

Flere og flere danskere oplever naturkatastrofer på deres udlandsophold. Vi går tættere på, hvordan det føles, og hvordan du kommer bedst over det.

AF THORA BRUUN

FOTO: THINKSTOCK OG PRIVAT

NATURKATASTROFER:

SÅDAN

tackler

DU OPLEVELSEN

Hvert år tager mange danskere på ferie til fjerntliggende egne af verden. Som regel vender vi solbrune hjem med kufferten fuld af gakkede souvenirs og glade ferieminder. Men af og til sker det, at vi bliver ramt af en naturkatastrofe – det kan være en tsunami som i Thailand, et jordskælv som i Japan eller oversvømmelser, som vi har set det i Australien. Klimaforandringerne synes at være kommet for at blive, og samtidig rykker katastroferne tættere på.



DU KAN **BLIVE STÆRKERE** AF DET

Livstruende katastrofer er hårde for psyken, men vi kan komme stærkere ud af dem, mener psykoterapeut.

Hvad sker der, når vi helt uforberedte pludselig rammes af noget, som truer vores eksistens? Det ved Bodynamic psykoterapeut Peter Kofoed noget om. Han har i mange år arbejdet med traumatisering og traumatiserede mennesker. Når man står midt i orkanen eller oversvømmelsen, så tager de ubevidste instinkter over.

– Generelt kan man sige, at man reagerer ud fra tre ubevidste strategier: Den første er at kæmpe, dvs. man slår faren væk. Den anden strategi er at flygte, og den tredje er at stivne.

Ifølge psykoterapeuten prøver man først de to første strategier af helt ubevidst: Enten at kæmpe og overvinde faren eller flygte og undslippe faren. Hvis ingen af de to første strategier virker, så stivner man, fordi man ikke ser andre handlemuligheder, man er her i en slags choktilstand. Ifølge terapeuten handler det generelt om at se muligheder, fordi vi dermed kan se en vej ud af katastrofen.

– I bogen *Væk tigreren* fortæller traumeterapeuten Peter Levine en historie om nogle børn, der er blevet kidnappet og holdes fanget i en nedlagt mine i Californien. De kunne ikke komme ud. To børn kæmpede for at grave sig fri, mens de andre børn var så bange, at de græd og resignerede. De to børn så en mulighed, og det lykkedes dem at grave dem alle fri. Efterfølgende viste det sig, at de to børn, der havde kæmpet og oplevet, at deres kamp hjalp, havde mindre traumer at bearbejde end de børn, der havde givet op.

SKAL VI FLYGTE?

Kamp er dog ikke altid løsningen, og der findes ingen eviggyldig opskrift på, hvordan vi skal reagere under en katastrofe, ifølge Peter Kofoed.

Jordskælvet i Japan den 11. marts 2011 er et eksempel på, hvor diffust det kan være at finde ud af, hvordan man skal reagere. De efterfølgende dage var der både risiko for flere store efterskælv og radioaktiv stråling fra atomkraftværket Fukushima. Mens de fleste japanere blev i landet, rejste de fleste udlændinge hjem, heriblandt 5/6 af alle udenlandsdanskerne.

– Det reaktionsmønster skal ses i lyset af, at vi i Vesten er individualister, vi sætter os selv og vores eget liv først, mens japanerne ofte sætter hensynet til fællesskabet højere end sig selv, siger ►

KATASTROFER

En traumatisk begivenhed indebærer ofte livsfare og skræk og truer den berørte persons fysiske eksistens og liv. Man kan skelne mellem tre slags katastrofer: naturkatastrofer som jordskælv, skovbrande og oversvømmelser, teknologiske katastrofer som bil-, tog-, skibs- og flyulykker samt menneskeskabte katastrofer. I det sidste tilfælde handler det ofte om voldshandlinger. Meget tyder på, at begivenheder, der forårsages forsætligt af andre mennesker, giver en mere dybtgående traumatisk effekt sammenlignet med fx naturkatastrofer.

Kilde: *Bogen TAB – Om sorg og livsændring* af Barbro Lennér Axelson.

► han og påpeger, at kulturelle verdensanskuelser også påvirker vores måder at reagere på i katastrofesituationer:

– I Vesten tror vi efterhånden på, at det er godt at vise følelser, når noget påvirker os. Japanernes ro hænger sammen med, at det ses som selvisk at buse ud med følelser, selvom mange højst sandsynligt er meget traumatiserede indeni efter katastrofen.

Peter Kofoed understreger, at den ene reaktionsmåde ikke er bedre end den anden. Japanerne udviste en stoisk ro, som har været medvirkende til, at en by som Tokyo med 20 millioner ikke gik i panik. Samtidig påpeger han,

at det ud fra en udelukkende psykologisk vinkel er godt at handle og reagere følelsesmæssigt under en katastrofe og efterfølgende krise, så det ikke ligger og ulmer. Men hver ting til sin tid.

– Folk skal først være i stand til at håndtere krisen helt konkret, altså handle på den, fx ved at komme i sikkerhed, få et sted at sove osv. Her er det ikke hensigtsmæssigt at give sig for meget hen til følelserne. Bagefter kan man bearbejde krisen og få grædt ud.

EFTER KATASTROFEN

At reagere hensigtsmæssigt i og efter en katastrofe handler også om, at vi gennem vores opvækst har fået de rigtige udfordringer og erfaringer, så vi har trænet vores reaktions- og handlesystemer, mener terapeuten.

– Er vi blevet pakket for meget ind i lyserødt vat som børn, lærer vi ikke at håndtere livets svære udfordringer. Hvis vi har klaret nogle personlige udfordringer, endog kriser, og er blevet stærkere, så har vi en modstandskraft, som vi også kan bruge, når vi møder naturkatastrofen.

Men hvad når den umiddelbare fare er overstået: Hvad sker der så med os, når vi er kommet ud på den anden side?

– De kriser, vi håndterer, gennemlever og bearbejder, kan gøre os stærkere. De kriser, vi ikke er i stand til at gennemleve, gør, at vi resignerer lidt over for livet. Det afgørende er ofte, om vi får den støtte og hjælp, som vi har brug for i krisesituationen. Får vi det, så bygger vi håndteringsstrategier op, som vi kan bruge næste gang, siger terapeuten.

EFTER NATURKATASTROFEN

Man kan efterfølgende reagere med angst, uro, en følelse af uvirkelighed, skyld over at have overlevet og rastløshed. Hvis symptomerne varer ved ud over nogle få dage, så kan det være en god ide at opsøge en psykolog.



Peter Kofoed

Arbejder efter den Bodydynamic-metode, som sætter fokus på forbindelsen mellem de psykologiske temaer og livsmønstre og de kropslige reaktioner, der ofte er grundlagt i barndommen.
www.peterkofoed.dk

»Du får det ind under huden«



Rikke Justesen bor i byen Hervey Bay med sin søn og australske mand. Hun fortæller: »Vores by gik fri, da massive oversvømmelser satte ind den 11. januar 2011, men alle byer omkring den blev oversvømmet, og dermed blev byen afskåret fra kontakt og forsyninger. Supermarkederne var rippet, og det var ikke muligt at opdrive benzin. Jeg måtte spise kylling med ketchup til mor-

genmad, fordi der ikke var andet i huset. En veninde havde hamstret to liter mælk og gav mig den ene. Imens oversvømmelsen stod på, var folk utrolig hjælpsomme og udviste stort gåpåmod. De fleste var chokerede. Jeg græd over, hvor forfærdeligt det hele var, alle de døde mennesker, og jeg kommer stadig til at fælde en tåre, når nyhederne spiller alarmkaldet fra den

lille dreng, der druknede, eller når den mor, der fik revet sin baby ud af sine arme, fortæller sin historie. Jeg er dog ikke blevet bange for at bo i Australien efter at have oplevet katastrofen. Efter denne hændelse tror jeg, at jeg kan klare hele verden, hvis det skulle være. Kommer der en ny katastrofe, vil jeg dog næste gang skynde mig at hamstre mad og mælk fra supermarkederne.«

»Jeg tog væk fra katastrofen«

Skal jeg blive eller rejse væk? Da Christina oplevede jordskælvet i Tokyo, ville familien gerne have, at Christina kom hjem til Danmark i sikkerhed, mens japanerne gerne så, at hun blev. Christina valgte at tage til Hiroshima, langt væk fra jordskælvet.



Noburi-området blev særligt hårdt ramt af naturkatastrofen i Japan.

Da Christina Kousgaard Hansen valgte at bosætte sig i Tokyo den 8. januar 2011, havde hun næppe regnet med, at hun skulle opleve et jordskælv godt tre måneder senere, der er gået over i historien som verdens femtestørste nogensinde.

Christina er designstuderende og kom til Tokyo for at arbejde som praktikant hos Tezuka Architects. Jordskælvet indtraf, da hun var på kontoret.

– Først rystede det bare lidt, og jeg vidste ikke, hvor alvorligt jordskælvet var. Da bøgerne begyndte at falde ned, og mine japanske kollegaer kravlede under deres skriveborde, blev jeg bange. Jeg kunne se på deres reaktion, at det ikke var et normalt jordskælv.

DILEMMA

I dagene efter jordskælvet prøvede Christina at leve livet så normalt som muligt, hvilket gik meget godt – i hvert fald når hun ikke så nyheder. Det var dog svært at navigere i mediernes konstante opdateringer af virkeligheden: De udenlandske medier havde grund



til at puste katastrofen op, da det solgte aviser, mens de japanske nyhedskanaler havde grund til at underdrive situationen, så det ikke skabte panik.

– Jeg følte mig virkelig overladt til min egen dømmekraft. Eksempelvis sagde medierne om søndagen, to dage efter jordskælvet, at gaderne i Tokyo lå

øde hen. Realiteten var, at gaderne var fulde af mennesker!

Mediernes voldsomme historier påvirkede også Christinas familie derhjemme i Danmark, de var nervøse for situationen i Japan, og Christina fandt situationen meget ubehagelig.

– På den ene side ville jeg ikke lade japanerne i stikken, men på den anden side havde jeg min danske familie i telefonen, der syntes, at jeg skulle se at komme hjem. Jeg var virkelig i et dilemma: Hvad var det rigtige at gøre?

RADIOAKTIV FAREZONE

Om søndagen virkede alting normalt om dagen, men stemningen skiftede brat om aftenen, fortæller Christina. Der var rygter om mulig radioaktivitet fra Fukushima-kraftværket, der var en begyndende panikstemning blandt udlændinge, og de tog hjem i hobetal.

Tirsdag morgen tog Christina til Japans sydligste by Hiroshima med to danske veninder – langt væk fra den radioaktive farezone, mens de fleste japanere blev i hovedstaden. – Japanerne ►

► har i denne situation været meget autoritetstro. Regeringen sagde, at de skulle blive, og så blev de. Deres beslutning om at blive hang nok også sammen

HUSK REJSE-FORSIKRINGEN

En akut hjemrejse kan være en dyr affære. Sørg derfor for at tegne en forsikring, der sikrer evakuering ved en naturkatastrofen – dog forudsat, at Udenrigsministeriet anbefaler en evakuering. Du kan også få betalt for en krisepsykolog ved større katastrofer.
www.gouda.dk og
www.europaeiske.dk

med, at japanere så skævt til andre japanere, hvis de forlod landet. Det var, som om mange havde manglende forståelse for dem, der gerne ville væk, fortæller Christina.

Hun og veninderne var en uge i Hiroshima, før de vendte tilbage til Tokyo. Mens de var i Hiroshima, oprettede de en fond til støtte for jordskælvsramte områder.

– Vi havde virkelig brug for at gøre noget og hjælpe ofrene efter katastrofen. Selvom folk i Danmark tænker »japanerne er rige«, så skal man tænke på, at det er den dyreste naturkatastrofe nogensinde. Mange japanere har brug for hjælp, så jeg var med til at oprette en fond.

STOLER PÅ MIG SELV

Dagligdagen har nu for længst indfundet sig for Christina i Tokyo igen. Faren for et stort radioaktivt udslip eksisterer dog stadig den dag i dag, og der

er stadig hyppige efterskælv, om end de er aftagende. I marts måned efter jordskælvet var der omkring 100 danskere i Japan imod normalt 500-600 bosiddende.

Men Christina har valgt at blive. Hun føler, at hun har ændret sig efter katastrofen og er bedre rustet, hvis der skulle opstå en ny.

– Jeg er blevet mere selvstændig og mere kritisk. Jeg har ikke kunnet hente hjælp hverken fra medier eller Den Danske Ambassade. Jeg har måttet stole på min egen dømmekraft og selv tage stilling i en svær situation. Hvis tingene ændrer sig dramatisk, kan jeg altid rejse væk.

En terning i King Kongs raflebæger

Marie Ebbensgaard ankom til Christchurch, New Zealand, lige efter, at et jordskælv på 7,1 på richterskalaen havde ramt byen. »Jeg havde været undervejs fra Danmark i ca. 56 timer, da jeg endelig fik mulighed for at sove. Sønnen blev dog kun kortvarig.

Jeg blev pludselig vækket af et kraftigt skælv, alt raslede og rystede. Jeg kan huske, at jeg lå og kiggede op i loftet, mens jeg kun tænkte på én ting: Om taget ville holde til rystelserne. Jeg følte, at jeg var en terning i King

Kongs raflebæger. Taget holdt natten over, men rystelserne fortsatte: De næste fem døgn var der over 1000 efterskælv, der resulterede i jordflytninger, rev veje midt over og fik murstenshuse til at smuldre sammen. Myndighederne gik rundt i byen og satte kryds på de butiksdøre, hvor der var fare for, at husene ville styrte sammen under et nyt efterskælv. Jeg var i alarmberedskab i disse døgn og tog ture ud af byen for at mindske det intense stressniveau. Nu, efter den barske oplevelse hvor jeg er kommet sikkert hjem til Danmark, er det lettere at sætte tingene i perspektiv. Når noget så heftigt sker, tror jeg, at målestokken for, hvad der er voldsomt, bliver udvidet. Nogle ting, man tager for givet i det daglige, kan man måske endda lære at sætte større pris



Marie tog dette billede efter jordskælvet i Christchurch.

på og derved få et endnu rigere liv. Hverdagens udfordringer kan ligeledes sættes i perspektiv og føles meget mere håndterbare, medmindre man lider store tab rent menneskeligt under katastrofen.«

