sitt hyposenter (i jordens indre) ca. 30 – 50 km under havoverflaten i den ytterste, vestre enden av det jordskjelvbeltet som kalles «Ring of Fire». Flere forskere har også antydnet at gigantjordskjelvet kan ha representert en 300-årskorreksjon, da India-platen har beveget seg nordøstover i forhold til Burma-platen med en fart på gjennomsnittlig 5 cm per år eller 5 meter per 100 år. Jordskjelvet påvirket også jordens rotasjon og forkortet faktisk dagen med noen mikrosekunder.

MED ET JETFLYS HASTIGHET

Tsunamier regnes for å være havets farligste bølger. De dannes etter undersjøiske jordskjelv eller andre geologiske katastrofer (skred, vulkanutbrudd, nedfall fra verdensrommet). Det finnes tre hovedtyper bølger ute på åpent hav: *vindbølger* (dannes av vind, omfatter alt fra godværsdønninger til hundreårsbølger), *tidevann* (skyldes månens gravitasjon som trekker på havet, stormflo oppstår når lavtrykk opptrer samtidig med flo sjø i tidevannssyklusen) og *tsunamier* (forårsakes av masseforflytninger på havbunnen).

Værvarslingsmetoder og tidevannstabeller kan temmelig nøyaktig forutsi styrke og forløp for de to første bølgetypene, mens det så å si er umulig å varsle den ødeleggende kraften til en tsunami. Moderne varslingssystemer kan riktignok avsløre når en tsunami dannes og eventuelt advare truede kystområder om at en farlig bølge er på vei, men man har som oftest svært liten tid på seg da en tsunami kan nærme seg land med et jetflys hastighet. 90% av alle tsunamier skjer i Stillehavet. Landene rundt Det indiske hav hadde den 26. desember 2004 ingen varslingssystemer eller beredskap på land til å møte den kraftigste og mest dødelige tsunamien i disse havområdene på flere hundre år.

Tsunamier oppstår vanligvis når to jordskorpeplater plutselig hever eller senker seg. Vannmassene over forkastningen settes i bevegelse, og resultatet blir en bølge som tilsvarende deformasjonen til havbunnen. Slike bølger brer seg ut i stor hastighet. Det som skiller tsunamier fra andre havbølger, er at de opptrer som gruntvannsbølger, dvs. at forholdet mellom vannets dybde og bølgelengden blir svært liten. Jo større havdypet er, jo raskere beveger gruntvannsbølgen seg. Farten $v = \sqrt{gh}$, der g er tyngdens akselerasjon $9,81 \text{ m/s}^2$ og h er vanddybden. Er havdybden f.eks. 4.000 m, vil en tsuna-

mi bevege seg med en hastighet på rundt 720 km/t eller 200 m/s.

HAVET SANK OG STEG

India-platen hadde, som nevnt over, gjennom århundrer beveget seg i nordøstlig retning, trykket på og skjøvet seg inn under Burma-platen. De to jordskorpeplatene kræsjet sammen nede i havdypet langs den 1.200 km lange og 100 km brede forkastningssprekken som går i retning nordvest/sørøst. Det meste av bevegelsen skjedde imidlertid langs en 400 km lang strekning rundt jordskjelvets episenter utenfor vestkysten av Sumatra.

Forskeren Peder A. Tyvand forklarer at da jordskjelvet ble utløst, beveget havbunnen sørvest for sprekken seg inn under havbunnen nordøst for sprekken. Horisontalforskyvningen av havbunnen ved forkastningssprekken var hele 20 m. Men det som betyr noe for selve tsunamidannelsen, er havbunnens vertikalforskyvning. Havbunnen vest for forkastningssprekken beveget seg lite vertikalt, mens den like sørøst for sprekken beveget seg inntil 5 m oppover i vertikalretningen. Litt lengre sørøst skjedde nedsenkninger på inntil 3 m. Rett sørøst for forkastningen skapte havbunnens heving en bølgetopp på havflaten. Slike bølgedaler og bølgetopper kan beregnes når man kjenner senkningen og hevingen på havbunnen.

Jordskjelvet resulterte i at havbunnen på vestsiden løftet seg opp noen få meter og senket seg tilsvarende noen meter på østsiden. Som følge av disse masseforflytningene på havbunnen ble milliarder av tonn med vann satt i bevegelse over forkastningen. De enorme vannmassene utløste sjokkbølger som bredte seg med rekordfart ut i Det indiske hav. På vestsiden av forkastningen ble vannmassene dyttet oppover og skapte en tsunami som dro i retning Sri Lanka og India. På

østsiden falt vannmassene først nedover, noe som forårsaket at havet trakk seg tilbake fra strendene i Thailand før selve tsunamien kom.

EN VEGG AV VANN

«Den totale tsunamien fra denne forkastningen,» skriver Peder A. Tyvand, «var summen av flere ringbølger: Positive ringbølger ble sendt ut fra den dominerende bølgetoppen i havet like sørøst for forkastningssprekken, pluss mindre negative ringbølger som ble sendt ut fra bølgedalene nærmere Sumatra. Den totale tsunamien er retningsavhengig. Langs knutelinjen i forlengelsen av forkastningssprekken vil den totale bølgen bli redusert på grunn av negativ interferens. I det aktuelle tilfellet pekte knutelinjen i nordvestlig retning mot Bengal-bukten, som altså unngikk de verste bølgene. Tsunamien var farligst i nærområdene Sumatra og Thailand, samt i vestlig retning mot Sri Lanka.»

Folk som befant seg langt ute på havet i båt, merket knapt tsunamien i det hele tatt da den passerte. Tsunamiens bølgehøyde (amplitude) var ikke spesielt høy og skilte seg lite ut fra andre havgående bølger i området. Bølgelengden derimot var opptil 100 km i utstrekning og beveget seg svært hurtig sirkulært fra senteret med en hastighet på mellom 600 og 700 km/t. En tsunami kan bevege seg over lange havstrekninger på kort tid uten å tape særlig mye av sin energi på veien. Når bølgen så møter grunnere vann, kortes bølgelengden betydelig ned,

mens bølgehøyden øker kraftig. Farten går ned, mens energimengden forblir mer eller mindre konstant. All energien i den lange og dype bølgen blir presset sammen. Slik tar på en måte bakenden av bølgen igjen fronten og presser denne opp. Bølgen reiser seg som en vegg av vann og får voldsom kraft idet den treffer land. Selv om bølgehøyden i åpent hav bare er noen få meter, blir det som kalles oppskyllingshøyden, mye større. Der terrenget er slakt, kan bølgen slå svært langt innover land. Det var imidlertid ikke bølgehøyden alene, men først og fremst bølgelengden som forårsaket de store materielle ødeleggelser og massedøden langs strendene i Sørøst-Asia 2. juledag 2004.

Hvordan tsunamier opptrer når de treffer land, er avhengig av de topografiske forholdene på stedet. Tsunamier kan opptre både som et raskt synkende og stigende tidevann, som en serie kraftige bølger eller som én stor bære (havbølge). Som Peder A. Tyvand så treffende har uttrykt det i sin artikkel om havets farligste bølge: «Når en tsunami kommer inn mot kysten, forsvinner den ikke i fjæresteinene. Den blir til en flodbølge som går inn over land og river med seg alt som kommer i dens vei.»

Redigert av Jan Faye Braadland, 2008.¹

¹ Det tas forbehold både om mulige faktafeil og misforståelser ved gjennomlesning, sammenstilling og redigering av et så pass omfattende, til dels sprikende kildemateriale. Forfatteren er verken seismolog eller bølgeekspert av yrke.



Et sjøtroll.

Theodor Kittelsen (1857–1914), penn på papir 1887.

Nasjonalmuseet for kunst, arkitektur og design, Oslo
Foto: Morten Thorkildsen © Nasjonalmuseet 2009

Forfatterboks 2 | Jeg er ydmyk over å ha overlevd noe sånt, men også veldig trist, det er underlig grelt og vakkert på samme tid. Man kan bli religiøs av mindre, opplevelser utenfor sansenes verden, apokalyptisk, med bibelske dimensjoner. Var det en tsunami som senket Atlantis og skapte myten om den forsvunne byen? Var det en tsunami som skylte Noahs ark opp på en fjelltopp? Var det et gigantskjelv og påfølgende tsunamier som utryddet dinosaurene?

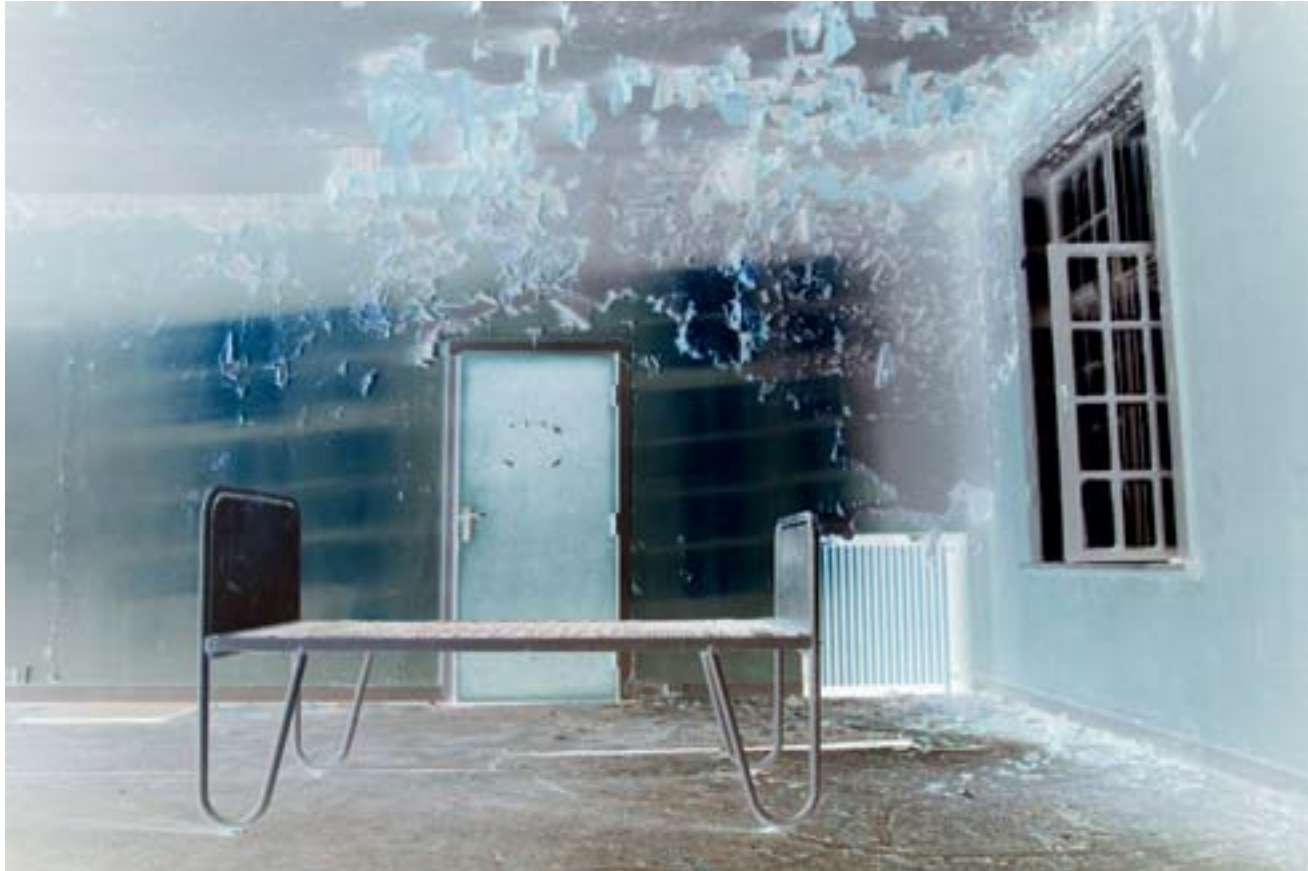
Jeg tenker igjen på timene før. Frokosten Essi og jeg inntok på Krabi Resort Hotel tidlig om morgenen søndag 26. desember 2004, 2. juledag, Boxing Day, bare minutter før jordskorpen sprakk klokken 0758. Vi satt alene ute på hotellets strandrestaurant og spiste. Det var sol og stille, pent vær, vi merket ikke at noe uvanlig var under oppbygging, ingen forvarsler om at et undersjøisk havuhyres vrede allerede var opptent, spaserte tilbake til hotellrommet, pakket strandtingene, gjorde oss klare til å dra på dagsutflukt. Vår Karoline og Patrick var litt trege som ungdommer flest denne morgenen, men de kom akkurat tidsnok til å bli hentet med minibuss klokken 0830, for så å bli kjørt til turoperatøren og derfra gå om bord i en cabin cruiser som skulle føre oss til øya Koh Hong ute i Krabi-bukten. Et sted langt der ute i dypet suste havuhyret videre med et jetflys hastighet mot samme destinasjon, den tropiske paradisstranden vi gikk i land på rundt klokken 0930. Vi la oss til rette på stranden, badet, snorklet, koste oss. Så plutselig, cirka klokken 1022, slo havuhyret til, uten forvarsel steg bølgemonsteret opp av havet som en vannvegg, buldret som torden og slukte dagsturistene en etter en, feide oss alle av gårde innover i jungelen.

Var det mulig å forutse tsunamikatastrofens omfang? Ingenting tyder på det. De mest nøyaktige varslingsystemer kunne neppe ha avdekket tsunamiens destruktive kraft. Det er kanskje bare urgammel kunnskap om naturfenomener vi kan trekke sikker lærdom fra. Straks jorden ristet etter gigantskjelvet, tok urbefolkningene på Simeulue og Andaman-øyene bena fatt, arbeidselefantene ved Khao Lak slet seg fra lenkene og de store varanøglene på Hong Island stabbet av gårde oppover i høyden – og berget livet der. Dette vitner om en type sanser som for lengst er gått tapt i våre stressede hjerner og høyteknologiske hverdag. I arbeidet med dette prosjektet har jeg også fått stadige påminnelser om hvor utilstrekkelig og hjelpeløst språket er til å beskrive det tsunamiske univers.

Forfatterboks 3 | Mediedekningen av tsunamikatastrofen var voldsom og intens i dagene, ukene og månedene som fulgte. Likevel ble tsunamien i 2004 bare halvparten så mye omtalt i norske medier som den såkalte Valla-saken, kunne avisen Dagens Næringsliv melde i mars 2007. Media tok med andre ord en «Dobbel tsunami for Valla». En undersøkelse medieovervåkingsselskapet Retriever gjennomførte for Stiftelsen for en kritisk og undersøkende presse (SKUP), viste at det over en to måneders periode bare var terrorangrepene i New York 11.09.2001 som hadde flere oppslag enn Valla. Retriever registrerte 14.359 artikler om Valla-saken, 7.050 om tsunamien og 16.390 om terrorangrepene. Tallene forteller mer om medias nyhetsdekkende journalistikk enn omfanget av den ufattelige tsunami-katastrofen.

Tsunamien utløste en giverglede verden knapt tidligere hadde vært vitne til. På verdensbasis ble det samlet inn over 7 milliarder dollar til nødhjelp og andre krisetiltak i de katastroferammede områdene, i Norge alene kom det inn 650 millioner kroner til de største humanitære hjelpeorganisasjonene. Det har i ettertid vært stilt mange spørsmål om midlene er kommet de tsunamirammede til gode. Gjennom media er vi blitt gjort oppmerksomme på «Tsunami-millioner på avveie», store pengebeløp som står ubrukt på hjelpeorganisasjonenes konti, brudd på regnskapsloven og dokumentforfalskning i en norsk longtail-aksjon, husprosjekter på Sri Lanka på steder uten særlig livsgrunnlag osv. Jeg sitter derfor igjen med en beklemmende følelse av at store pengesummer kan ha kommet på avveie, havnet i feil lommer eller endt opp som såkalte «hvite elefanter».

I moderne historisk tid er det nok bare tsunamien etter jordskjelvet i Lisboa 1. november 1755 som kan måle seg i styrke med den i Det indiske hav 26. desember 2004, når det gjelder antall drepte og materielle ødeleggelser. Jordskjelvet og den påfølgende tsunamien som skylte innover den portugisiske hovedstaden, skal ha krevd over 100.000 menneskeliv og endret så å si et helt filosofisk verdensbilde i opplysningstidens Europa. Å være overlevende etter tsunamien på en paradisøy i Thailand endret egentlig bare mitt og noen hundre tusen andres liv. Utover det synes nå allting å være glemt i det post-moderne samfunns elektroniske jakt på stadig nye katastrofer og hendelser. Det opplevelsessøkende mennesket klarer i stadig mindre grad å skille fiksjon og virkelighet i det verdensbildet som kontinuerlig skapes, omskapes og gjenskapes av flimrende elektroniske skjermer og tabloid forståelse, fragmentert og dekonstruert informasjon, infotainmentets grep om våre sårbare sjeler.



Om posttraumatisk stress og traumer

Posttraumatisk stressforstyrrelse (post-traumatic stress disorder, PTSD), tilstand med psykiske og legemlige symptomer som skyldes akutte eller kroniske sjelelige påkjenninger.

Medisinsk ordbok, 1998.²

Forfatterboks 4 | Det å oppleve en over ti meter høy vannvegg komme fossende og sluke oss med rå kraft, har plantet et solid psykisk traume for livet. I tillegg kommer skrekkscenariene fra dødens bakgård etter bølgens herjinger. En mer presis øyeblikksskildring enn den min kone ga til Dagbladet bare få timer etter tsunamien, finnes knapt: «Dette overgår alt jeg har opplevd. Vi har sett druknede babyer, folk med avrevne armer og bein. På stranda løp foreldre som hadde mistet barna sine, andre bar på livløse kroppene.» Den massive mediedekningen etter tsunamien må også ha virket som en alvorlig tilleggsbelastning for mange, og hatt en selvforsterkende virkning på selve traumet. Som overlevende fikk vi aldri fred for minnene de første månedene. På ren hjernevaskmanér rullet kontinuerlig bildene av dødelige tsunamibølger mot strendene i Sørøst-Asia over tv-skjermen, materielle ødeleggelser, fortvilte mennesker som hadde mistet alt, likposer ved templer. På avisenes førstesider gapte krigstypene mot oss med beretninger om mer død og fordervelse. Vi følte bare tristhet, sorg over å ha overlevd tsunamien som hadde truffet oss midt i våre middelklassehjerter og lagt drømmen om paradiset død.

² Kjært barn har mange navn: post-traumatic stress disorder (PTSD), posttraumatisk stressforstyrrelse, posttraumatisk stress-syndrom, posttraumatisk stresslidelse. I norsk sammenheng brukes i dag oftest begrepet posttraumatisk stresslidelse (PTSL).

MEDISINSK DIAGNOSESETTING ETTER ICD-10³

F43.1 POSTTRAUMATISK STRESSLIDELSE

Oppstår som forsinket eller langvarig reaksjon på en belastende hendelse eller situasjon (av enten kort eller lang varighet) av usedvanlig truende eller katastrofal art, som sannsynligvis vil fremkalle sterkt ubehag hos de fleste (dvs. naturkatastrofer eller menneskeskapte katastrofer, krigshandlinger, alvorlige ulykker, møte med andre personers voldelige død, selv å bli utsatt for tortur, terrorisme, voldtekt eller andre kriminelle handlinger).

Predisponerende faktorer, som personlighetstrekk (f. eks. kompulsive eller astenisk) eller tidligere nevroser, kan senke terskelen for utvikling av syndromet eller forverre forløpet, men er verken nødvendige eller tilstrekkelige til å forklare forekomsten av lidelsen.

Typiske symptomer omfatter episoder hvor man gjenopplever traumet i påtrengende minner («flashbacks»),

drømmer eller mareritt, samtidig med at individet har en fornemmelse av «nummenhet» og følelsesmessig avflatning, distansering fra andre mennesker, nedsatt reaksjoner på omgivelsene, anhedoni⁴ og unngåelse av aktiviteter og situasjoner som minner om traumet. Det er vanlig at man frykter og unngår det som minner om det opprinnelige traume. I noen få tilfeller kan det være dramatiske, akutte utbrudd av frykt, panikk eller aggresjon, utløst av stimuli som utløser en brå tilbakekomst og gjenopplevelse av traumet eller av den opprinnelige reaksjonen på det.

Det foreligger vanligvis autonom hyperaktivitet og vakt-somhet, lettskremthet og søvnløshet. Angst og depresjon blir ofte forbundet med ovennevnte symptomer og tegn, og ikke sjelden oppstår det også selvmordstanker. Omfattende bruk av alkohol eller stoff kan være en kompliserende faktor.

Symptomdebut etterfølger traumet med en latensperiode som kan vare i fra noen få uker til flere måneder (men sjelden mer enn seks måneder). Forløpet er svingende, men det kan i de fleste tilfeller forventes bedring. Hos noen få pasienter kan tilstanden ha et kronisk forløp over flere år, med eventuell overgang til en varig personlighetsforandring (se F62.0).

³ ICD (International Classification of Diseases) er et internasjonalt sykdomsklassifikasjonssystem utarbeidet av World Health Organization (WHO), vedtatt i 1990 og tatt i bruk av medlemslandene i 1993. Fra 1.1.1997 ble det tatt i bruk som klassifikasjonssystem for psykiatriske lidelser og sykdommer i Norge. Det amerikanske DSM (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) skal i norsk sammenheng ikke anvendes som verktøy for kliniske beskrivelser og diagnosesetting av mentale lidelser verken innenfor medisinen eller rettspleien. Av all faglitteratur forfatteren har lest omkring diagnosen posttraumatisk stresslidelse, er beskrivelsen etter ICD-10 utvilsomt den mest dekkende og presise.

⁴ *Anhedoni* = manglende evne til lystfølelse, glede.

F62.0 VEDVARENDE PERSONLIGHETSFORANDRING ETTER KATASTROFALE LIVSHENDELSER

Vedvarende personlighetsforandringer kan inntreffe etter katastrofale livshendelser. Hendelsen må være så ekstrem at det ikke er nødvendig å vurdere personlig sårbarhet for å forklare den dyptgående virkningen på personligheten. Eksempler er opplevelser i konsentrasjonsleire, tortur, katastrofer, langvarig utsettelse for livstruende omstendigheter (som gisselsituasjoner, langvarig fangenskap med overhengende fare for å bli drept). Posttraumatisk stresslidelse (F43.1) kan gå forut for denne typen personlighets-

forandring, som da kan ses som et kronisk, irreversibelt sekvele etter stresslidelsen. I andre tilfeller kan vedvarende personlighetsforandringer som passer med beskrivelsen nedenfor, utvikle seg uten en forbigående fase av en manifest posttraumatisk stresslidelse. Likevel skal en langvarig forandring av personligheten etter kortvarig livstruende opplevelse som en bilulykke, tas med i denne kategorien, fordi nyere forskning viser at en slik utvikling avhenger av en forutgående psykisk sårbarhet.

Utdrag fra *ICD-10*, © Gyldendal Akademisk 2000.



Forfatterboks 6 | Det finnes mange slags traumer i verden. Jeg har opplevd noen og kjenner godt til fenomenet med gamle traumer som lett trigges. Bølgetraumatet fra Thailand gir de underligste utslag. Jeg får nærmest panikk når jeg ser små barn leke alene i strandkanten. Hver gang en ny naturkatastrofe rammer verden, utløser det en intens smerte og angst, jeg føler med alle berørte, kjenner frykten deres, leser følelsene i ansiktene. Og jeg reagerer med voldsom aggresjon på all menneskeskapt terror og ondskap, om det er muslimske selvmordsbombere som med Koranen i hånd sprenger seg selv og uskyldige i luften, eller det er allierte som med Bibelen i hånd forsvarer bruk av tortur. Raseriet toppet seg da USAs tidligere president George W. Bush 8. mars 2008 nedla veto mot et lovforslag som ville forby alle former for tortur. Senatet foreslo at Genèvekonvensjonene, slik de er nedfelt i hærens felthåndbok og FBIs regelverk, også skulle gjelde for de hemmelige tjenestene. Bush fastholdt imidlertid at CIA fortsatt skal kunne bruke drukningstortur, psykologisk tortur og annen folkerettslig mishandling av fanger i den såkalte krigen mot terror. *Waterboarding eller drukningstortur er en middelaldersk teknikk der vann brukes for å fremkalle kvelningsfølelser og drukningsreflekser hos offeret. Samtidig som munnen dekkes til, helles vann over ansiktet til fangen som forhørslederen håper å presse for opplysninger. Den mer klassiske variant av metoden går ut på å spenne fangen fast på et brett som gjentatte ganger kyles ned og opp av et vannbad. Fangen er totalt uten kontroll, presses under vann og utsettes for simulert drukning som kan føre til døden.* Dette er som å lese en bruksanvisning for de drukningsopplevelsene jeg selv erfarte, da jeg totalt uten kontroll tromlet gjennom vannmassene på Koh Hong Island og tilfeldighetene avgjorde om jeg skulle få leve eller dø. Mitt raseri og hat mot dagens barbarer, mennesker som med viten og vilje tillater bruk av vanntortur som forhørsmetode for å presse fanger til å innrømme hva som helst, er derfor grenseløs. Det bringer tankene til Michel de Montaignes utsagn om kannibaler og torturister i *Essays. Første bok* fra 1580: «Jeg mener det er mer barbarisk å fortære et menneske som ennå lever, enn å drepe ham først. Og det er ikke mer grusomt å steke og spise en mann som allerede er død, enn å radbrette på pinebenken et legeme som kan føle smerte, steke det over langsom ild og la det bli bitt og revet i stykker av hunder og svin, noe som vi ikke bare har lest om, men nylig sett med egne øyne, og det ikke mellom arvefiender, men mellom naboer og medborgere og, verst av alt, under påskudd av fromhet og religion.»



Vanntorturscene fra inkvisisjonens dager.

Faksimile av tresnitt i J. Damhoudères *Praxis Rerun Criminalium*,
Antwerpen 1556.

POSTTRAUMATISK STRESSFORSTYRRELSE?

Alle med litt klinisk erfaring har møtt pasienter som har gjennomlevd store påkjenninger, og som i ettertid har utviklet typiske posttraumatiske symptomer. I dag er det imidlertid gått inflasjon i diagnosen posttraumatisk stressforstyrrelse. Ikke minst i forsikringssaker støter man stadig på diagnosen, ofte med en tynn begrunnelse.

Antall studier av årsaker og behandling ved posttraumatisk stressforstyrrelse er enormt, men likevel er det flere og flere forfattere som finner diagnosen meningsløs eller latterlig. Mens man opprinnelig, som i DSM-III og ICD-10, skulle anvende diagnosen bare ved ekstreme opplevelser med påfølgende typiske symptomer, ser man nå stadig at til og med helt alminnelige påkjenninger som små ulykker, skilsmisse, verbale seksuelle trakasseringer, dårlige nyheter fra lege eller andre aksepteres som traumatiske påkjenninger, og at vanlig angst og depresjon godtas som tilstrekkelige symptomer. I dag kan man, mener mange, snakke om en egen «traumeindustri» av eksperter, advokater, saksøkere og andre interesserte.

Skal diagnosen anvendes, bør man forlange at symptomene skal være utløst av en ekstrem belastning som ville føre til symptomer hos de fleste, altså forferdelige krigsopplevelser, naturkatastrofer, voldtekt og tortur. Traumatet må ha forekommet innenfor et tidsrom på seks måneder før symptomene oppsto, og disse må være av alvorlig karakter med stadig *gjenopplevelse* av katastrofesituasjonen med plagsomme invaderende bilder, følelser og minner, *unntvikkelsesatferd* knyttet til minner om traumatet og *hyperaktivering* i form av søvnvansker, irritabilitet, på-vakt-holdning, konsentrasjonssvikt og skvettenhet.

HISTORISK

Diagnosen posttraumatisk stressforstyrrelse har vært i bruk siden DSM-III ble innført i 1980, og diagnosen kom med i ICD-10 fra 1992. Diagnosen er egentlig en arv fra Vietnamkrigen. Amerikanske soldater kom hjem og ble ikke hyllet, men tvert imot ofte nedvurdert med tilrop som «babykillers» av folk som hadde sett på fjernsyn hva amerikanske militære hadde gjort mot forsvarsløse bønder.

Posttraumatisk stressforstyrrelse ble etablert som diagnose etter sterk lobbyvirksomhet fra pasienter og andre som hadde opplevd ettervirkninger etter Vietnamkrigen. Tidligere hadde tilstanden ofte hatt navn etter hendelsens art, for eksempel **granatsjokk** (første verdenskrig), krigsseilersyndrom, krigsnevrose, konsentrasjonsleirsyndrom (annen verdenskrig), voldtektssyndrom eller posttraumatisk nevrose, eller man stilte ordinære psykiatriske diagnoser som angstnevrose eller depresjon.

Einar Kringlen, 2007.⁵

⁵ Sitatet inneholder overskrift og innledning til professor Einar Kringlens artikkel i *Tidsskrift for Den norske legeforening* nr. 1, 2007; 127: 61–2.

Forfatterboks 5 | Posttraumatisk stresslidelse (PTSL) er en svært alvorlig mental tilstand og kan altså knyttes til en rekke katastrofale livshendelser og situasjoner. Selv fikk jeg diagnosen etter en trafikkulykke i 1996, mange år før tsunamien rammet oss 2. juledag 2004. Jeg er overbevist om at jeg reagerte mer adekvat på katastrofescenariet i Thailand med lidelsen enn uten. Både når det gjelder antallet personer som utvikler symptomer og prognoser for bedring av lidelsen, spriker tallene i alle retninger blant fagekspertisen. Jeg tror dessverre man ikke helt blir kvitt denne type lidelse, man må simpelthen lære seg å leve med den. Det er også på det rene at det gjennom forsikringsselskaper og rettsapparat er uhyre vanskelig å nå frem med et erstatningskrav for psykiske traumer etter f.eks. bilulykker, naturkatastrofer, krigsopplevelser eller andre sterkt belastende hendelser. Norsk og internasjonal forsikrings- og erstatningsrett preges stadig av medisinske kunstige skille mellom kropp og sjel, og det gjøres unntak i forsikringsvilkårene for naturkatastrofer, krig, terror mv. Kravet til medisinsk dokumentasjon i et personskadeoppgjør er at et psykisk traume må følge som konsekvens av en fysisk skade, minst 15% fysisk invaliditet. Satt litt på spissen kan altså en amputert finger etter et terroranslag utløse erstatning også for psykiske skader, mens møtet med døden i en monsterbølge ikke utløser noen erstatning. Det blir rett og slett for absurd å forholde seg til, men like fullt en realitet for mange traumatiserte skadelidte. Mange overlevende etter tsunamien kommer i denne kategorien. Av norske registrerte forsikringsselskaper var det kun den amerikanske forsikringsgiganten AIG, som vi var reiseforsikret gjennom VISA-kortet i Nordea, som hardnakket holdt fast på unntaket for jordskjelv i vilkårene. Forsikringsselskapet AIG nektet å utbetale noe til oss eller andre overlevende etter katastrofen, verken for personlige eiendeler som forsvant i bølgene, utgifter til medisinsk behandling eller andre utgifter, herunder varig invaliditet. Etter et par medieoppslag i Aftenposten våren 2005 tok Nordea ansvar som VISA-leverandør og betalte oss erstatning for tapte eiendeler. Mange turister i de tsunamirammede områdene var ikke dekket av noen forsikringsordning i det hele tatt. For de som var forsikret gjennom ansvarlige norske selskaper, synes forsikringsoppgjørene med få unntak å ha gått relativt smertefritt for seg. Det gjenstår imidlertid fortsatt en del uavklarte forsikringsoppgjør og trygdesaker for overlevende med personskader etter tsunamien, så endelig konklusjon kan ennå ikke trekkes.



Om krisehåndtering med gule lapper

RASER MOT NORSKE MYNDIGHETER

Jan Braadland (46) reddet livet da flodbølgen slo innover Krabi i Thailand. Nå er han rasende på norske myndigheter, og den totale mangelen på informasjon.

46-åringen ferierte i Krabi sammen med familien, og ble skyllet flere hundre meter innover land da flodbølgen slo innover kysten. Jan Braadland var i går kveld rasende fordi mangelen på informasjon var komplett.

– For oss er det helt likegyldig hvem som sørger for å få oss hjem. Det burde ikke være reiseselskapene eller forsikringsselskapene som må stå for det. Når det sitter så mange nordmenn fast i et katastrofeområde, må det være norske myndigheters ansvar å sørge for at vi kommer oss hjem. Vi har ikke fått noe som helst informasjon, sier en oppgitt Braadland til Dagbladet.

Han forteller at panikken sprer seg bare det oppstår et rykte om etterskjelv og nye flodbølger.

– Det er fullstendig kaos. Det er nok at en sier noe, så sprer det seg over hele stedet, sier Braadland.

Utenriksdepartementet manglet i går kveld fortsatt oversikt over situasjonen for de norske turistene i katastrofeområdene i Sørøst-Asia.

– Det er for så vidt riktig at vi ikke har hatt beredskap for en så stor katastrofe, men vi jobber nå på spreng for å løse de utfordringene vi står overfor, sier pressetalskvinne Anne Lene Dahle Sandsten.

Dagbladet, 28.12.2004.



Forfatterboks 7 | Tsunamikatastrofen må ha kommet som julekvelden på kjerringa for ansvarlige myndigheter og tilsatte i departementene. UD virket handlingslammet og uten kriseberedskap til å møte en så alvorlig situasjon for nordmenn i utlandet. Det var kaos fra topp til bunn i departementet, gule lapper sirkulerte mellom medarbeidere, koordinering av innsatsen var fullstendig fraværende. De dagene vi befant oss i katastrofeområdet, rådet det en total mangel på informasjon fra norske myndigheter. Vurdert i ettertid tyder mye på at tsunamien i romjulen 2004 må ha hatt en paralyserende effekt og at store deler av statsapparatet sank inn i en benektingsfase de første dagene. Ansvarlige myndigheter kan umulig ha forstått verken alvoret eller omfanget av katastrofen. Et medisinsk kriseteam i Oslo kommune skal ha stått klart til å reise ut på meget kort varsel, men det tok likevel flere dager før det første norske helseteamet var på plass i Thailand.

Få dager etter at vi kom hjem, dukket lederen av dette første helseteamet på oppdrag for Helsedepartementet opp i media med følgende nyttårsbudskap: «Vi frykter at tallet på nordmenn som er omkommet i Thailand nå nærmer seg tallet på savnede nordmenn!» Den i dag korrupsjonsdømte legen Pål H. Herlofsen, som på det aktuelle tidspunktet var regnet som en av Norges fremste krisepsykiatere, tok med denne skråsikre uttalelsen både håp og tro fra mange pårørende i en kaotisk og uoversiktlig situasjon. På det aktuelle tidspunktet var 460 nordmenn savnet. Statsminister Bondevik fulgte opp med å uttale at så mange som 1.000 nordmenn kunne være døde. Med dette rotet, og den mildt sagt uansvarlige omgangen med tall på døde og savnede nordmenn, hadde den norske kriseberedskapen nådd et absolutt lavmål. Det provoserte ikke minst pårørende som gikk fra likplass til likplass og fra sykehus til sykehus på leting etter savnede familiemedlemmer, uten å få særlig støtte eller hjelp.

Statlige og kommunale myndigheter får bestått for god beredskap og håndtering da vår familie ankom Gardermoen torsdag 29. desember 2004 med det første offisielle evakueringsflyet fra Phuket. Vi gir også Oslo kommune honnør for å ha vært tidlig ute med å innkalle alle berørte etter katastrofen til informasjonsmøte på Radisson SAS Plaza 6. januar 2005, og for raskt å tilby samtalegrupper i regi av Sosial vaktteneste. Fastlegene hørte vi ikke noe fra, men tok selv kontakt etter hjemkomsten. Utover våren dalte et og annet informasjonsskriv ned «Til dere som har vært i Sørøst-Asia under flomkatastrofen» og «Pårørende, overlevende og berørte etter flodbølgekatastrofen i Asia» fra bydelsoverlege og direktorat, uten at disse skrivene kan sies å ha hatt noen som helst betydning for vår helsemessige situasjon.

FRA REINÅS-UTVALGETS HOVEDKONKLUSJONER

I den innledende fasen, nærmere bestemt gjennom de fire til fem første dagene etter flodbølgen, har utvalget konstatert betydelig svikt på flere områder:

- Det må allerede tidlig på dagen 26. desember ha fremstått som klart at katastrofen også angikk Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) og Justisdepartementet (JD), og UD skulle ha varslet HOD og JD på et tidlig tidspunkt.
- Utvalget kan ikke se at de som satt på strategisk nivå hadde en god nok forståelse av helhetsbildet av situasjonen i katastrofeområdet som kunne danne grunnlag for en felles, tverrdepartementell innsats.
- I den innledende fasen var det i UD mangel på telefonkapasitet, bemanningssystemer, system for registrering, ledelsesoppfølging, informasjon med videre.
- Etter utvalgets syn burde arbeidet med håndtering av registrering av savnede personer med videre vært håndtert av politiet fra første stund.
- Et informasjons- og støttesenter for pårørende og en telefontjeneste burde ha vært opprettet så snart det ble klart at et større antall nordmenn var berørt av flodbølgekatastrofen.
- Det var gjennomgående et lavt teknologisk nivå i informasjonsbehandlingen. Dette må skyldes manglende forståelse av behovet for å tilpasse virksomheten til informasjonssamfunnet.
- Det var mangelfull personalledelse, organisering og oppfølging av ansatte i UD. Disse fikk ikke forutsetninger for å gjøre en god jobb.

- Det var uklare beskjeder om økonomiske fullmaktsforhold, noe som skapte uklarheter for ansatte i katastrofeområdet.
- Arbeidet ved ambassaden i Bangkok var ustrukturert med svak internkommunikasjon, usikre beslutningsprosesser, uklare fullmakter og en betydelig underbemanning. Utvalget mener at hovedansvaret for denne svikten ligger hos ledelsen i UD i Oslo, som straks skulle ha forstått situasjonen og øyeblikkelig sendt betydelige forsterkninger med reell kompetanse.

I henhold til kongelig resolusjon av 3. november 2000 skal alle departementer, inklusiv UD, utarbeide beredskapsplaner og rapportere om dette arbeidet en gang i året til JD. Av disse rapportene fremgår at UD mener at de har krisehåndteringserfaring gjennom å håndtere enkelttilfeller hvor nordmenn i utlandet er i trøbbel. For utvalget ser det ut til at man i UD tror at en varslingsplan er en beredskapsplan, og at regelmessig behandling av småsaker er det som skal til for å utvikle kompetanse til å håndtere virkelige kriser. Etter utvalgets oppfatning mangler man i UD grunnleggende forståelse for beredskapsarbeid.

Rapport fra Evalueringsutvalget, 20.04.2005.

Forfatterboks 8 | Ved fremleggelsen av *Rapport fra Evalueringsutvalget for flodbølgekatastrofen* 20. april 2005 følte både etterlatte, pårørende, overlevende og andre berørte etter tsunamien at deres stemmer og kritikk mot offentlige myndigheter endelig var blitt hørt. Reinås-utvalgets rapport fikk imidlertid ikke konsekvenser for noen ansvarlig myndighetsperson verken i det politiske miljøet eller blant embedsstanden i departementene. Ingen hoder skulle rulle i det offisielle Norge, kun et par omplasse-
ringer av enkeltbyråkrater, ellers ingenting.

Bare en drøy måned etter Reinås-rapporten fulgte regjeringen opp kritikken fra utvalget med å presentere Stortingsmelding nr. 37 om «Flodbølgekatastrofen i Sør-Asia og sentral krisehåndtering». Meldingen hadde vel som fremste mål snarest mulig å få erstattet det gullapp-regimet som hadde regjert i UD under tsunamien. Det ble relativt raskt opprettet en ny krisetelefon i departementet, om man da i det hele tatt klarte å finne frem til den på UDs offisielle hjemmesider på internett. Selv om jeg regner meg selv som relativt oppegående, virket Stortingsmelding nr. 37 like ullen som et tovet tøyestykke og tilnærmet uforståelig selv for en med statsvitenskap mellomfag fra Universitetet i Oslo. Etter lesningen tenkte jeg i mitt stille sinn: det er bare å håpe på at nøkkelpersoner som leser meldingen, og som skal håndtere forslagene i den, får den nødvendige innsikt og oversikt som skal til for å løse de utfordringene man står overfor ved alvorlige katastrofer og kriser i fremtiden.

Reinås-utvalgets rapport hadde kommet med til dels knallhard kritikk av regjeringens krisehåndtering og blottlagt et utenriksapparat uten et tilfredsstillende system for å hjelpe kriserammede nordmenn i utlandet. Stortingsmeldingen om kriseberedskap hadde dessuten skissert omfattende tiltak. Nærmere ett år etter katastrofen bestemte derfor NRK Dagsnytt seg for å undersøke status i myndighetenes arbeid med kriseberedskapen. Konklusjonen var drepende: «For mens Utenriksdepartementet hevdet at kriseberedskapen nå var betydelig opprustet og iverksatt, fortalte ambassadene selv at det nye planverket lå i skuffen. Og mens Justisdepartementet sa at et nytt registreringsverktøy til bruk i store kriser var blitt gjort tilgjengelig, hadde politi over hele landet ikke engang hørt om systemet. Helsedepartementet understreket hvor godt hjelpeapparatet fungerte, men de overlevende selv beskrev en tung hverdag, uten den hjelpen de følte de trengte.» Siden den gang har lite skjedd. Fortsatt går mange berørte uten et terapeutisk tilbud eller annen oppfølging fra det offentlige. Andre har falt ut av jobb. Flere har tatt sine egne liv.



Forfatterboks 9 | I ettertid kan jeg meget godt forstå mitt eget raseri mot norske myndigheter i Dagbladet dagen etter bølgen, men innser samtidig at jeg nok må ha lidd av en overdreven forestilling om den norske stat som en slags omsorgsperson som i en ekstrem situasjon skulle gitt meg og mine trygghet og sikkerhet. Vi er på en måte opplært i troen på den gode staten som kommer oss til unnsetning og hjelp når vi trenger det mest, en sosialdemokratisk myte som står for fall. Jeg kommer aldri mer til å føle meg trygg og ivaretatt som nordmann i utlandet. Det er også uklart for meg hva statens oppgaver og ansvar er, hvor ansvaret starter og hvor det slutter. Begrenser ansvaret seg til utstedelse av nødpass og kontanthjelp? Min konklusjon er at det er langt større risiko forbundet med å oppholde seg i utlandet enn man helst vil tro som en moderne globetrotter. Derfor satser jeg i fremtiden på å garantere for egen sikkerhet som selvassurandør ved utenlandsopphold. Et medlemskap i Stiftelsen Norsk Luftambulansetil et par hundrelapper i året er sannsynligvis en langt bedre og sikrere investering enn troen på at staten eller et forsikringsselskap vil finne det for godt å stille opp for meg i en eventuell ny krisesituasjon.



Paradisstranden på Koh Hong Island minutter før monsterbølgen treffer. Forfatteren selv kan så vidt skimtes snorklende midt i venstre billedkant.

Foto: © Bruce Pipher, Canada, 26.12.2004.

Om å være overlevende etter katastrofen

TSUNAMI-OVERLEVENDE FØLER SEG GLEMT

Angst, depresjon og selvmordstanker. Det er hverdagen for nordmenn som overlevde flodbølgekatastrofen i jula i fjor. For mens regjeringen har hatt fokus på de som mistet sine kjære, har de som overlevde flodbølgen fått lite hjelp. Nå føler de seg glemt, og mange er sykmeldt. Det viser en undersøkelse NRK har gjort. En av dem er Esther Frydenlund. Hun nøyte ferien på Hong Island i Thailand da hun plutselig fikk øye på bølgen som kastet båtene i havet opp mot fjellet.

– Jeg snudde meg rundt og så mannen min ute i en sånn lagune, og da så jeg en vegg på ti, femten meter høy, grå masse av vann som bare reiste seg og kom mot meg ...

Da vannmassene raste over Esther Frydenlund, ble hun kastet 150 meter inn i skogen på Hong Island. Under vann kjempet hun sin livs kamp for å overleve, men til slutt hadde hun ikke mer luft igjen i lungene.

– Da jeg visste at nå var det ikke mer å puste ut, at jeg ville måtte puste inn og dermed få masse vann i lungene, forberedte jeg meg på å dra skikkelig inn og drukne, og da oppleve en ro og et lys. Nå dør jeg. Også døde jeg ikke, for da jeg trakk inn vannet, var det luft.

Esther var sammen med mann, datter og hennes kjæreste da bølgen rullet inn over

paradisøya. Med en gang vannet var borte, var det lenge en total stillhet, forteller hun. Så kom det første skriket og så brøt helvete løs.

– Folk går med brukne ribbein, de har brukket nakke, brukket rygg, og de går oppreist og de har vondt og de støtter og de prøver å gjøre så godt de kan for ta vare på seg selv og overleve de neste seks, syv timene vi da er på denne øya, uten kommunikasjon og uten å komme noen vei. Og noe av det som er vanskelig, sånn i et-tertids for meg, det er det å være helsepersonell og ikke kunne klare å gjøre noe.

Esther er avdelingssykepleier på Kirurgisk klinikk på Rikshospitalet. Hun har jobbet på traumerommet på Ullevål Sykehus og har fagkunnskap om traumer og kriser. Men i kaoset av døde og sårede ble hun lammet av sjokk. Skrekkscenene er vanskelig å snakke om.

– Det er ganske tøft å møte en mor som går rundt med brukket rygg og roper etter barnet sitt på atten måneder som er vekk, som hun har holdt i armene sine når vannet kom og som bare ploppa rett ut av armene hennes. De hadde med seg en nanny, og hun hadde blitt dratt frem og tilbake i vannmassene også. Da vannet gikk tilbake ut i havet, så smalt det en stor bylt i brystet eller i fanget på henne. Hun kjente den var varm og holdt den. Det var den lille datteren, så hun overlevde. Så var det den andre moren som lå på den andre siden og som hadde en like gammel datter. Disse to jentene hadde lekt med hverandre dagen før på samme hotell. Hun døde.

Esther og familien hennes var av de heldige og overlevde. Hjemme i Norge startet kampen for å bearbeide opplevelsene. Esther deltok i samtalegrupper for overlevende og fikk oppfølging av fastlegen sin. Men møtet med den norske hverdagen har vært tøft.

– Dette er en type prosess som tar fryktelig lang tid, og det er ikke alltid at du trenger hjelpen med en gang. Det er noen som først butter totalt når det er gått lang tid. Jeg er en av de som prøver å bite seg fast, prøver å komme tilbake på jobb og i gang igjen, men det viser seg jo at jeg har en problematikk og masse traumatisk å bearbeide, som jeg ikke har fått til på en tilfredsstillende måte foreløpig. Så nå er jeg 100% syk-meldt.

Har din arbeidsgiver gjort noe for å tilrettelegge situasjonen for deg?

– Det som har vært gjort av min nærmeste overordnede er å si at du må ta den tiden du trenger, *det er lovpålagt*, men ellers har faktisk min arbeidsgiver på daværende tidspunkt virket omvendt av hva han burde. Han virket truende, avvisende, veldig lite imø-

tekommande, og første samtale om tilrettelegging av arbeidet skjedde 27. oktober, åtte måneder etter at det skulle.

Esther er ikke den eneste som sliter. NRK Dagsnytt har gjort en spørreundersøkelse blant over 70 av de som overlevde katastrofen i Sør-Asia. De mistet ikke familie eller venner, men over halvparten av dem har store fysiske eller psykiske problemer. Like mange har vært sykmeldt siden de kom hjem til Norge. Flere er det fortsatt.

— — —

Også mange av de som overlevde flodbølgekatastrofen sliter på jobb. I NRKs spørreundersøkelse svarer flere av dem at de har forsøkt å gå tilbake til arbeidslivet, men har gitt opp og blitt sykmeldt igjen, en del i lengre perioder. Og andre har vært syke sammenhengende siden katastrofen.

Hjemme i Oslo ser Esther på bilder fra da hun var tilbake i Thailand. Hun håper å kunne legge katastrofen bak seg, men fremtiden er usikker. I januar må hun over på attføring dersom hun fortsatt er syk.

– Så det er knyttet utrolig mye usikkerhet til fremtiden, men håpet og troen min er jo at jeg har det i meg. Jeg har vært i vanskelige situasjoner før, uten at det har vært så ille som nå, føler jeg, og jeg har alltid landet på begge beina. Så jeg tror jo at jeg skal klare å lande på begge beina denne gangen også, men jeg er litt mer usikker ...

*NRK Nyheter Ukeslutt, 17.12.2005.*⁶

⁶ Utdraget av radiointervjuet med Esther Frydenlund er transkribert og redigert av forfatteren med tillatelse fra NRK. Øvrige intervjuede i innslaget var Espen Magnussen, Christoph Wernersen, Kari Kongstein og Gunn-Elin Bjørneboe.

Forfatterboks 10 | De overlevende som fortsatt sliter helsemessig ett år etter katastrofen, spesielt de som har utviklet en posttraumatisk stresslidelse, vil slite lenge med sine plager, kanskje resten av livet. Det finnes få terapeutiske tilbud til denne gruppen i Norge. NRKs spørreundersøkelse og reportasjeserie i desember 2005 satte for første gang de overlevendes problemer på mediakartet. Deres beretninger om den vanskelige tiden etter katastrofen sto i sterk kontrast til den skjønnmalingen av myndighetenes håndtering som konstituert direktør Gunn-Elin Bjørneboe i *Sosial- og helsedirektoratet* ga i radiointervjuet med Ukeslutt. Hun bedyret der at norske helsemyndigheter hadde «gjort det vi kan» og «behandlet pårørende og de berørte likt». Videre refererte hun til en stor spørreundersøkelse direktoratet hadde fått gjennomført blant 900 pårørende og berørte. Resultatene fra denne undersøkelsen, som for øvrig er ukjent for oss, viste at de aller fleste som hadde behov for helsetjenester etter tsunamien, var fornøyd med den behandlingen de fikk både hos fastlege og i psykiatrisk helsetjeneste.

Kari Kongstein, leder av Sosial vaktjeneste ved Legevakten i Oslo kommune, hadde et mer nyansert syn på overlevende da hun uttalte til Ukeslutt: «Jeg tror nok at de i starten ble møtt med forståelse og en viss nysgjerrighet, men etter hvert så forventer menneskene rundt dem at de skal være ferdig med reaksjonene, og, du må jo være glad for at du har overlevd, så derfor må du jo nå leve videre som før, og møter liten forståelse for at de ennå strever.» Kongstein, som drev en samtalegruppe for overlevende våren 2005, bekreftet også at de som bare overlevde hadde store traumer, selv om de fikk beholde familie og venner. Det er ikke lett å være heldig: «Dette er et møte med døden som ingen har forventet, og møtet med døden og tankene om at du skal dø, er så pass sterke at det er vanskelig å omstille seg til å få livet i gave igjen.»

Myndighetene skilte tidlig mellom «pårørende» og «overlevende» etter tsunamien. Det ble på statens bekostning arrangert to minnemarkeringsturer for etterlatte og pårørende i mai og oktober 2005. De som bare overlevde, måtte selv betale for å dra tilbake til katastrofeområdene der de hadde kjempet for livet. Min kone og jeg reiste på egen bekostning til Krabi og Koh Hong Island i november, ti måneder etter bølgen. Jeg stiller for egen del spørsmål både ved den statlige støtten til disse pårørendeturene og den terapeutiske verdien for den enkelte. For å bearbeide sorgen over et tapt familiemedlem, kanskje, men for å oppsøke åstedet for et traume, tvilsomt.

Forfatterboks 11 | *Nasjonal støttegruppe etter flodbølgekatastrofen* ble stiftet på et møte 24. januar 2005, hvor etterlatte, pårørende, overlevende og andre berørte etter tsunamien deltok. Jeg ble kort tid etter medlem, og er det fortsatt. På stiftelsesmøtet ble det valgt et interimstyre med Christoph Wernersen som leder frem til det første ordinære årsmøtet 10. september samme år. Medlemstallet, som det fortsatt hefter en del usikkerhet rundt, var da i overkant av 800 mennesker, noenlunde likt fordelt mellom gruppene «pårørende» og «overlevende». Mye takket være Wernersens lederegenskaper og heftige engasjement fikk støttegruppen raskt gjennomslag blant myndighetene og i media, men fremsto tidlig først og fremst som et talerør for de etterlatte og pårørende. Like fullt var organisasjonen lenge det eneste relevante forum for alle berørte etter katastrofen. Etter vel halvannet års drift mistet Nasjonal støttegruppe all offentlig driftsstøtte og drives videre på ideell basis. Samtidig opplevde *Nasjonalt kunnskaps-senter for vold og traumatisk stress* (NKVTS) en kraftig vekst i offentlige tilskudd til utvidet traume-forskning under det såkalte «Tsunamiprogrammet». Det skapes nok mange nye akademiske karriere-stiger av en slik storsatsing, men neppe flere terapeuter eller terapeutiske tilbud til den store gruppen av overlevende som hver eneste dag kjemper mot posttraumatisk stress og andre psykiske lidelser.

Forfatterboks 12 | På ettårsdagen for tsunamien arrangerte Nasjonal støttegruppe etter flodbølgekatastrofen og det offisielle Norge et fakkeltog fra Rådhusplassen til Akershus festning for å minnes ofrene. Rundt 300 mennesker deltok på minnemarkeringen. Til stede var også kronprins Haakon og dronning Sonja, representanter fra den thailandske ambassaden i Norge, mens utenriksminister Jonas Gahr Støre representerte regjeringen. Arrangementet ble avsluttet med opplesning av navnene på de 84 omkomne nordmennene, samtidig med at thailandske rispapyrlykter ble sendt til himmels til minne om hver av dem. På toårsdagen var det ingen offisiell felles markering. Som symbolsk handling tente vi da to gravlys under et bjerketre på eiendommen vår 2. juledag 2006:

Til minne om

- de hundretusener av mennesker som kjempet, falt og ble slukt av monsterbølgene i Det indiske hav søndag 26. desember 2004, da jordskorpen sprakk og utløste den største naturkatastrofen i moderne tid
- de etterlatte og pårørende som må bære på dyp sorg over sine døde kjære
- lokalbefolkningen langs strendene som mistet alt de eide
- de som tilfeldigvis overlevde og må leve videre som bare overlevende.



Overlevende «slikker sine sår» ved møteplassen i jungelen på Koh Hong Island.

Foto: © Fredrik Larson, Sverige, 26.12.2004.

Om det krisepsykiatriske forskningsfeltet

MER RELIGIØSE ETTER TSUNAMIEN?

Nordmenn som ble rammet av flodbølgekatastrofen oppfordres til å delta i en helseundersøkelse, som er svært personlig og handler om alt fra hvor religiøse folk er blitt til hvor mye alkohol de drikker.

3000 nordmenn ble rammet av flodbølgekatastrofen i Sør-Asia 2. juledag for to år siden. Mange sliter fortsatt med psykiske skader og vonde minner. Nå blir de nok en gang bedt om å delta i en omfattende spørreundersøkelse.

Undersøkelsen er en oppfølging av den første forskningen som ble gjort av nordmenn etter tsunamien. 30 prosent av dem som overlevde eller mistet noen i tsunamien, hadde store fysiske og psykiske problemer for ett år siden.

Nå gjentar Norsk kunnskapssenter for vold og traumatisk stress en del av spørsmålene for å finne ut om helsen til de rammede er blitt bedre. Spørsmålene er omfattende og ofte svært personlige. De handler om alt fra selvmordstanker, bekymringer og angstanfall til hvor mye alkohol de rammede drikker, eller om de er blitt mer religiøse siden katastrofen.

NØDVENDIG

Professor ved NKVTS Lars Weisæth sier det er nødvendig med så mange og personlige spørsmål.

– Alle folk er forskjellige, men mennesker har også mye til felles. Spørsmålene er et forsøk på å fange inn så mye som mulig av begge deler, sier han. Han venter at færre enn tidligere har psykiske og fysiske problemer enn før, men har de det er det alvorligere nå enn for ett år siden, understreker Weisæth.

KVIER SEG FOR Å SVARE

Flere av dem som overlevde flodbølgekatastrofen forteller at de kvier seg for å svare på undersøkelsen. Da må de nemlig hente fram de vonde minnene igjen.

Esther Frydenlund er en av dem. Hun og familien ble tatt av bølgen i Thailand og overlevde bare såvidt. To år etter er Frydenlund fortsatt sykmeldt, har store psykiske og fysiske problemer og har vært hos psykiater 32 ganger det siste året. Hun sier hun synes det er viktig å bidra til all forskningen, men innrømmer at det er en påkjenning å fylle ut spørreskjemaene.

– Siden undersøkelsen er anonymisert, tenker jeg at det er jammen tøft å stille sånne spørsmål uten å ta ansvar for svarene som kommer, for eksempel hvis noen skriver at de vurderer å ta sitt eget liv. Jeg vet ikke om jeg kan kalle det ansvarsfraskrivelse, men forskerne må jo ha tenkt godt gjennom det, sier Frydenlund.

KAN GJØRE VONDT VERRE

Psykologer og forskere er enige i at det er viktig å finne ut virkningene av en så stor katastrofe over tid. Men de er klar over de etiske dilemmaene det innebærer og faren for at én gruppe i samfunnet blir utsatt for for mye forskning.

Fagsjef i Norsk Psykologiforening Anders Skuterud advarer mot at forskning kan gjøre vondt verre. – Et overveldende traume er som et sår, som kan gro over tid. Men hvis man pirker i såret og river av skorpa igjen og igjen, så får man et sår som ikke gror, mener Skuterud.

NRK.no, 20.12.2006.

OPPFØLGINGSSTUDIE AV NORSKE REISENDE ETTER TSUNAMIEN

I 2005 fikk Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) i oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet å gjøre en studie for å kartlegge stressbelastning, reaksjoner og tilpasning hos personer som hadde vært i katastrofeområdene. Denne forskningen skulle gi myndighetene kunnskap om hvordan man best mulig kan bistå personer som direkte eller indirekte er berørt av en katastrofe.

Det ble etablert et omfattende tsunamiprogram med professor dr. med. Lars Weisæth som ansvarlig for i alt 8 delprosjekter. Som ledd i dette tsunamiprogrammets *Del 1: Opplevelser og reaksjoner hos de som var der* ble det i juni 2005 sendt ut et meget omfattende spørreskjema til 2.468 personer over 18 år som var identifisert etter en taushetsbelagt liste i Sosial- og helsedirektoratet. Alle de som kom til Gardermoen fra de katastroferammede landene i dagene etter tsunamien, var blitt registrert av politiet ved ankomst. For å måle helsekonsekvensene er det i undersøkelsen anvendt såkalte internasjonalt standardiserte forskningsinstrumenter. I alt ble 899 skjemaer returnert. Det gir en svarprosent på 36%. Svarprosenten var høyere der katastrofen hadde rammet spesielt hardt, som i Khao Lak (65%) og på Phi Phi Islands (50%), noe som kan indikere at spørreskjemaet ble opplevd som mest relevant for de som oppholdt seg i de mest berørte områdene. I november 2006 ble det sendt ut et nytt omfattende spørreskjema til de som hadde svart på den første undersøkelsen. Publikasjonen *Oppfølging av norske reisende etter Tsunamien i Sør Øst Asia 2004*, som utkom i juni 2007, synes kun å være foreløpige resultater

fra den første undersøkelsen to år tidligere. Nedenfor følger noen korte utdrag fra rapporten:

- Resultatene viser at mange av de berørte nordmennene befant seg i områder som ble hardt rammet av katastrofen. En del ble selv tatt av vannmassene, og var i fysisk fare. I tillegg ble en stor andel utsatt for andre belastninger i katastrofeområdet før hjemreise. Mange oppga at både i katastrofeområdet og i tiden etter hjemkomst var hjelp fra nærstående svært viktig for dem. Mange var også fornøyde med de offentlige hjelpetilbudene, selv om ikke alle hadde hatt behov for hjelp fra det offentlige. Et mindretall, men likevel en betydelig andel utviklet helseproblemer i etterkant av katastrofen som søvnvansker, følelsesmessig ustabilitet, svekket hukommelse og konsentrasjonsproblemer. Relativt mange opplevde endringer i verdensanskuelse i etterkant av Tsunamikatastrofen. (Side 5f.)
- Mesteparten av tidligere norske studier har omhandlet personer som har vært utsatt for krig eller har vært i fangenskap, maritime ulykker og transportulykker av stort omfang,

samt ras/skredulykker. I Norge er det derfor mangel på forskning og kunnskap om personer som utsettes for naturkatastrofer. / Målsettingen med studien denne rapporten er basert på har vært å undersøke opplevelser, reaksjoner og utviklingsforløp hos voksne som var i Sørøst-Asia, og som ble direkte berørt av katastrofen, og å forstå mer av hvordan slike katastrofer virker inn på enkeltindividet. (Side 8f.)

- Omlag en tredjedel ble funnet å ha risiko for å utvikle eller de hadde utviklet betydelige post traumatiske stressreaksjoner. De til dels katastrofale påkjenningene som mange opplevde i de kritiske minuttene og timene under og etter at Tsunamien rammet har hatt stor betydning for den enkeltes helsetilstand seks måneder senere. Visse påkjenninger har naturlig nok hatt særlig stor betydning, slik som tap av nærstående, det å selv være i livsfare, å være vitne til barn som har blitt overlatt til seg selv og det å ikke kunne være til hjelp for trengende. (Side 25)

- I materialet var det mange som endret sine verdensanskuelser enten i negativ eller positiv retning. Dette gjaldt gjerne antakelsene om verdens forutsigbarhet og kontrollerbarhet som var blitt svekket. En betydelig andel hadde fått styrket sitt syn på seg selv som et verdifullt menneske og at livet er meningsfullt. Ut fra disse endringene i verdensanskuelser kan man anta at opplevelsen har gjort sterke inntrykk på de berørte. Den har for mange ført til en grunnleggende endring i hvordan de ser verden og seg selv. Det er viktig å legge merke til den økte troen på seg selv som et verdifullt menneske og livet som meningsfullt. Dette kan tolkes som post traumatisk vekst. (Side 26)

*Oppfølging av norske reisende etter Tsunamien
i Sør Øst Asia 2004, juni 2007.⁷*

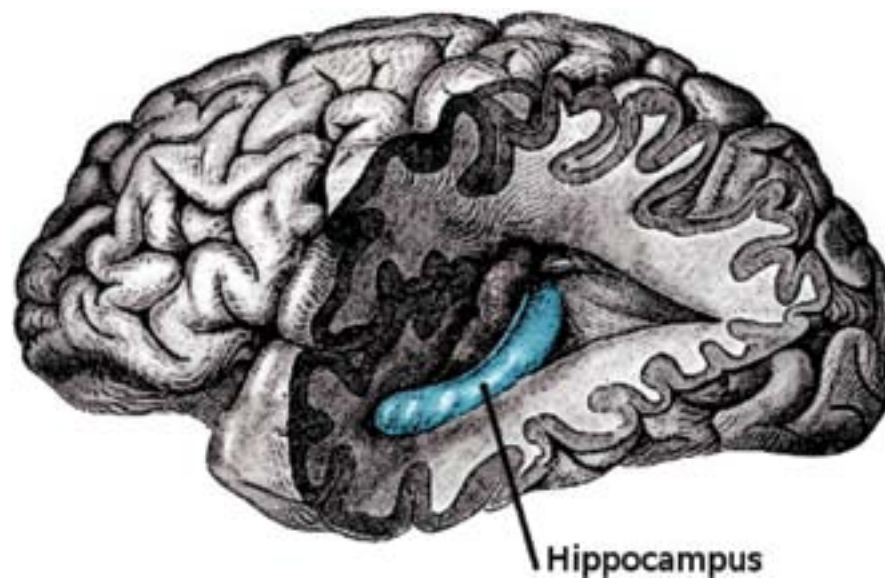
⁷ Innledning og utdrag ved forfatteren.



Forfatterboks 13 | Det savnes en klar definisjon på hvem de overlevende etter tsunamien er. Verken den offentlige debatt eller de spørreundersøkelser som er gjennomført, har klart å definere eller avgrense gruppen overlevende, en mangel som utvilsomt også reiser flere metodiske problemer. NRK snakker ukritisk om 3.000 overlevende i sine nyhetsoppslag, mens NKVTS nevner «at mellom 3.000 og 4.000 nordmenn befant seg i et land som ble truffet av bølgene». Etter en taushetsbelagt liste i Sosial- og helsedirektoratet ble 2.486 reisende nordmenn identifisert, tilskrevet og anmodet om å delta i en spørreundersøkelse. Forskerne ved NKVTS fikk returnert 899 utfylte skjemaer som tilsvarer en svarprosent på 36%. Har jeg forstått de foreløpige resultatene fra undersøkelsen riktig, synes et flertall på 72% i katastrofeøyeblikket å ha oppholdt seg et sted som ble rammet. Halvparten opplevde at de selv var i fysisk fare, mens en tredjedel ikke klarte å flykte og ble tatt av bølgene. Et halvt år etter hadde 19% av det samlede antall respondenter utviklet en betydelig symptombelastning og ytterligere 10% befant seg i et grenseland med risiko for utvikling av en posttraumatisk stresslidelse. Det dreier seg med andre ord om et betydelig antall personer, men vi får aldri noe entydig svar på hvem eller hvor mange de er. Jeg regner det derfor som mest sannsynlig at det i all hovedsak er overlevende som ble tatt av bølgene, men også enkelte andre berørte, folk som flyktet fra bølgene, befant seg i nærheten eller reiste til katastrofeområdene senere. Ved hjelp av tallene som sirkulerer i det offentlige rom, noen enkle tommelfingerregler og egne observasjoner, vil jeg anta at gruppen overlevende – de som faktisk ble tatt av bølgene og var i direkte livsfare – totalt sett utgjør et sted mellom 200 og 300 personer. Flertallet av de hardest rammede besvarte trolig også spørreskjemaet fra NKVTS. Halvparten av Nasjonal støttegruppes ca. 800 medlemmer har oppgitt å være overlevende eller berørte. Egne erfaringstall fra Koh Hong Island, hvor omtrent samtlige 125 båtmenn og turister ble tatt av bølgen, viser at mellom 25 og 30 mennesker døde, dvs. en dødsrate på mellom 20 og 25%. Hvis vi legger et slikt «worst case»-scenario til grunn, og sammenligner denne ekstreme dødsraten med det totale antall døde nordmenn på 84, skulle det tilsi mellom 300 og 400 personer. Gruppen overlevende utgjør i så fall ca. 10% av det totale antallet nordmenn som var eller skal ha befunnet seg i de katastroferammede landene før, under og etter tsunamien.

Forfatterboks 14 | Ja, tsunamien har fundamentalt endret mitt syn på verden, men ikke i religiøs retning, heller ikke har jeg opplevd noe verdifullt som kan kalles *posttraumatisk vekst*. Det er simpelthen bare en tilfeldighet at jeg overlevde, og at jeg fortsatt lever. Erfaringene har lært meg at jeg som turist i utlandet ikke kan stole på å få hjelp eller bistand fra norske myndigheter og forsikringsselskaper, hvis en ny katastrofe eller alvorlig ulykke skulle ramme meg. Som reisende i fremmede land er det med andre ord best å holde seg unna alle uforutsette hendelser med fare for liv og helse, simpelthen holde seg frisk og rask og uten bekymring fortsette å nyte livet under en palme på en paradisstrand. Tsunamien har heller ikke skremt nordmenn fra å reise til de verst rammede områdene i Sørøst-Asia, men snarere hatt god reklameeffekt for reiselivsbransjen. Stadig flere pakker koffertene og reiser til Thailand!

Ja, jeg stilte velvillig opp og besvarte de mange nærgående og intime spørsmålene Norsk kunnskapssenter om vold og traumatisk stress sendte ut til berørte etter tsunamien i juni 2005. Det kostet både svette og tårer, vekket til live mange såre følelser og tanker, men jeg tenkte som så, dette er viktig forskning til hjelp for overlevende etter store ulykker og katastrofer i fremtiden. Forskningsmiljøet hadde her fått en unik sjanse til å komme med viktige bidrag til litteraturen omkring traumer og krisepsykiatri etter naturkatastrofer. Etter hvert som tiden gikk, ble jeg mer og mer skeptisk innstilt, og det var først etter en purring jeg likevel valgte å besvare oppfølgingsstudien i november 2006. Jeg tror prosjektet allerede i startfasen skuslet bort mulighetene til å komme frem til pålitelige resultater både gjennom metodevalg og spørsmålsstillinger. Det krisepsykiatriske forskningsfeltet synes å være farget av og fastlåst i en militær systemtankegang om briefing og debriefing av soldater, helsepersonell, nødhjelpsarbeidere og annet innsatspersonell som forberedes til krigshandlinger og andre ekstreme situasjoner. Det har seg dessverre slik at det er så godt som umulig å briefe/debriefe vanlige mennesker som uventet og uten forvarsel blir overmannet av naturkreftene i badebukser og bikinier. For å hjelpe en slik gruppe traumatiserte må det nok en helt annen og kreativ terapi til. Den tynne forskningsrapporten fra juni 2007 var ikke bare skuffende lesning, men viser også med all tydelighet at vi kan vente oss få konkrete resultater fra denne forskningen. Det må være betimelig å spørre om PTSL-rammede i det hele tatt vil dra noen som helst gevinst ut av dette tsunamiprogrammet.



Hippocampus – den lille sjøhesten i «dyrehjernen» som styrer minnene våre.

Modifisert versjon av illustrasjon nr. 739 fra «Gray's Anatomy», 20. utgave, 1918.

Kilde: Wikimedia Commons

Forfatterboks 15 | Det limbiske system, av *limbus* «grense» eller «rand», er en samlebetegnelse på de utviklingshistorisk eldste delene av storhjernen. Dette gamle systemet kalles også «dyrehjernen», fordi det ser ut til å være identisk hos alle pattedyr. Delene danner en ringformet struktur omkring hjernebjelken. De inneholder sentra for regulering av autonome funksjoner som åndedrett og blodtrykk, foruten å ha betydning for bl.a. seksuell adferd og emosjonelle reaksjoner som frykt og sinne. En liten pøselignende struktur, *hippocampus*, av latin «sjøhest» pga. av utseendet det får ved disseksjon med horisontale snitt, spiller en fundamental rolle for hukommelse og læring. Hippocampus brukes som et midlertidig lagringssenter i hjernen, før de endelige minnene lagres andre steder i hjernebarken. Den virker også som «informasjonssil» ved bare å slippe inn det som er viktig for «kroppen» å huske på til neste gang. Denne prosessen skjer automatisk og er uten bevisst styring. Kun 1% av all informasjon slippes gjennom silen og «arkiveres». Mennesker med skader i hippocampus kan huske gamle minner, men ikke lagre nye, slik at kortidsminnet opphører. Dette er et meget følsomt senter i hjernen. Ved oksygenmangel settes hippocampus ut av drift, og hukommelsestap kan forekomme ved oksygenmangel, f.eks. under en nesten-drukningssulykke. Mens hippocampus er ansvarlig for bearbeidelse og lagring av verbal og emosjonell hukommelse, er det en liten mandelformet struktur i samme område av hjernen, *amygdala*, som skaper det emosjonelle innholdet i minnet, følelser relatert til frykt og aggressive responser. På midten av 1990-tallet oppdaget forskere at personer med posttraumatisk stresslidelse hadde en noe mindre hippocampus enn andre. Forskning har også vist at langvarig stress, depresjon eller traumatisering kan føre til at minner svekkes ved at nevroner i hippocampus rett og slett ødelegges. Stresshormonet kortisol stimulerer amygdala og styrker den emosjonelle komponenten av et minne, samtidig som det har en ødeleggende virkning på områder av hippocampus. Dette er en svært uheldig kombinasjon. Hippocampus klarer ikke lenger å regulere stress, noe som går ut over det mentale. Vi husker dårligere, mister tråden, folk blir irriterte på oss, vi blir sosialt isolerte. Både hippocampus og amygdala er involvert i behandling og integrering av minner. Amygdala koordinerer også kroppens reaksjon på frykt. Ved kronisk stress krymper altså cellene i hippocampus, mens cellene i amygdala vokser. Den lille sjøhesten biter seg med andre ord i sin amygdaliske hale, en ond sirkel oppstår, forbindelsen mellom minne og frykt brytes. For å si det med Oscar Wilde: «Fortidens eneste sjarmer er at den er fortid.» Men jeg glemmer den aldri!

Om å skape interferens for alle sørgende

TSUNAMIMINNESTEDET PÅ BYGDØY AVDUKET

Lyden av små, fredelige bølger mot stranden i Paradisbukta på Bygdøy, kunne høres i bakgrunnen da kong Harald fredag avduket minnestedet over tsunamiofrene.

En sterk kontrast til katastrofen i Asia 2. juledag 2004.

– Et nydelig monument, og en verdig og flott seremoni på en fantastisk dag, sa en tydelig preget kong Harald til NTB etter avdukingen, der han la en bukett hvite asiatiske orkideer på billedkunstneren John Audun Hauges vakre steinskulptur «Interferens».

Kongen sto stille ved minnesmerket mens trompetisten Arne Kollandsrud spilte Sondre Bratlands vakre sang «Gje meg handa di, ven, når det kveldar». Et par hundre pårørende og overlevende etter katastrofen sto i bakgrunnen på stranda i det vakre høstværet.

Også dronning Sonja og utenriksminister Jonas Gahr Støre (Ap) var til stede ved avdukingen. Det samme var stortingspresident Thorbjørn Jagland (Ap) og Fabian Stang (H), som hadde sitt første representasjonsoppdrag som Oslos nye ordfører. Ambassadører fra de berørte landene var også til stede.

VAKKER SEREMONI

Over 300.000 mennesker, blant dem 84 nordmenn, mistet livet i katastrofen. I sine minneord over de omkomne sa Trond T. Kalleberg i støttegruppen blant annet:

– Monumentet vil gi en unik opplevelse for hver enkelt av oss. For meg beskriver det gleden ved å elske.

Sjømannsprest Rune Birkeland, som var i Thailand da katastrofen skjedde, sa blant annet at monumentet med sin beliggenhet ved stranden på Bygdøy, gjennom havet var knyttet sammen med katastrofeområdet i Asia.

Utenriksminister Jonas Gahr Støre hilste på vegne av regjeringen Bondevik og den nåværende regjeringen.

– Dette minnesteet skal være for alle som har opplevd dramatiske hendelser i sine liv, ikke bare for tsunamiofrene, sa Støre.

En gruppe fra tamilsk ressurs- og veiledningssenter i Oslo bidro med diktlesing og dans.

VG Nett / © NTB, 19.10.2007.



Forfatterboks 16 | I 2005 ga den norske regjering det statlige fagorganet *Kunst i offentlige rom* (KORO) i oppdrag å realisere et minnested over ofrene etter tsunamikatastrofen 26.12.2004. Minnestedet skulle være åpent og inkluderende for alle, uavhengig av nasjonalitet og religion, og stimulere til sorgbearbeidelse og ettertanke for alle som opplever dramatiske hendelser i sine liv. I februar 2006 inviterte KORO til en åpen internasjonal idékonkurranse. Det kom inn 845 forslag, og 30. november 2006 ble det kunngjort at den norske kunstneren John Audun Hauges forslag *Interferens* var valgt til utførelse. Begrepet «interferens» har ifølge ordboken to betydninger: fysisk som en bølgebevegelse sammensatt av to eller flere bølger, og mer generelt, som et samspill av forskjellige virkninger, gjensidig påvirkning. I juryens begrunnelse for valg av Hauges steinskulptur heter det bl.a.: «Bølgen assosieres lett med tsunamikatastrofen. Forkastninger, fjell som revner og bølger som brytes til nye former åpner for assosiasjoner i mange retninger. Kunstneren ønsker at bølgen, oppdelt og forskjøvet til uendelighetssymbol, skal uttrykke et slags livsbilde og minne om reise, gjerne livsreisen. Verkets horisontale karakter tilstreber også tilhørighet og kontinuitet i et slags uendelighetsperspektiv. Dette i motsetning til en vertikal form, som ville låse skulpturen fast til Bygdøystranden. Ideen har relevans til pårørendes sorgbearbeidelse ved dramatiske omveltninger, tap av slekt og venner, samtidig som drømmen om å fastholde og forene lever videre. Plassert i strandsonen vil skulpturen, uten å dominere, kunne oppleves fra land og sjø. Steinen – larvikitt/Blue Pearl – er vakker. Spillet mellom slipte og grovhogde flater gir et rikt uttrykk, som forsterker verkets idé.» [Kunstneren har senere opplyst forfatteren om at det endelige valget av steinkvalitet falt på larvikitt Emerald Pearl, som er mer turkis enn blå i lysbrytningene.] Jeg slutter meg helt og holdent til juryens begrunnelse. Den avdukede skulpturen er et vakkert, monumentalt og flertydig kunstverk. *Interferens* fremstår som et verdig minnested for alle sørgende, ikke ensidig som et minnesmerke over tsunamiens 84 norske ofre. Til sammenligning ble det i 2005 alene drept 234 mennesker på norske veier.

Forfatterboks 17 | Mange har opplevd at nære familiemedlemmer brått er blitt offer for ulykker, sykdom eller død. For etterlatte og pårørende er det legitimt å sørge over et annet familiemedlem som er revet bort. Det er en høyst privat sak, en smertefull prosess for de fleste. I ekstra tunge stunder har man som regel en grav å gå til. Når flere mennesker dør samtidig i store katastrofer som Åsta-ulykken, Scandinavian Star-brannen eller tsunamien, kommer kravet om å få reist et offentlig minnesmerke over ofrene som de etterlatte kan oppsøke for å bearbeide sorgen over tapte familiemedlemmer.

Overlevende etter store katastrofer og ulykker faller derimot lett mellom flere stoler. Det oppstår tidvis motsetninger mellom etterlatte og overlevende. De to gruppene har som regel ulike behov. I kategorien overlevende finnes også et mindretall som både er etterlatt og overlevende. Jeg har mange ganger følt meg litt brydd og utilpass blant etterlatte og pårørende i tsunamisammenheng, vet ikke om det er innbilt, reelt eller tosidig følt. Da vi helskinnet kom hjem fra Thailand, følte jeg ellers lite støtte fra omgivelsene. Mediedekningen av tsunamisens redsler hadde trigget medmenneskers frykt til det ytterste, nærmest skapt en kollektiv psykosestemning. Det virket som alle andre hadde det verre enn oss. Tidligere venner og kollegaer, folk jeg ikke hadde snakket med på årtier, ringte plutselig og øste ut sin medfølelse, før de beveget seg over til egne opplevelser og traumer. Sikkert godt ment, men det var en tilleggsbelastning.

Vi som er overlevende bærer nok på litt andre typer psykiske reaksjoner enn de etterlatte, det være seg posttraumatisk stress, angst, depresjon, selvmordstanker, sorg over tap av sosial status eller yrke, frykt for en ukjent fremtid, hvordan mestre det nye livet. Det er få som forstår oss og våre problemer, hvor skoen trykker. Jeg håper vi som bare er overlevende etter tsunamien, skal få slippe å oppleve den form for stigmatisering samfunnet har møtt både krigsseilere, nordsjødykkere, FN-veteraner og andre før oss med.

Jeg mener ellers å ha observert en økende tendens på 2000-tallet til at tap og sorg i tiltagende grad flyttes ut av det private og over i det offentlige rom. Kanskje begynte det med prinsesse Dianas død i 1997 og skjøt fart med tsunamien i 2004. På meg synes det som båreseremonier brer om seg, at krisepsykiatriske team stadig oftere rykker ut etter større eller mindre ulykker og at media i økende grad formidler budskap om sogneprester, skoler og nærmiljø som mobiliserer kollektiv sorg og minnegudstjenester. Jeg stiller meg kritisk undrende.

Forfatterboks 18 | Kort tid etter tsunamiens redsler oppsøkte min kone Bygdøys naturskjønne omgivelser stadig hyppigere. Som unge Werther flakket hun redd omkring, med himmel og jord og alle virkende krefter omkring seg. Hun strevde med de vanskelige følelsene og tankene sine, et yrkesliv som glapp ut av fanget hennes, fordi hun ikke hadde krefter til å forsvare sin posisjon. Bygdøy ble etter hvert et fristed for henne. Der fant hun ro og styrke fra en vanskelig hverdag, i skogen, langs stiene, strendene, klippene og svabergene. Med kamera i hånden var hun til alle døgnets tider å se der ute på Bygdøyneset, vinter, vår, sommer, høst. Snart oppdaget hun små detaljer i naturen hun aldri før i livet hadde tatt seg tid til å observere: forvridde røtter, krokete trestammer, forstenede koraller, underlige formasjoner i fjell, spektakulære lysvirkninger. Så en høstdag i 2007 dalte Hauges vakre steinskulptur ned til henne akkurat på den plassen hun elsker å sitte ute på odden ved Paradisbukta. Da begynte et underlig samspill av virkninger å finne sted, nærmest en kjede av interferenser, som gjorde det mulig å skape nye, unike fotografiske avtrykk av et praktfullt kunstverk gjennom årstidene.



Å være elsket vil si å brenne opp. Elske er å lyse med uutslukkelig olje. Å bli elsket er å
forgå, å elske er å vedvare.

Rainer Maria Rilke: *Malte Laurids Brigges opptegnelser*, 1910.

BIBLIOGRAFI

Aftenposten Aften, 20.1.2005, Oslopuls s. 34f., artikkelen «Katas-trofedugnad med ord» av Arve Henriksen; *Aftenposten Morgen*, 7.3.2005, nyheter s. 2, artikkelen «Må kjempe for oppgjør et-ter flodbølgen» av Sveinung Berg Bentzrød; *Aftenposten Morgen*, 3.5.2005, nyheter s. 11, artikkelen «Godt fornøyd med tsunami-pengene» av Sveinung Berg Bentzrød; *Aftenposten.no*, 15.8.2005, artikkelen «Tsunami kan ha senket Atlantis» av Nina Lødemel på nettadressen <<http://www.aftenposten.no/nyheter/dustoreverden/article1096943.ece>> Lesedato: 16.8.2005.

Aftonbladet, 27.12.2004, artikkelen «Vår familj är borta» ved jour-nalist Christer Nilsson og fotograf Dennis Thern, papirutgaven nyheter s. 12f. og nettutgaven <<http://www.aftonbladet.se/nyhe-ter/article254915.ab?service=print>>.

Frøydis Alvær: *Å seile på en dør. Fortellinger om barn som overlevde tsunamien*, Oslo: Bazar 2006.

Jan Faye Braadland: *Mannen i månen*, roman, Oslo: Pax 1982. [For-fatterens debutbok, en selvbiografisk antirus-roman fra 1970-tal-lets Norge. Boken vant 1. pris i konkurransen «Kultur mot stoff-misbruk» 1981, arrangert av Sentralrådet for narkotikaproblemer og Statens informasjonstjeneste. Omslaget viser unge Braadland som klamrer seg fast til fjæresteinene på Verdens ende, Tjøme.]

Jan Faye Braadland: «*SINNSSYKEASYLET*», roman, Oslo: As-chehoug 1984. [En meta-roman fra virkelighetens og fiksjonens verden, om oppbrudd, identitetssøken, makt og maktovergrep i psykiatrien.]

Jan Faye Braadland: *Baobab*, barne- og ungdomsroman, Oslo: Tekstforlaget 2001. [En fabel-aktig roman fra Afrikas indre etter en katastrofe, om en liten hvit pike som våkner opp i et apokalyptisk landskap og ikke husker hvem hun er eller hva hun heter.]

Jan Faye Braadland: «Middelalderlaug med skjulte agendaer», debattinnlegg i *Aftenposten morgen*, 18.6.2005, kultur s. 11 Debatt Forfatterforeningen. Hele artikkelen kan leses på nettadressen <<http://www.tekstforlaget.no/middel.html>>.

Fiona Callanan: «Koh Hong», innlegg på nettstedet *Tsunami Sto-ries* 2.8.2005, <<http://www.tsunamistories.net/ViewStory.aspx?-StoryID=1686cf2a-0d5d-4edb-b4a7-3488a979f6b0>> [Dagbok fra Koh Hong Island]. Lesedato: 4.11.2008.

Fiona Callanan og *The Cambodia Trust*. <<http://www.justgiving.com/fionaandsarah?page=2>> <<http://www.justgiving.com/fionacallanan>> <<http://www.cambodiatrust.org.uk/>>

Dagbladet, 27.12.2004, «Familien Braadland ble tatt av kjempebøl-gen i Thailand», førstesideoppslag og intervju med familien Braad-land ved Terje Myklevoll, papirutgaven nyheter s. 8-9 og nettutga-ven <<http://www.dagbladet.no/nyheter/2004/12/27/418601.html>>; *Dagbladet*, 28.12.2004, artikkelen «Raser mot norske myndighe-ter» ved Carsten Thomassen og Nicolai Heyerdahl, bl.a. intervju-et med Jan Faye Braadland som er gjengitt med avisens tillatelse foran; *Dagbladet*, 20.4.2005, artikkel om «50 nordmenns møte med UD», papirutgaven s. 8, 9, 10, 11 og 12 i forkant av Rapport fra Evalueringsutvalget samme dag.

Dagsavisen, 6.11.2005, nyheter s. 10, artikkelen «Trafikkskadd får ny sak etter attestjuks» av Nina Johnsrud; nettutgaven <<http://www.dagsavisen.no/innenriks/article256327.ece?service=articlePrint>>. Lesedato: 12.4.2008.

Det kongelige justis- og politidepartement, St.meld. nr. 37 (2004-2005), Flodbølgekatastrofen i Sør-Asia og sentral krisehåndte-ring, Oslo: Statens forvaltningstjeneste 2005. Publikasjonen finnes også publisert på internett og kan lastes ned fra <<http://www.re->

gjeringen.no/nb/dep/jd/dok/regpubl/stmeld/20042005/Stmeld-nr-37-2004-2005-.html?id=198889>. Lesedato: 21.4.2008.

Det kongelige justis- og politidepartement, Regjeringens oppfølging av Reinås-utvalget - styrket krisehåndtering, Pressemelding nr. 40-2005, Oslo 27.05.2005.

Atle Dyregrov, Birgitte Gjestvang og Marit Slagsvold: *Ung sorg. 14 unge om døden og livet videre*, Oslo: Aschehoug 2008, s. 54-69.

Øyvind Ekeberg, Laila Skogstad og Siw Helene Myhrer: «Tsunamien – ettervirkninger for overlevende og pårørende», i: *Tidsskrift for Den norske legeforening*, nr. 17/2008, 128:1939-43. Lastet ned fra nettadressen <http://www.tidsskriftet.no/?seks_id=1728603>. Lesedato: 11.9.2008.

Forskning.no, 6.1.2005, artikkelen «Jordskjelvet ved Sumatra» av Kristin Straumsheim Grønli, <<http://www.forskning.no/Artikler/2005/januar/1104956582.08>>. Lesedato: 20.6.2008.

Johann Wolfgang von Goethe: *Den unge Werthers lidelser*. Oversatt av Nils Lie, 2. utgave, Oslo: Gyldendal 1998, s. 44. [1. utgave 1956. Originalens tittel: «Die Leiden des jungen Werthers», 1774.]

[Nicklas Lann Hagberg:] «Nicklas Lann Hagbergs dagbok om katastrofedagene», berettet til Karin Mattisson Askerup, i: *Göteborgs-Posten* 9.1.2005, s. 14-17. [Dagbok fra Koh Hong Island]

Laila Haugan (red.), Ellen Carlén Idebøen og Mette Kvandal: *Minnested. En bok om minnstedet* Interferens, et oppdrag fra Regjeringen for ofre etter tsunamikatastrofen 26.12.2004, Oslo: Kunst i offentlige rom 2008.

Trond Heir og Lars Weisæth: «Back to Where It Happened: Self-Reported Symptom Improvement of Tsunami Survivors who Returned to the Disaster Area», i: *Journal of Prehospital and Disaster Medicine*, Web publication: 23 March 2006. <<http://pdm.medicine.wisc.edu>>

Hong Island, Krabi, Thailand. <<http://www.andamanonline.com/gallery/photos/HongIsland.php>>

ICD-10 Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser. Kliniske beskrivelser og retningslinjer. Oversatt etter den engelske utgaven fra 1992 © World Health Organization, 2. opplag, Oslo: Gyldendal Akademisk 2000, s. 146f. kf. s. 207f. [1. utgave 1999.]

Interesseorganisasjonen for PTSD-rammede og deres pårørende. <<http://www.traume.org/>>

Tine K. Jensen, Grete Dyb, Gertrud S. Hafstad, Egil Nygaard og Camilla V. Lindgaard: *Tsunamien: Berørte barn og deres familier*, Rapport 4, Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress 2008.

Jordskjelv.no, det uavhengige forskningsinstituttet NORSARs hjemmesider. <<http://jordskjelv.no/>>

KORO.no, hjemmesiden til det statlige fagorganet Kunst i offentlige rom. <<http://www.koro.no/no/Produksjon/Konkurranser/Minnested/>>

Einar Kringlen: «Posttraumatisk stressforstyrrelse?» i: *Tidsskrift for Den norske legeforening*, nr. 1/2007, 127:61-2. Lastet ned fra nettadressen <http://www.tidsskriftet.no/index.php?seks_id=1475951>. Lesedato: 7.5.2008.

Steinar Kyrkjebø og Simen Tomter Kyrkjebø: *Men mamma kom ikke hjem*, Horten: Publicom 2005.

Anna-Karin Larson: «Rapport från mörkrets hjärta», i: *Borås Tidning*, 16.1.2005, s. 16. [Dagbok fra Koh Hong Island]

Camilla Vibe Lindgaard, Trond Heir, Arnfinn Tønnessen og Lars Weisæth: *Oppfølging av norske reisende etter Tsunamien i Sør Øst Asia 2004. Beskrivelse av de første resultatene*, Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress 2007.

MEDISINSK ORDBOK, Hovedredaktør: Erik Kåss, 5. reviderte utgave, Oslo: Kunnskapsforlaget 1998, s. 185, 256.

Frank Meyer, Toril Storholt og Ole K. Hjemdal: *Nasjonal støttegruppe for pårørende, overlevende og berørte etter flodbølgekatastrofen*

2004. *En studie av organisering og virksomhet*, Rapport 1, Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress 2008.

Michel de Montaigne: *Essays. Første bok*. Oversatt av Beate Vibe, Oslo: Aschehoug 2004, s. 126 og 293. [Originalens tittel: «Essais. Livre premier», 1580. I en e-post til forfatteren 8.2.2008 har professor Arne Melberg meddelt at Montaigne siterer og justerer Cicero, som i sin tur sikter til Sokrates (Phaidon): «Det er en tes i min Montaigne-bok att M är (eller snarare: blir) polemisk mot denna filosofiska tradition och lutar åt att filosofins uppgift är att lära oss leva - den lilla tid vi har kvar (som han gärna säger).»]

Nasjonal støttegruppe for pårørende, overlevende og berørte etter flodbølgekatastrofen. <<http://www.flomkatastrofen.no/>>

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). <<http://www.nkvts.no/index.htm>> <http://www.nkvts.no/Forskning_utvikling/Paagaende_Forskning/TsunamiProgrammet.htm>

Friedrich Nietzsche: *Nachgelassene Fragmente 1887-1889*, Kritische Studienausgabe Bd.13, Hg. von G. Colli u. M. Montinari, München/Berlin/New York 1988, s. 500. [Professor Arne Melberg har opplyst at sitatet er fra våren 1888 og inngår som et slags forarbeid til de senere skrifterne «Götzendämmerung» og «Ecce homo». At sitatet senere ble kjent, skyldes søsteren Elisabeth som tok det inn i sin kompilerte utgave av opptegnelsene med tittelen «Der Wille zur Macht» (nummer 822).]

Naturhistorisk Museum, Universitetet i Oslo. TEMADAG 23.1.2005: «Flodbølgekatastrofen 2. juledag 2004 – hvordan skjedde den?», foredrag ved forskningsleder, professor Hilmar Bungum, Jordskjelvobservatoriet NORSAR og UiO [se også intervju med Bungum i *Dagbladet*, 27.12.2004, nettadressen <<http://www.dagbladet.no/nyheter/2004/12/27/418609.html>>]; professor Geir Pedersen, Matematisk institutt, UiO og prosjektleder Carl B. Harbitz, International Centre for Geohazards, NGL.

NORSK ORDBOK med 1000 illustrasjoner. Redaktør: Tor Guttu, 2. utgave, Oslo: Kunnskapsforlaget 2005, s. 542, 1228.

NRK Nyheter, *Ukeslutt*, 17.12.2005, det 21 minutter lange radioinnslaget om overlevende etter tsunamikatastrofen [som forfatteren med tillatelse fra NRK har fått avspilt, transkribert og redigert et utdrag fra foran], samt artikkelen «Tsunami-overlevende føler seg glemt» av Hege Moe Eriksen, Annemarte Moland og Jan-Anders Dam-Nielsen, basert på NRKs Rundspørring blant overlevende etter flodbølgekatastrofen og den intervjurekke som ble gjennomført blant overlevende og andre involverte i perioden fra 5.12.–28.12.2005. Redaksjonen i NRK Dagsnytt utarbeidet senere en METODERAPPORT fra undersøkelsen til SKUP-konferansen 2006 med tittel «Brutte løfter etter flodbølgen», som det finnes en lenke til under samme artikkel på <<http://www.nrk.no/nyheter/1.517762>> eller den kan lastes ned fra <<http://www.skup.no/Metoderapporter/2005>>. Radioinnslaget om de tsunamioverlevende ble for øvrig nominert til Radio Prix 2006 i klassen for «Beste reportasje-/nyhets-/aktualitetsinnslag».

NRK Nyheter, 20.12.2006, artikkelen «Mer religiøse etter tsunamien?» av Annemarte Moland, bl.a. basert på radiointervju med Esther Frydenlund, lastet ned fra nettadressen <<http://www.nrk.no/nyheter/1.1521547>>, er gjengitt med tillatelse fra NRK foran. Lesedato: 13.4.2008.

NRK, *Schrödingers katt*, 13.1.2005, artikkelen «Verdens lengste jordskjelv», se nettadressen <http://www.nrk.no/programmer/tv/schrodingers_katt/4419855.html>. Lesedato: 19.6.2008.

Espen Olafsen og Per Arne Dahl: *Hva skal vi med stjerner nå? En fortelling om kjærlighet, sorg og resten av vårt liv*, Oslo: Schibsted 2007.

Ordtak.no, en portal fra Kunnskapsdepartementet. Sitatet av Marcus Aurelius til del III. Tsunamien, døden og kjærligheten er hentet fra <<http://www.ordtak.no/index.php?fn=Marcus&en=Aurelius>>. Lesedato: 26.10.2008.

Rapport fra Evalueringsutvalget for flodbølgekatastrofen i Sør-Asia, avgitt 20. april 2005, Oslo: Statens forvaltningstjeneste (publikasjonsnummer: G-0373B) 2005, s. 8.

Rainer Maria Rilke: *Malte Laurids Brigges opptegnelser*. Oversatt og

med etterord av Trond Winje, Oslo: Aschehoug, i samarbeid med fondet for Thorleif Dahls kulturbibliotek og Det norske akademi for sprog og litteratur, 1996. [1. opplag 1965. Originalens tittel: «Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge», 1910.]

Gunnar Ringheim (red.), Carsten Thomassen (red.) og Jan L. Dahl (bilered.): *Bølgen som traff oss alle. Tsunamien 26. desember 2004. Tragedien som rystet verden*, Oslo: Boksenteret Erik Pettersen & Co. AS i samarbeid med Dagbladet og Flyktningehjelpen 2005.

Amanda Ripley: *Når katastrofen rammer. Hvem overlever – og hvorfor?* Oversatt av Gunnar Nyquist, Oslo: Gyldendal 2008, s. 123-32. [Originalens tittel: «The Unthinkable. Who survives When Disaster Strikes – and Why», 2008.]

Maj-Britt Råholm, Maria Arman og Arne Rehnsfeldt: «The immediate lived experience of the 2004 tsunami disaster by Swedish tourists», i: *Journal of Advanced Nursing*, Volume 63, Number 6, September 2008, pp. 597-606, Blackwell Publishing 2008.

Carin Selvin: *Phi Phi Island – paradiset som forsvann*, Stockholm: Probono Media - BookHouse Publishing 2005.

Tore Stensvold og Odd R. Valmot: «Havet sank og steg», artikkel

på *TU.no* 10.1.2005, se nettadressen <<http://www.tu.no/nyheter/naturvitenskap/article31482.ece>>. Lesedato: 10.1.2005.

Tekstforlaget. <<http://www.tekstforlaget.no>>

Tvedestrandsposten, 20.1.2005, s. 15, artikkelen «Kort vei fra himmel til helvete» av Peter Svalheim, intervju med Jan Faye Braadland.

Peder A. Tyvand: «Tsunami – havets farligste bølge», i: tidsskriftet *ORIGO*, nr. 92, mars 2005, s. 7-10.

VG Nett/NTB, 19.10.2007, artikkelen «Tsunamiminnestedet på Bygdøyavduket» på <<http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=175990>> er gjengitt med tillatelse fra NTB. Lesedato: 19.10.2007;

VG Nett/NTB, 15.3.2008, artikkelen «Bok avrunder minnearbeidet etter tsunamien», <<http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=512378>>. Lesedato: 22.4.2008.

Wikipedia, den frie encyklopedi. <<http://no.wikipedia.org/wiki/Hovedside>> <http://no.wikipedia.org/wiki/Jordskjelvet_i_Indiahavet_2004> <<http://en.wikipedia.org/wiki/Tsunami>> <<http://no.wikipedia.org/wiki/Tsunami>>

TAKK TIL

Min kone og livsledsager gjennom snart 30 år, kjæreste Essi, for de fantastiske fotografiene og skogsturen som fødte dette bokprosjektet en høstdag i 2007; vår praktfulle datter Karoline og hennes Patrick for at dere overvant bølgens krefter og lever i beste velgående; Rita Karlsen og Sverre Helge Berg for å ha informert øvrige familiemedlemmer om at vi hadde overlevd; Fiona Callanan for en utrolig stayerevne og Simon Thorsby for heltemodig innsats; den svenske journalisten Nicklas Lann Hagberg som overlevde tsunamien i en annen trekrone på Koh Hong Island 2. juledag 2004; canadieren Bruce Pipher og svensken Fredrik Larson for å ha stilt til disposisjon fotografier fra den skjebnesvangre dagen; Christoph Wernersen, Trond Kalleberg, Kjell Skalleberg og andre ildsjeler i Nasjonal støttegruppe etter flodbølgekatastrofen; Kari Kongstein og Else Margrethe Strømøy ved Sosial vaktjeneste på Legevakten i Oslo kommune for dyktig ledelse av «Hjelpearbeidergruppa» etter tsunamien våren 2005, og gruppens øvrige samtalepartnere: Cecilia, Per, Rune, Susanne og Åsa; NRK-journalistene Hege Moe Eriksen og Annemarte Moland for fremragende journalistikk og måten de fikk satt tsunamioverlevendes problemer på dagsorden ved førjulstider i 2005 og 2006; medlemmene av stipendkomiteen i Det faglitterære fond som har bidratt økonomisk til å gjøre dette bokprosjektet mulig; professor Arne Melberg ved Universitetet i Oslo som alltid gir lærde svar på intrikate spørsmål angående litteratur i videste forstand; forfatter Inger Elisabeth Hansen for innsiktsfulle råd; professor Helge Waal som en av få psykiatere jeg virkelig har respekt for; Ann-Karin Furre for å ha lest korrektur i slutfasen; Nini Anker og Cecilie Mohr for grafisk design og formgivning i samsvar med forfatterens intensjon om å skape en vakker bok over et alvorlig tema; psykolog Christopher Lien som gjennom de siste tretten, blytunge årene av mitt liv med nakkesleng, rettsaker og tsunami hele tiden har oppmuntret meg til fortsatt litterær innsats – og slik holdt liv i håpet!