



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för socialt arbete

”Med tsunamin i hjärtat”

-En kvalitativ uppsats om människor som drabbats av
tsunamikatastrofen i Thailand 26 december 2004

Socionomprogrammet

C-uppsats

Karin Landin

Sofia Björkman

Handledare: Stig Grundvall

Abstract; C-uppsats, Socionomprogrammet vid Göteborgs Universitet, vårterminen 2007

Titel: Med tsunamin i hjärtat

Författare: Sofia Björkman & Karin Landin

Handledare: Stig Grundvall, Universitetslektor, Institutionen för socialt arbete vid Göteborgs Universitet

Syfte: Syftet är att ta del av människors livsberättelser kring tsunamikatastrofen med utgångspunkt i kris- och katastrofpsykologi. Vi vill även ta reda på vad det är som får människor att återvända till katastrofplatsen och hur livet går vidare efter en katastrof.

Frågeställningar: Hur har krisförloppet sett ut för människorna i vår urvalsgrupp? Vilka bearbetningsmetoder har människorna i vår urvalsgrupp använt sig av? Vilken innebörd fick återvändandet till Thailand/platsen för människorna i vår urvalsgrupp? Vilka konsekvenser har katastrofen fört med sig för människorna i vår urvalsgrupp?

Nyckelord: Katastrof, kris, drabbade, sorg, trauma, bearbetning, återvändande.

Metod: Undersökningen som har genomförts i Thailand och vi har med en halvstrukturerad intervjuguide mött svenskar och thailändare som på något sätt drabbats av tsunamikatastrofen, annandag jul 2004. Vi har kompletterat berättelserna med observationer.

Material: Vårt material består av åtta informanternas livsberättelser om hur de upplevt katastrofen. Vi har även genomfört observationer för att få en heltäckande bild av katastrofen.

Huvudresultat: Resultaten av studien visar huvudsakligen att krisförloppet har olika sätt att yttra sig för olika människor. Studien visar att hjälp i olika former har varit betydande för våra informanternas upplevelse av katastrofen. Återvändandet har olika betydelse för svenskarna och thailändarna i vår studie.

E-post **karin_landin@hotmail.com**
sofiabjorkman8@hotmail.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning

- 1.1. Bakgrund.....s 1-2
- 1.2. Syfte och Frågeställningar.....s 2
- 1.3. Centrala begrepp och definitioner.....s 2-3
- 1.4. Förförståelse.....s 3

2. Tidigare forskning

- 2.1. "Efter flodvågen – det första halvåret".....s 4-5
- 2.2. "Fallna löv".....s 5
- 2.3. "Krisgrupper och spontant stöd om insatser efter branden 1998".....s 5-6
- 2.4. "Att möta det man möter".....s 6-7

3. Metod

- 3.1. Undersökningens art.....s 8
- 3.2. Val av metod.....s 9
- 3.3. Urval och materialinsamling.....s 9-10
- 3.4. Bearbetning av materialet.....s 10-11
- 3.5. Analys och tolkning.....s 11-12
- 3.6. Etiska perspektiv.....s 12
- 3.7. Studiens kvalitetsaspekter.....s 13-14
- 3.8. Sammanfattande metodreflektioner.....s 14

4. Teoretiskt perspektiv

- 4.1. Fakta om teoretikerna Dyregrov & Cullberg.....s 15
- 4.2. Teoriernas relation till varandra.....s 15
- 4.3. När katastrofen har inträffat.....s 16-17
- 4.4. Försvarsmekanismer.....s 17-18
- 4.5. Bearbetning.....s 18-19
- 4.6. Efterreaktioner.....s 19-20

5. Livsberättelser

- 5.1. Peter och Annika, en berättelse från Phi Phi Island.....s 21-23
- 5.2. Anette, en berättelse från Kamala Beach.....s 23-26
- 5.3. Sia och Mott, en berättelse från Naiyang Beach.....s 26-29
- 5.4. Khun, en berättelse från Naiyang Beach.....s 29-30
- 5.5. Jenny och Anders, en berättelse från Patong.....s 31-34

6. Analys

- 6.1. Chockens sätt att yttra sig.....s 36-36
- 6.2. Hjälpen.....s 37-38
- 6.3. Återvända för att bearbeta.....s 38-40
- 6.4. Återvända för att överleva.....s 40-41
- 6.5. Synen på livet.....s 42-43

- 7. Sammanfattning och slutdiskussion.....s 44-47

- Referenslista.....s 48-50

Bilaga 1 – Intervjuguide

Bilaga 2 – Dikt

Kapitel 1. Inledning

-“When the wave came, I was running!”

(Oop, Naiyang Beach 17 mars 2007)

1.1. Bakgrund

Citatet ovan är hämtat från en thailändsk speedboatförare som vi lärt känna på Naiyang Beach i Phuket, Thailand. Som så många hundra tusentals andra människor drabbades han av tsunamikatastrofen annandag jul 2004.

Det tog endast några få minuter för tsunamin att förstöra stora områden och döda hundra tusentals människor världen över. Många turister, där av en hel del svenskar hade bestämt sig för att fly den svenska vinterkylan för att fira jul- och nyårshelgen i Thailand. Över 17 000 svenskar beräknas ha funnits i Asien denna julhelg.

För många semesterfirare och thailändare började morgonen annandag jul som vilken annan morgon som helst. Runt kl 8 på morgonen, thailändsk tid, kände dock en del människor av något som skulle kunna ha varit en jordbävning. Denna jordbävning visade sig vara den kraftigaste jordbävningen på över 100 år ute i Indiska Oceanen. Att det två timmar senare skulle svepa in en jättelik flodvåg över kusterna runt Sydostasien, var något som ingen i sin vildaste mardröm kunnat fantisera om. Denna jättelika flodvåg, så kallad tsunami, kom att bli en av vår tids största naturkatastrofer (SOU 2005:60).

Tsunamin orsakades av en s.k. undervattensjordbävning som uppmätte hela 9.0 på richterskalan. ”Vågen”, som den omskrivs, var egentligen flera vågor som sköljde in över land. I samband med skalvet höjde sig havsbotten 12 meter (SOU 2005:104).

Tsunamin lämnade över fem miljoner människor utan hem och krävde så mycket som 300 000 dödsoffer, var av en tredjedel av dessa döda, var barn. De länder som drabbades värst av flodvågskatastrofen var Indonesien, Indien, Sri Lanka och Thailand. Sammanlagt förlorade 104 länder medborgare i katastrofen (SOU 2005:104).

Katastrofens omfattning i Thailand

Kl 10.00 lokal tid den 26:e december svepte tsunamin in över Thailand. Den började vid ön Phuket med attraktiva turistmål som Patong, Kata/Karon Beach och Kamala. Därefter nådde

vågen Phi Phi Island, öster om Phuket, med förödanden konsekvenser. 15 minuter senare drabbades Khao Lak våldsamt (SOU 2005:60).

Längs en två mil lång kuststräcka ligger hotell och restauranger tätt på stranden och förödelsen blev därför enorm. Vågorna var så höga som upp till 10 meter på sina håll. Totalt omkom 8 500 människor i Thailand och av dessa var ca 2 400 turister. Thailand var även det land som fick mest utrymme i svensk media på grund av att 542 av de 543 omkomna svenskarna befann sig i området. 140 av de omkomna svenskarna var barn under 18 år (SOU 2005:60).

1.2. Syfte och frågeställningar

Syfte;

Syftet med vår uppsats är att ta del av människors livsberättelser kring tsunamikatastrofen med utgångspunkt i kris- och katastrofpsykologi. Vi vill även ta reda på vad det är som får människor att återvända till katastrofplatser och hur livet kan gå vidare efter en katastrof.

Frågeställningar;

- Hur har krisförloppet sett ut för människorna i vår urvalsgrupp?
- Vilka bearbetningsmetoder har människorna i vår urvalsgrupp använt sig av?
- Vilken innebörd fick återvändandet till Thailand/platsen för människorna i vår urvalsgrupp? (Varför återvänt?)
- Vilka konsekvenser har katastrofen fört med sig för människorna i vår urvalsgrupp?

1.3. Centrala begrepp och definitioner

Drabbade;

Med drabbade menar vi alla människor som på något sätt berörts av tsunamikatastrofen. Vi inkluderar de människor som överlevt katastrofen och som inte har avlidna eller saknade anhöriga, men som har upplevt dödshot. Vi har även valt att inkludera de människor som befunnit sig i de värst drabbade områdena och som sett eller upplevt tsunamin, men som inte har mist någon nära anhörig, inte har upplevt dödshot eller har skadats.

Kris;

Vad gäller krisbegreppet har vi valt att använda oss av psykologen Cullbergs definition av en kris. *”En kris uppstår i samband med en livssituation då inte tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt är tillräckliga, för att man skall förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen”* (Cullberg 2006).

Trauma;

Vad gäller begreppet trauma har vi valt att gå på katastrofforskaren Dyregrovs och Cullbergs definitioner. Med trauma menar vi en överväldigande och okontrollerbar händelse som innebär en extraordinär psykisk påfrestning för den person som drabbas av händelsen (Dyregrov 2006). Av klara yttre skäl utlösta reaktioner (Cullberg 2006).

Katastrof;

Med katastrof menar vi en så allvarlig händelse och hot att samhällets ordinarie resurser inte räcker till. (Dyregrov 2006)

1.4. Förförståelse

Vår relation till katastrofen var, innan vi började med denna uppsats, förmodligen som de flesta andras. Vi hörde på nyheterna att en våg hade sköljt över stora delar av Sydostasien, annandag jul 2004, och att många var skadade och döda. Ingen av oss förlorade någon nära anhörig men nyheternas pådrag berörde oss otroligt mycket. Som blivande socionomer kretsade våra tankar mycket kring de följder sådan här katastrof för med sig. När det var dags för C-uppsats började vi spåna kring ämnet tsunamin. Då vi i skolan behandlat ämnet kris hade vi viss kunskap om detta ämne och kände till teorier och litteratur, vad vi däremot inte varit med om var att möta människor drabbats av en kris i den här omfattningen.

Kapitel 2. Tidigare forskning

Forskning om katastrofer berör flera olika discipliner och beroende på vilken disciplin som bedriver forskningen finns det olika fokus. Den tekniska forskningen handlar mycket om riskanalyser och inom t ex statsvetenskapen forskar man om krishantering på nationell nivå. Forskningen inom psykologi och psykiatri koncentrerar sig på människors reaktioner, beteenden och coping i samband med katastrofer. Ett intressant inslag i forskningen rörande katastrofer är E.L Quarantellis diskussion om katastrofforskningens teorianvändning. Han menar att trots flera års forskning så har teorierna kring kris inte utvecklats (Kristofferson 2002).

Internationellt fokuserar katastrofforskningen mycket kring posttraumatiska stressyndrom och när vi sökt i de internationella databaserna är det den typen av forskning vi främst hittat. Vi har använt oss av sökord som "crises" och "katastroph" och sökt i databasen psycinfo. Vi har även sökt i bibliotekskatalogerna GUNDA och LIBRIS på ord som "kris", "katastrof" och "tsunamin". Då detta inte hjälpte oss har vi även utökat vår sökning genom att titta på forskning om tidigare katastrofer i svensk historia. Här har vi använt oss av sökord som "Brandkatastrofen i Göteborg 1998" och "Estonia katastrofen 1994". På sökord som "tsunamin" har vi på nationell nivå främst hittat sammanställningar av hur hjälpen såg ut tiden efter det inträffade. Vi har haft svårt att hitta forskning som stämte bra överens med vårt område. Detta anser vi dock motiverar utförandet av vår studie och påpekar vikten av att forskningen även fokuserar på individens upplevelse av katastrofen. Vi har vidare valt ut ett antal forskares ansatser och kommer här att presentera dessa.

2.1. "Efter flodvågen – det första halvåret"

"Efter flodvågen" är en SOU rapport från Rådet för stöd och samordning. Denna rapport fokuserar främst på vilken hjälp som erbjudits men innehåller även synpunkter från anhöriga och drabbade. Rapporten bygger delvis på två enkätundersökningar av det psykologiska och psykosociala stöd som drabbade erbjudits efter katastrofen och hur hemkomna berörts av katastrofen, även anhöriga har intervjuats (SOU 2005:60).

Rapporten visar att behoven av hjälp och stöd skiljer sig mellan anhöriga och drabbade. Rapporten visar även att behoven förändras över tid och att det för samtliga informanter varit viktigt med information i det inledande skedet. De grupper som varit utsatta för större psykisk påfrestning har större behov av psykosocialt stöd under längre perioder.

Även allvarlighetsgraden av den traumatiska händelsen påverkar om de drabbade får bestående men. De drabbade har i vissa fall upplevt att det varit svårt att få bra stöd, väl tillbaka i Sverige, men det stöd som fanns på plats i Phuket har varit mycket uppskattat. Undersökningarna visar även att informanterna känt att de behövt mycket hjälp och stöd och att de till stor del fått detta av närstående personer i kombination med professionell hjälp (SOU 2005:60).

2.2. ”Fallna löv”

I avhandlingen ”Fallna löv” fokuseras krisbegreppet. Avhandlingen handlar om föräldrars copingstrategier vid förlust av små barn. Författaren, Rönmark, beskriver hur traumat mer eller mindre bestämmer över den krisdrabbade i det akuta skedet av krisreaktionen. Följderna av traumat för den krisdrabbade sägs vara beroende av individens personliga egenskaper, tidigare livserfarenheter och det sociala stödet från omgivningen har stor betydelse. Rönmark menar att en samhällelig bekräftelse kan ha inverkan på hur den krisdrabbade hanterar händelsen, katastrofen och dess följder (Rönmark 1999). Detta är ett intressant perspektiv för vår uppsats då det riktats mycket kritik mot det svenska samhället och det politiska systemet från de drabbade svenskarna efter katastrofen.

Rönmark pekar vidare på hur en förälders förlust av sitt barn kan få direkta konsekvenser på hur han eller hon uppfattar verkligheten. Här beskriver han en s.k. ”sanning/riktighet” som föräldrarna lever i innan traumat, och hur livet blir tomt på mening efter att traumat har inträffat. Rönmark går även in på inre och yttre bemästrande. Här beskriver han begreppen *association*, där den traumatiska händelsen blir en del av förälderns verklighet och *dissociation*, där händelsen omöjligt kan förenas med förälderns tidigare livsbakgrund och verklighetsuppfattning (Rönmark 1999).

2.3. ”Krisgrupper och spontant stöd om insatser efter branden i Göteborg 1998”

Tuija Nieminen Kristofersson har skrivit avhandlingen ”Krisgrupper och spontant stöd om insatser efter branden i Göteborg 1998”. Avhandlingen är en fallstudie av olika krisgruppers arbete och av spontana insatser efter diskoteksbranden på Backaplan 1998.

Avhandlingen har ett tredelat syfte. Dels är syftet att utifrån en professions- och organisationsteoretisk ansats undersöka hur krisgrupperna som bildats efter brandkatastrofen är organiserade, hur de professionella motiverar sina insatser och vilka konsekvenser krisgruppernas arbete har för de drabbade. Författarens andra syfte är att undersöka sammanhållning efter en katastrof och det tredje syftet handlar om att försöka förstå hur dessa två processer förhåller sig till och påverkar varandra. Forskaren har använt sig av flera metoder såsom observationer, samtalsintervjuer och insamling av dokument. Kristofferson har använt teorier om sammanhållning, organisationer och professioner. Avhandlingens resultat visar att den spontana sammanhållande processen mellan de drabbade har flätats samman med den organiserade professionella processen. Den sammanhållande processen har varit tydlig i två avseenden dels en social dimension och dels har den handlat om symboler och riter. Den sociala dimensionen utmärktes av det spontana stöd de drabbade fick av sitt nätverk. Uttryck för symboliskt bearbetande och ritualer visade sig genom att Backaplan, där branden inträffade, blev en minnesplats där ungdomar och anhöriga samlades. Studien visar även att ungdomarna uppskattat möjligheten att få vara tillsammans som krisgrupperna och spontant stöd erbjudit. Det har även visat sig att samtalet varit i fokus för att hjälpa de drabbade och att många intervjupersoner gett uttryck för en existentiell syn på sorg (Kristofferson 2002).

2.4. ”Att möta det man möter”

Antologin ”Att möta det man möter” går in på erfarenheter från Stödcentrum efter brandkatastrofen i Göteborg (Rönmark (red) 2001). Olika yrkespraktiker delar i denna bok med sig av sina erfarenheter efter katastrofen. Boken täcker upp en rad områden så som hur stödet efter katastrofen utformats, metoder i arbetet, teorier och traumats påverkan på behandlaren. Boken ger exempel på stöd och hjälp som drabbade fått och Rönmark skriver i bokens inledning att en bärande tanke var stödet till de drabbade skulle utformas tillsammans av de drabbade och professionella.

Ett av de kapitlen som vi finner extra intressant är Anders Kjällströms (2001) text som handlar om hur man arbetat med drabbade i gruppform. Artikeln menar att gruppträffarna blev en arena för de drabbade att bearbeta de förluster katastrofen inneburit för dem. Dels genom individuell bearbetning men även kollektiv bearbetning där gruppen använde varandra för att komma vidare. Berättandet användes som en del i att normalisera upplevelsen. Genom att höra andra drabbade berätta om sina känslor och tankar normaliseras dessa.

Kjällström menar att arbetet med katastrofen lärt honom att variationen är stor i hur sorg kan se ut och hur drabbade relaterar till det inträffade. Vidare menar Kjällström att varje sorgegrupp är unik och beroende av gruppdeltagarnas och ledarens olika egenskaper (Kjällström 2001).

Kapitel 3. Metod

Att arbeta med en C-uppsats är en lång process. Processen som resulterat i denna uppsats började redan i november 2006 i en soffa hemma hos en av oss författare. Vår socionomutbildning började närma sig sitt slut och vi tänkte tillbaka på vår tid som studenter och på hur vi upplevt utbildningen. Vi började närma oss C-uppsatsen. Att vi skulle arbeta tillsammans var redan bestämt men nu började vi spåna kring vad vi var intresserade av att fördjupa oss i nästkommande termin. Vi ville göra något spännande, ett äventyr, något utöver det vanliga. Thailand, utbrast någon av oss plötsligt! Vi åker till Thailand och följer upp arbetet med flodvågskatastrofen! Idén var därmed född och här började således vårt arbete.

Väl på plats i Thailand fick vi ändra vårt fokus. Vår första tanke var att undersöka hur de internationella organisationerna arbetar med barn som förlorat sina föräldrar i flodvågskatastrofen men då de kontakter vi skaffat oss visade sig vara något annat än de utgett sig för att vara, fick vi tänka om och våra nuvarande frågeställningar och syfte föddes.

3.1. Undersökningens art

Vi har i denna undersökning använt oss av en kvalitativ ansats för att få fram relevant empiri till vår studie. Då kvalitativa metoder har som styrka att de visar på en totalsituation och ger en ökad förståelse för sociala processer och sammanhang kändes denna metod mest lämplig för att besvara vår frågeställning. (Holme, Solvang 2006). Vi hoppades få tag i våra informanternas känslor och attityder vilket enligt Kvale (2006) kan ge djup i de svar vi får på våra frågeställningar.

Kvalitativ forskning skapar en närhet mellan forskare och den som skall intervjuas vilket vi anser är positivt i arbetet med denna uppsats då vi genom detta kom nära våra informanter. Vi var dock medvetna om att det finns risk att denna närhet kan skapa förväntningar som i sin tur leder till att den vi intervjuat svarat och betett sig på det sätt som vi förväntar oss av dem (Holme, Solvang 2006). Vi anser inte att det är möjligt att vara helt objektiv när man arbetar med en kvalitativ studie, vi menar istället att våra frågor, vår närvaro, vårt språk och vår attityd har påverkat hela forskningsprocessen och framförallt intervjusituationerna. Vårt ämne innehåller dessutom medryckande och gripande berättelser och vi upptäckte tidigt att det var omöjligt att bli opåverkade som forskare. Vi har under vår forskningsprocess blivit utsatta både för överföringar och motöverföringar vilket inneburit att vi trots vår forskarroll inte har kunnat motstå att mycket känslor har blivit inblandade.

3.2. Val av metod

Vi har i denna ansats valt att använda oss av intervjuer som har blivit en form av livsberättelser. Hydén (1997) skriver om hur man ska studera berättelser och han menar att det finns en rad olika förhållningssätt man kan inta till de berättelser man tar del av. Vi har valt att ansluta oss till det metodologiska förhållningssättet, vilket innebär att vi ser på berättelsen som en av många källor till kunskap om den sociala verkligheten. Detta innebär att det även kan vara intressant att använda sig av andra data som till exempel observationer.

Vi har arbetat med en allmän intervjuguide med teman som är kopplade till vårt syfte. Genom litteratur och teoristudier formulerade vi teman att utgå ifrån under våra intervjuer. Dessa teman var krisförloppet, bearbetningsmetoder och återvändandet. Vi har till dessa teman formulerat ett antal öppna underfrågor för att "gardera" oss mot uteblivna svar. När vi väl befann oss i de första intervjusituationerna insåg vi att det mest naturliga var att låta personerna själva föra sina historier framåt och på så vis kunna välja vad de ville dela med sig av. Eftersom ämnet inneburit att våra informanter berättat mycket personliga och berörande berättelser upplevde vi det etiskt riktigt att styra berättelserna i minsta möjliga mån. Hydén menar att det är centralt att använda sig av en metod som uppmuntrar och inbjuder till att berätta, vilket vi tycker att vår guide hjälpt oss med (Hydén 1997).

Vi har valt att komplettera livsberättelserna med observationer. Vi har besökt drabbade platser, monument och stränder. Vi har samtalat med människor på plats och skapat oss egna bilder av katastrofens bredd. En del observationer har vi genomfört i anslutning till intervjuerna då vi tillsammans med den intervjuade har besökt stranden de befann sig på och vid andra tillfällen har vi genomfört intervjun på samma ställe som personen drabbades av tsunamin. Dessa observationer har gett oss en tydligare bild av vad informanterna varit med om. Under observationerna gjorde vi fältanteckningar som vi senare använde i våra livsberättelser. Under arbetets gång kände vi att ville få läsaren att följa med vi våra känslor då vi anser att uppsatsen präglas av dessa, så vi utgick från våra fältanteckningar när vi skrev "Våra reflektioner på intervjun".

3.3. Urval och materialinsamling

För att få kontakt med relevanta personer att intervjuas använde vi oss av de naturliga kontakter vi fick i Thailand. I den by vi bodde, Phuket Village 2, spred det sig snabbt att vi var på plats. Genom detta fick vi många användbara kontakter med svenskar som varit med om katastrofen.

Dessutom lärde vi känna thailändare som varit med om katastrofen och som ville dela med sig av sina berättelser. Vi har alltså gjort ett så kallat snöbollsurval som är ett icke slumpmässigt urval (Larsson, Lilja och Manheimer 2005). Denna metod innebär att vi fått kontakt med människor som har viss anknytning till varandra vilket kan påverka bredden på vårt material. Vi anser att vi trots detta lyckats få ett bra urval i den bemärkelsen att människorna har olika anknytning och erfarenheter av tsunamikatastrofen. Vi bestämde oss för att få en bredd på uppsatsen genom att ha ett urval av både thailändare och svenskar. I vårt arbete med att få fram relevanta informanter strävade vi efter att få en jämn könsfördelning. I slutändan blev det tre killar och fem tjejer vilket vi inte är helt nöjda med.

Vi har intervjuat åtta personer varav sex stycken är par som vi har intervjuat tillsammans. Att vi arbetat på detta vis beror på att de flesta av paren uttalade att de kände sig mer bekväma om de fick berätta sin historia tillsammans. Vi tycker att parintervjuerna fungerat bra. Det var tydligt att paren tog hjälp av varandra i berättandet vilket ledde till sammanhängande och känslomässiga historier. Vi är dock medvetna om att vi även genom att genomföra parintervjuer sannolikt kan ha gått miste om delar av varje enskild individs upplevelse och känslor. Vi lät de personer vi intervjuat bestämma vart intervjun skulle ske och i de flesta fall genomförde vi intervjuerna på offentliga platser såsom en restaurang eller bar. Vi anser att detta har varit positivt då atmosfären mellan oss som intervjuare och de som informanter har blivit ledig och avslappnad. Det kan även finnas nackdelar med att genomföra den här typen av intervju på offentliga platser till exempel så kan informanterna känna att man inte vill ta upp vissa saker för att andra ska höra eller att man känner sig obekväma med människor omkring.

I vår materialinsamling har vi ibland använt oss av bandspelare. Vår tanke från början var att vi skulle spela in alla intervjuer men det var flera informanter som bad att slippa detta. Vid de tillfällen vi använde bandspelare informerade vi om hur denna fungerade och hur materialet kommer att behandlas (Kvale 1997). I de fall vi inte har använt bandspelaren har vi försökt att göra extra noggranna anteckningar.

3.4. Bearbetning av materialet

Gällande intervjumaterialet valde vi att bearbeta detta direkt efter intervjun för att inte gå miste om viktig information. Vi diskuterade tillsammans hur vi upplevt intervjun, speciella höjdpunkter, fakta vi blev förvånade över osv. Vi de tre tillfällen som vi använt bandspelare satte vi oss tillsammans och skrev ner intervjun ordagrant.

Hur man väljer att skriva ut sin intervju beror på vad man ska använda materialet till (Kvale 1997) och då vi kände att det var viktigt att komma ihåg hela sammanhanget ansåg vi att det hjälpte om vi hade tillgång till hela intervjun. Hydén (1997) menar dessutom att det är nödvändigt i arbetet med livsberättelser för att man ska kunna använda sitt material. Vid de tillfällen vi inte använt bandspelaren var tillvägagångssättet likartat. Vi diskuterade direkt efter och satte oss tillsammans ner och skrev anteckningarna från intervjun på datorn. Kvale (1997) menar att man bör strukturera sitt material för att få en överblick och även göra en början till analys. Vårt tillvägagångssätt blev således att vi försökte strukturera varje intervju efter de teman vi använt oss av i intervjuguiden för att få överblick över vår empiri. På så vis kunde vi se likheter, skillnader och mönster för vår senare analys. Att vi dels har använt oss av bandspelare ibland och noggranna anteckningar ibland har gjort oss medvetna om att vi kan ha missat en del viktig information från de intervjuer när vi inte använt oss av inspelning. Vi är medvetna om att vårt material kan ha påverkats negativt av att vi inte har bandat alla intervjuer.

3.5. Analys och tolkning

Enligt Mishler (1997) bör man analysera berättelser med metoder som utgår från själva berättandet. Mishler nämner flera analysmetoder men vi ansåg att ingen av dessa fungerade för att uppnå vårt syfte då metoderna i stort har sitt fokus på hur själva berättelserna är uppbyggda. Vi har därför valt att använda oss av Kvale då vi där fann en analysmetod som vi anser relevant för vår studie. Den analysmetod vi valt att arbeta med är meningstolkning. Meningstolkning som metod innebär att vi som författare går utöver vad våra informanter sagt för att på så vis utröna strukturer och relationer i empirin som inte omedelbart framträder i intervjun (Kvale 1997). Vi valde att använda denna deduktiva analysmetod därför att vi redan tidigt i uppsatsarbetet blev nyfikna på om våra teoriers antaganden stämde överens med vad vår empiri sade oss. Genom att försöka tolka vårt material genom våra teoretiska perspektiv tänkte vi att vi skulle få en uppfattning om detta.

Att använda sig av meningstolkning som analysmetod innebär att våra teoretiska ramar (Kriteorin och Katastrofpsykologin) får stor inverkan på tolkningen vi gör av materialet. Den mening som framträder i empirin har vi sedan försökt förstå utifrån kris- och katastrofteori. Detta presenterar vi i vårt analyskapitel.

Att använda sig av meningstolkning innebär därför att man får olika förklaringar beroende på vilket perspektiv man använder sig av vilket är viktigt att påpeka.

Tolkningarna i vår analys blir således exempel på hur man kan förstå vårt material och hur det påverkas av oss som författare. Vi anser att meningstolkning som analysmetod innebär ett ansvar för oss som uttolkare att i möjligaste mån redovisa och vara medvetna om vår inverkan. Meningstolkning är en metod som det finns risker med att använda. Man kan utnyttja de olika förklaringsmodellerna så att innebörden förändras vilket kan skapa misstro åt tolkningen som görs. Genom att granska vår empiri genom våra teoretiska perspektiv blir vår analys av deduktivt slag. Fördelar med detta kan vara att man lätt får struktur på sitt material och vet redan tidigt vad man "letar efter". Nackdelar kan vara att man redan har "glasögon" på sig som påverkar vad vi ser och inte ser (Kvale 1997).

3.6. Etiska perspektiv

Genom arbetet med denna uppsats har vi varit medvetna om de forskningsetiska regler som Vetenskapsrådet satt upp för humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning (www.vetenskapsradet.se). Vi har använt deras fyra huvudkrav som riktlinjer för att inte agera oetiskt i uppsatsarbetet.

Informationskravet; Vi har varit noga med att informera de människor som medverkat i arbetet med uppsatsen. Då en del intervjuer har präglats av viss språkbarriär har vi försökt vara extra tydliga i dessa fall.

Samtyckeskravet; Detta krav har vi tillgodosett genom att vi inhämtat den medverkandes samtycke muntligt. Vi har varit tydliga i att de själva får bestämma hur mycket de vill berätta då ämnet har varit mycket känsligt för en del av de vi intervjuat.

Konfidentialitetskravet; Vi har i möjligaste mån avidentifierat alla personer som medverkat.

Nyttjandekravet; Detta krav har vi i möjligaste mån informerat våra medverkande om för att de ska känna sig trygga med vad de lämnar ut av sig själva till oss (www.vetenskapsradet.se).

Vi har även gjort andra etiska överväganden då vi berör ett ämne som inneburit mycket svåra upplevelser för våra informanter. Vi bestämde oss för att inte intervju personer som förlorat någon familjemedlem i katastrofen då detta inte kändes etiskt riktigt. Vi har dessutom varit avvaktande i intervjusituationen för att låta personen själv styra sin berättelse.

3.7. Studiens kvalitetsaspekter

Validitet och reliabilitet;

För att nå en hög validitet och reliabilitet i vår studie har vi valt att använda oss av metodtriangulering. Vårt sätt att samla empiri genom intervjuer, observationer och läsning av material bildar en metodtriangel som höjer pålitligheten (reliabiliteten) och giltigheten (validiteten) i vår studie då materialet till stora delar stämmer överens (Kvale 1997).

Det resultat våra intervjuer och observationer har gett har i stor utsträckning stämt överens med tidigare forskning vilket i sig skapar trovärdighet för vår studie. För att höja validiteten i vårt arbete har vi dessutom, under arbetets gång, ifrågasatt våra metoder, tillvägagångssätt och vårt agerande i intervjusituationerna.

Så här i efterhand kan vi se att validiteten kan ha påverkats negativt av vår tendens att ställa ledande frågor under de intervjuer vi har genomfört, vilket i sin tur troligtvis påverkat resultatet. Vi tror att validiteten blivit högre om vi haft en större vana av intervjusituationer inom ett känsligt område som katastrofer. Vi tror även att vår validitet och reliabilitet kunde ha varit än högre, om vi i intervjusituationerna hade ställt fler kontrollfrågor och eventuellt ifrågasatt svaren vi fått i större utsträckning. Detta kan emellertid uppfattas som provocerande när en människa i kris talar ut.

För att säkerställa reliabiliteten i en undersökning är det viktigt att vara noggrann och uppmärksam under hela forskningsprocessen. Vi har i vår undersökning försökt att vara noggranna när vi samlat vår empiri, alltså när vi genomfört våra intervjuer, observationer och inläsning. Vi har även bearbetat vårt material omsorgsfullt och grundligt för att gynna vår studies pålitlighet. Trots detta anser vi att vi med vissa metoder hade kunnat höja reliabiliteten ytterligare genom att till exempel skriva ner våra bandinspelningar var sin gång, och sedan jämföra våra tolkningar, dock var detta ej möjligt på grund av tidsbrist (Holme, Solvang 1997). Vi anser att vår uppsats innehåller brister i validitet och reliabilitet då slumpen ibland fört vår process i ny riktning, men vi bedömer ändå att vi vidtagit de åtgärder som krävs under hela forskningsprocessen och vårt medvetna arbetssätt har lett till tillräckligt hög validitet och reliabilitet.

Generaliserbarhet;

Enligt det postmoderna perspektivet ersätts sökandet efter universell kunskap av heterogenitet och kontextualisering av kunskapen.

Med detta i åtanke menar vi att vår studie i hög grad är beroende av kontexten den genomförts i och således inte fullt ut kan plockas ut från sin omgivning och användas till att generalisera i allmänhet. Däremot tror vi att delar av vårt resultat kan användas till analytisk generalisering då en del av våra slutsatser skulle kunna användas av praktiker för att förstå vad som kan hända med personer som varit med om en katastrof och hamnat i kris (Kvale 1997). Vårt resultat kan fungera som exempel på hur en person i kris kan uppleva sin situation.

3.8. Sammanfattande metodreflektioner

Vi har under arbetets gång tampats med en hel del etiska dilemman som i stor utsträckning påverkat val i vår metodprocess. Innan vi påbörjade arbetet försökte vi förutsäga och förbereda oss på tänkbara scenarion gällande genomförandet av intervjuerna ur ett etiskt perspektiv. Vi anser att dessa förberedelser var ambitiöst genomförda men inte fullständiga. Vid olika tillfällen hamnade vi i situationer där vi blev tvungna att omvärdera vår metod för att följa vår upplevelse av att handla etiskt riktigt. Exempel på detta är vår missbedömning gällande informantens inställning till vårt användande av bandspelare vid intervjuerna. Då flera personer uttalade att de inte ville bandas fick vi omvärdera vårt sätt att genomföra dessa intervjuer och bearbetningen av dessa. Ett annat exempel är den känsla som vi upplevde av att det inte kändes etiskt riktigt att styra intervjuerna så mycket som först var tanken.

Så här i efterhand inser vi att vi kunde ha lagt än mer tid på att fundera kring upplägget på intervjuerna och möjliga scenarion vid dessa tillfällen, dock anser vi att man som intervjuare måste vara flexibel och lyhörd vilket vi genom vårt agerande lyckats vara.

En annan vedermöda som vi tampats med under arbetets gång är huruvida tolk hade underlättat vid de intervjuer vi genomfört med thailändare. Trots att de thailändare vi intervjuat behärskat engelska har det ibland varit svårt att veta om vi uppfattat innebörden i deras resonemang korrekt. Vi bedömer dock att en tolk hade skapat en distans mellan oss som intervjuare och våra informanter som varit negativ för relationen och berättelsen de gett oss.

Genom arbetet med denna uppsats har vi blivit medvetna om att man inte alltid får de svar man tänkt på en fråga, men att helheten av intervjuerna oftast har resulterat i ett bra material som vi har kunnat använda oss av. Intervjuerna visade sig fungera olika med svenskarna och thailändarna. När vi intervjuade thailändarna upplevde vi att vi fick ställa fler frågor och på så vis styra intervjun mera.

Kapitel 4. Teoretiskt perspektiv

4.1. Dyregrov & Cullberg

Atle Dyregrov, författare till *Dr i klinisk psykologi*, är upphovsmannen bakom katastrofpsykologin. Han är verksam i Norge där han även är ledare för ”Senter for Krisepsykologi” i Bergen. Dyregrov har lång erfarenhet av arbete med barn och familjer som har varit med om katastrofer (Dyregrov 1995).

Johan Cullberg är professor i psykiatri med gedigen erfarenhet från både kliniskt och vetenskapligt arbete. Cullberg har anlitats som föreläsare och expert efter tsunamikatastrofen och har skrivit en rad andra böcker kring ämnet kris, flertalet har översatts till andra språk. Cullbergs mest kända bok är ”Kris och utveckling” som används som kurslitteratur vid många universitet (www.swedenabroad.com).

4.2. Teoriernas relation till varandra

Dyregrovs katastrofpsykologi och Cullbergs krispsykologi har hjälpt oss att se vårt resultat från olika synvinklar och gett oss nya perspektiv. Vi använde Cullbergs klassiska kristeori då vi var nyfikna på om hans fyra krisstadiet; chockfas, reaktionsfas, bearbetningsfas och nyorienteringsfas gick att urskilja i de livsberättelser vi fått ta del av (Cullberg 2002).

Vi har valt att komplettera Cullbergs kristeori med Dyregrovs katastrofpsykologi då denna teori har andra tankegångar om vad som händer med en människa som hamnar i en kris eller är med om en katastrof, vi ville alltså få en ”motbild” till Cullbergs teori. Istället för Cullbergs faser använder sig Dyregrov av begreppen chockreaktion och efterreaktion. Dyregrovs sätt att kategorisera tiden efter en katastrof med hjälp av reaktionsbegreppet anser vi ger mer tolkningsutrymme och plats för människans olikheter, men detta gör även att teorin blir svårare att använda. Tolkningsutrymmet kan skapa problem på så vis att användaren av teorin ges för mycket fria händer (Dyregrov 1995).

Dyregrovs teori skiljer sig från Cullbergs i den bemärkelsen att den innehåller flera kapitel om hur man som hjälpare skall agera. Dyregrovs teori omfattar även praktiska inslag i större utsträckning än Cullbergs teori vilket dels gör den lättillgänglig men vi anser även att de teoretiska inslagen lätt ”försvinner” bland Dyregrovs alla råd om tillvägagångssätt och agerande.

4.3. När katastrofen har inträffat.

Vid tsunamikatastrofen så var den utlösande faktorn till krisen ett yttre skäl som är en både plötslig och oväntad händelse. Denna yttre kris benämner Cullberg ”traumatisk kris”. Krisen inleds enligt Cullberg av chockfasen som är motsvarighet till Dyregrovs chockreaktion. Här håller den krisdrabbade det inträffade och verkligheten så långt ifrån sig som möjligt. Den krisdrabbade kan upplevas ha koll på läget och vara välordnad men i själva verket är allt kaos. I ett senare skede kan den krisdrabbade ha minnesluckor från detta tidiga stadium (Cullberg 2006).

När den drabbade upplever en katastrof tycks chockreaktionen utlösa en reaktion som möjliggör för den drabbade att mobilisera sina psykologiska resurser och oanad fysisk styrka för att kunna hantera situationen som uppstår. Detta innebär att den drabbade kan sättas i stånd att möta eller fly från det hot som han/hon upplever. Enligt Cullberg utgör reaktionsfasen tillsammans med chockfasen den s.k. ”akuta krisen.” Här börjar den krisdrabbade inse vad som verkligen hänt. Försvarsmekanismerna mobiliseras och strävan efter att försöka finna mening med det inträffade blir här stor hos individen. Känslor som orättvishet och skuld känslor uppdagas här och även ”varför-frågan” aktualiseras. Denna fas kan pågå mellan 4-6 veckor (Cullberg 2006).

Dyregrov menar att många människor upplever en s.k. dissociation, en mental distans till katastrofsituationen. Chockreaktionen innebär då en överklighetsupplevelse och en frånvaro av starka känslor som Dyregrov menar är ett reaktionsmönster som beror på en skyddsmekanism. Skyddsmekanismen gör det möjligt för den drabbad att använda den kapacitet han eller hon har för att hantera kris- eller katastrofsituationen. Om den drabbade direkt skulle förstå hur allvarlig den katastrof han eller hon befinner sig i är, skulle situationen bli överväldigande och ohanterbar. Kliniska erfarenheter visar dock även att ju mer chockartad en situation upplevs av den drabbade, desto längre tid kan det ta innan själva reaktionen kommer (Dyregrov 2006).

Sorgereaktionen är en väsentlig del av den akuta krisen, menar Cullberg. Sorgen kan leda till dålig aptit, dödslängtan, och att den drabbade inte tillfredställer, varken sina egna eller andras behov vilket benämns negligering. Ett annat symptom som är vanligt i den akuta krisen är självförkastelse där det kan handla om att isolera sig och dra sig tillbaka från omgivningen. Missbruk i olika former som t ex alkohol- och tablettmissbruk kan ges som exempel på denna självförkastelse (Dyregrov 2006).

Faktorer som kan komplicera sorgearbetet för den krisdrabbade kan vara om dödsfallet inträffat under traumatiska och dramatiska omständigheter, omfattande kroppslig skada, och om dödsfallet varit plötsligt (Cullberg 2006). Alla dessa faktorer var vanliga scenarion vid tsunamikatastrofen.

Dyregrov menar att det är en myt att människor i katastrofsituationer fylls av panik och att detta är ett fenomen som media spär på med sin katastrofrapportering. Istället menar han att det kan verka som om människors beteende kan vara panikartat för oss som ser på det utifrån, men om man intervjuar personer som varit med i katastrofer inser man snart att deras beteende ofta är rationellt. Dyregrov menar vidare att panik kan uppstå antingen om de katastrofdrabbade tror sig befinna sig i livsfara, eller om de tror att det just nu finns möjlighet att undkomma faran men att dessa möjligheter snabbt kommer att minska. Många människor som varit med om en katastrof oroar sig för att det ska inträffa igen. Dessa människors resonemang styrs mer av känsla än av förnuft och katastroffantasier aktiveras lätt av att till exempel en familjemedlem inte kommer hem på utsatt tid (Dyregrov 2002).

4.4. Försvarsmekanismer

Försvarsmekanismerna hjälper i chockfasen den krisdrabbade att stegvis konfronteras med det inträffade och är därför mycket värdefulla i denna fas. De kan dock även förhindra och försvåra en bearbetning av det inträffade (Cullberg 2006). Det finns ett antal olika försvarsmekanismer som Cullberg redogör för, men vi har valt att redogöra för dem som passar in på de människor som har varit med om tsunamin.

Ett förhållningssätt till både inre och yttre påfrestningar för en individ kan vara försvarsmekanismen *regression*, där individen regriderar och kan börja med beteenden som är karaktäristiska för tidiga utvecklingsstadier i livet. För de människor som varit drabbade av tsunamin skulle här kunna ge exempel som okontrollerade affektutbrott och ovilja att själv bestämma (Cullberg 2006).

Försvarsmekanismen *projektion* är även i detta sammanhang aktuell. Här kommer vi tillbaka till de skuld känslor en individ som har förlorat en anhörig i en katastrof kan känna. Dessa omedvetna skuld känslor kan projiceras på omgivningen och den drabbade kan i vissa fall försöka hitta en syndabock och lägga ansvaret för det inträffade på någon annan. En av de mycket vanliga försvarsmekanismerna för människor som varit med om traumatiska händelser är isolering av känslor.

Vederbörande uppträder här kontrollerat och verkar ta situationen på ett moget och rationellt sätt men i själva verket vet personen i fråga inte om att dessa känslor av t ex sorg finns.

Undertryckande av känslor är en medveten försvarsmekanism. Undertryckande kan då handla om att individen försöker anpassa sig till omgivningens förväntningar på hur han eller hon skall reagera. I reaktionsfasen kan även försvarsmekanismen *bortträngning* sätta igång i sådan stor kraft att den krisdrabbade förtränger hela händelseförlopp med symptom som förvirring och till och med minnesförlust (Cullberg 2006).

4.5. Bearbetning

I Dyregrovs teori ingår vilka stödinsatser som är lämpliga för att drabbade personer ska kunna bearbeta händelsen. Dyregrov skiljer på akuta psykosociala stödinsatser och långtidsuppföljning. Vidare menar Dyregrov att stödinsatser bör bygga på ett familjeperspektiv och understödja bemästrande och aktivitet och på så vis hjälpa bearbetningsprocessen och förebygga framtida emotionella problem. Att delta själv aktivt i till exempel räddningsarbete, röjningsarbete eller återuppbyggnadsarbete kan gynna bearbetningsprocessen och bidra till att minska risken för svåra psykologiska efterverkningar (Dyregrov 2002).

När Dyregrov resonerar om hjälpinsatser i det akuta skeendet menar han även att det finns två faktorer som är viktigast för att förebygga framtida psykologiska problem efter den katastrof man varit med om. Dels menar Dyregrov att det i de akuta räddningsinsatserna är avgörande för den drabbade om han eller hon får snabb, korrekt och lättillgänglig information och dels poängterar han vikten av ett varmt emotionellt klimat kring de drabbade. Informationen är viktigt i den bemärkelse att tydlig och korrekt information är bästa sättet att dämpa oro och ovisshet hos en drabbad och ett varmt emotionellt klimat fungerar förebyggande då detta minskar risken för att den drabbade i framtiden får negativa minnen i form av inadekvat omsorg vilket i sin tur kan underlätta efterreaktionen av katastrofen (Dyregrov 2002).

Dyregrov menar att det kan vara till stor hjälp för en person som varit med om en katastrof att återvända till platsen där katastrofen inträffade. Som drabbad kan man då få svar på frågor om katastrofen som man grubblat över. Det kan i dessa situationer även vara av stor nytta att prata med människor som varit involverade vid katastroftillfället. Räddningspersonal, poliser eller frivilliga kan ofta ha svar på frågor som annars är svåra att sluta fundera över.

Genom att återvända till platsen och möta inblandade människor kan den drabbade få en helhetsförståelse av det som hände. Vidare menar Dyregrov att den allmänna uppfattning i samhället är ogrundat optimistisk med förväntningen att ”tiden läker alla sår” och att man som drabbad fort ska bearbeta händelsen och bli ”färdig” så att man kan se framåt och lägga det inträffade bakom sig. Detta kan i sin tur leda till att även den drabbade förnekar katastrofens långsiktiga konsekvenser, vilket kan innebära att lidandet blir värre då behovet av långsiktig hjälp förnekas (Dyregrov 2002).

För att hantera en katastrof är det avgörande att den drabbade får stöd från omgivningen och för att inte bidra till än mer lidande är det viktigt att se till att den drabbade inte utsätts för social isolering. Som drabbad kan man utsättas för fördomar och normer för ”det rätta beteendet” vilket kan leda till att man får svårt att ha kontakt med sin omgivning och hamnar i social isolering. För den drabbades välbefinnande är detta ödesdigert då det är viktigt att ha någon nära att prata med när samtalsbehovet är stort (Dyregrov 2002).

4.6. Efterreaktioner

Dyregrov menar att det finns ett antal olika faktorer som påverkar hur krisförloppet kommer se ut och styr efterreaktionerna. Förloppet kan styras av såväl situation, personlighet och hjälpen från omgivningen. Efterreaktioner kan vara okontrollerbara skakningar, svettningar, illamående, hjärtklappning, gråt, lättnad över att ha överlevt, upprördhet och så vidare. Hos en del människor kan reaktionerna sitta i under lång tid och den krisdrabbade fortsätter att uppleva överklighetskänslor och chock. Ibland kan chockreaktionerna sitta så djupt att de känslomässiga efterreaktionerna fördröjs på obestämd tid. Hos andra kan efterreaktionerna sätta in redan några timmar efter katastrofen eller krisen (Dyregrov 2002).

De efterreaktioner som Dyregrov benämner som vanligast förekommande är påträngande sinnesintryck och minnesbilder från händelsen. Han menar att detta beror på det ”superminne” som ofta uppstår i katastrofsituationen gör att händelsen etsar sig fast i de olika sinnena, vilket i sin tur kan medföra att minnesbilder uppträder automatiskt i efterhand antingen i vaket tillstånd eller i form av drömmar. Minnesbilderna kan utlösas av olika sinnesintryck såsom en lukt, en syn eller något man hör. Minnesbilderna kan även skapa problem i den bemärkelsen att de kan ge koncentrationssvårigheter, ångest, sömnproblem och kroppslig oro (Dyregrov 2002).

Det är vanligt att den katastrofdrabbade delar upp sitt liv i ett före och ett efter katastrofen, vilket tyder på hur stor inverkan en katastrof kan ha på en människas liv och till och med förändra en människas existens. Det kan bli svårt att prestera på jobbet eller i skolan då tankebanorna ideligen avbryts av återupplevande av det den krisdrabbade har varit med om. Dyregrov menar att sömnsvårigheter kan vara en vanlig efterreaktion och den vanligaste formen består av insomningsvårigheter då den katastrofdrabbade i dessa situationer ofta förföljs av tankar och minnesbilder av det man varit med om. Dyregrov menar även att upprepande drömmar ofta tyder på en fastlåsnings i bearbetningsarbete. Andra efterreaktioner kan innehålla känslor av skam, skuld och andra självföreläelser. Den katastrofdrabbade plågas av tanken varför han eller hon själv fick överleva medan andra inte fick. Skuldkänslan som kan dyka upp kan betraktas som ett sätt för den drabbade att ta kontroll över vad som hänt genom att "ta ansvar" för det inträffade. Händelsen blir då mindre hotfull och mer kontrollerbar. Även skuldkänslor kan komplicera bearbetningen (Dyregrov 2002).

Katastrofen kan dock även leda till att sociala band stärks och att en social sammanhållning skapas. Det kan främja människors hjälpsamhet och framför allt så kan det hjälpa till att öka beredskapen för en ny katastrof så att de kan förebyggas och hanteras bättre (Dyregrov 2002).

Kapitel 5. Livsberättelser

I detta avsnitt kommer vi först att kort beskriva flodvågans konsekvenser i de områden som våra intervjupersoner befann sig i. Vi anser detta intressant för att du som läsare ska få en inblick i katastrofens omfattning på de platser som är relevanta för uppsatsen. Sedan följer delar av berättelsen vi fått och vi har valt att dela upp berättelserna i två delar. Vi kommer att presentera följande stycken i livsberättelserna; "När vågen kom" och "Om bearbetning och livet efter katastrofen". Efter varje berättelse kommer vi att redogöra för våra reflektioner av intervjun.

5.1. Peter och Annika, en berättelse från Phi Phi Island

Phi Phi är paradisen som, när tsunamin kom, snabbt förvandlades till en krigszon. Från Phuket tar det ett par timmar att ta sig till ön som kännetecknas av sitt lugn. Ön besöks ofta av backpackers som söker sig långt bort från vardagens stress. Då ön är formad som ett timglas sköljde vågen rätt över stora delar av ön och bungalows, affärer och restauranger blåstes ut av vattnet, berättar en av de många boende på ön (Fältanteckningar).

Ön som tidigare var grönskande och fylld av palmer och växtligheter är numera, förutom vid strandkanten, mer eller mindre tom på träd. Ön träffades från två håll av vågen och människor som befann sig där beskriver situationen som att de befann i en jättelik tvättmaskin (www.sr.se).

När vågen kom...

Peter och Annika är ett par i 30-års åldern som befann sig på Phi Phi Islands när tsunamin inträffade. De var ute på en snorklingstur med en "longtailbåt" och deras räddning var båtens snabbtänkta kapten som förde båten med passagerare i säkerhet bakom en udde. När de återvände till ön möttes de av döda människokroppar, svårt skadade människor och bråte om vartannat. Hela ön var förstörd. De fick höra att de skulle komma en ny våg så de sprang upp i bergen till en "viewpoint" där de blev kvar i cirka ett dygn.

Peter berättar att de sprang upp i bergen på 15 minuter, en sträcka som vanligtvis tar minst 45 minuter. När de ett dygn senare tog sig ner mot hamnen igen berättar de om hur de bokstavligen klev över döda människor. Annika beskriver hur hon beundrade en mamma som beslutsamt tog sina två barn i handen, sa åt dem att blunda och bara gå för att ta sig ombord på båten som skulle föra dem till fastlandet. De tog sig med båt till fastlandet och sedan med

buss till den uppsamlingsplats som var ordnad för svenskar. Paret berättar att stämningen här var mycket uppskärnad och panikartad. Det hände vid flera tillfällen att rykten spred sig om att en ny våg var på väg och att de måste ut ur bussen. Peter och Annika resonerade sig fram till att om så var fallet orkade de inte kämpa mer. Tillsammans skulle de då möta vågen och försvinna i den. Bussen tog paret till Pearl Hotel, som var det hotell svenskarna hade blivit ombedda att ta sig till. Annika berättar hur det satt gråtande människor över allt, och hur man kände att man ville hjälpa. Det enda hon kunde göra var dock att fokusera på sig själv och hur hon själv mådde. Tillsammans hjälpte hon och Peter varandra genom allt hemskt. Annika berättar vidare att hon kände sig egoistisk efter som hon inte förlorat någon, men att de tillsammans beslutat att de var tvungna att fokusera på sig själva för att klara av situationen (Intervju).

Om bearbetning och livet efter katastrofen...

Annika och Peter berättar att de idag mår bra och har bearbetat händelsen på olika vis. Annika berättar att hon har fått hjälp av professionella i form av samtal med en terapeut medan Peter valt bort denna möjlighet.

Peter berättar att de nu var i Thailand för första gången efter tsunamin och säger att det var med blandade känslor de mötte havet, stranden och Phi Phi Islands återigen. Peter säger att återvändandet blev en del av bearbetningsprocessen och det var han som var drivande i att komma tillbaka. Annika berättar däremot att hon inte planerade att åka med utan ändrade sig i sista sekund. Hon var fast besluten att inte sätta sin fot på stranden, men tids nog förändrades hennes känslor och både Annika, Peter och deras tio månader gamla baby spenderade mycket tid vid havet. Dock berättar paret att tidvattnet vid något tillfälle skrämte dem rejält. På eftermiddagarna drar sig vattnet ofta undan och detta kan påminna om hur vattnet drog sig undan innan vågen kom. Vid ett speciellt tillfälle beskriver paret hur de slängt sig i bilen och bara kört mot bergen när tidvattnen dragit sig tillbaka. Annika berättar att hon trots sin rädsla valde att besöka PhiPhi Islands igen, men säger att hon nu är fast besluten om att detta var sista gången hon satte sin fot på ön hon säger att hon är färdig med den biten. Peter berättar att de efter katastrofen har grubblat över varför just de klarade sig, vad som hade hänt om de valt en annan båtut och att de många gånger har diskuterat ödet.

De berättar att de har förändrat sin syn på vad som är viktigt i livet efter att ha upplevt tsunamin. Paret berättar även att de upplever att man i Sverige glömt katastrofen, och att attityden i Sverige är att "har ni inte kommit över det där än" (Intervju).

Våra reflektioner på intervjun

Vi genomförde denna intervju i parets hyrda hus i Phuket Villige. Vi tror att platsen för intervjun i detta fall ledde till att klimatet oss emellan blev avslappnat och öppet. Vi upplevde att detta var människor som ville berätta vad de varit med om.

Ändå tycker vi att det verkade som att det fanns spår kvar av katastrofen som påverkar deras liv fortfarande. Rädslan för en ny våg finns trots att deras val att återvända till Thailand verkar ha fungerat välgörande för paret. Vår känsla efter intervjun var att vi också kände oss skrämnda av vattnet, vågen och de krafter som denna naturkraft besitter. Vi tror att det vi kände kan ha varit ett litet smakprov på parets egna känslor inför havet och återvändandet.

Då denna intervju var den första vi genomförde blev detta första möte med vågen gripande och katastrofens förödelse gick upp för oss. Intervjun avslutades med att paret visade oss en dvd-film de köpt över vågens framfart på Phi Phi Islands. Till vacker musik fick vi se hur vattnet välldes in över stranden och hur människor stillsamt försvann (Fältanteckningar).

Kombinationen av filmen, intervjun och det faktum att vi besökt Phi Phi Island några dagar tidigare ledde till att vi lämnade intervjun med en obehagskänsla i magen i kombination med förundran och beundran över hur dessa människor hanterat och överlevt denna enorma katastrof (Fältanteckningar).

5.2. Anette, en berättelse från Kamala Beach

Kamala Beach är en relativt turisttät strand med många hotell och restauranger runt omkring. Det är inte en av Phukets mest kända stränder men trots detta är stranden tämligen välbesökt. Före flodvågen var hela strandpromenaden kantad med en mängd restauranger, barer och palmer som sträckte sig utöver vattnen, men efter det att tsunamin dragit fram var det mesta förstört. Ett stort antal människor, både turister och thailändare förlorade sina liv i Kamala. Hela byn bestod av bråte, glassplitter och döda människokroppar, berättar vår informant Anette. Efter katastrofen är det förbjudet för dessa verksamheter att öppna upp igen, vilket sägs bero på rädslan för att en ny våg ska komma.

Hur många som omkommit i området är det ingen som riktigt vet. Det sägs att detta beror på att regeringen håller inne på dessa siffror för att inte ge området dåligt rykte. När vågen kom var den enorm och vattnet räckte ända upp till elledningarna. Vågen nådde 800 meter in på land och skadorna blev som tidigare sagts förödande (Fältanteckningar).

Området är till stor del uppbyggt igen, man har planterat palmer, byggt nya hus och bungalows, men trots detta menar många att stranden inte har blivit det samma. Stranden har ett antal minnesmonument som vittnar om förödelsen flodvågen lämnat efter sig (Fältanteckningar).

När vågen kom...

Anette är en kvinna i 50-års åldern som befann sig på Kamala Beach när vågen nådde stranden. Hon berättar att hon just hade börjat sin semester och hon befann sig ett hundratal meter från stranden när vågen kom. Anette berättar om hur vågen förändrade semesterparadiset till en krigszon. Vattennivån var uppe i elledningarna och folk skars upp av glaset i vattnet och misshandlades av kringflytande bråte. Anette hamnade i vattnet med sin moped men kommer ihåg att hon blev uppdragen på ett flak på en Pick-up.

Anette berättar att hennes minnesbilder från händelsen delvis är väldigt klara men delvis har hon minnesluckor. Pick-upen körde upp i bergen och tillsammans med andra chockade människor befann hon sig där i ett dygn (Fältanteckningar).

Uppe i bergen berättar Anette om hur hon tillsammans med andra svenskar befann sig i en hydda och att thailändarna kom med vatten och mat. Många var skadade och Anette beskriver hur de tillsammans försökte lindra och lindra de skadade. Situationen i bergen var panikartad, berättar Anette. En svensk familj med tre barn befann sig på samma ställe och dessa barn skrek och mådde fruktansvärt dåligt, säger Anette. Anette beskriver att detta ledde till att ångestnivån i hyddan aldrig trappades ner, utan istället befann sig på en jämn, hög nivå under hela dygnet, vilket hon upplevde som mycket jobbigt. Anette berättar även om hur hon och de andra tappade de sociala koder som annars är så inpräntade i oss människor. Man utförde sina behov i hyddan tillsammans med människor man inte kände och kramades för att hålla värmen.

När Anette efter ett dygn, beslutat sig för att lämna bergen ägnade hon sin tid till att hjälpa andra. Hon återvände redan två dagar efter katastrofen till stranden och hjälpte andra människor att hitta sina tillhörigheter. Hon letade även upp sina vänner som hon tappat bort när vågen kom och tillsammans begav de sig till Bangkoks flygplats för att därifrån ta sig hem åt Sverige (Intervju)

Om bearbetning och livet efter katastrofen...

När Anette väl kom hem till Sverige ville hon inte ha någon hjälp. Hon låste in sig i sin lägenhet och drog ner persiennerna. Hon låg så i en veckas tid tills hon i samspråk med läkare beslutade sig för att återvända till Thailand igen.

Anette berättar att hennes sätt att hjälpa sig själv blev att återvända till Kamala för att hjälpa till med efterarbetet och återuppbyggandet. När hon kom ner ägnade hon sin tid till att hjälpa andra. Hon berättar hur hon gick på flertalet Thailändska begravningar och fick viss hjälp från Röda korset och Svenska kyrkan på plats i Thailand med samtal för att bearbeta allt hon varit med om.

Idag har Anette återvänt till Thailand och här lever Anette stora delar av året där. Hon är sjukskriven och känner att det endast är i Thailand som hon mår riktigt bra eftersom man i Sverige har glömt bort händelsen och Anette berättar att hon upplever svenska folket som ”kyliga”. Anette berättar att det är efter att hon återvänt till Thailand som hon börjat leva igen. Anette beskriver hur hon har förändrats efter katastrofen. Hon vaknar ibland på nätterna av att hon drömmer om flykten och bär med sig bilder på näthinnan som hon inte vet om de någonsin försvinner (Fältanteckningar).

Anette berättar även att hon förändrats mycket som person. Hon var tidigare öppen, framåt och inte rädd för någonting. Idag drar hon sig för att vistas bland mycket folk och håller sig mest inne när de flesta andra är ute. Anette upplever att hon har förändrats som människa, hennes värderingar och sätt att se på livet. Anette beskriver även att hon grubblar på vad som hade hänt om hon agerat på ett annat vis eller befunnit sig på en annan plats. Hon berättar att hon ofta funderar över varför ödet tog henne till Thailand och att hon och hennes vänner som drabbats diskuterar detta. Anette berättar vidare att hon fortfarande grubblar över varför just hon överlevde.

Anette säger även att hon tycker att det är skönt att befinna sig i Thailand för att man i Sverige har glömt katastrofen och hon beskriver att hon upplever det som att människor i Sverige inte längre tror att katastrofen påverkar henne. Hon berättar att hon i Sverige får kommentarer som ”Du måste gå vidare”; ”Har du inte släppt det där än?”, som sårar henne. Hon säger att det är mycket lättare att befinna sig i Thailand med människor som upplevt samma sak och även om man inte pratar om händelsen jämt, så vet man att alla vet hur det känns och hur man mår (Intervju).

Våra reflektioner på intervjun...

Vi träffade Anette en mycket varm förmiddag på en restaurang några hundra meter upp från stranden Kamala Beach. Anette hade fått bestämma vart vi skulle ses och det visade sig att restaurangen vi befann oss på, hade blivit till hennes ”andra hem” och familjen som drev stället var hennes ”thailändska familj”. Att Anette valt denna plats tror vi beror på att hon ville genomföra intervjun på ett ställe där hon känner sig trygg.

Vi tror att detta påverkat intervjun på så vis att hennes trygghet lett till att hon vågade berätta och låta oss ta del av historien. Anette berättar att hon sovit dåligt natten innan för att hon visste att vi skulle komma och att vårt möte framkallat känslor hos henne som hon inte känt på länge.

Anettes historia är mycket gripande och hennes detaljerade sätt att berätta gör att vi nästan upplevde att vi satt i katastrofområdet med henne och upplevde allt tillsammans igen. Vi kände att intervjun blev mycket givande och gripande, både för oss och för Anette.

Efter den formella intervjun promenerade vi tillsammans med Anette längs Kamala Beach och hon beskrev hur vågen kom, hur den förstörde och hur långt den nådde. Vi besökte tillsammans de minnesmonument som är upprättade på platsen och pratade vidare om Anettes känslor för katastrofen (Fältanteckningar).

När vi tillsammans promenerar längs stranden förstår vi att Anette har ”hittat hem” här. Alla hälsar på henne och alla kan hennes namn. Någon försäljare säger något till henne på thai när vi går förbi och Anette svarar tillbaka på thai och båda skrattar hjärtligt. Att det är här Anette mår som bäst är inte svårt att förstå. Under intervjun pratar Anette mycket om svenskar generellt och den stelhet och kyla hon tycker att svenskar ofta har. Hon pratar mycket om det bemötande hon fått i Sverige och hur svenskarna med tystnad och rädsla mött hennes sorg och hur detta fått henne att må sämre och sämre i Sverige. Efter vår promenad längs stranden tillsammans med Anette förstår vi vad hon menar och att hennes återvändande till detta land har varit hennes räddning för att komma vidare är det ingen tvekan om (Fältanteckningar)

5.3. Sia och Mott, en berättelse från Naiyang Beach

Naiyang är en av de få stränder på Phuket som inte överbefolkas av turister, detta trots att den ligger nära flygplatsen och är en av öns längsta stränder. Stranden besöks mest av thailändare själva men även av återkommande turister då det ligger en del områden med fritidshus i närheten. Eftersom det endast finns ett fåtal hotell i området har stranden kvar sin genuina charm.

Folk boende i området berättar att strax innan flodvågen nådde denna strand drog sig vattnet tillbaka mycket långt. Många av dem som var på stranden, vilket var främst de thailändare som arbetar där, blev förundrade av vad som höll på att hända och gick ut på stranden för att se efter.

Sia, en av våra informanter berättar att när vågen sedan kom var den förhållandevis liten. Den nådde stranden tre gånger och när den var som störst var den dryga metern hög. Trots detta var förödelsen stor. Sia berättar även att alla de restauranger som låg längs stranden blev förstörda och det hotell som låg närmast stranden fick hela sitt nedersta plan utblåst. Vi har fått olika bud på hur många som omkom men vår informant Mott säger att det endast en till tre personer. En del människor blev dock skadade men det var främst stora materiella skador för de verksamheter som var placerade på och nära stranden. När vi besökte Naiyang var det tydligt att man har byggt upp de verksamheter som blev förstörda och Sia berättar att många av de återkommande turisterna har gjort insamlingar för att restaurangägarna ska kunna komma på fötter igen (Fältanteckningar).

När vågen kom...

Sia är en ung kvinna och Mott är hennes man. Sia driver en restaurang som ligger alldeles vid stranden NaiYang på Phuket där hon och hennes familj befann sig när vågen kom. Mott kör tuctuc och även han var på stranden när vågen kom. De förlorade hela sin restaurang i vågorna. När vattnet drog sig tillbaka, strax innan vågen kom, sprang Sia, Mott och resten i deras familj ut i vattnet för att fånga upp den fisk som inte hängt med vågen när den dragit sig tillbaka. Strax efter såg Sia vågen och hon och hennes familj började springa. De fick plats på ett Pick-up flak och de hamnade allesammans uppe i bergen. De förstod inte alls vad som var på gång och både Sia och Mott berättar att de upplevde minuterna efteråt som hemskt långa. Från stunden då de såg vågen tills de hade samlat ihop familjen och var på väg upp i bergen kändes som en evighet, berättar Sia. Tiden i bergen präglades av en oro av vad som höll på att hända och hur deras restaurang klarat sig. När de tog sig ner till stranden och vad som varit deras restaurang visade det sig att allt var borta. Det fanns ingenting kvar av deras levebröd, varken restaurangen eller Motts tuk tuk. Paret berättar hur de greps av panik då deras inkomstkälla var helt borta och hur de genast började försöka att bygga upp verksamheten igen. Sia beskriver hur hon hamnade i chock när hon nu insåg att vågen förstört deras liv, allt dom ägde och hade (Intervju).

Om bearbetning och livet efter katastrofen...

För familjen fanns ingen tid att förlora. Redan två dagar efter det inträffade återvände familjen till stranden och började bygga upp delar av det skjul som nu är deras restaurang. De fick hjälp av stamkunder, som främst bestod av Svenska turister att samla in pengar för att steg för steg kunna återuppbygga restaurangen. Sia är tydlig med att återvändandet till stranden där katastrofen inträffade var ett måste och inget val. Att få fart på verksamheten igen så snabbt som möjligt var det enda som var viktigt, berättar Mott. Att bearbeta känslorna kring det inträffade är något som Sia och Mott har fått hantera själva.

Sia påpekar att man måste gå vidare och vara glad för att man överlevt och att deras restaurang i allfall drar in pengar så de har mat till alla i familjen.

När Sia berättar om hur hon mår idag och hur hennes liv påverkats av det som hände, berättar hon om glädjen över att verksamheten har kommit på fötter och att de inte har förlorat någon. Hon skrattar och säger att hon hoppas att det inte händer igen. Även Motts berättelse fokuserar på glädjen över att de klarat sig och vikten av att gå vidare med sitt liv. När Sia berättar att hjälpen de fått efter katastrofen är på en väldigt praktiskt nivå och handlar om att få hjälp med saker som gör att man överlever dagen (Intervju).

Traumat i sig som katastrofen förmodligen har inneburit, nämns inte i Sias historia och verkar inte ha haft något utrymme i deras liv (Intervju).

Våra reflektioner på intervjun...

Intervjun med Sia och Mott genomförde vi på deras restaurang på Naiyang Beach. Det var liv och rörelse och det var svårt för Sia och Mott att ge oss deras fulla uppmärksamhet. Detta påverkade intervjun i en negativ riktning då vi blev avbrutna och hade svårt att få ett bra sammanhang. Så här i efterhand kan vi se att intervjun hade kunnat ge oss ännu mer om vi genomfört den på en lugnare plats. Dock anser vi att det har ett syfte att utföra intervjuerna på platsen där vågen farit fram då detta ger oss som studerande av katastrofen en realistisk bild av vad som inträffat och ovärderliga observationer.

I intervjun med Sia och Mott upplevde vi det svårt att komma in på de känsligare frågorna vilket kan ha med platsen vi befann oss på att göra, vi tror dock även att andra orsaker kan ligga bakom dessa svårigheter. Efter att ha spenderat en och en halv månad i landet upplever vi att thailändarna generellt gärna pratar om katastrofen i sig så länge det inte handlar om deras känslor eller djupare tankar om det inträffade. Vi upplevde det svårt i intervjun med Mott och Sia, men även i allmänhet, att komma att beröra dessa områden.

I intervjun med Sia och Mott inser vi att det kan vara så att de känslor paret har för katastrofen inte stämmer överens med de känslor vi anser att man ”borde” ha efter en katastrof av den här kalibern, varför vi uppfattar att vi inte kommer åt deras genuina känsla. Men, vår tolkning är att det snarare handlar om att de vill se framåt, inte bakåt och att deras sätt att bearbeta känslorna handlar om att inte påminnas och inte gräva i det förflutna (Fältanteckningar).

5.4. Khun, en berättelse från Naiyang Beach

När vågen kom...

Khun arbetar i en ”supermarket” som ligger ca 30 meter upp från stranden Naiyang på Phuket. Khun äger inte affären men hon driver den och arbetar där från 9-21 varje dag. När flodvågen kom hade Kuhn just kommit till jobbet och var i full gång med att öppna affären. Någon kom och knackade på fönsterrutan och sa att hon måste komma ut och titta på vattnet, allt vatten har dragit sig undan och fiskar ligger och sprattlar på stranden. Kuhn gick ut för att titta och hon berättar att hon upplevde det hela skrämmande när ingen visste vad som var på gång. Helt plötsligt ser hon vågen och springer tillbaka till affären för att rädda de varor som var möjligt, när hon kom in i affären var den vattenfylld ungefär upp till knäet (Intervju). Hon var kvar i affären när den andra vågen kom som var lite mindre än den första. När tillsist tredje vågen kom som liksom den första var drygt en meter hade folk börjat fly stranden och Kuhn började nu springa. Vid detta tillfälle var hon gravid i sjätte månaden så hon var inte kapabel att springa så snabbt så hon stannade en pick-up vid vägen som hon fick åka med till Phuket Town där hon bodde (Intervju)

Om bearbetning och livet efter katastrofen...

Kuhn återvände inte till stranden och affären förrän en månad senare, då hon var tvungen för att börja arbeta. När hon var tillbaka på jobbet berättar att hon kände sig mycket rädd och orolig över att det skulle komma en ny våg, men att hon måste jobba kvar för att få pengar så hon kan överleva.

Kuhn berättar att hon inte har fått någon hjälp efter det inträffade varken i form av ersättning för att hon inte kunde jobba eller i form av bearbetning av det inträffade. När vi ställer henne denna fråga förstår hon först inte vad vi menar och hon anser inte att bearbetning är något hon skulle behöva, eftersom hon inte förlorade någon familjemedlem .

Vidare berättar Kuhn om att hon idag fortfarande går ut flera gånger om dagen för att se om vattnet har sugits ut på det vis som det gjorde när tsunamin kom. Hon berättar att hon är rädd att det ska hända igen och att det kanske går värre då. Hon berättar att hon är orolig att det ska komma en ny våg och vilka konsekvenser det skulle kunna ge henne ekonomiskt om hon inte skulle kunna arbeta igen på flera månader och då heller inte kunna försörja sin familj. Hon berättar även att hon ibland drömmer om att det kommer en ny våg och hon kan vakna på nätterna för att hon drömt om morgonen då det hände.

Kuhn är även mycket tacksam att Naiyang stranden inte blev lika drabbade av vågen som till exempel Khao Lak och att hon är glad över att det inte omkom så många här och att hon inte förlorade sin familj (Intervju).

Våra reflektioner på intervjun...

Intervjun med Kuhn genomförde vi på stranden, där affären hon jobbar i ligger. Denna intervju var den enda som vi anser att språket var ett problem då det visade sig att hon kunde sämre engelska än vad vi uppfattat. Trots att vi handlade i Kuhns affär ibland och då brukade småprata lite med henne hade vi inte förstått att hon hade knappa kunskaper i engelska. De vanliga fraserna kunde hon galant men när vi nu skulle prata om annat än väder och turism räckte hennes kunskaper dåligt. Trots denna språkbarriär lyckades vi få en del information om Kuhns upplevelse av katastrofen. Dock upplevde vi samma aningar som i intervjun med Mott och Sia, att det var svårt att få Kuhns att prata om sina känslor kring det som inträffat. Genom hela intervjun har Kuhn ett leende på läpparna men vi anser att andra känslor ändå smög fram i hennes berättelse som bekräftar vår aning om att Kuhn även hyste svårare känslor kring det hon upplevt. Tillexempel så berättar hon att hon flera gånger om dagen tittar efter så att vattnet inte har dragit sig tillbaka, vilket hon även gör ett par gånger under vår intervju. Vi anser att detta beteende skulle kunna vittna om att hon trots leendet och förnekandet av att behöva bearbetning, fortfarande bär på upplevelser, som enligt vårt västerländska sätt att tänka, kanske skulle behöva behandlas. Vi tänker att detta fenomen visar att det var av stor vikt att vi befann oss i närheten av platsen där hon var när vågen kom då våra observationer gav oss vidare förståelse och komplement till hennes historia. Trots Kuhns leende läppar kände vi viss oro för henne när intervjun var genomförd, när vi funderar över dessa känslor tror vi att dessa kommer från vår upplevelse av att leendet inte passade ihop med berättelsen och kroppsspråk (Fältanteckningar).

5.5. Jenny och Anders, en berättelse från Patong

Patong är en av Phukets mest kända och välbesökta stränder och ligger på öns västra kust. Patong är känt för sitt nattliv och här är turister året om och området är välbesökt av västerlänningar och nordbor, berättar Jenny. Patong drabbades mycket hårt av tsunamin och vågen orsakade stor förödelse i området och de verksamheter som låg nära stranden ödelades, i stor utsträckning och många omkom, enligt Anders. Vår uppfattning av Patong är att återuppbyggnaden gått väldigt fort och idag märks det inte rent utseendemässigt att området drabbats hårt av vågen. Dock kantas stranden av vägvisare som pekar hur man ska ta sig upp i bergen om en ny våg skulle komma. Dessutom lever händelsen kvar i människorna, i var och varannan mening hör man ordet ”tsunami”(Fältanteckningar).

När vågen kom...

Jenny och Anders är ett par i fyrtioårsåldern som tillsammans med sin dotter befann sig i Patong när vågen kom. De hade sedan flera år tillbaka olika företag och var bosatta i ett lägenhetshotell. Kl 8.00 på morgongen vaknar familjen av ett skalv. De ställde sig på balkongen och såg då att vattnet hade försvunnit ca 1 km ut. Anders hade läst om jordskalv och tsunamis tidigare och förstod vad som höll på att hända. Anders skrek till Jenny; ”Vågen kommer, vi måste springa”!

De tog hissen ner till receptionen som redan var fylld med vatten upp till knäna. De berättar att det var fullständig kaos ute på gatorna och de upplevde att alla människor sprang åt olika håll i panik. På en bakgata till hotellet hade de turen att möta upp en taxichaufför de kände som erbjöd sig köra upp dem till bergen. Taxibilen fylldes sammanlagt med 10 människor. Då kom 3:e vågen som var den högsta och krävde flest liv. ”Nu är det kört”, tänkte Jenny som berättar att det samtidigt infann sig ett lugn inom henne. Hon hade sin familj med sig och skulle de dö så skulle de göra det tillsammans. På något vis han taxin köra ifrån vågen och upp mot bergen där de slog läger med ett 100-tal andra. Jenny säger att de i bergen var relativt god stämning och att ingen egentligen visste hur illa vågen hade skadat området. Jenny berättar hur de tänkte att de skulle kunna återvända några timmar senare och att kanske möjligtvis hus och restauranger skulle vara förstörda. Thailandare kom med vatten, mat och kuddar och var otroligt generösa och hjälpsamma. Anders berättar att han under tiden i bergen var mycket lugn men att han ändå kände att de borde titta efter vägar högre upp i bergen, och han funderade även över möjligheten att det fanns en risk för ras. Under tiden i bergen fick de hela tiden höra rykten som till exempel att hela Singapore var borta.

Jenny berättar att dessa rykten skrämde upp människor mer och mer ju längre tiden gick. Jenny, Anders och de andra 100-tal människorna tillbringade ett och ett halvt dygn i bergen. Efter det första dygnet träffade paret en god vän som lät dem bo i hans hus. De tog även med sig ett 10-tal andra människor som de lärt känna i bergen. Jenny berättar att alla nu började må mycket dåligt och hade svårt att sova. Jenny berättar att de fått tag på en flaska sprit som de alla delade på för att försöka koppla ifrån vad de var med om. Under denna tid bestämde sig Anders och en annan man för att åka ner med moped till Patong för att se vad som hade hänt.

Tiden Anders var borta var långa timmar för Jenny. Anders berättar att han var bland de första som kom ner till Patong och att det han möttes av var förfärligt. Det låg döda människor och barn överallt och bussar satt fast på 3:e våningen på hotell. Han berättar att han upplevde att det var som en krigszon med hysteriska och skrikande människor överallt. Anders beskriver vidare hur otroligt jobbigt det var att möta Patong med alla dessa förskräckliga syner. Han säger att detta är ”syner som aldrig kommer att försvinna ur huvudet”. Trots detta åkte Anders vidare som volontär för att försöka hjälpa alla skadade och skärrade människor som letade efter familjemedlemmar och anhöriga. Anders beskriver hur han vid ett tillfälle upplevde att hjärnan helt plötsligt för några minuter stängde av allt hemskt han varit med om och samtidigt som han sökte efter saknade började han tillsammans med anhöriga diskutera fotboll. ”Det är ofattbart hur så många människor kan försvinna på så kort tid”, säger Anders (Intervju).

Om bearbetning och livet efter katastrofen...

När Jenny sedan kom tillbaka till Sverige berättar hon att det var som om hela reaktionen nu kom ”Det var som att allt bara kom över mig”. Jenny berättar att hon hållit ihop under hela vistelsen i Thailand för deras dotter och för hennes mans skull, men att det först i Sverige som hennes chock kom. Jenny kände under tiden de var kvar i Thailand att hon och Anders skulle behöva hjälp att bearbeta allt de varit med om. När de sedan anlände till Sverige började Jenny gå till en terapeut medan Anders kände att han inte alls var intresserad av detta. Dock gav sig inte Jenny, hon upplevde att Anders inte hade varit sig själv sen katastrofen och att han behövde hjälp. Efter mycket om och men begav sig även Anders till en terapeut. Efter besöket tyckte Anders att det hade känts konstigt att prata om det inträffade, han upplevde att terapeuten hade ställt konstiga frågor och att det inte hade hjälpt.

Paret började nu gå hos Jennys terapeut tillsammans vilket de gjorde i ett helt år efter katastrofen för att få hjälp att bearbeta upplevelsen.

Återvändandet till Thailand var inget självklart beslut, utan familjen hade planer på att bosätta sig i USA. Men då familjen fick ett arbetserbjudande återvände de Thailand. Jenny berättar att hon kände ett lugn när hon kom tillbaka, att ”det är ju här vi ska bo”. Familjen bor fortfarande i Thailand, inte i Patong där de bodde när katastrofen inträffade och inte så nära stranden som innan. Jenny säger att relationen till havet har förändrats och att de sällan åker dit för att bada. Att återvända till Patong säger Jenny är obehagligt och att de sällan besöker sin gamla adress. Både Anders och Jenny beskriver att de hade ett liv före katastrofen, och ett liv efter. De säger att de har genomgått att ha varit med om tsunamikatastrofen förändrats som människor.

Både Jenny och Anders tror att det är bra att de varit med om katastrofen tillsammans. ”Det går inte att förstå om man inte ha varit med om den”, säger Anders. Paret berättar dessutom att de har blivit asociala efter det som inträffat och nöjer sig ofta med att ”bara vara med familjen”. De har både två dessutom blivit mer ängsliga och rädda för att det ska hända dem eller deras dotter någonting (Intervju).

Våra reflektioner på intervjun...

Intervjun med Jenny och Anders var den intervju som vi genomförde sist. Det hade dragit ut på tiden för att familjen hade varit bortresta en tid och vi hade förstått på rykten att familjen drabbats mycket hårt av katastrofen.

Trots att vi redan genomfört ett antal intervjuer och börjat känna oss bekväma med situationen, var vi relativt nervösa inför att möta paret och deras historia. De visade sig att paret var mycket trevliga och villiga att berätta så vår nervositet byttes snabbt ut mot känslor av rädsla, berördhet och fascination. Framförallt Jenny hade en enorm förmåga att berätta på ett sätt som gjorde att vi ”drogs med” i alla de känslor som paret upplevt på grund av katastrofen. Jennys berättelse är mycket levande och fylld av känslouttryck både verbalt men även på en ickeverbal nivå i kroppsspråk och minspel. När Anders kommer till tals känner vi som intervjuare att vi får svårt att hålla våra känslor i styr. Han berör oss oerhört trots att han egentligen inte säger så mycket. Det visar sig att Anders upplevt fruktansvärda saker, han har sett många döda och skadade vuxna och barn och han var en oerhörd resurs i sökandet efter saknade då han kände till området. Att detta lämnat öppna sår och spår i Anders är inte svårt att förstå och i intervjusituationen berör detta oss som författare mycket starkt.

Så här i efterhand kan vi se att vi blev berörda av de hemskheter som paret upplevt men även av deras sätt att gå vidare tillsammans och finna mening i vardagen igen. Att möta dessa människor, få ta del av deras förfärliga erfarenheter av katastrofen berörde oss, men vad som var mest rörande var att se hur de faktiskt överlevt både fysiskt men framförallt emotionellt med hjälp av kärleken till varandra (Fältanteckningar).

Kapitel 6. Analys

Vi kommer att redovisa vår analys efter teman som vi har hittat i livsberättelserna. Vi kommer att använda oss av vårt teoretiska perspektiv, tidigare forskning och egna tankar för att försöka förstå och analysera vårt material. Vi kommer nu att presentera de olika teman vi har arbetat med.

6.1. Chockens olika sätt att yttra sig

Som vi har beskrivit i vårt teoretiska perspektiv så skiljer våra teorier sig åt i fråga om vad som händer med en person som är med om en katastrof. Dyregrov (2002) förklarar krisförloppet i form av olika möjliga reaktioner medan Cullberg (2006) menar att krisförloppet består av olika faser som följer varandra. Vad vi kan se är att både Cullberg och Dyregrov använder sig av ordet chock i olika sammanhang. Dyregrov pratar om olika chockreaktioner medan Cullberg beskriver det inledande skedet som en chockfas. När vi tittar på den fas som Cullberg kallar chockfasen kan vi se att en del av våra berättelser skulle kunna innehålla delar som styrker Cullbergs teori om hur chockfasen ter sig. I Anettes livsberättelse hittar vi exempel;

”Vissa minnesbilder från tsunamikatastrofen är väldigt klara, men jag har även en del minnesluckor från händelsen.”

Cullberg (2006) menar att minnesförlust är ett vanligt fenomen om man befinner sig i chockfasen. Vidare berättar Annette;

”Jag och de andra tappade de sociala koder som annars är så inpräntade i oss människor”

Även detta skulle kunna tolkas som en del av chockfasen då Cullberg menar att denna fas kan präglas av att man uppträder avvikande.

Även i Jenny och Anders berättelse finns delar som kan tolkas utifrån att de befinner sig i Cullbergs chockfas.

”Under vår tid i bergen var jag mycket lugn men jag kände ändå att vi borde titta efter vägar högre upp i bergen.”

Cullberg menar nämligen att man i chockfasen ofta upplevs som lugn då man försöker få ordning på det kaos som råder genom att visa en lugn fasad.

Cullberg menar vidare att detta verkar lugnande för individen då man på så vis håller det inträffade så långt ifrån sig som möjligt. Dessa händelser som vi här tagit upp inträffar alla under den period som Cullberg menar att chockfasen kan pågå nämligen från några sekunder efter det inträffade till ett par dygn (Cullberg 2006).

Men, faktum är att vi även hittar tendenser i vårt material som styrker Dyregrovs (2002) teori som är mer flytande gällande tid och rum, när olika reaktioner uppträder. Jenny berättar;

”Det var som att allt bara kom över mig. Jag har hållit ihop under hela vistelsen i Thailand för vår dotters och min mans skull, men det var först tillbaka i Sverige som chocken kom”

Jenny med familj anlände inte till Sverige förrän flera månader efter det att katastrofen inträffat och ändå så upplever Jenny att det var nu hennes chock kom vilket vi anser motsäger Cullbergs fas-tänkande och att första fasen, chockfasen endast håller i sig ett par dagar. Vi anser att Dyregrovs chockreaktioner är mer användbara här då dessa inte kategoriseras efter tid på samma vis som Cullbergs faser. Vi tror dock att det kan vara så att Jenny förmodligen befann sig i chock redan i Thailand men att hennes reaktion då var vad Dyregrov kallar dissociation. Dyregrov menar att denna reaktion hjälper den drabbade att hålla mental distans till det inträffade och får en person att hålla ihop. Detta resonemang stärks av Rönmark (1999) som i sin avhandling ”Fallna löv” beskriver hur flera av de krisdrabbade människorna i hans studie drabbats av dissociation. När Jenny kom hem upplevde hon det som att hon kom i chock då dissociationen släppte, vilket förmodligen blev chockartat för Jenny då den mentala distansen till det inträffade var svår att uppehålla. Vi anser här att vårt material visar att Jennys kris, i detta avseende, mer handlade om olika reaktioner som kom och gick än om faser som följer varandra i en rät linje.

Även Sia berättar om sin upplevelse av chocken och i hennes berättelse står att läsa:

”Jag hamnade i chock när jag insåg att vågen förstört vårt liv, allt vi ägde och hade byggt upp tillsammans”.

Enligt Sias berättelse kände hon av chocken ett antal dagar efter att vågen sköljt bort deras liv, när familjen återvände till platsen. Vi anser att vårt material är för litet för att bedöma vilken av teorierna som stämmer bäst, men det vi kan utläsa av det material vi har är att chocken inte har följt samma mönster utan sett olika ut, inträtt vid olika tid och pågått olika länge. Samma fenomen tar Kjällström (2001) upp i sin artikel ”Att förlora någon omistlig” fast han fokuserar på sorg. På samma vis som vårt material visar att chocken ter sig olika för olika personer är Kjällströms erfarenhet att även sorgen saknar mönster och är unik för varje drabbad.

6.2. Hjälpen

Ett annat tema som vi ser återkommer i berättelserna handlar om vilken hjälp de drabbade har fått. I vårt material kan vi se att begreppet hjälp kan ha haft betydelse för hanterandet av katastrofen och således för krisförloppet.

Annette berättar följande;

”Mitt sätt att hjälpa mig själv blev att återvända till Kamala för att hjälpa till med efterarbetet och återuppbyggandet. När jag kom tillbaka ägnade jag all min tid till att hjälpa andra offer.”

Anders berättar;

”Jag åkte vidare som volontär för att försöka hjälpa alla skadade och skärrade människor som letade efter familjemedlemmar och anhöriga.”

För Anette och Anders kan det ha varit så att deras sätt att hantera och bearbeta det hemska de varit med om var att fokusera på att hjälpa andra. Enligt Dyregrov (2002) skulle deras behov av att hjälpa kunna vara en del av chockreaktionen. Dyregrov menar att det kan frigöras oanade psykologiska krafter när man utsätts för en katastrof som fungerar som ett medel för att klara av att agera, samtidigt hålls känslorna på avstånd och man klarar på så vis av mer än annat. Både Anette och Anders drabbades mycket hårt av katastrofen och båda förlorade mycket på grund av händelsen. Att de hade ett behov av att skärma av och hålla känslorna på avstånd är således inte svårt att förstå. Vi är beredda att ansluta oss till Dyregrovs resonemang om att man i katastrofsituationer behöver hålla det inträffade på avstånd och efter att ha tagit del av Anders och Anettes historier så anar vi att deras sätt att hantera det inträffade blev att hjälpa andra för att på så vis inte inse hur man själv drabbats.

Dyregrov poängterar dessutom innebörden av att den drabbade genomför egenaktivitet i förhållande till den egna situationen och de egna behoven, till exempel i form av att man själv deltar i räddningsarbete. Han menar även att detta kan gynna bearbetningsprocessen och bidra till att minska risken för svåra psykologiska efterverkningar (Dyregrov 2002).

Hjälp förekommer även i andras berättelser som en del av hanterandet men i dessa fall handlar hjälpen om att hjälpa sig själv för att överleva. Sia och Mott beskriver;

”Redan två dagar efter det inträffade återvände hela vår familj till stranden och vi började tillsammans bygga upp delar av det skjul som nu är vår restaurang.”

Sia och Mott hjälpte tidigt sig själva genom att agera och börja ta tag i sin situation.

Även Annika och Peter benämner begreppet hjälp. Annika berättar följande;

”Det satt gråtande människor överallt! Jag kände att jag ville hjälpa, men det enda jag kunde göra var att fokusera på mig själv och min familj.”

I de två ovanstående fallen handlar hjälpen till stor del om att ta vara på sig själv. I ett tidigt skede såg Sia och Mott och Annika och Peter till att fokusera på att hjälpa sig själva att hantera situationen. Om man använder Cullbergs teori (2006) så skulle deras agerande kunna vara en försvarsmekanism. T.ex. skulle deras agerande kunna vara ett uttryck för försvarsmekanismen isolering av känslor. Detta försvar yttrar sig så att personen verkar agera lugnt och rationellt, när det i själva verket handlar om att man isolerat de känslor som uppstått. Cullberg menar att varje människa har försvarsmekanismer som är till för att minska upplevelsen av och medvetandet om hot och fara för jaget. Dessa försvarsmekanismer uppträder i den akuta fasen och är en del av krisförloppet. Det Sia och Mott och Annika och Peter gjorde genom att hjälpa sig själva var att minska på upplevelsen om hot och fara genom att försöka ta tillbaka kontrollen, således skulle man kunna se hjälpen de gav sig själva som en del av krisförloppet. I SOU rapporten ”Efter flodvågen” bekräftas det att hjälp är ett betydande begrepp för hur livet efter katastrofen sett ut. Rapporten visar även att behovet av hjälp är olika hos olika personer och förändrats över tid. Vi anser att rapporten styrker vårt resultat som visar att olika behov kan finnas och att hjälp har betydelse, även om betydelsen kan se ut på olika vis beroende på individen själv, vad den upplevt och hur den blivit drabbad. Vi tycker även att det är anmärkningsvärt att hjälpen våra informanter talar om, mest handlar om hur de hjälpt sig själva och varandra. Vilket vi tror tyder på att de varit utelämnade till sig själva gällande hjälp.

6.3. Återvända för att bearbeta...

Alla personer som vi har intervjuat har återvänt till platsen på ena eller andra sättet. I vår studie benämner tre av paren återvändandet som en del av bearbetningen av katastrofen.

Peter berättar;

”Återvändandet blev en del av bearbetningsprocessen och det var nog jag som var drivande i att komma tillbaka”

Vidare berättar Annika;

”Trots att jag var rädd, valde vi att återvända till PhiPhi igen, det kändes ok, men jag kommer inte att sätta min fot på den ön igen, nu är det färdigt”

Även Anette pratar om återvändandet som ett sätt att komma vidare;

”Enda sättet att hjälpa mig själv var att återvända till Kamala.”

Längre fram i Anettes berättelse står att läsa;

”Anette berättar att det är efter att hon återvänt till Thailand som hon börjat leva igen.”

Jenny och Anders nämnde inte att återvändandet blev en del av bearbetningen av katastrofen men vi anser att Jennys sätt att berätta om hur det var när de återvänt skulle kunna tyda på att återvändandet förmodligen till viss del har haft en bearbetande funktion. Jenny berättar;

”Jag kände ett lugn när vi kom tillbaka, det kändes självklart att det är ju här vi ska bo.”

Dessa personer har gemensamt att de varit med om tsunamikatastrofen och har valt att återvända till området där de blev drabbade. Anette, Jenny och Anders bor delar av året i Thailand och Annika och Peter återvände för en lång semester på sex veckor. Alla upplevde att det var gynnande att komma tillbaka och att de mått bättre än innan de återvänt.

Dyregrov (2002) menar att det kan vara till stor hjälp för en person som varit med om en katastrof att återvända till platsen där katastrofen inträffade. Som drabbad kan man då få svar på frågor om katastrofen som man grubblat över. Genom att återvända till platsen och möta inblandade människor kan den drabbade få en helhetsförståelse av det som hände. Vår tanke är att dessa personer upplevt att de fått svar de sökt och att återvändandet gett dem möjlighet att bilda sig en helhetsuppfattning om vad de varit med om. På så vis tror vi att återvändandet har blivit en del i att bearbeta katastrofen de upplevt.

Anette berättar följande;

”Jag gick på flertalet Thailändska begravningar. Jag fick viss hjälp från Röda korset och Svenska kyrkan på plats i Thailand med samtal för att bearbeta allt jag varit med om.”

Efter att ha träffat Anette tror vi att återvändandet betytt oerhört mycket för henne. Hennes sätt att försöka acceptera det som hänt var att besöka begravningar, trots att hon inte kände de döda, hon försökte förmodligen förstå vad som inträffat genom detta.

Vi tror att återvändandet hjälpte henne att på så vis att komma vidare och bearbeta. Vårt material visar att återvändandet haft en betydelse för bearbetningen för de svenskar som ingått i vår studie. Detta tror vi dels kan bero på att vi endast intervjuat personer som återvänt, dels blir vi nyfikna på hur människor som inte återvänt tänker kring detta. Vi har även under arbetets gång funderat på varför de thailändare vi intervjuat inte ser på återvändandet på samma sätt vilket kan vara en slump. Dock tror vi att det kan finnas ”kulturella skillnader” som gjort det svårt för oss att få fram huruvida återvändandet varit hjälp i bearbetningen då ingen av de thailändare vi intervjuat haft tankar kring detta. Vi återkommer till denna diskussion nedan (6.4 Återvända för att överleva).

I Kristofferssons (2002) avhandling har återvändandet till platsen visat sig bli en ritual som verkar ha varit viktigt för bearbetandet av katastrofen. Ungdomar samlades där olyckan inträffat och samtalade om det inträffade. På samma vis har återvändandet fungerat för de svenskar som deltagit i vår studie även om vi inte uppfattat återvändandet som en ritual på samma vis. Dock visar både vår studie och Kristofferssons att det kan fungera bearbetande att komma tillbaka till platsen där man upplevt en katastrof, prata med andra drabbade om det man varit med om och på så vis finna förståelse.

6.4. Återvända för att överleva...

Som vi tidigare berört visade vårt material oss att återvändandet för svenskarna i vår studie har varit betydande för deras bearbetning av katastrofen. För thailändarna i vår studie verkar återvändandet mer haft karaktären av ett måste för att överleva. Att återvända till platsen har inte varit ett val man gjort utan det har krävts för att man ska kunna leva vidare rent praktiskt. Sia berättar följande;

”Redan två dagar efter det inträffade återvände hela vår familj till stranden och började bygga upp delar av det skjul som nu är deras restaurang. Vi fick hjälp av stamkunder, som främst bestod av Svenska turister att samla in pengar för att steg för steg kunna återuppbygga restaurangen.

Mott berättar;

”Återvändandet till stranden där katastrofen inträffade var ett måste och inget val. Att få fart på verksamheten igen så snabbt som möjligt var det enda som var viktigt!”

Kuhn berättar;

”Jag återvände inte till stranden och affären förrän en månad senare. Då var jag tvungen att börja arbete. När jag var tillbaka på jobbet kände jag mig mycket rädd och orolig över att det skulle komma en ny våg. Men jag var tvungen att jobba kvar för att få pengar så jag kan överleva.”

Teoretiskt skulle man kunna förklara Sias, Motts och Kuhns syn på återvändandet som det en av Cullbergs försvarsmekanismer. Han menar att man i en kris kan starta ett försvar som han kallar ”undertryckande av känslor”. Detta innebär att man försöker anpassa sig och bete sig så som man tror att det förväntas av dig (Cullberg 2006). Gällande Sia och Mott tänker vi att det kan vara så att det förväntas av dem att sätta igång direkt så att de kan fortsätta att försörja hela familjen med sin verksamhet. Enligt vår västerländska syn att se på saken anser vi att Sia och Mott, kanske till viss del undertyck sina känslor kring katastrofen av denna anledning, men framför allt så tror vi att paret upplevt att de inte haft något val. De har varit tvungna att undertrycka de känslor katastrofen troligtvis tillbringat dem för att klara av att så snabbt återvända och börja arbeta. I Kuhns fall är vi ganska säkra på att hon har höga förväntningar på sig då vi vet att hon försörjer familjen med arbetet i affären. Vi tror att Kuhn egentligen skulle vilja och må bättre av att byta arbetsplats.

Kuhn berättar;

”Jag går idag fortfarande ut flera gånger om dagen för att se om vattnet har sugits ut på det vis som det gjorde när tsunamin kom. Jag är rädd att det ska hända igen och att det kanske går värre den här gången. Jag är orolig för vilka ekonomiska konsekvenser en ny våg skulle föra med sig. Om jag inte kan arbeta igen på flera månader, kan jag heller inte försörja min familj”.

Kuhns återvändande till platsen har säkert hjälpt Kuhn men då hon benämner sin rädsla av att arbeta kvar i affären verkar inte återvändandet ha hjälpt henne fullt ut och vår känsla är att Kuhn bär med sig många svåra minnen. Vi är medvetna om att vårt sätt att här analysera Kuhns sätt att bearbeta det hon varit med om präglas mycket av vårt västerländska sätt att tänka och vara. Det är viktigt att tänka att våra ”glasögon” hela tiden präglas av detta och att man ur thailändsk mått mätt, kanske ser Kuhns situation på ett helt annat vis och att hennes beteende att gå ut och ”kontrollera vattnet” kanske är hennes sätt att bearbeta. Istället för att gå till en akademiskt välutbildade terapeut så bearbetar Kuhn händelsen på egen hand.

6.5. Synen på livet

Alla de svenska informanterna anser att deras syn på livet har förändrats. Peter och Annika anser att de har nya åsikter om vad som är viktigt i livet.

Peter berättar följande;

”Efter katastrofen har jag och min fru grubblat över varför just vi klarade oss. Vad hade hänt om vi valt en annan båt? Vi har många gånger diskuterat ödet och jag tror att vi har förändrat vår syn på vad som är viktigt i livet efter att ha upplevt tsunamin.”

Annette berättar;

”Jag upplever att jag har förändrats som människa. Mina värderingar och mitt sätt att se på livet. Jag grubblar på vad som hade hänt om jag agerat på ett annat vis eller befunnit mig på en annan plats. Jag funderar ofta om det var ödet som tog mig till Thailand. Detta brukar jag och mina vänner som också varit med om tsunamin diskutera.”

Jenny berättar;

”Vi hade ett liv före katastrofen, och nu ett liv efter. Genom att ha varit med om tsunamikatastrofen har vi garanterat förändrats som människor. Jag tror det är bra att vi var med om katastrofen tillsammans.”

Jenny berättar vidare;

”Efter det som inträffat har vi nästan blivit asociala. Vi nöjer oss ofta med att bara vara familjen tillsammans.”

Annette berättar liknande;

”Jag var tidigare öppen, framåt och inte rädd för någonting. Idag drar jag mig för att vistas bland mycket folk och håller mig mest inomhus under högsäsong, när de flesta andra är ute.”

Anette berättar att hennes värderingar har förändrats och Anders och Jenny menar att de hade ett liv före och ett liv efter katastrofen. Våra svenska informanters liv har förändrats radikalt efter katastrofen och synen på vad som är viktigt har uppenbarligen påverkats. Vi tolkar det som att katastrofen fick dessa människor att sätta livet i perspektiv och omvärdera vad som är viktigt.

Enligt rapporten "Efter flodvågen" (SOU 2005:60) påverkas upplevelsen av den traumatiska händelsen av allvarlighetsgraden i det man upplevt och då alla dessa personer varit med om något fruktansvärt anser vi att rapporten styrker deras upplevelse av att de har förändrats. Dyregrov menar att den här typen av förändringar kan vara en efterreaktion på katastrofen dessa personer varit med om. Katastrofen får en existentiell betydelse för de drabbade som kanske grubblar och försöker finna en djupare mening med det som träffat. Dyregrov menar dessutom att det som Anders och Jenny har gjort, att dela upp sitt liv i två delar, tiden före och tiden efter katastrofen, tyder på att händelsen påverkat dem rent existentiellt (Dyregrov 2002).

Gällande våra thailändska informanter Sia, Mott och Kuhn visar vår studie att de har en helt annan syn på livet efter katastrofen än våra svenska informanter. När Sia berättar om hur hon mår idag och hur hennes liv påverkats av det som hände, berättar hon om glädjen över att verksamheten har kommit på fötter och att de inte har förlorat någon.

Sia berättar;

*"Vi är så glada över att vi kunnat bygga upp vår restaurang igen.
Livet måste gå vidare och vi har ju kvar varandra."*

Kuhn berättar;

"Jag är mycket tacksam att Naiyang- stranden inte blev lika drabbade av vågen som till exempel Khao Lak. Jag är tacksam över att det inte omkom så många här och att jag inte förlorade min familj."

Sia, Motts och Kuhns liv verkar inte till synes ha påverkats i den existentiella mening som de svenskar som ingått i vår studie. De har fokus på glädjen av att ha överlevt och att de inte mist hela familjen. Vår teori rörande detta går ut på att det inte finns utrymme för de drabbade thailändarna att påverkas i den mån det gör för drabbade svenskar. Hjälpen de fått har varit marginell och de har fått bearbeta händelsen på egen hand.

I tidigare forskning kring Brandkatastrofen på Backaplan 1998 visar Kristoffersons studie att de professionella efter branden poängterade att hjälp med ekonomiska problem är ett måste för att komma vidare i sorgen (Kristoffersson 2002). Vi tror att thailändarnas sätt att se på hur katastrofen påverkar deras liv, handlar om detta till viss del. Tillskillnad från svenskarna blir huvudkonsekvenserna av ekonomisk art och således tvingas thailändarna att fokusera på att klara ekonomin istället för att, i vår mening, bearbeta traumat kring det inträffade. Vi tror att det i detta läge kan vara så att man då undertrycker sina känslor kring det inträffade för att orka (Cullberg 2007). Denna försvarsmekanism skulle kunna förklara varför thailändarna pratar om glädjen istället för att berätta om det hemska de varit med om.

Kapitel 7. Sammanfattning och slutdiskussion

Vårt syfte var att med vår undersökning ta del av människors livsberättelser kring tsunamikatastrofen med utgångspunkt i kris- och katastrofpsykologi. Vi ville även ta reda på vad det är som får människor att återvända till katastrofplatser och hur livet går vidare efter en katastrof.

Våra frågeställningar var följande;

- **Hur har krisförloppet sett ut för människorna i vår urvalsgrupp?**
- **Vilka bearbetningsmetoder har människorna i vår urvalsgrupp använt sig av?**
- **Vilken innebörd fick återvändandet till Thailand/platsen för människorna i vår urvalsgrupp? (Varför återvänt?)**
- **Vilka konsekvenser har katastrofen för människorna i vår urvalsgrupp?**

När vi sammanfattar vårt resultat kommer vi att redogöra för det resultat som är mest relevant för vårt syfte. Det första resultatet vi anser relevant är chockens olika sätt att yttra sig. Vi har här kommit fram till att vårt material inte är tillräckligt stort för att förkasta någon av våra teorier. Däremot visar vårt material att chocken hos våra respondenter inte följer några mönster, vilket stämmer överens med Kjällströms erfarenhet angående sorgens olika skepnader beroende på individen (Kjällström 2001). Reaktionen kan dyka upp vid olika tidpunkt och följer inte Cullbergs chockfaser (Cullberg 2006).

Vi har i vårt resultat även kommit fram till att hjälp i olika former har varit betydande för våra informanternas upplevelse av katastrofen. Vårt material har visat att ett sätt att hjälpa sig själv har varit att hjälpa andra. Dessa informanter har fokuserat på andras behov i krissituationen, och satt sina egna behov i bakgrunden. Detta kan enligt Dyregrov vara ett sätt att hålla det inträffade på avstånd (Dyregrov 2002). Vårt material visar även att vissa av våra informanter istället fokuserat på att hjälpa sig själva i första hand för att få kontroll över katastrofsituationen. Vi har i vår analys resonerat kring detta fenomen som enligt Cullberg skulle kunna ses som en försvarsmekanism, vilket vi ansluter oss till. Att hjälp varit betydande styrks även av SOU rapporten "Efter flodvågen".

Själva återvändandet är något centralt i vårt resultat då alla våra informanter valt att återvända. Vi kan se att våra svenska informanter valt att återvända som en del i bearbetningen av katastrofen. Återvändande har av dessa informanter upplevts positivt och den allmänna upplevelsen är att de mått bättre efter återvändandet än före. Vi tror att detta

beror på att återvändandet ger en heltäckande bild av katastrofen och att man i thailand möter en förståelse för det man varit med om, vilket styrks av Dyregrov (2002). Vårt material visar att våra thailändska informanternas återvändande mer handlar om att "överleva". Genom att de förlorat sina inkomstkällor i katastrofen är de nu tvungna att bygga upp nya verksamheter. Under vår vistelse i Thailand har vi förstått att det inte finns något socialförsäkringssystem i landet vilket innebär att thailändarna står helt utlämnade till sig själva. Således finns inget utrymme eller tid till att fokusera på sorgen. Livet måste gå vidare och fokus blir att så fort som möjligt bygga upp sitt liv rent materiellt, istället för att som svenskarna fokusera på att ta hand om sitt psykiska välbefinnande. Thailändarnas avsaknad av hjälp har inneburit att deras fokus till största del varit tvunget att främst ligga på en praktisk nivå vilket då kan ha försvårat för dessa människor att bearbeta och förstå vad som hänt. Vi tycker dock att det är viktigt att här vara medvetna om hur vår analys påverkas av våra västerländska "glasögon". Skillnaden vi upplever mellan svenskarnas och thailändskarnas sätt att bearbeta samma katastrof kan handla om olika sätt att se på vad bearbetning innebär. Vi vill inte lägga någon värdering i att det ena sättet är bättre än det andra vi anser dock att det är viktigt att tänka på att det som för oss kan se ut som avsaknad av bearbetning kan ur ett annat perspektiv vara just bearbetning.

Vårt resultat visar även att konsekvenser av katastrofen har fått olika innebörd för svenskarna jämfört med thailändarna. Gällande svenskarna har konsekvenserna fått en till synes existentiell innebörd. Synen på livet och tankar kring ödet har förändrats. En del av våra informanter upplever att de har blivit "oroliga" och asociala efter katastrofen. I vårt resultat har vi kunnat se att thailändarna inte uttrycker att deras tankar är av existentiell art utan istället fokuseras deras berättelser på praktiska saker. Även om de inte använder samma ord som svenskarna så pratar våra thailändska informanter mycket om glädjen över att ha överlevt vilket vi anser visar att även de har tankar med existentiell innebörd. Vi tror att även fenomen som livsåskådning och religion kan påverka hur livet blir efter en sån här omfattande katastrof och då thailändarna har en helt annan syn på livet och vad som kommer efter kanske inte döden och katastrofen blir lika skrämmande som för de drabbade svenskar och då finns heller ingen anledning att förändra synen på livet. Kanske är det så att den förändring som skett med svenskarna syn på livet nu har närmat sig thailändarnas sätt att tänka kring dessa frågor.

Vi upplevde att våra respondenter var positivt inställda till att delta i vår studie och intresserade av att berätta om sina upplevelser, detta har säkerligen påverkat vårt resultat. Resultatet hade kanske blivit annorlunda om vårt urval bestått av människor som förlorat någon nära anhörig. Resultatet hade då visat att konsekvenserna av katastrofen för dessa människor hade blivit än mer påtagliga. Vi tror att krisen för dessa människor hade blivit

”djupare” och således hade bearbetningsmetoderna sett annorlunda ut. Det kan ju vara så att även innebörden av återvändandet fått större betydelse för dessa människor. Ur etisk synvinkel tyckte vi dock att det inte var ett alternativ att möta människor som förlorat någon nära anhörig då vi inte har tillräcklig tid och kunskap för att bemöta deras känslor.

Metoden med kvalitativa intervjuer fungerade bra och intervjuerna och observationerna gav oss svar på våra frågeställningar. Vi kompletterade vårt intervjumaterial med observationer för att få en mer heltäckande bild av katastrofen.

Vi valde att arbeta med Cullberg och Dyregrovs teorier kring kris och katastrof. Det finns naturligtvis fler teorier som vi skulle kunnat använda i vår studie t ex narrativa teorier. Dessa teorier fokuserar på själva berättandet och innebörden av detta (Hydén 1997). Vi tycker dock att det har fungerat bra med de teorier vi valt och att dessa har hjälpt oss att uppfylla vårt syfte och svara på våra frågeställningar väl.

Under vårt uppsatsarbete har många tankar dykt upp och vi inser att det finns fler intressanta frågeställningar vi skulle vilja ta tag i. Tiden skulle dock inte räcka till men vi vill här dela med oss av våra tankar kring vidare forskning. Under vår tid i Thailand har vi stött på människor som varit kritiska och ifrågasatt hjälporganisationers sätt att efter katastrofen hantera insamlade pengar. Detta skulle kunna vara ett mycket intressant ämne att följa upp. Vart har de insamlade pengarna tagit vägen? Då Sverige efter katastrofen har fått mycket kritik för sitt agerande och sin dåliga beredskap skulle ett annat område kunna vara att undersöka hur Sveriges katastrofberedskap har påverkat de drabbades upplevelse av traumat. Skulle de katastrofdrabbade ha upplevt situationen mindre stressfylld om Sverige agerat annorlunda i arbetet med katastrofen? Eftersom vi i vårt resultat har sett att thailändarnas och svenskarnas upplevelse av katastrofen har skiljt sig åt skulle ett forskningsområde kunna vara att jämföra vilken inverkan ländernas samhällsstrukturer har för upplevelsen av tsunamikatastrofen.

Till sist vill vi säga att vi tror att vårt resultat påverkats mycket av den närhet till platsen vi haft efter som vi beslutade oss att åka ner till Thailand. Vi kommer aldrig att få reda på hur resultatet sett ut om vi genomfört samma undersökning fast hemifrån, kanske hade distansen till det inträffade inneburit att vi kunnat vara mindre subjektiva och behålla en mer objektiv syn. Dock har resan gett oss oförglömliga möten, känslor och minnen som vi anser gjort uppsatsen personlig och känslösam. Kanske har resan till katastrofområdet påverkat subjektiviteten i vår uppsats, men eftersom vi anser att ingen uppsats kan skrivas objektivt ser vi närheten som en tillgång.

Resan till Thailand kommer att följa med oss vidare i livet, både professionellt och privat och vi kommer att minnas människor, deras berättelser och vissa ögonblick förmodligen för alltid. Vi har även fått med oss ovärderlig kunskap om andra människor, andra kulturer och det svenska samhället som vi kommer att ha nytta av. De drabbade svenskarnas upplevelse av det svenska samhällets ”svek” är viktig information för oss som blivande socionomer. Att svenskarna upplevt sitt samhälle som så kyligt och oförstående att de lämnat landet för att återvänta till ett samhälle där de upplever att man blir förstådd och får känna som man känner, är kritik som det svenska myndigheterna och medborgarna ska ta åt sig av och något som vi måste förändra.

I kapitlet om vår förförståelse skriver vi att vi besatt viss kunskap om kris men att vi aldrig haft ett möte med en människa som varit med om en kris i denna omfattning. Trots vår tidigare kunskap om kriser inser vi nu i efterhand att kunskapen om kris vi har med oss efter arbetet med denna uppsats och mötet med krisdrabbade människor är ovärderlig och omöjlig att få genom teori och studier. Vi kommer bära med oss dessa erfarenheter och de människor vi mött i för all framtid. Vi kommer att leva med tsunamin i hjärtat!

Sofia & Karin

Referenslista

Böcker

Cullberg, Johan (2006) *Kris och utveckling*. Natur och Kultur, Stockholm.

Dyregrov, Atle (2006) *Barn och trauma*. Studentlitteratur, Lund.

Dyregrov, Atle (2002) *Katastrofpsykologi*. Studentlitteratur, Lund.

Dyregrov, Atle (1995) *Sorg hos barn*. Studentlitteratur, Lund.

Dyregrov, Atle (1992) *Katastrofpsykologi*. Studentlitteratur, Lund.

Holme I M, Solvang B K (2006) *Forskningsmetodik*. Studentlitteratur, Lund.

Hydén, Lars-Christer, Hydén Margareta (red) (1997) *Att studera berättelser*. Liber AB, Stockholm.

Hydén, Lars-Christer. (1997) De otaliga berättelserna i Hydén (red) *Att studera berättelser*. Liber AB, Stockholm.

Kjällström, Anders. (2001). Att förlora någon omistlig, i Rönmark (red) *Att möta det man möter*” FoU Väst Göteborg

Kristoffersson/Nieminen, Tuija (2002) *Krisgrupper och spontant stöd*.
Socialhögskolan/uni, Lund.

Kvale, Steinar (2006) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur, Lund.

Larsson, Lilja och Manheimer (2005) *Forskningsmetoder i socialt arbete*.
Studentlitteratur, Lund.

Lundin, Tom. (2006). Katastrofpsykiatri och sena stressreaktioner, i Cullberg *Kris och utveckling*. Natur och Kultur, Stockholm

Mishler, Elliot. (1997) Modeller för berättelser, i Hydén (red) *Att studera berättelser*. Liber AB, Stockholm.

Rönmark, Lars (1999) *Fallna löv, om coping vid förlust av små barn*. Institutionen för socialt arbete, Göteborg.

Rönmark, Lars (red) (2001) ”Att möta det man möter” FoU Väst Göteborg

Werkelin, Pigge (2006) *Klockan 10:31 på morgongen i Khao Lak*. Bonnier Fakta, Stockholm.

Rapporter och SOU

- UNICEF *Voices of hope, adolescents and the tsunami*
UNICEF idag nr 1 2005
UNICEF idag nr 2 2005
- Rädda barnen *Update of Tsunami Response Programme*
- SOU 2005:60 *Efter flodvågen – det första halvåret*
- SOU 2005:104 *Sverige och tsunamin - granskning och förslag*
- SOU 2000:113 *Branden i Göteborg den 30-31 oktober 1998*

Övrigt

- www.swedenabroad.com
- www.sr.se

- Text från vetenskapsrådet, hämtat från kursportalen www.socwork.gu.se

Intervjuguide

Temat:

Krisförloppet

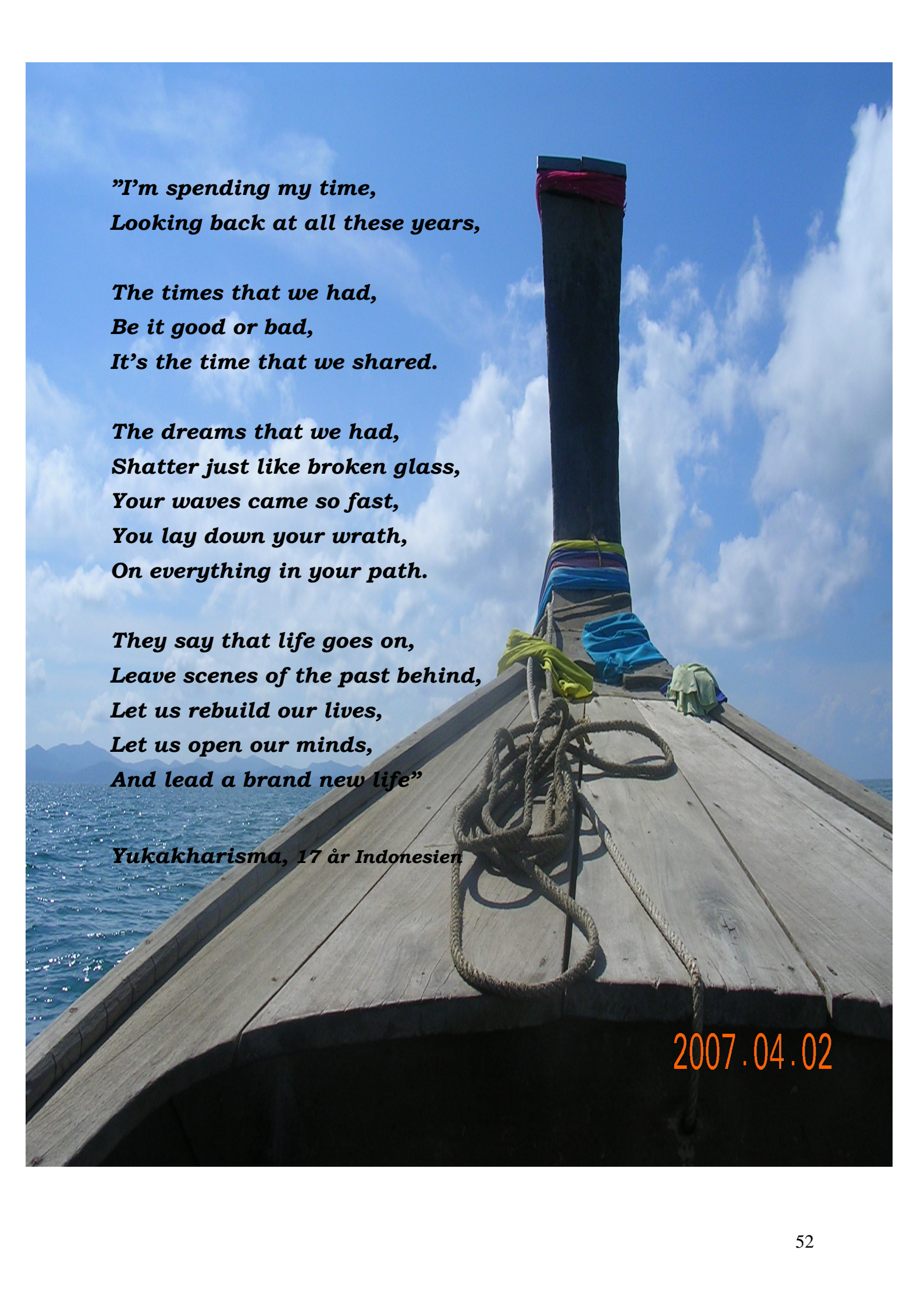
- Vill du berätta lite om vart du befann dig när vågen kom? Vad hände?
- Vilken hjälp fick du i det inledande skedet?
- Anser du att du fick den hjälpen du behövde? Vad kunde varit bättre/ sämre?
- Hur hanterade du katastrofsituationen? Emotionellt/ Praktiskt?

Bearbetningsmetoder

- Hur har du bearbetat katastrofen?
- Har du vänt dig till professionella?
- Hur såg den hjälpen i så fall ut?
- Hur upplever du att den fungerade?
- Har du använt dig av ritualer för att hantera situationen du befunnit dig i? Hur har dessa ritualer sett ut?
- Hur förändrades ditt liv efter katastrofen?
- Har du som person förändrats? I så fall hur?
- Vilka konsekvenser har katastrofen gett ditt dagliga liv?
- Upplever du att ditt liv idag påverkas av katastrofen? I så fall hur?
- Tror du att katastrofen och krisen lett till samhörighet i familjen?
- Att vara med i den här typen av katastrof kanske skapar olika typer av känslor, finns det känslor som du fortfarande bär med dig? Vilka?

Återvändandet

- Hur kändes det att komma tillbaka till Thailand/platsen/stranden?
- Upplever du att återvändandet hit har påverkat dig? I så fall hur?
- Hur ser dina känslor kring katastrofen ut efter att du återvänt?
- Har du tankar om varför du återvände? Hur kommer det sig?



***"I'm spending my time,
Looking back at all these years,***

***The times that we had,
Be it good or bad,
It's the time that we shared.***

***The dreams that we had,
Shatter just like broken glass,
Your waves came so fast,
You lay down your wrath,
On everything in your path.***

***They say that life goes on,
Leave scenes of the past behind,
Let us rebuild our lives,
Let us open our minds,
And lead a brand new life"***

Yukakharisma, 17 år Indonesien

2007.04.02