

SOM ATT LÄGGA ETT PUSSEL

Uppföljning tio år efter Backabranden



Ann Hanbert
LarsÅke Lundberg
Lars Rönnmark

Innehåll

Förord – att läsa före och/eller efter	4	Kapitel 5. Brandens följder – åren som försvann	101
Inledning	6	<i>Psykologiska och somatiska följder</i>	101
Kapitel 1. Det magiska mötet	9	<i>Sociala följder</i>	103
Tidsaxel	14	<i>Vad hjälpte?</i>	107
Kapitel 2. Uppdrag och organisering av stödarbetet	15	Kapitel 6. Deltagarnas tankar kring råd och stöd	115
<i>Händelsen och kommunens stödorganisation</i>	15	<i>Stödcentrums arbetssätt</i>	115
<i>Gruppen</i>	19	<i>Råd till ungdomar som drabbas av en liknande händelse</i>	118
<i>Uppsökande arbetssätt och kontakt</i>	20	<i>Råd till stödjare</i>	123
<i>Att skriva sin berättelse om branden</i>	23	Kapitel 7. Arbetssätt i långsiktigt stöd till traumatiserade brottsoffer	129
<i>Tidskapseln. Att skriva brev till sig själv om fem år</i>	28	<i>Maktlöshet och splittring</i>	130
<i>Beskriva och reflektera över stödarbetet</i>	29	<i>Kontakt och relation</i>	131
<i>Tillvägagångssätt</i>	30	<i>Berättelser och avslöjande</i>	134
Kapitel 3. Trauma och återhämtning	37	<i>Empowerment</i>	135
<i>Introduktion</i>	37	<i>Hål i samhälle och kultur</i>	137
<i>Traumats följder</i>	40	Epilog. Att knyta en lös knut om säcken	139
<i>Återhämtning</i>	42	Referenser	141
<i>Verbalisering och narration</i>	45	Författarpresentationer	143
Kapitel 4. Elia ser branden i backspegeln	49		
<i>Introduktion</i>	49		
<i>Elias berättelse om branden skriven 2001</i>	50		
<i>Intervju berättelse</i>	54		
<i>Erfarenheter av socialt stöd</i>	86		
<i>Diskussion</i>	95		

Förord – att läsa före och/eller efter

För mig är den text du håller i handen en text som lever i det sociala arbetets brännpunkt. Då tänker jag på ett arbete som lever, utmanas och utvecklas på snedstrecken mellan det stora/det lilla, mellan samhälle/individ och i just detta speciella fall mellan katastrof/vardagsnormalitet, ett arbete mellan förflutet/framtid och just här mellan mörk tragik/ljusnande hopp, ett arbete i det professionella arbetets helt grundläggande möteskärna mellan den som bistår/den som bistås.

Det är en text om ett arbete där quick fix-lösningar inte har någon plats, utan där tålmodigt, långsiktigt och i djup mening omsorgsfullt arbete krävs. Det är en text om ett arbete där inga manualbaserade metoder låter sig tillämpas, utan där ett kontinuerligt och reflekterat samskapande utvecklingsarbete blir till en nödvändighet. Det är en text om ett arbete där evidensbaserad kunskap i stort saknar relevans, men där innovativt förhållningssätt grundat på erfarenhetsbaserat kunnande blir till en produktiv och meningsfull riktningssivare.

»Det är som att lägga ett pussel« – denna metafor om arbetet fanns redan med författarna i det stödarbete som organiserades efter branden och som dokumenterades från en mångfald utgångspunkter och perspektiv på ett i alla avseenden rikhaltigt tanke- och handlingsväckande sätt i »Att möta det man möter«, utgiven 2001 av FoU i Väst och redigerad av Lars Rönnmark. Här skulle jag vilja säga att det är som att lägga ett alldeles särskilt pussel. Det är ett pussel som aldrig tidigare lagts, ett pussel utan bestämd förlaga, ett pussel som läggs såväl gemensamt som individuellt av var och en, ett pussel där helheten växer fram allteftersom bitarna formas av deltagarna och läggs till varandra på ett helt oförutsägbart och nytt sätt, ett pussel där helheten och delarna befinner sig i ständig förändring, ett pussel som speglar ett ständigt pågående och aldrig avslutat helande, ett helande som alla engagerade är del i och som berör var och en.

Det handlar inte bara om att lägga ett alldeles särskilt pussel – det läggs också på ett alldeles särskilt sätt. Jag knyter här an till den andra titeln som nämnts ovan – »Att möta det man möter«. I det man möter står här framför allt *den* man möter i centrum och då inte som objekt för biståndsarbetaren,

utan som ett medskapande subjekt. För att jag som professionell hjälpare skall kunna bistå dig, måste du bistå mig. Biståndet är, som ordets själva etymologi antyder (bistå i betydelsen stå bi, stå bredvid), i sin grundbetydelse ömsesidigt. Här framstår det den aktuella texten förmedlar till mig som exemplariskt. Den Andre ses i sin unicitet som människa, som medmänniska med en mångfald behov, som den professionelle har att förhålla sig till. I de avseenden man även som arbetande team, vilket i sig rymmer en rad olikartade kunskaper, erfarenheter och kompetenser, ser sig behöva vidga teamet och ta andras resurser i anspråk, så gör man det och gör det på ett medvetet sätt väl grundat i de biståndsbehov som de Andra har. Förmågan att skapa olikartade miljö- och aktivitetsmässiga sammanhang i syfte att svara mot de olikheter de man har att bistå representerar, som att underbygga vars och ens meningsfulla helande utveckling, inbegripet den egna som professionell, ser jag som en av de olika förmågor som kontinuerligt inspireras genom allas delaktighet i det gemensamma projektet.

Som en röd tråd genom det hela löper betydelsen av det relationella. Att skapa goda, respektfulla och bärande tillitsrelationer till alla som deltar i projektet och till de man har som uppdrag att bistå i synnerhet lägger grunden till ett gemensamt samskapande. Alla bidrar också med sina egna berättelser som på olika sätt sätter ord på och ger mening åt det liv man levtt, lever och vill leva. Det framstår inte som en tillfällighet i sammanhanget att ordet relation kommer från latinet och betyder just berättelse. Tillsammans lägger man sina pussel.

Det är min förhoppning att denna text skall finna många läsare och att den skall komma till särskild användning bland personal som i sin yrkespraktik möter traumatiserade människor.

Göteborg 19 april 2011

Bosse Forsén

Universitetslektor vid Institutionen för socialt arbete,
Göteborgs universitet

Inledning

Vi är tacksamma för Brottsoffermyndighetens anslag som gjort det möjligt att genomföra denna uppföljning av arbetet med svårt traumatiserade brottsoffer. Vi har tidigare talat om att vårt narrativa arbetssätt med killarna givit dem en möjlighet att pussla ihop minnesbilder, känslor och tankar till en sammanhållen berättelse om branden och i den processen underlätta för överlevaren att skapa mening kring händelsen och därmed få bättre kontroll över traumat. Nu kan vi konstatera att vi själva håller på att få ihop ett pussel av en bild av stödarbetet som vi inte tidigare sett. En bild av hur stöd kan överföras till traumatiserade överlevare, vilka kanaler som kan användas och vad som gör skillnad för mottagaren. Bilden har vuxit fram genom återkoppling till den grupp överlevare från brandkatastrofen vi samarbetat med. Vi tre som skrivit rapporten har haft en mycket stark och givande läroprocess. Vi har kallat den Talpinnen och detta samarbete är också spännande att redovisa och tänka vidare kring.

Vi är frustrerade över att vi i den här rapporten bara kan redovisa en mindre del av vårt stora intervjumaterial och med lägre grad av bearbetning än vad vi hade planerat. Det har varit ett tidskrävande arbete. Inte bara att tänka tar tid, utan vi har också anpassat tempot till undersökningsdeltagarnas rytm. Under hela processen har vi återkopplat olika delar av intervjumaterialet till deltagarna och det känns nu att vi har gjort den här undersökningen tillsammans. I arbetet med att få fram den här rapporten har vi känslan att överlevarna har hjälpt oss, att de har ingått i en undersökningsgrupp tillsammans med oss. Relationerna med oss stödarbetare har omförhandlats och blivit allt mer jämlika. Vi har mer och mer kommit att inse djupet i relationens betydelse för att bidra till traumatiserades återhämtning. Vi har dock inte utvecklat våra tankar och erfarenheter om det deltagarorienterade arbetssättet i den här rapporten.

Vi är glada att vi har dokumenterat arbetet med den här gruppen överlevare. Vi har fått ta del av deras erfarenheter av traumats förstörelser, kaos och den successiva återhämtningens långsamma rörelse. Vi har redovisat en del av överlevarnas erfarenheter av stöd och vi har även redovisat vilka råd de ger till professionella och till ungdomar som hamnar i samma situation

som de själva: »Ta emot hjälp så tidigt som möjligt. Man klarar inte en sådan här sak själv.«

Så tack så länge till undersökningsdeltagarna David, John, Neo, Paulo, Simon och Elia. Vi knyter ihop säcken med en lös knut, som vi kanske har anledning att lösa upp igen.

Göteborg 31 januari 2011

Ann Hanbert
LarsÅke Lundberg
Lars Rönnmark

Det magiska mötet

Hur kan man på bästa sätt stödja svårt traumatiserade brottsutsatta ungdomar? Det har min kollega och jag, det vill säga LarsÅke och Ann, haft möjlighet att söka praktisera och undersöka först som personal vid Stödcentrum efter brandkatastrofen och sedan i fortsatt kontakt med en grupp överlevare som skadades svårt av händelsen. Syftet med rapporten är att återge ungdomarnas erfarenheter av trauma och återhämtning samt beskriva det arbetssätt som utvecklades tillsammans med ungdomarna på Stödcentrum Hisingen.



Nu var det på dagen tio år sedan Backabranden då 63 ungdomar miste livet på en fest natten mellan den 29 och 30 oktober 1998. En manifestation startade med fackeltåg från Gustav Adolfs torg. Det samlades mycket folk. Min kollega och jag anslöt oss. Vi var tusentals personer som med brinnande facklor slingrade oss som en lång lysmask över hela Götaälvbron. Det var högtidligt och vackert.

På Backaplan anslöt sig flera människor. Många var vi som mindes och sörjde. Det var många välbekanta ansikten, igenkännande nickar, leenden och kramar. Vi mötte drabbade ungdomar, föräldrar och personer som liksom vi deltagit i stödarbetet efter brandkatastrofen. Vi mötte också tre av de överlevare som ingått i den grupp som vi arbetat med under flera år. På ett avslutande läger våren 2001 skrev alla ett brev till sig själv om hur vi trodde livet skulle vara om fem år. Tanken var att återsamlas efter fem år och tillsammans öppna breven och, om man ville, dela innehåll med varandra.

Vi hade tidigare gjort ett par försök att samla gruppen, men skjutit upp det då det av olika skäl inte gick att samla alla. Inför tioårsdagen hade vi talat om att vi nu inte kunde vänta längre med en återträff.

Vi bestämde datum och kontaktade dem. Vi nådde sex av sju personer. Alla ville komma. En hade flyttat utomlands och gick inte att nå.

En lördagkväll i början av 2009 träffades vi då äntligen, nästan åtta år efter vårt brevskrivande. Till träffen kom också brandmannen Håkan Carlsson. Håkan hade deltagit på två läger tillsammans med gruppen och även han hade skrivit ett brev till sig själv.

Stämningen var varm och präglades av ett kärt återseende, men också av allvar och förväntan. Inte förrän då förstod vi hur betydelsefullt det var för dem att återses och att de hade väntat länge på att vi skulle ta kontakt. Det fanns en besvikelse över att vi inte hållit vår överenskommelse. Flera av dem hade funderat på om vi glömt. Det visade sig att flera av dem återkommit till vår överenskommelse i sina samtal med varandra. Vi skämdes för att vi inte kontaktat dem alla och gett besked om varför vi väntat med vår återträff.

LarsÅke hade haft breven säkert förvarade och nu skulle de öppnas. En av deltagarna tog högtidligt på sig rollen som ordningsman när vi samlades i sammanträdesrummet på Anns arbetsplats. Han ställde sig upp och läste högt upp sitt brev. Sedan läste vi breven för varandra i tur och ordning. Stämningen var förtätad när vi delade berättelserna med varandra. Här fanns smärta, men också hopp, hur man hade det då och hur man trodde det skulle bli. Någon beskrev sig stående i något slags vägskaal och visste inte åt vilket håll hans väg skulle bära. Någon upplevde sig vara på väg åt rätt håll. Även vi stödpersonal läste upp våra brev. Alla hade formulerat sig naket och självutlämnade.

Det kändes i stämningen att förtroende fanns kvar för varandra i gruppen även om några inte längre hade någon regelbunden kontakt med varandra. Plötsligt var vi tillbaka i tiden och talade om katastrofen igen. Nu var det dock ett möte mellan vuxna människor som kunde reflektera på ett annat sätt kring vad de hade varit med om och hur det hade påverkat och fortfarande påverkade deras liv. Nya frågor formulerades under kvällen och flera av dem kunde besvaras inom gruppen. Processen att bringa ordning i deras berättelser fortsatte. Vi förstod att flera av dem fortfarande slet med den svåra traumatiska händelsen.

En av deltagarna berättade upprört om en minnesbild från branden. Han berättade hur han kämpade för att få ut kamrater från brandlokalen genom att bära ut dem via en trappa som kantades av räddningspersonal som han sa »ingenting gjorde«. Räddningspersonal hade varit passiva eller snarare förhindrat räddningsarbetet. Håkan Carlsson frågade hur de var klädda och kunde genom svaret konstatera att »de passiva i trappan« var praktikanter från ett gymnasium. De hade följt med på utryckningen som på ett vanligt släckningsuppdrag. Ingen kunde i förväg ana detta larms omfattning eller konsekvenser. Praktikanterna som hamnade i detta kaos var själva ungdomar i tjuugoårsåldern utan erfarenhet och utbildning. Efter tio års tid fick den här deltagaren äntligen en förklaring och ett försonande svar på en minnesbild som gnagt och plågat honom så mycket. Även andra i gruppen bekräftade att de plågats av denna minnesbild. Någon av dem visade sig ha fått det förklarat för sig tidigare.

En annan berättade hur han nyligen sett ett teveprogram där en ung kvinna beskrev sin stora sorg över sin döda hund. Först hade han reagerat med förakt över vad han tyckte var en orimlig reaktion över ett förlorat djur och förlöjligt hennes beteende. Senare hade han tänkt att det var en mer normal reaktion och förstod att det var hans egna upplevelser från branden som gick utanför allt som en ung människa bör utsättas för som fick honom att känna så. Det var händelsen och konsekvenserna från brandkatastrofen som var utanför all normalitet.

Efter tre och en halv timme skingrades vi för kvällen. Min kollega och jag var förundrade över det »stora« som vi fått dela med dessa unga män under kvällen – det var en magisk känsla. Nästföljande måndag förmiddag kom ett mail från en av deltagarna:

Reflektion från Backagänget återträff med före detta Stödcentrum den 10/1-2009.

Hej Ann, LarsÅke och Håkan!

Tack för senast. Det var både mycket skratt och känslor som vanligt. Jag uppskattar att ni tog på er att ordna en återträff, liksom allt stöd vi fått tidigare med Stödcentrum.

Så känner alla i Backagänget.

Att få träffas alla igen och umgås kändes som om rummet vi satt i blev en tidsmaskin. Det 7 år gamla brevet som alla läste högt slungade oss tillbaka i tiden och vi kunde se det förflutna från ett fågelperspektiv. Händelser, intryck och känslor spelades åter upp.

Vi var barn då och hade inte förmågan att hantera kaoset vi blev försatta i. Men nu när vi var samlade igen kunde vi/vågade vi gå tillbaka djupt. Skillnaden var att vi kunde omfamna det/resonera, tolka och bearbeta det som de personer vi är idag, som vuxna. Det var så mycket känslor att vi alla fick hålla tillbaka tårarna. Det var skönt att så många frågor blev besvarade och att frustration, oklarheter som många hade hållit inom sig kunde släppas fria och fås svar på. Trots att det har gått 10 år fanns det och finns det fortfarande mycket att bearbeta. En sådan öppen, ärlig och hjärtlig kommunikation är resultat av att vi känner oss trygga med er och ni har vunnit vår respekt, tillit och kärlek. Det har vi Stödcentrum att tacka för och ni som arbetade med oss.

Det sociala arbetet/arbete med människor i vårt yrke är svårt att mäta. Men vår återträff visade hur mycket ert arbete har betytt för oss alla.

Det ger mig och min yrkesroll ännu en bekräftelse, en extra »push« att fortsätta att tro på det man arbetar med.

Tack

P.S. texten nedan är ett sms från David som jag vill dela med er.

»Det var skönt att träffa er igår. Jag mådde så jävla bra igår med er. Visst var det blandade känslor, men det var värt det. Jag lever igen:) jag måste fixa en ny träff med er grabbar så vi kan träffas igen. Hälsa Ann, LarsÅke och brandmannen att det var en viktig träff och jag fick helt ny syn på det hela och kände att jag inte var ensam om mina tankar kring branden.

Hälsningar David«

~

Efter den magiska stämning som uppkommit i mötet med överlevarna och den starka återkoppling vi kände på det arbete vi gjort tillsammans blev vi stärkta i tanken att göra en uppföljning av arbetet vi gjort med gruppen. Mejlet från Paulo och sms-et från David stärkte oss i tron att killarna i gruppen ville delta i en uppföljning och dela med sig av sina erfarenheter av stöd och återhämtning som överlevande brottsoffer i Backabranden.

Vi hade tidigare samarbetat med Lars Rönmark, forskare vid Institutionen för socialt arbete i Göteborg, och vi beslutade att göra en projektbeskrivning och en ansökan om medel hos Brottsofferfonden för att göra en uppföljning tillsammans.

Så, nu börjar vi...

Tidsaxel

Brandkatastrofen	•	29 oktober 1998
Stödcentrum Hisingen	•	Januari 1999
Fältarbete Backa	•	Hösten 1999
Rättegång tingsrätten	•	Maj 2000
Läger 1 – idén föds	•	Juni 2000
Idén tar form	•	Hösten 2000
Läger 2 – erbjudandet	•	November 2000
Skrivprocess med killarna	•	Våren 2001
Läger 3 – brevet	•	Mars 2001
Avslutningsträff	•	Maj 2001
Återträff ej möjlig efter 5 år	•	Hösten 2006
10-årsdagen	•	Hösten 2008
Återträff med brevöppning	•	10 januari 2009
Ansökan till Brottsoffermyndigheten	•	Mars 2009
Informationsträff	•	Oktober 2009
Individuella intervjuer	•	Oktober–november 2009
Tematisering av material	•	December 2009–januari 2010
Fokusgrupp x 3	•	Januari–april 2010
Bearbetning av intervjuer	•	Maj–juni 2010
Grillkväll och avslut	•	Juli 2010
Skrivprocess och rapporten	•	Hösten 2010

KAPITEL 2

Uppdrag och organisering av stödarbetet

I detta kapitel vill vi försöka beskriva det arbete som vi gjorde tillsammans med en grupp unga människor som alla på olika sätt var mycket hårt drabbade av brandkatastrofen på Backaplan 1998. Vi redogör för hur vi skaffade oss kunskap om killarnas situation, hur vi fick kontakt och hur idén att skriva berättelser om branden växte fram och motiverades av forskning på området. Vi beskriver också hur vi genomfört den av Brottsofferfonden finansierade uppföljningen av stödarbetet tillsammans med ungdomarna. Efter det »magiska mötet« blev vi inspirerade att lära från vår egen praktik. Vi bad ungdomarna att medverka i en återblickande undersökning. För egen del var vi särskilt intresserade av att höra hur Stödcentrum kunnat bidra till återhämtning. Glädjande nog var killarna villiga att ställa upp för oss och har sedan med stor beredvillighet delat med sig av sina erfarenheter.



Händelsen och kommunens stödorganisation

Branden på Backaplan var den mest förödande katastrofen i modern tid i Sverige. Nära 400 ungdomar beräknas ha befunnit sig i lokalen när elden bröt ut (Kamedorapport 75). Enligt rapporten tog sig 260 personer ut själva innan räddningstjänsten kom till platsen. 150 av dessa fördes till sjukhus med rök-förgiftning eller andra skador. Av de omkring 120 personer som blev kvar inne i bygganden kunde rökdykare rädda 60, men tio av dessa avled senare.

Totalt avled 63 ungdomar och 213 fördes till sjukhus. 50 brandmän och 19 polispatruller med totalt 42 poliser arbetade på brandplatsen de första timmarna (Kamedorapport 75).

Förfärliga scener utspelades inne i byggnaden och på asfaltplanen utanför. Många bevittnade exempelvis hur ungdomar hoppade från ett fönster på sex meters höjd eller knuffades ut av kamrater som själva försökte rädda sig genom att häva sig upp till fönstret 2,2 meter ovanför golvet i den del av lokalen som kallades garderoben. Via mobiltelefoner fick många människor reda på händelsen. Anhöriga och andra personer kom till platsen. Många hundra människor bevittnade händelser som de i sin vildaste fantasi inte kunnat föreställa sig utspela sig en natt i Göteborg. Inte minst räddningspersonal och polis exponerades för förfärliga scener. Många av dem som bevittnade händelserna eller letade efter vänner och anhöriga på brandplatsen skadades av traumatiska upplevelser.

Trycket på akutsjukvården i Göteborg blev givetvis mycket stort. Men det är å andra sidan organisationer som är förberedda på katastrofer, om än inte i den stora omfattning som Backabranden innebar. 74 personer behövde fortsatt akutsjukvård för rök- och brännskador vid stadens tre stora sjukhus. För att klara belastningen på akutsjukvården styrdes resurser över från bland annat operationsverksamheten. En viktig avlastning var att 13 personer fick intensivvård vid brännskadeavdelningar på andra sjukhus i Sverige och Norge.

Mellan 4000 och 5000 anhöriga och kamrater besökte de drabbade på sjukhusen i Göteborg under de första dygnet (Hagström & Sundelius, 2001). Tuija Nieminen Kristoffersson (2002) beskriver i en tid/rumsanalys hur en stor mängd anhöriga och överlevare rörde sig mellan sjukhusen, brandplatsen, hemmet och krisgrupperna. Det var mycket kaos, förtvivlan, ilska och frustration innan sorgen hittade sina förluster och innan hållbara förklaringar till vad som hänt kommit i dagen.

Kommunstyrelsens ordförande fattade snabbt några okonventionella beslut. Kommunen erbjöd fria taxiresor till dem som ville besöka de drabbade på sjukhusen. Alla familjer som förlorat en son eller dotter fick 20000 kronor från kommunen som bidrag till alla oplanerade kostnader som uppkommit i samband med förlusten.

Räddningstjänsten, sjukvården och polisen är sådana organisationer som har som rutin att mobilisera resurser vid räddningsinsatser. Även kommunen

mobiliserade snabbt resurser för att stödja de drabbade. Redan på brandnatten samlades kommunledningens krisgrupp på Gårda brandstation.

»Kvällen den 29 oktober 1998 förbereder sig kommunledningen i Göteborg för en stor katastrofövning. Bengt Staaf vid Göteborgspolisen kom samma kväll hem från en katastrofövning tillsammans med bland annat räddningstjänsten och norska kollegor. Övningen hade handlat om en fingerad flygolycka med 62 döda. Tre timmar senare ringdes han in till branden vid Backaplan.

Polis, räddningstjänst och sjukvård i Göteborg samarbetar sedan flera år tillbaka kring katastrofövningar. Också tjänstemän centralt och politiker tränar katastrofsituationer.

– Göteborgarna skulle aldrig förlåta oss om vi inte var förberedda, säger kommunstyrelsens ordförande Göran Johansson.

Göran Johansson hade nyligen lagt sig när dåvarande stadsdirektören Roger Bodin ringde och berättade att han blivit kallad till Gårda brandstation för att det inträffat en olycka med många döda. Roger Bodin sa att han inte visste om det var övningen som hade tidigarelagts eller om en brand verkligen brutit ut. Men det verkade vara allvar och han uppmanade Göran Johansson att göra sig beredd att åka.

Vid nästa samtal satt Göran Johansson redo och kunde genast ta taxi till Gårda, där räddningstjänsten har sina lokaler.

Kommunen mobiliserade snabbt, men inte bara genom katastrofplanen, utan också för att människor genast infann sig för att hjälpa till. Att många hade mobiltelefoner underlättade såväl kontakter som information. Bengt Staaf berättar att alla kriminalpoliser kom in frivilligt och att staben var fulltalig klockan 01. Några timmar senare hade de flesta stadsdelar upprättat krismottagningar och telefonjourer.

Krissamordningen på stadskansliet blev bemannad strax efter att larmet om branden gått ut och var sedan igång dygnet runt den första veckan efter branden« (Magnusson, 2005, s. 18–19).

Kommunens katastrofplan utgår ifrån att stadens reguljära organisation ska tillämpas även i katastrofsituationer. Var och en av stadens dåvarande 21 stadsdelsnämnder och varje kommunalt bolag har egen planering för

katastrofsituationer. Tanken är att mobilisera resurser ur den befintliga organisationen. Göteborgs kommun med drygt 40 000 anställda har en betydande kapacitet som kan styras in på krisstöd. Inte minst resurser i skolorna kom att mobiliseras. Socialtjänsten fick i uppdrag att söka ta kontakt med de som var drabbade och erbjuda dem ett relevant stöd.

På morgonen efter branden öppnade de flesta stadsdelsnämnder en krisverksamhet för att möta drabbade människors behov. Många kyrkor och församlingar engagerade sig starkt från första stund. Inom två dygn var 109 krismottagningar och jourtelefoner igång dygnet runt för att möta drabbades behov (Vitbok. Insatser av Göteborgs Stad, 1998; Nieminen Kristoffersson, 2001).

En vecka efter branden antog kommunstyrelsen ett strategidokument där kommunens insatser planerades i ett tvåårsperspektiv. Vid internationell jämförelse gav tvåårsperspektivet en unik långsiktighet i stödarbetet. I strategidokumentet – *PM 5/11 1998 Beslut på strategi i det fortsatta arbetet med brandkatastrofen* – betonades att »stadsdelsförvaltningarna har befolkningsansvar och därmed ansvaret för de drabbade som bor i respektive stadsdel«. För att säkra långsiktigheten i arbetet beslutades att inrätta en särskild organisation under en tvåårsperiod, nämligen fem stödcentra i staden samt en »projektledare med spetskompetens«. Till projektledare utsågs Lars Lilled. Istället för projektledare kom hans uppdrag snart att få en mer träffsäker benämning: »Kommunens samordnare efter brandkatastrofen.«

Stödcentrum började bemannas i januari 1999 och de avvecklades successivt fram på höstkanten 2001. I avvecklingen gavs möjlighet för stödpersonalen att skriva kring erfarenheter av två års intensivt psykosocialt stödarbete (se Rönmark, red., 2001). Det fanns ett starkt politiskt stöd för verksamheten, resurser och ett mycket tydligt uppdrag i Stödcentrums arbete, beskriver samordnaren för Stödcentrum Centrum, Britt Berggren (2001, s. 33):

»Vårt uppdrag var att *aktivt* söka upp alla drabbade och höra vad de behövde hjälp med. Ett aktivt uppsökande arbetssätt var inte brukligt vid våra tidigare arbetsplatser. Där hade det varit »naturligt« att vi tagit emot de som *sökte oss* och nöjt oss med det. Vi har lärt oss att en viktig faktor för att man ska lyckas med sitt uppdrag är att man får ett tydligt mandat. Jag tycker att vi har haft både ett tydligt uppdrag och ett tydligt

mandat. ... Uppdragshandlingen formulerades centralt och förankrades i stadsdelarna. Den har hela tiden varit glasklar:

Alla drabbade ska få erbjudande om hjälp!

Vi skall förstärka befintliga organisationer!

Långsiktighet!«

Stödcentrum Hisingen

De fem Stödcentrum som startades i Göteborg kom på grund av lokala variationer att se ganska olika ut. På Hisingen var den fasta delen av verksamheten ganska liten. Den bestod bara av två personer, LarsÅke Lundberg och Ann Hanbert. I olika perioder knöt man sedan vid behov olika personer med specialistkunskaper till sig. Det handlade om personal från räddningstjänsten, en massör, psykologer, människor med egna erfarenheter av trauma, advokater etcetera.

Stödcentrums uppgift var att erbjuda hjälp och stöd till de människor som på olika sätt var drabbade. Arbetet skulle vara aktivt uppsökande och erbjudande till sin karaktär. Målet var att försöka nå de som av olika anledningar inte fått eller avböjt tidigare erbjudande om lindring och hjälp. Till verksamhetens arbetsuppgifter hörde också att samordna stödinsatserna på Hisingen.

De metoder som användes kännetecknades av ett stort mått av flexibilitet och »påhittighet«. Stödcentrum skulle inte sitta och vänta på att människor på eget initiativ skulle söka sig dit, utan tanken vara att Stödcentrums personal skulle söka upp drabbade. Målsättningen var att vara där hjälpen behövdes.

Gruppen

Det var ett kamratgäng bestående av tio killar i åldern 17–21 år. Flera av dem hade vuxit upp tillsammans. Några hade gått på samma dagis, gått i skola ihop och festat ihop. De flesta av dem hade varit inne i lokalen när branden bröt ut. Flera av dem hade ådragit sig svåra brännskador och andra somatiska skador. Alla var svårt traumatiserade av det man varit med om.

Några av dem hade deltagit i räddningsarbetet och slitit och burit ut kamrater. De hade alla mist flera av sina allra närmaste vänner och många bra kompisar. En av dem berättade att han efteråt hade behövt prioritera vilka begravningar han skulle kunna närvara vid. Då var han sjutton år.

Kamratkretsen hade före branden bestått av ett sextiotal ungdomar från Backa, Bergsjön och Angered som brukade ha fester tillsammans. Närmare ett trettiotal av dem dog i branden. De var alla en del av en modern och tidstypisk ungdomsgeneration. Man kom från olika stadsdelar, hade olika kulturell och religiös bakgrund och kom från olika samhällsklasser. På festen deltog ungdomar med etniskt ursprung i nitton olika länder. I början av kommunens stödarbete var detta något som stödarbetarna funderade och oroade sig över. Man var ibland osäker över vilket förhållningssätt som skulle fungera i kontakten med anhöriga och drabbade. Det hade Stödcentrum inte behövt att vara. Ungdomarna hade sökt sig till festen för att dansa, umgås och ha roligt med varandra och verkade helt omedvetna om sådana gränser.

Katastrofen splittrade gruppen. Många var döda, flera svårt skadade, man hade förlorat syskon och mycket nära kompisar. De första månaderna efteråt isolerade de sig i en lägenhet, umgicks nästan dygnet runt och delade kaoset och sorgen efter branden med varandra. Många drog sig undan från kontakter med vuxna. De allra flesta klarade inte att ta upp sina studier. Flera hade blivit erbjudna stöd på ett tidigt stadium efter branden men avböjt. Några började med att självmedicinera sin ångest och smärta med alkohol och droger.

Uppsökande arbetssätt och kontakt

Personalen vid Stödcentrum hade som socialarbetare sina rötter i det uppsökande arbetet med ungdomar i någon form av riskzon. Uppsökande verksamhet är lämpligt att använda då det gäller människor och grupper som har svårt att formulera sina önskemål och av olika skäl inte är hjälpsökande. Arbetet sker i miljöer som socialarbetaren inte styr och kontrollerar. Ett uppsökande arbete behöver därför präglas av frivillighet och förtroende. Målet är att upprätta kontakt och dialog, för att tillsammans utvärdera ett hjälpbehov. Därför är uppsökande arbete sällan en slutstation, utan en länk vidare till något annat.

Det fanns också på Stödcentrum kunskap om att traumatiserade människor ofta visar upp olika symptom som handlar om känslor av övergivenhet. Många drabbade använder som en överlevnadsstrategi olika former av undvikande beteende. På Stödcentrum visste man att stödarbetet därför av nödvändighet behövde präglas av ett stort mått av tålmod och långsiktighet. Personalen hade lång erfarenhet av att arbeta med människor som uppvisar den formen av beteende, efter att tidigare ha arbetat med behandling på bland annat ungdomsinstitutioner.

Hösten 1999 och våren 2000 bedrev Stödcentrum ett systematiskt uppsökande arbete i stadsdelen Backa. I kontakten med andra drabbade ungdomar och i kontakten med fritidspersonal i området hade man fått kännedom om det förut nämnda »gänget«, att det fanns en grupp ungdomar som alla var svårt drabbade och inte tagit emot någon hjälp. Den uppgift personalen ställdes inför var att få kontakt med killarna och att därigenom försöka ta reda på vilken hjälp de ville ha och kunde tänkas ta emot.

Av uppgiftslämnarna fick man veta att de ibland besökte fritidsgården i området och att de hade förtroende för personalen där. Detta blev en viktig ingång för personalen på Stödcentrum som efter en tids idogt »fältande« fick möjlighet att lära känna en av killarna i gruppen lite bättre. Han hade en central roll i gruppen och bekräftade vad som sagts från annat håll tidigare, nämligen att många av hans kamrater mår mycket dåligt och att han var rejält orolig för några av dem. Han erbjöd sig att vara behjälplig med att få kontakt med den övriga gruppen. I det fortsatta arbetet med gruppen kom han att bli en väldigt viktig person. Hans positiva inställning till Stödcentrum och hans inflytande på de andra killarna gjorde det mycket lättare för de andra att etablera en kontakt med oss.

Kajakläger

Så här långt i arbetet med att få kontakt med gruppen var det dags att fundera på vad nästa steg skulle vara. Målet var att försöka underlätta för killarna att återta ett bra liv. Hypotesen var att de alla behövde stöd från de andra i gruppen, om än på olika sätt. Stödcentrums roll skulle vara att försöka få gruppen att på nytt bli en »stödgrupp«.

Efter en tid erbjöds killarna ett tre dagars kajakläger tillsammans med före detta brandmannen Lasse Gustafsson och räddningstjänstens HÄFA-grupp

(händelsebaserat förebyggande arbete). Lasse hade själv varit med om en gas-explosion i sitt arbete. Hans kollega avled och själv blev han mycket svårt brännskadad. Det var lätt för våra ungdomar att identifiera sig med honom, eftersom flera av dem också var brända. Han hade själv varit med om en fruktansvärd olycka och talade utifrån egen erfarenhet. Lasse kunde berätta om hur han bestämt sig för att gå vidare med sitt liv och att han nu till och med arrangerade läger för andra drabbade. För killarna fick han en stor betydelse som inspirationskälla och han förmedlade också hopp inför deras egen kamp att återta kontrollen över sina liv. Personalen från HÅFA var med för att de hade mycket kunskap om vad som hänt vid katastrofen på Backaplan. En av dem hade själv deltagit i räddningsarbetet som rökdykare.

Efter en hel dag i solen, lagom avslappnade efter nya erfarenheter av att ha paddlat kajak och ätit en god middag, samlades alla på kvällen vid lägerelden. Det kändes i luften att det nu fanns stora förväntningar bland ungdomarna att få tala om branden när de slog sig ner vid brasan. Ungdomarna kände varandra mycket väl, men de vuxna kände de flesta enbart till namnet. Först gjordes därför en presentationsrunda.

Lasse Gustafsson slog an tonen. Han förklarade att han höll en talpinne i handen och att den som håller talpinnen har ordet. Då får man tala till punkt och de andra lyssnar. Man bestämmer själv vad man säger och hur personlig man vill vara. Man kan också välja att vara tyst och bara lyssna på andra. När man sagt sitt så skickar man pinnen vidare till den som sitter bredvid.

Lasse höll talpinnen och började berätta när han själv blev brännskadad och hur livet förändrades på ett ögonblick. Han berättade hur gasolyckan hade gått till. Han återgav helt enkelt traumatiska minnen och visade därmed hur man kan sätta ord på det svåraste man har varit med om. Det fattade ungdomarna runt lägerelden och de började berätta för varandra.

Alla berättade sedan sin berättelse om branden; var de befann sig när elden spred sig in i lokalen, hur de tog sig ut, hur de deltagit i arbetet med att rädda andra, upplevelser av polis och räddningstjänst etcetera.

Killarna blev mycket tagna och förvånade över att höra sina vänner berätta sin version om vad som hänt. Det kom fram nya bilder som man inte visste om fastän man varit så nära varandra, till exempel var de hade befunnit sig på brandplatsen och hur man blivit drabbad på olika sätt. En av dem sade efter ett tag att det kändes som att lägga ett pussel där alla bidrog med sin bit för att för-

söka skapa en hel bild av vad som hade hänt. »Som att lägga ett pussel« blev en metafor som förenade personal och drabbade och som lade grund till ett unikt samarbete att få mening och kontroll på det trauma som slitit livet i stycken.

Att skriva sin berättelse om branden

Kajaklägret med ungdomarna hade varit mycket lyckat och Stödcentrum hade nu dessutom fått möjlighet att börja lära känna hela gruppen. För killarna hade det infunnit sig en stämning där de vågat berätta om upplevelser och detaljer som de tidigare inte gjort. De upptäckte att det fanns något befriande i att berätta för varandra, men att det också gav en möjlighet till att få kontroll över det som inträffat. Det framkom att gruppen plågades av minnen av branden, överlevnadsskuld och sorg.

Personalen funderade över hur de skulle kunna hjälpa dem med att få bättre kontroll över sina minnen och vad man skulle kunna göra åt det. Traumatiserade människor plågas ofta av svåra minnesbilder som okontrollerat gör sig påminda när som helst och om och om igen. Detta är givetvis mycket ångestladdat. Erfarenheten på Stödcentrum från personalens tidigare arbeten var att drabbade, genom att våga minnas händelseförloppet och berätta om det, får en möjlighet till bearbetning.

Verksamheten ville nu försöka erbjuda ungdomarna en möjlighet till att skriva ned sin historia från händelsen. Syftet var att det skulle kunna vara ett sätt för killarna att sortera och få mer kontroll över det som inträffat och den livssituation som de nu efter brandkatastrofen befann sig i. Att berätta och skriva kunde medverka till avspänning så att ungdomarna inte hela tiden var upptagna av att värja sig mot tankar som hade med branden att göra.

Tankarna var också att det fanns en styrka i att arbeta med hela gruppen kring den här idén. Tidigare erfarenheter hos personalen av att ha arbetat med grupper stärkte dem i detta tänkesätt. Det är ovärderligt att kunna få lyssna på andra, känna igen sig eller förstå sammanhang. En annan fördel med gruppen är att alla inte alltid behöver inta en aktiv roll, utan att man kan få ut mycket av att få möjlighet att lyssna till andra, att få höra andra sätta ord på sådant som man själv brottas med. Gruppdeltagarna kan visa varandra på lösningar man provat, inge hopp och normalisera funderingar man har. En av killarna sade efter kajaklägret att »utomstående kan man få medkänsla av, men de kan ändå aldrig fullt ut förstå hur det känns«.

Under den här tiden träffade all Stödcentrums personal regelbundet Lars Rönnmark i hans roll som processutvärderare av Stödcentrums verksamheter. Vi anställda på Hisingen berättade entusiastiskt om kajaklägret och de tankar som väckts om att gå vidare med ungdomarna. Tankarna »bollades« med Lars, som förstärkte entusiasmen och övertygelsen om att arbeta vidare med killarnas berättelser. Han berättade om den amerikanske psykologiprofessorn James W. Pennebaker som i ett flertal studier visat på berättandets läkande kraft. Stödcentrum fick härigenom en hel del referenser och belegg från forskningen av Lars, som visade på att skrivande kan användas i bearbetning av svåra upplevelser.

Läger med islandshästar

I november 2000 erbjöds ungdomarna att åter åka på ett läger. Den här gången var det att rida på islandshästar som stod på programmet. Kombinationen av att åka iväg från staden och att göra något roligt och spännande tillsammans hjälper ofta till att öppna upp för samtal. Det får gärna också vara lite fysiskt utmanande. Syftet var att stämma av med killarna hur de hade det nu och erbjuda var och en att få sin berättelse nedskriven.

Med på denna resa var också Marie-Louise Carlberg som är journalist och massör. Hon var tillfrågad om hon kunde åta sig att hjälpa killarna med att skriva ned deras berättelser. Marie-Louise hade accepterat nästan utan betänketid.

De fyrbenta, lurviga vännerna blev en succé. Tåligt lät de den i hästsammanhang ovana gruppen skumpa runt på sina runda ryggar. Den andra dagens ridning avslutades med att alla fick pröva på att galoppa på en sandstrand vid havet. Efter dagens vedermödor kunde Marie-Louise erbjuda deltagarna lite massage för de mörbultade kropparna. Efter en god middag som var vackert framdukad och upplyst av stearinljus var det dags att samlas för att samtala. Resonemanget kom till stora delar att handla om hur tiden efter branden hade varit. Personalen från Stödcentrum tyckte sig lägga märke till att det nu var en öppnare och mer avslappnad stämning i gruppen än vid kajaklägret. Samtalet kretsade kring att våga möta hemska minnen och ha mod att gå igenom dem. Inte med syfte att glömma bort dem, utan för att bearbeta dem och därigenom få mer kontroll. Någon i gruppen bekräftade

att det varit så för honom. Alla spann vidare på det som avhandlats på det första lägret, där tankarna uppkommit om att dela sina historier och lägga pussel. Tankar kom även upp om att Backabranden var en händelse som det var viktigt att dokumentera för kommande generationer, kanske för ens egna barn. Flera i gruppen talade även om hur fort minnet av en katastrof annars riskerar att blekna.

Marie-Louise Carlberg skrev senare om det samtalet i essäboken »Att möta det man möter«:

»Det blev ett nästan magiskt samtal. Hudlöst, ärligt, smärtsamt. Med mycket eftertanke, långa, långa, tysta sekunder. Det fanns tvekan men också genomtänkt övertygelse om nyttan med att berätta. Vi vuxna sa inte så mycket. Det var ungdomarna som talade.«

Ungdomarna sade att de var positiva till idén och Stödcentrum lovade att återkomma med en inbjudan och mer detaljer efter jul.

Metod och genomförande

I januari 2001 skrevs ett brev till medlemmarna i gruppen för att informera om de yttre ramarna för berättandet och skrivandet. Så här stod det i brevet:

»När vi var iväg på lägret så pratade vi om att få möjlighet att berätta sin historia om branden. Om att »lägga pussel«, att sätta ord på saker och gå vidare. Vi talade också om att nedteckna allas berättelser för att spara för eftervärlden. Hur viktigt det är för nästa generation att kunna ta del av det ni varit med om. Vi tror också att det har en läkande inverkan, inte för att glömma, utan för att få mer kontroll och lägga det bakom sig.

Tillsammans med var och en av er vill vi nu erbjuda er att träffas tillsammans med Marie-Louise och nedteckna era berättelser.

Vi hade tänkt träffa var och en tre gånger här på Stödcentrum. Vi sitter i max två timmar, bjuder givetvis på fika och tar rökpauser så klart. Marie-Louise ska skriva och bandar det du säger.«

Stödcentrums tanke var att killarna skulle träffa Marie-Louise tillsammans med personal på vårt kontor. För varje intervju avsattes två timmar för varje

tillfälle, rökpaus inkluderat. En god fika erbjöds under tiden och Marie-Louise bandade intervjun.

Det bestämdes att någon från Stödcentrum skulle vara med Marie-Louise vid den första träffen. Ungdomarna kände personalen bättre och förhoppningen var att de då skulle känna sig tryggare. På Stödcentrum fanns också mycket kunskap om händelseförloppet och man hade vid flera tillfällen hört olika ungdomar berätta om branden.

Personalen från Stödcentrum behövde också vara med som stöd för Marie-Louise som blivit djupt berörd av vad killarna berättat på lägret.

Intervjun skulle utgå från några få gemensamma frågor vid varje tillfälle. Det var viktigt att försäkra sig om att allas berättelser skulle omfatta hela händelseförloppet. Från det att var och en fick reda på att en fest planerades, vad som hände i samband med branden och slutligen hur det kom att påverka deras liv efteråt. Frågorna var också utformade så att de kunde utgöra ett stöd för killarna i att få upplevelserna i någorlunda kronologisk ordning. Målsättningen var att frågorna skulle hjälpa till med att lyfta fram »känslorna« i berättelserna. Men samtidigt inte »styra« för mycket med för många frågor. Ambitionen var att låta dem berätta fritt så långt det var möjligt. Frågorna delades upp i tre tidsperioder:

»Före«

Hur fick du reda på festen?

Vad hade du för förväntningar?

Hur var det när du kom till festen?

»Katastrofen«

Var befann du dig i lokalen när det började att brinna?

När förstod du att det var allvar?

Vad tänkte du då?

Alternativt; när och hur fick du reda på vad som hänt?

»Efteråt«

Hur var tiden efter branden?

När förstod du hur illa det gått?

Hur har du det idag?

Marie-Louise träffade ungdomarna vid sammanlagt tre tillfällen, första gången tillsammans med personal från Stödcentrum. Då berättade ungdomen sin historia om brandkatastrofen från början till slut. Samtalet spelades in på bandspelare.

Marie-Louise skrev ut samtalet från bandet och kallade till ett nytt möte. Killarna fick därefter var och en en möjlighet att i lugn och ro själva sitta och läsa texten. Därefter kunde de reagera spontant på vad som skrivits. Även detta möte tog påfallande lång tid i anspråk och alla läste verkligen sin text mycket noggrant. Det gavs möjlighet att ändra, lägga till och ta bort. Också vid detta tillfälle användes bandspelare. Marie-Louise arbetade sedan om berättelsen utifrån vad som sagts vid detta möte. Denna text skickade hon sedan hem till ungdomen. Tanken var att ungdomen då kunde ta god tid på sig och läsa i omgångar. Därefter var det dags för en sista avstämning med Marie-Louise som sedan skrev ut den slutgiltiga texten.

I arbetet med texterna försökte Marie-Louise att så varsamt som möjligt omvandla talspråket till en läsbar text. Hon strävade dock efter att behålla deras uttrycks sätt, tempo, upprepningar och förvirring i texterna.

Resultat var att sju ungdomar fick sina berättelser från brandkatastrofen nedtecknade. Det blev till slut sju mycket starka och personliga historier. Berättelserna kom att omfatta mellan tjugo och trettio sidor. De var alla mycket nakna och ärliga. Med en oerhörd generositet och tillit hade man delat med sig av sina erfarenheter. Ungdomarna har i sina berättelser visat vad livet är värt och hur sårbart och föränderligt det kan vara.

Tidskapseln. Att skriva brev till sig själv om fem år

Skidresa våren 2001

I slutet av mars 2001 åkte Stödcentrum åter iväg på ett läger tillsammans med »gänget«. Också denna gång var Håkan från HÅFA med. Tanken var att på detta sätt avsluta med killarna och att försöka knyta ihop säcken. På dagarna tog alla med stor entusiasm sig an uppgiften med att lära sig åka utför på skidor. De flesta av killarna hade aldrig gjort detta tidigare. På kvällarna lagades det god mat, spelades sällskapsspel och intressanta samtal fördes. Ungdomarna var alla generösa med att dela med sig av sina erfarenheter. Flera av dem hade då, med hjälp av Stödcentrum, påbörjat samtals-terapi och vågade dela detta med övriga i gruppen.

Brevet

Det hade varit en fantastisk och lärorik »resa« för personalen från Stödcentrum och räddningstjänsten att få lära känna dessa »goa« killar. Man hade delat så mycket med ungdomarna och alla kände nu en stor sorg över att behöva skiljas från dem. Personalen hade funderat mycket fram och tillbaka över hur arbetet med gruppen skulle avslutas på bästa sätt. Till slut stannade man för att föreslå att alla som var med på skidresan skulle skriva ett brev till sig själv. Brevet skulle handla om hur var och en trodde att deras liv skulle se ut om fem år. Killarna nappade direkt på förslaget och började genast skriva.

Tanken med att skriva brevet om framtiden var att förmedla hopp. Några hade knappt fäste i vardagen och det var svårt att försöka tänka ut vad man önskade sig eller om man ens levde om fem år. Att formulera ner tankar om att livet faktiskt skulle gå vidare och att det kunde bli bättre var nytt. Även vi vuxna skrev var sitt brev och blev på så sätt också en del av den grupp som skulle återsamlas när det blev så dags. Stödcentrum skulle sedan ansvara för att breven förvarades säkert och kalla till en återträff. Det skapade ett slags hållande i vår relation som inte skulle avslutas, den skulle vila.

Efteråt sade en av ungdomarna: »Ja, vi blev jätteglada när vi fick höra att vi skulle läsa breven om fem år. Då tänkte vi: Ja! Ni ska finnas kvar!« En av de andra lägerdeltagarna sade: »Det var skönt att tänka på att man kanske skulle

leva om fem år. Fram till dess hade jag inte kunnat tänka något alls på livet framåt. Det var nytt att försöka tänka ut vad jag önskade mig. Det gav hopp.«

Även de vuxna skulle skriva var sitt brev. Stödcentrum skulle sedan ansvara för att breven förvarades säkert. Därigenom skapades en ny grupp-konstellation av de ungdomar som fått sin berättelse nedskriven och personalen på Stödcentrum. Det i sin tur skulle ge anledning till en återsamling när det så blev dags.

Beskriva och reflektera över stödarbetet

Brottsoffermyndigheten

Efter den »magiska kvällen« i januari 2009, när gruppen återsamlades för att läsa breven, föddes idén om att försöka göra en utvärdering av det arbete som Stödcentrum hade gjort tillsammans med gruppen. Det kändes oerhört angeläget att försöka ta tillvara på deras och våra gemensamma erfarenheter. Det fanns fortfarande massor av frågor som behövde besvaras. Stödcentrum ville få det arbete som gjorts med gruppen utvärderat för att lära mer om stöd till människor som varit med om traumatiska händelser. Övertygelsen växte hela tiden om att detta även skulle kunna komma andra drabbade och hjälpare till nytta. Tanken var att med gruppens hjälp söka svar på vad som varit läkande och viktigt i deras återhämtning. Vilka var hindren de stött på? Hur hade det varit att arbeta med berättelsen? Hur hade var och en använt den berättelse de fått hjälp med att få nedtecknad? Etcetera.

Slutligen skulle det vara av stort intresse att höra med gruppen om vad de skulle vilja ge för råd till andra drabbade och hjälpare. En förnyad kontakt togs med Lars Rönnmark och gemensamt arbetades en ansökan fram under våren 2009 till Brottsofferfonden.

Under tiden hade vi en fortlöpande kontakt med ett par av gruppmedlemmarna för att höra vad de tyckte och tänkte om våra tankar. Dessa kollade av med de övriga och bekräftade oss i våra tankar om att gå vidare med ansökan.

I juni månad 2009 beviljades, till vår stora glädje, projektmedel från Brottsofferfonden.

Undersökningsdeltagarna

På det avslutande lägret var ungdomarna i arton–tjugoårsåldern. När vi nu sågs igen var de vuxna män runt trettio. Killarna i gruppen hade fortsatt med sina studier och jobb. Partners och barn hade kommit in i livet. Drygt tio år efter branden hade några i gruppen fortfarande en regelbunden och tät kontakt med varandra. Skillnaden var att man nu mer umgicks familjevis. Många gånger träffades man kring en aktivitet tillsammans med sina barn. Man höll även en sporadisk kontakt med de övriga i gruppen. Kanske hade Backabranden bidragit till att svetsa dem samman och skapat de djupa band som finns mellan dem.

De flesta i gruppen hade hösten 2009 jobb eller var arbetssökande. Några hade i längre eller kortare perioder arbetat oerhört mycket. Ett par kompletterade sina studier. Fyra av dem var nu gifta och hade barn.

Ett par av de nu unga männen hade avtjänat fängelsestraff och ett par av dem hade slitit med ett missbruk efter att ha börjat självmedicinera.

Tillvägagångssätt

Undersökningens olika faser

Först kontaktades de unga männen genom en inbjudan till en gemensam träff i oktober 2009. Alla skulle få samma information och en översiktlig beskrivning av innehåll och syfte med projektet. Målet var att med deras hjälp försöka följa upp arbetet med att de fått sina berättelser från Backabranden nedtecknade. Det var också viktigt att få höra dem berätta om sina erfarenheter av återhämtning och vad som varit verksamt i det stöd och den hjälp de fått, vad de nu tänkte om den hjälp de fått efter katastrofen och vad som eventuellt varit ett hinder för dem i återhämtningen.

Vi hade också en idé om hur arbetet skulle gå till, som presenterades för gruppen på det första mötet. Till mötet kom sex av de sju som varit med om att ta fram berättelserna. Den sjunde killen som fått sin berättelse nedtecknad hade flyttat till London sedan ett par år tillbaka och gick inte att nå. Tillsammans med gruppen funderade vi över hur han på olika sätt skulle kunna involveras i undersökningen. Detta var också något som fanns med i vår planering ganska länge. Under våren 2010 var vi till slut tvungna att släppa de tankarna på grund av tidsbrist.

Alla de som var med på det första mötet var från första stund positiva till att vara med i undersökningen. De tyckte att det skulle vara spännande för egen del, men också för att de trodde att deras erfarenheter skulle kunna komma andra till godo. En av de unga männen uttryckte det på följande vis: »Vad är det för mening med erfarenheter om de inte kommer andra till nytta.« Ytterligare en anledning till varför de kunde tänka sig att delta var att de ville »ställa upp« för oss nu när vi ville få vårt arbete på Stödcentrum utvärderat. Detta sades inte direkt ut, men var ändå väldigt tydligt.

I detta projekt är deltagarna inte klienter i en offentlig organisation, utan deltagare i en undersökning. De gick in i arbetet med öppna ögon och skulle ha full insyn i hur materialet skulle komma att hanteras.

Fas 1. Intervjuerna

Det första steget i undersökningen var att göra en djupintervju med alla deltagarna. Precis som när berättelserna nedtecknades så var tanken att ha några få gemensamma frågor och en gemensam kronologi. Samtidigt var det viktigt att intervjun blev till ett öppet samtal där deltagarna skulle kunna komma fram med sina personliga erfarenheter och kunskaper. Data till vissa gemensamma frågeställningar skulle inhämtas, men intervjuerna skulle vara tillräckligt öppna för att deltagarna skulle kunna komma fram med sina egna erfarenheter och kunskaper även på områden som inte täcktes av de i förväg tänkta frågeställningarna. Margareta Hydén (2002, s. 141) skriver:

»Målet med intervjun är att möjliggöra för den intervjuade att formulera sig i en så fullödlig och mångfacetterande berättelse som möjligt. Forskarens förmåga att skapa en relation till den intervjuade är av central betydelse för om detta mål kommer att uppnås eller ej.«

Intervjuerna beräknades pågå i cirka två timmar och det skulle inkludera fika och en bensträckare. Det som sades skulle spelas in för att sedan skrivas ut. Tidsramen som var planerad spräcktes genast vid den första intervjun. Deltagarna var överlag mycket engagerade och hade så mycket som de ville berätta och dela med sig av att tiden bara försvann. Intervjuerna kom istället att sträcka sig mellan 2,5 och 4 timmar.

Det gemensamma upplägg som valdes för intervjuerna tog sin början i hur man lever idag, för att sedan gå tillbaka till vad som hände tiden närmast efter branden genom att alla fick sin berättelse uppläst. Inför uppläsandet av berättelserna trodde flera av deltagarna att de nog skulle vilja göra en del korrigeringar. Men sedan de fått lyssna till sina egna ord från brandkatastrofen sade alla att nästan allt var korrekt. En av de unga männen sade att han uppfattade sin berättelse som ett slags monument.

Därefter ställdes frågor om hur återhämtningen hade sett ut, vilket stöd man fått, om man upplevt sig hindrad eller skadad av någons bemötande.

Förutom att ge sitt svar på de öppna frågorna, ombads deltagarna göra en självskattning av sin hälsa på en tiogradig skala. De ombads att först försöka tänka tillbaka på hur de mindes att tillvaron var vid den tiden när berättelserna en gång skrevs. Nästa skattning gällde hur de upplevde sin situation nu när intervjun gjordes. Sammanfattningsvis kan sägas att alla skattade sin hälsa som bättre nu än för tio år sedan. En del sa till och med att man nu trivdes ganska bra med det liv man lever.

En reflektion som gjorts flera gånger var att berättelsernas innebörd har skiftat en hel del under den tid som förflutit för deltagarna. När de togs fram, cirka 1,5 år efter branden, ville deltagarna att de skulle vara privata. Nu tänker deltagarna att berättelserna kan användas för att hjälpa andra. Deltagarna är nu mera altruistiska och är fullt ut beredda att dela sina historier med andra. Kanske kan någon få hjälp av att ta del av deras erfarenheter.

Fas 2. Utskrift av intervjuerna

För detta arbete engagerades Helena Fernández, som är utbildad socionom och journalist. Hon har ett stort engagemang i kulturfrågor och socialt arbete. Helena har arbetat länge inom journalistiken, men har också arbetat med olika former av »skrivarkurser«. Hennes uppgift blev att skriva ut de inspelade samtalen så att det blev till en sammanhållen berättelse. Att föra över verbal kommunikation till skrift är ingen lätt uppgift. Men Helena har lyckats väl. Det har blivit sex nya starka historier. Helena sade vid ett tillfälle att hon tycker att det hade varit som en konstupplevelse att få lyssna på deltagarnas uttryck. Helena var mycket imponerad över hur de intervjuade reflekterade över sina liv.

Fas 3. Transkribering av intervjuerna

Nästa steg var sedan att försöka göra intervjumaterialet mer användbart för undersökningen. Det behövde struktureras och redigeras för att tydliggöras. Målet var att från varje intervju skapa en händelse/konsekvensberättelse och en återhämtnings/stödberättelse. Framför allt önskade vi att budskapet i intervjun skulle lyftas fram och bli synligare. Det var helt klart så att materialet skulle må bra av att »kokas ned«. Efter många diskussioner fattades beslut om att använda en talrytmsbaserad transkriberingsmetod som utvecklats av James Gee (1992). Hur deltagarens berättelse formas i en sådan framgång av kapitel 4.

Fas 4. Gruppträffarna

För att fördjupa det material som kom fram i deltagarnas intervjuer genomfördes tre gruppträffar. Ursprungligen var tanken att vid dessa träffar använda en »berättelse/dialog-metod« som beskrivs av Labonte & Feather (1996) och Labonte, Feather & Hills (1999). Till att börja med förhörde vi oss noga om deltagarnas inställning till att ingå i den »strukturerade dialogen«, att berätta för varandra, lyssna och ställa frågor för att bättre förstå vad berättaren ville ha sagt. Alla sade sig vara fullt införstådda med detta och träffarna kom att präglas av en stor öppenhet i samtalsklimatet.

Ganska snart stod det dock klart att det skulle ta för mycket tid i anspråk att genomföra mötena med gruppen på det sättet. Efter en del diskuterande enades vi om att modifiera metoden något.

Ur intervjuerna plockades viktiga teman fram. Det var bland annat studier, »förlorade år«, arbete, att gå från ungdom till vuxen, att bli pappa, etcetera. Därefter lyftes citat ut från deltagarnas olika berättelser som handlade om detta.

På mötena lästes dessa citat upp för hela gruppen och den person som citerades fick först möjlighet att utveckla det han sagt i intervjun. Han fick då »talpinnen« precis som det varit i tältet på kajaklägret. Personen fick på mötet 5–10 minuter på sig att berätta vidare och förtydliga.

Därefter fick alla som var med komma med en kort reflektion och ge uttryck för spontana kommentarer. Sedan blev det en dialog där frågor ställdes till den som berättat. Frågorna kom att handla om att få reda på mer detaljer

och fakta och om betydelsen av det som hänt den som hade »talpinnen« och tolkningar av det.

Därefter gick »talpinnen« laget runt så att alla fick reflektera över och kommentera både sina egna och de andras berättelsesekvenser.

Samtalen böljade fram och tillbaka och de ämnen som avhandlades gick in i varandra och flätades ihop. Berättelserna kom därigenom att fördjupas ytterligare. Vid flera tillfällen upptäckte deltagarna att trots att de känner varandra så väl så kom det upp nya och okända saker genom att på det här sättet göra utsnitt i texten och lyfta fram olika teman.

Helena Fernández var med på gruppträffarna och hon skrev utförliga protokoll.

Det var en del problem med att få deltagarna till gruppträffarna. Alla hade ont om tid, det var sjuka barn, egen sjukdom etcetera. Av den anledningen blev det tyvärr så att gruppen aldrig var fulltalig. Vid två av mötena kom två killar och vid ett tre killar.

Narrativ metod

Betydelsen av ordet narrativ är berättande eller berättelse. Kliniska erfarenheter och forskning visar att det är hälsofrämjande att organisera händelser och dess efterspel i berättelser. Att integrera den hemska upplevelsen i det egna erfarenhetsförrådet är ett sätt att få kontroll över den och berättandet bidrar därför till att en integration blir möjlig.

Stödcentrum bedrev sitt arbete utifrån ett narrativt tänkande. Man utgick från att berättelser ger våra liv form och struktur. De skapar ordning och reda och sammanfattar helt enkelt våra vardagserfarenheter. Med detta synsätt följer att människor ses som experter på sina egna liv även när de söker hjälp. Stödarbetarna deltar genom att försöka utforska och utvidga de berättelser som kommer fram under samtalet.

Berättelsen skapas av berättaren och lyssnaren tillsammans. Det är naturligtvis nödvändigt att hantera känsliga ämnen försiktigt och respektfullt. Man måste vara beredd på att gå långsamt fram och inte avbryta berättaren i sin berättelse. Det hela bygger på att hon eller han skall våga känna tillit.

Det här sättet att tänka kring berättelsernas betydelse vid hantering av trauma och vid återhämtning fanns med i Stödcentrums arbetssätt och det är även en röd tråd i denna undersöknings försök att göra killarnas erfarenheter synliga.

~

Trauma och återhämtning

Introduktion

Många av de överlevande från Backabranden som fördes till sjukhus var mycket allvarligt kroppsskadade; drabbade av det man inom akutsjukvården kallar stort trauma. Upplevelsen av att det biologiska livet hotas ger i allmänhet upphov till psykiskt trauma hos människor. Det upplevde ungdomar som räddades eller räddade sig själva, men även många av dem som bevittnade förskräckliga scener på brandplatsen. Flertalet kom aldrig till sjukhus, utan åkte hem med sina upplevelser på natten eller till någon kompis. Den traumatiska händelsen riktar en överväldigande förstörande kraft mot den drabbade människan. Judith Herman har i sin forskning och sitt kliniska arbete visat hur allomfattande dessa skador kan vara och hur svårt det är att reparera dem, inte minst på grund av den inneboende egenskapen att förneka och undvika det som väcker traumat. En av överlevarna efterlyste just sådan kunskap i en intervju med oss på hösten 2009:

»Det var ingen som sa till oss att nu har ni varit med om en så pass hemsk grej, så ni kommer kanske inte att vara er själva på några år. Jag minns ingen som har sagt så. Man känner sig konstig och avstängd och kände inte igen sig, när jag jämförde hur jag var före branden och hur jag hade blivit efter branden.« (Paulo)

Det är ett allvarligt tillstånd att inte känna igen sig. Identiteten är hotad. Det speglar den styrka som händelsen haft och vilken omfattande inre förödelse branden orsakat. Det är troligt att mycket lidande hade kunnat sparas om överlevaren blivit medveten om risken att »inte vara sig själv på några år«.

Men ingen berättade det, eller så var överlevare och andra drabbade inte förmögna att lyssna och ta in innebörden av att »du kan räkna med att inte vara dig själv på några år«.

Första delen av detta kapitel handlar just om den traumatiska händelsens våldsamhet och följder. *Andra delen* handlar om bearbetning och läkning av de skador som traumat orsakat. Samma deltagare betonar vikten av att sätta ord på upplevelser och känslor kring det som hänt en:

»Jag har verkligen insett värdet av att prata ut, att inte gå runt och hålla saker inom sig. Det äter upp en inifrån. Det blir värre när man inte har något svar på frågorna. (...) Det är många jag träffat som tycker det är märkligt att nu, när det gått åtta nio tio år, mår de dåligt. De börjar tänka på branden mer än någonsin innan. »Inget fel på mig, ingen fara.« Men så plötsligt är det där. Kanske man mognar som person och då kanske man vågar börja känna efter. »Det är ju tio år sen! Mår du fortfarande dåligt?« De fattar inte att människor gått med pausknappen i hjärnan. Så trycker de på play och så börjar det spela.« (Paulo)

Här framträder den förnekande och undvikande attityd överlevaren ofta har till sitt trauma. Pausknappen är en metafor för att *inhibera* känslor och tankar som påminner om traumat. Överlevaren försöker undvika obehaget. Smärtsamt framgår det av citatet att det finns personer som efter tio år fortfarande plågas av minnen och känslor som kan kopplas till branden och som inte har kunnat få kontroll över händelsen. Den förnekande attityden kommer fram i uttrycket »Inget fel på mig, ingen fara«. I citatet framgår även hur traumat lever av den traumatiserade personen, att traumat »äter upp en inifrån«. En av traumaforskningens pionjärer, neurologen Jean-Martin Charcot (1825–1893), beskrev traumatiska minnen just som »själens parasiter« (van der Kolk & McFarlane, 1996, s. 9).

Traumatiska minnen är både mycket påträngande och samtidigt undflyende i den meningen att det är svårt att tolka innebörden hos dem genom att koppla dem till andra kunskaper och erfarenheter. Personens tolkningsschema klarar inte av att förstå och fästa händelsen till andra erfarenheter i livet. Minnet förblir ointegrerat eller *dissocierat*. Det är en förklaring till varför traumatiska minnen blir fritt flytande och okontrollerade. Traumatiska livshändelser, menar Mardi Horowitz (1986), är sådana som »cannot

be assimilated with the victim's »inner schemata« of self in relation to the world« (Horowitz cit. i Herman, 1997, s. 51).

Det är ofta en hög tröskel att komma över för att våga komma i kontakt med och utforska något så komplext som att ha blivit traumatiserad. James Pennebaker har i olika skrifter använt termen *disclosure* (avslöjande, blottläggning) för att beteckna en aktivitet där traumat uttrycks, undersöks och bit för bit kontrolleras. Det är också den innebörden vi lägger i en aktiv, konfrontativ *coping*. Coping betyder ungefär hantera eller handskas med stressfyllda händelser. Ett trauma är extremt stressfyllt. Begreppet har utvecklats inom stressforskning och kognitiv psykologi. Richard Lazarus och Susan Folkman (1984) såg coping som en mediator för emotionella reaktioner på stressfyllda livshändelser. De föreslog en uppdelning i *problemfokuserad* coping med syfte att reducera krav som den stressfyllda situationen ställer eller utöka resurser för att hantera den, respektive *känslorokuserad* coping för att reglera den känslomässiga responsen på en stressfylld situation. Drabbade kan inta olika hållningar i hantering av händelsen och situationen som uppkommit: En aktiv, konfrontativ coping kan kontrasteras med en undvikande, förnekande coping. Med den senare hållningen försöker personen dämpa obehag genom att inhibera minnen och känslor som traumat väcker, vilket innebär en svår och ofta långvarig belastning på den drabbade. För att våga ta steget att möta och utforska traumat behöver man vara motiverad och känna sig trygg. Den drabbade behöver omgivningens stöd i hanteringen.

I *tredje delen* av kapitlet kommer vi att beskriva verbaliseringens betydelse i utforskningen av ett trauma. Det kan ge både en teoretisk och praktisk infallsvinkel för att förstå verkan hos de narrativa metoder som genomgående har använts i Stödcentrums arbete med den här gruppen av överlevare, liksom i undersökningen som denna rapport redovisar. En narrativ undersökning är mer intresserad av »innehörden av det som hände« än att registrera »vad som hände«. En narrativ hjälpinsats är mer inriktad på att ge stöd och struktur för den traumatiserade att språkligt gestalta och ge mening åt händelsen än att ge ett objektivi mått på händelsen och dess effekter, exempelvis registrera effekter på en testskala. Narrativa metoder vill medverka till förändring. Tonvikten i arbetet med den här gruppen överlevare ligger därför på att stödja de drabbade att själva med språket utforska sin relation till branden och gestalta det på olika sätt. Stödarbetet är då inriktat på att ge

struktur, ledtrådar och hopp i arbetet med att få det obeskrivliga traumat beskrivet och berättat. Dessa språkgestaltningar i form av berättelser och andra uttryck blir viktiga utifrån den socialkonstruktivistiska idén att vi genom språkaktiviteter skapar vår verklighet (Hydén 1997). Även för forskaren och socialarbetaren kommer meningsskapandet i förgrunden i användningen av narrativa metoder.

Traumats följder

Stort trauma används för svåra skador på kroppen och psykiskt trauma betecknar skador på den inre världens psykiska strukturer. Trauma är idag den vanligaste dödsorsaken för personer i Sverige under 45 år (Trauma, 2010). Drygt 4 500 personer avlider årligen till följd av våld och olyckor. Omkring 22 500 personer drabbas av traumatiska hjärnskador efter våld mot huvudet. Yngre män, men även äldre personer, är överrepresenterade. Skador i hjärnan är den vanligaste orsaken till dödsfall och invalidisering hos unga vuxna i Sverige. Den vanligaste orsaken till vuxnas traumatiska hjärnskador är trafikolyckor, fallolyckor och misshandel.

Psykiskt trauma

Det kroppsliga traumat, till exempel svår hjärnskada eller brännskada, har alltid en psykisk och även en social följeslagare. Livet förändras radikalt. Upplevelse av olyckor och våld kan ge upphov till en traumatisk kris, om händelsen »är av sådan art och grad att individen upplever sin fysiska existens och trygghet eller andra livsmål allvarligt hotade« (Cullberg 1999, s. 41). »Ett psykiskt kristillstånd kan man sägas befinna sig i när man råkat in i en livssituation där ens tidigare erfarenheter och inlärd reaktionssätt inte är tillräckliga för att man skall bemästra den aktuella situationen« (a.a.). Personen kan inte längre bemästra sin livssituation och därmed blir det också begripligt att det psykiska traumat framkallar hjälplöshet och maktlöshet.

»Psykiskt trauma är ett maktlöshetens lidande. I det traumatiska ögonblicket görs offret maktlöst av en överväldigande kraft. När kraften kommer från naturen talar vi om olyckor eller katastrofer. När kraften kommer från andra människor talar vi om illdåd. Traumatiska händelser

översvämmar omsorgssystemen som vanligtvis ger människan en känsla av kontroll, kontakt och mening« (Herman 1997, s. 33 vår övers.).

Judith Herman gör oss här uppmärksamma på skillnader mellan trauma uppkomna av *katastrof* eller olycka respektive *illdåd* som resultat av mänsklig gärning. När människan är orsak till traumat tillkommer en moralisk dimension. Det uppstår en mängd tankar kring bland annat skuld, rättvisa, ansvar, hämnd och gottgörelse. Rättsuppfattningen hos den traumatiserade och hans sammanhang skakas om när gärningspersonen gjort sig skyldig till våld mot liv och trygghet. I sådana gärningar skadas tillsitsrelationer. När naturen riktar sitt blinda våld mot människor och djur finns inget uppsåt att skada. Ingen enskild människa kan ställas till svars, även om det inte är ovanligt att man även vid olyckor och katastrofer söker mänskliga syndabocker.

I Backabranden sker en förskjutning från händelsen som katastrof till händelsen som illdåd när polisutredningen klarlägger brandens orsaker. Det var ingen olycka, utan en mordbrand. I och med domen mot de fyra gärningsmännen blir i juridisk mening överlevande och föräldrar som förlorat barn även *brottsoffer*.

Dissociation

»Konflikten mellan önskan att förneka hemska händelser och önskan att kungöra dem klart och tydligt är den centrala dialektiken i psykologiskt trauma«, skriver Herman (1997, s. 1). Den här dialektiken mellan motsatser kan förklaras av det man alltsedan Pierre Janets dagar kallar *dissociation*, det vill säga »utbrytning av tankar, handlingar och känslor från avsiktlig medvetenhet och överlagd kontroll«. Vi kan förstå fenomenet genom att tänka dess motsats – association. Det är något som för tanken till att sammanföra, koppla, begripa. Denna utbrytning är ett kännetecken på det traumatiska minnet, minnet som utan förvarning kommer fram och väcker hemska känslor och tankar och sätter kroppen i kampberedskap.

»Traumatiska minnen har flera ovanliga kvaliteter. De är inte kodade som vanliga minnen hos vuxna i en verbal, linjär berättelse som ingår i en pågående livshistoria«, skriver Herman (1997, s. 37). Det traumatiska minnet är således inte narrativt.

Det psykiska traumat drabbar den inre strukturen hos överlevaren. Hennes förmåga att skapa mening och kontroll blir starkt nedsatt eller slutar att fungera. Även tillitsrelationer och rättsuppfattning riskerar att sättas ur spel, i synnerhet om traumat är framkallat av en människa. Eftersom traumatiska minnen lever och verkar i överlevarens kropp så drabbas hon även somatiskt. »Att inte ge uttryck för tankar och känslor efter en traumatisk upplevelse kan innebära påtagliga hälsorisker inte bara i psykisk mening, utan även rent fysiskt. När vi »håller tillbaka« ökar sympaticus-aktiviteten i det autonoma nervsystemet och därmed också påfrestningarna på kroppen«, skriver minnespsykologen Sven-Åke Christianson (1996, s. 315). Kroppen går på högvarv när personen återupplever traumat, något som i litteraturen kallas *arousal*.¹

Återhämtning

»Även om de fysiska skadorna kan vara svåra, är ändå det långsiktiga problemet reparationen av den överlevandes/traumatiserades sociala värld. Med den sociala världen menar jag både de människor han [det vill säga den traumatiserade, vår anm.] just nu har kring sig och de representationer av en hel mängd bilder av gott och ont, som han bär med sig inombords; det vi kallar interna objekt« (Garland, 1996, s. 263).

Hantering av traumatiska upplevelser sker i en specifik sociokulturell kontext. Kulturen ger både de språkliga verktygen för utforskning och tolkning av händelsen, och tolkningsramarna anger även gränser för vad som kan begripas och vad som är obegripligt. Omgivningens attityd och reaktioner

¹ Christianson (1996, s. 315) förklarar de komplicerande endokrina och neurologiska processer som sätts igång vid ett trauma. Personen upplever stark stress. Då »skickas signaler från hjärnbarken via hypothalamus till hjärnstammens kärnor som styr aktiviteten i det autonoma nervsystemet (ANS). Den sympatiska delen av ANS hjälper oss att försätta kroppen i beredskap vid en nödreaktion och den parasympatiska delen aktiveras vid avslappning och vila. I en sympatiscusretande situation utsöndras stresshormonerna adrenalin och noradrenalin. Via blodet når dessa hormoner kroppens olika organ, vilket leder till ökad hjärtverksamhet, andning, temperatur, svettkörtelaktivitet samt andra ofrivilliga fysiologiska responser som kontrolleras genom ANS. Via hypothalamus och hypofysen stimuleras även binjurebarken som avger stresshormonet kortisol, vilket bland annat påverkar magsyreproduktionen. Samtidigt frisätter levern glukos (blodsocker) som ger energi till celler och muskler«.

kan vara en belastning, men även en tillgång i form av socialt stöd. Det sociala sammanhanget bestämmer vilka resurser som kan hämtas från den sociala strukturen och vilka tolkningar som anses legitima (Summerfield, 1995, s. 17–30).

Fem av deltagarna i denna undersökning är drabbade av traumats somatiska, psykologiska och sociala aspekter, medan den sjätte upplevde branden från utsidan och därmed undslapp de somatiska skadorna. Alla är överlevare i förhållande till nära vänner och kamrater som dog och har berörts av känslor och tankar just kring *överlevarskuld*.

Det finns kunskap som kan kasta ljus över vad det innebär att drabbas av ett psykiskt trauma, hur man kan få fatt på tankar och känslor som fortsätter att plåga och störa, hur man kan integrera det ofattbara och utifrån nya förutsättningar bygga upp ett fungerande vardagsliv.

Återhämtningens tre steg

»Recovery unfolds in three stages. The central task of the first stage is the establishment of safety. The central task of the second stage is remembrance and mourning. The central task of the third stage is reconnection with ordinary life« (Herman, 1997, s. 154).

Judith Herman (1997) redovisar en omfattande forskning och klinisk erfarenhet om återhämtning. Vi har hittat innehållsrika och träffade formuleringar som har hjälpt oss att förstå traumats natur och hur man kan återhämta sig. De är mättade med kunskaper och vi har märkt att de har hjälpt oss att få en bättre förståelse av vad vi har mött under åren med de överlevande killarna. Hermans kunskaper har också kastat ljus över vår egen praktik. Vi har helt enkelt kommit att förstå oss på vårt eget arbetssätt och vad som varit verksamt efter att tagit del av Hermans kunskaper. Vi återger nedan några lysande formuleringar av henne. I kapitel 7 ska vi återkomma till några av hennes betydande insikter och sätta dem i relation till vår egen praktik. Judith Herman skriver:

»The core experience of psychological trauma are disempowerment and disconnection from others. Recovery, therefore, is based upon the

empowerment of the survivor and the creation of new connections. Recovery can take place only within relationship; it cannot occur in isolation. In her renewed connections with other people, the survivor re-creates the psychological faculties that were damaged or deformed by the traumatic experience. These faculties include the basic capacities for trust, autonomy, initiative, competence, identity, and intimacy. Just as these capabilities are originally formed in relationship with other people, they must be formed in such relationship.

The first principle of recovery is the empowerment of the survivor. She must be the author and arbiter of her own recovery. Others may offer advice, support, assistance, affection, and care, but not cure. Many benevolent and well-intentioned attempts to assist the survivor founder because this fundamental principle of empowerment is not observed. No intervention that takes power away from the survivor can possibly foster her recovery, no matter how much it appears to be in her immediate best interest« (Herman, 1997, s. 133).

»However, in the course of a successful recovery, it should be possible to recognize a gradual shift from unpredictable danger to reliable safety, from dissociated trauma to acknowledge memory, and from stigmatized isolation to restored social connection« (Herman, 1997, s. 155).

Remembrance and mourning

»In the second stage of recovery, the survivor tells the story of the trauma. She tells it completely, in depth and in detail. This work of reconstruction actually transforms the traumatic memory, so that it can be integrated into the survivor's life story. Janet described normal memory as »the action of telling a story«. (...) Traumatic memory, by contrast, is wordless and static. The survivor's initial account of the event may be repetitious, stereotyped, and emotionless. One observer describes the trauma story in its untransformed state as a »prenarrative«. It does not develop or progress in time, and it does not reveal the storyteller's feelings or interpretation of the event. (...) The basic

principle of empowerment continues to apply during the second stage of recovery. The choice to confront the horrors of the past rest with the survivor. The therapist plays the role of a witness and ally, in whose presence the survivor can speak of the unspeakable. (...) The completed narrative must include a full and vivid description of the traumatic imagery« (Herman, 1997, s. 175).

»Helplessness and isolation are the core experiences of psychological trauma. Empowerment and reconnection are the core experiences of recovery. In the third stage of recovery, the traumatized person recognizes that she has been a victim and understands the effects of her victimization. Now she is ready to incorporate the lessons of her traumatic experience into her life« (Herman, 1997, s. 197).

Verbalisering och narration

Joseph Breuer och Sigmund Freud var pionjärer i att använda språk som ett botemedel mot kroppsliga besvär. Den psykoanalytiska behandlingen går under namnet »the talking cure«. I behandlingen av förlamning, anorexia, andningsbesvär, etcetera, litade Freud på berättandet av historier. Dagens psykoterapeuter inom psykodynamiska och andra traditioner litar också i första hand på pratet i behandling av en stor mängd störningar. Pennebaker och hans kolleger föreslår att språkanvändning i behandlande syfte kan breddas till att även inkludera en »writing cure« (Bucci 1995). Det är här fråga om två typer av verbalisering. Också en tredje typ nämner Pennebaker, att prata i en bandspelare. Det finns fler. Varje form har sina för- och nackdelar. Det som förenar är just det att man symboliserar och verbaliserar traumatiska minnen och beskriver hur händelser är kopplade till känslor.

James Pennebaker och hans kolleger har i ett flertal studier visat positiva hälsoeffekter av att verbalisera traumatiska upplevelser. Det har bland annat visat sig hos nyblivna änkor (Pennebaker & O'Heeron, 1984), överlevare från förintelsen (Pennebaker, Barger, & Tiebout, 1989) och offer för jordbävning (Harber & Pennebaker, 1992). I en rad arbeten har Pennebaker

förklarat hur sambanden mellan disclosure och ohälsa ser ut (Pennebaker, 1990/1997, *Opening up*; Pennebaker, 1995, *Emotion, Disclosure & Health*). I *Opening up* summerar Pennebaker sambanden och förklaringarna:

»We don't need to talk to others to tell our untold stories. Nonetheless, our untold thoughts and feelings should, in some way, be verbalized. Whether we talk into a tape recorder or write on a magic pad, translating our thoughts into language is psychologically and physically beneficial. When people write about major upheavals, they begin to organize and understand them. Writing about the thoughts and feelings of traumas, then, forces individuals to bring together the many facets of overwhelmingly complicated events. Once people can distill complex experiences into more understandable package, they can begin to move beyond the trauma« (Pennebaker, 1997, s. 185).

Pennebaker vill göra gällande att det handlar om hur man hanterat komplicerade uppgifter. Det är här ingen principiell skillnad mellan att förstå sig på olika slags komplicerade uppgifter. Att undersöka faktorer som gav upphov till ryska revolutionen eller att börja på ett nytt jobb är exempel på komplicerade uppgifter. Att förstå sig på ett psykiskt trauma är också en komplicerad uppgift. Lösning av sådana uppgifter underlättas säkert om personen dagligen skrev ned sina erfarenheter och resultat. Att skrivandet kan underlätta för individen att organisera och förstå komplexa uppgifter är för Pennebaker en universell insikt. Genom skrivandet kan man lösa en uppgift bit för bit:

»Att skriva och berätta är ett av många sätt att aktivt konfronteras med de traumatiska minnena. Att formulera sina upplevelser och sitt liv i berättarform hjälper människor att sätta in händelser, som annars är svåra att konfrontera, i ett socialt sammanhang, ett mönster, och göra dem meningsfulla. Användandet av språkets grammatiska system ger en möjlighet att kanalisera den traumatiska upplevelsen och får individen att känna sig mer som författare än som objekt. Den skrivande ser sig själv som en problemlösare som söker utvägar och inte ett offer som drabbats av något hemskt. Skrivandet hjälper också till att bryta ner den totala helhet som traumat utgör i mindre delar, vilket kan vara lättare att analysera och bearbeta« (Christianson, 1996, s. 317).

Ett kännetecken på att händelsen är traumatisk är just att den inte är narrativ, säger Judith Herman. Poängen med en bearbetning är att utforska traumat och dess verkningar genom att språkligt gestalta det. Genom att berätta traumatiska minnen sätter man det i samband med sin värld. I berättandet får traumat mening och referens. Då associeras det bland annat genom språkregler och grammatik och det kan i bästa fall integreras som en erfarenhet bland andra erfarenheter hos överlevaren. I den stunden har det traumatiska minnet upphört att vara traumatiskt och våldsamt.

Bearbetning av trauma sker alltid i en specifik sociokulturell kontext och i relation till människor som har vissa attityder till och föreställningar om vad som hänt den traumatiserade personen. Människor i en drabbads nätverk har varierad förmåga att förstå den traumatiserade personen. Det är långt ifrån säkert att personer i omgivningen ger stöd och handlingar som är avsedda att stödja kanske inte alls uppfattas som stöd av den traumatiserade personen själv. Den traumatiserade personen är ofta extremt sårbar och kan till synes oförklarligt avvisa erbjudande om stöd. Men att stöd underlättar återhämtning från ett trauma råder det inget tvivel om. Socialmedicinaren Sidney Cobb (1976) visade att socialt stöd underlättar bemästrandet av kriser och förändringar i livet och skyddade mot en mängd patologiska tillstånd. Stödet minskar behovet av mediciner och gör att personen tillfrisknar fortare och att hon kan ta till sig rekommenderad behandling. Man talar om att socialt stöd har en så kallad *bufferteffekt* (Sarafino, 1994, s. 197) då det skyddar individen mot negativ stress. Socialt stöd förekommer i fem huvudformer (Sarafino, 1994, s. 102–103), nämligen *emotionellt stöd* (empati och att ge omsorg), *uppskattning* (att visa uppskattning och uppmuntra), *instrumentellt eller praktiskt stöd* (att hjälpa praktiskt och konkret), *information* (att ge råd eller återkoppling) och *nätverksstöd* (att förbinda socialt). De som skadades av branden och levde under stark stress hade givetvis behov av alla dessa stödformer och de värst skadade kanske var i störst behov av nätverksstöd för att inte hamna i isolering och förnekande.

Elia ser branden i backspegeln

Introduktion

Följande kapitel handlar om hur en av killarna, Elia har vi kallat honom, tänker kring branden 12 år efteråt. Vad gjorde brandhändelsen med honom, vad gjorde han själv med upplevelserna av den och hur har personer och organisationer i omgivningen inverkat på Elias återhämtning?

Det huvudsakliga materialet i kapitlet kommer från en lång och öppen-hjärtlig djupintervju som genomfördes i november 2009. Intervjun transkriberades enligt en talrytmsteknik i rader, stanser, strofer och avsnitt (Gee, 1992).

Avslutningsvis diskuterar vi vad vi uppfattar som huvuddragen i Elias berättelse om branden och dess följder och reflekterar kring coping och återhämtning.



Som vi redan beskrivit gavs killarna, som ett led i Stödcentrums arbete våren 2001, möjlighet att skriva ned sin berättelse om branden efter drygt två år. Ett inslag i intervjun med killarna på hösten 2009 var att läsa upp berättelsen nu nästan tio år senare och höra hur de tänkte kring berättelsen idag. Frågan var om killarnas berättelse hade förändrats över tid och i så fall hur och varför. Det fanns också en önskan att i efterhand få killarnas återkoppling på värdet och effekten av att skriva ned sin berättelse av en traumatisk händelse.

Den berättelse Elia skrev lästes alltså upp av intervjuaren LarsÅke och Elia lyssnade. Innan uppläsningen sade Elia att det nog var mycket han ville ändra. Han sade att han uppfattar sin berättelse som ett slags monument. En nedkortad version, omkring en fjärdedel av texten, återges i det följande avsnittet.

Elias berättelse om branden skriven 2001

»Det är så sorgligt att allt detta hemska hände, när tanken var att träffa sina vänner och ha roligt. Abbas skulle fylla år, och Mikael hade fyllt år. Det var i samband med det vi skulle ha fest. Jag skulle gå dit. Hade inte detta hänt så hade det kunnat bli den bästa festen på länge.

Jag fick reda på festen av någon av arrangörerna, och det var någon som gjort flyers. Vi var väldigt många som hjälpte till att dela ut dem.

När jag kom dit gick jag först in i själva lokalen och såg hur de hade gjort därinne. Så hängde jag av mig jackan bland lite andra grejer. Jag var där inne tio minuter, en kvart.

Först visste jag inte om jag skulle hjälpa till, men efter ett tag kom det så mycket folk så de andra ville att jag skulle ställa mig där som vakt, precis alldeles efter kassan. Jag stod där nästan hela kvällen och träffade alla som kom och som gick ut.

Så kom det väldigt många som sa: Det brinner! Du måste släppa ut oss! Då fattade man att det var något fel. Så vi släppte ut dom som var där, men det kom många fler och jag tänkte att jag måste in och kolla vad som hänt. Då var det många som ville ut, så det var väldigt svårt att komma in. Det var som att gå genom en vägg av folk.

Sedan... Det blev väldigt svårt efter den stunden. Jag kommer ihåg den där folkmassan som bara vill ut, ut... tills det helt plötsligt nästan inte kom någon alls. Då hade jag hunnit fram till baren och såg att hela lokalen var full med rök. Innan dess hade jag inte märkt något av det. Jag kollade över bardisken och kommer tydligt ihåg att jag såg Paulo och Roy, och Abbas, Mikael's bror, på andra sidan.

Jag såg inga lågor men det bara välldde fram rök. Jag fick för mig att det kom från högtalaren som stod vid scenens högra sida. De var bakom den som nöd-utgången var. Zvonko och jag sprang tillbaka till baren och jag hoppade över bardisken och fyllde en hink med vatten och tänkte hoppa tillbaks med den. Jag räckte hinken till honom och hukade mig ner bakom disken och märkte att Paulo och de andra satt där. Det var väldigt trångt där bakom.

Vi märkte att det inte skulle gå att släcka elden med så lite vatten. Man förstod att det var mycket allvarligare och mer omfattande med så mycket rök.

Då var det väldigt mycket skrik och väsen och allt möjligt. Jag kollade på Paulo en stund och sa till honom: Nu sticker jag! Jag visste inte vad de andra väntade på.

Precis när jag började springa sådär hukande tittade jag upp och såg framför mig en mur med människor på väg mot utgången. Plötsligt blev allt svart. Man såg ingenting. När jag sprang mot dem tänkte jag att det inte var någon idé att försöka ställa mig upp och knuffa mig fram. Så jag kröp mellan deras ben och slingrade mig fram och på det sättet kom jag nästan fram till hörnet där bordet med kassan stod. Precis där var det väldigt mycket folk. Jag märkte att det kom många bakifrån och jag kunde inte komma längre fram. Alla ramlade över en hela tiden. När jag kommit loss från en, så kom det en annan och ramlade över mig. Till slut så ramlade tre, fyra stycken över mitt ena knä. Jag fastnade bland folk och kunde inte komma loss.

Till slut orkade jag inte längre. Jag kände bara att hur mycket jag än kämpade så var det för tungt för att komma loss. Det fanns inget syre i luften. Det kände man vid varje andetag. Jag försökte hålla mig lugn, för paniken höll hela tiden på att få övertaget. Från början hörde jag hur alla skrek, men det tystnade mer och mer, men jag kunde ändå höra rop och andra ljud från folk runt omkring.

Då hörde jag en smäll, det var precis innan jag svimmade, och plötsligt kom det in en massa luft, det kom som en våg av syre, men efter det tillfället kom det bara ännu mer rök och det blev ännu svårare att få syre och andas.

Jag vaknade igen precis vid trapporna. Marco, en kompis till mig, bar ned mig. Först försökte jag ställa mig upp hela tiden, men jag var så vinglig och kunde knappt stå på benen, men jag ville gå upp igen hela tiden. Man blev helt konstig av röken. Mina kompisar sa att jag skulle lägga mig ner, men jag förstod inte att jag var skadad, utan sa att det här klarar jag. Jag kände inte

att jag hade bränt mig. Det kändes som jag låg därute på parkeringsplatsen väldigt länge innan jag fick komma in i ambulansen, eller så verkade det så. Inne i ambulansen svimmade jag och vakande upp på sjukhuset.

Först kom jag till Mölndals sjukhus, sen flyttades jag till intensivvården på Sahlgrenska efter två, tre dagar. Där låg jag nedsövd i tio dagar. När lungorna blev lite bättre så började brännskadorna att göra ont.

Det gick väldigt lång tid innan jag fick reda på att så många hade omkommit. Det var min pappa som började förklara, väldigt sakta och lugnt försökte han berätta, men det blev ändå en chock för mig. Till slut fick jag se en tidning med alla namnen, och så började man fatta. Men det gick ändå inte att fatta, man var bara chockad och försökte förstå. Det var så många namn jag kände igen och inte bara kände igen, utan som jag verkligen kände väldigt väl. Jag kommer ihåg att jag läste vissa namn och tänkte: Jag känner ju henne, och honom, och den och den. Även om vi inte varit nära kompisar så kände vi varandra och hälsade på varandra.

Om man skulle räkna... ja, jag vet inte, jag vet inte hur man skulle räkna, det är lite svårt, men säkert över hälften av dem som omkom kände jag, eller hade pratat med och hälsat på. Och hälften av dem umgicks man med varje dag.

Medan jag låg nedsövd var alla döda begravda och jag visste ingenting. Det kändes hemskt och överkligt. Det var ju något som man aldrig trodde kunde hända, men som helt plötsligt hände. Jag var arton år då, nu är jag tjugoett. I den åldern räknar man aldrig med något sånt här. Man känner sig odödlig.

Jag låg på Sahlgrenska i två månader. Till slut kom alla som varit med i branden till samma avdelning, utom de som var allvarligast skadade.

Jag har svårt att minnas vad som hände när jag låg på intensivvården, för jag fick så mycket smärtstillande medel och andra mediciner. Man blev helt konstig och vimsig och jag fick hallucinationer och såg så konstiga saker. I början kunde jag inte prata heller för jag hade så mycket rökskador.

Jag fick åka hem från sjukhuset mycket tidigare än vad läkarna hade förväntat sig. Jag tror att mina föräldrar betydde mycket för min läkning, att de var

där hela tiden. De få stunder jag var helt själv, kändes det väldigt svårt. Det kunde vara en liten stund jag var ensam, en kvart eller tjugo minuter. Då kändes det mycket jobbigare än när de var där. Man kände det i hela kroppen, men mest psykiskt. Men psyket påverkar ju kroppen, så de blev på båda sätten.

När jag var kvar på avdelningen så kändes det att jag verkligen var avskild från allting. När jag sedan kom hem och började röra mig fritt och kunde gå ut och hem till någon, först då kunde jag börja tänka och jag kom närmare det som hänt. Jag träffade nästan alla som hade gått igenom samma sak, och man började prata med varandra och det var då man började ta itu med vad som egentligen hände. Det gick så många rykten om vem som hade gjort det.

I början var det mer det här att få överklighetskänslan att försvinna, att förstå att det var verkligt. Det var ett av de första stegen man måste ta. Och hur jag tänkte, eller när jag tänkte, eller att: Ja, nu har jag förstått, så var det inte, utan det var något som bara satte sig i en. Sedan började man bearbeta det som hade hänt, själva omfattningen och allt det andra, sakta, sakta, hur och varför. Jag försökte gå tillbaka till skolan efteråt, men efter ett par dagar så kände jag: Nej, nej, det här går inte. Det var helt omöjligt.

Det som hjälpte mig att komma vidare efter att ha förlorat så många vänner, det var i första hand familjen och så vännerna. Utan mina föräldrar så vet jag inte hur det hade gått. Det kan jag inte ens tänka mig. Och inte heller utan vännerna.

Nu känns det inte nödvändigt att gå tillbaks och minnas. Jag minns inte mycket från själva händelsen heller, bara det jag själv var med om. Vad jag själv upplevde där känns mer som ett skydd för mig, att slippa veta, eller ha sett vad som hände alla de andra. Även om jag hade kommit ihåg det, och hur det skulle kunna hjälpa mig att förstå saker och ting, det kan jag inte begripa.«

Intervju berättelse: Elias tankar kring branden och återhämtningen efter tolv år

När uppläsningen var klar sade Elia att han var förvånad över att berättelsen stämde så pass bra: »Eftersom jag inte har läst den på länge, trodde jag att det skulle vara många saker som inte stämde, men det var inte så.« Berättelsen uttryckte alltså erfarenheterna på ett träffsäkert sätt.

Av berättelsen framgår alldeles tydligt vilken extrem exponering Elia utsattes för när han blev instängd i brandlokalen och hur grym tiden efter branden måste ha varit. Det framgår vilken oerhörd belastning som uppstod när så många vänner och bekanta skadades eller omkom.

Den fortsatta intervjun kom att kretsa kring konsekvenser av händelsen, återhämtning och stöd (se s. 31–33). I det följande kommer vi att redovisa centrala delar av intervjun med Elia. Vi har valt att redovisa den i en stiliserad form som bygger på James Gees talrytmsbaserade transkriptionsteknik. Det innebär att man skriver ut berättelsen i en följd av rader som bryts av ett litet uppehåll i talet. Rader som handlar om samma sak bildar en stans, och stansen får en rubrik som beskriver vad som sker i stansens rader. Ofta byggs en stans upp av fyra rader men inte alltid. Flera stanser om olika aspekter av samma sak bildar en strof. Också strofens centrala budskap uttrycks i en rubrik. Flera strofer bildar tillsammans ett avsnitt med en avsnittsrubrik som signalerar vad avsnittet kretsar kring. På så vis innesluts mer detaljerade delar av texten i mer allmänna delar som en serie ryska dockor. Genom att följa rubrikerna på berättelsens stanser, strofer och avsnitt kan man som läsare få en överblick över vad personen vill förmedla i en lång och komplicerad berättelse som denna. Vi har transkriberat hela intervju-materialet med denna teknik.

Vi har strävat efter att återge Elias tankar och erfarenheter så nära hans eget uttryck som möjligt. Det betyder att vi har avstått från kommentarer i texten och vi har även rensat ut intervjuarens frågor och samspelet med Elia under intervjun. I övrigt har vi rensat texten från brus av olika slag, så att budskapet når fram på ett tydligt sätt. Vi tycker själva att vi får en djupare kontakt med intervjupersonernas erfarenheter, tankar och känslor med detta sätt att transkribera jämfört med den textmängd som utgjorde utskriften från ljudbandet. Det kan emellertid synas lite motsägelsefullt att på detta sätt skapa en sammanhållen berättelse ur Elias perspektiv av något som kommit fram i ett samarbete mellan intervjuaren och intervjupersonen.

AVSNITT: LEVA I FÖRNEKELSE

Strof: Jag mådde inte bra 2001

Stans: Jag mådde inte bra

När jag berättade den 2001 mådde jag ju fortfarande inte bra, det kan jag ju säga idag.
Det kanske låter som om jag mår helt okey där, men det var jag ju långt ifrån.

2001 var en dålig period

2001 var en riktigt dålig period i mitt liv faktiskt.
Det gick ju upp och ner så fort.
Det gick bra i början av 2001, sedan gick det riktigt dåligt.
2002 satt jag häktad (för) första gången.
Så, så fort gick det.

Det tog slut med min tjej och jag tog droger

Det tog slut med min tjej.
Det tog slut med min tjej 2001.
Jag kom in på mycket tyngre droger.
Jag blev av med mitt körkort, och min bil.

Jag mådde inte bra

2001 mådde jag inte bra.
Men det är klart,
jag överlevde ju,
så det kan inte vara noll.

Jag var i förnekelse

Jag var i förnekelse

Jag var i en sådan förnekelse,
så (att) då trodde jag att det var lugnt,
att jag fixar det här på en dag liksom.
Det trodde jag verkligen.

Jag är en helt annan människa idag

Frågan är om jag är i någon förnekelse idag.
Nej, det tror jag inte.
Mitt liv är ju helt annorlunda idag.
Jag är inte samma människa som jag var, varken när branden hände
eller när jag berättade den historien 2001.
Som jag är nu är jag en helt annan människa, känner jag.

LIVET IDAG

Jag hade tur som inte förlorade allt

Mina föräldrar har alltid stöttat mig

[Idag] jobbar jag i mina föräldrars affär och bor kvar i min lägenhet.
Jag har haft tur med allt det här.
Mina föräldrar har alltid stöttat mig,
så jag har kvar min lägenhet.

Jag höll på att förlora allt

Jag höll på att förlora allting.
Som tur är var det precis så att jag inte gjorde det.
Men fortsätter jag som jag gjorde då är det inget snack.
Då förlorar jag allt.

Vi har varit tillsammans i fyra år

Första gången jag träffade min tjej var exakt för fyra år sedan.
Om en vecka blir det exakt fyra år.
Det var på hennes födelsedag.
Så att vi har varit tillsammans sedan 2006.

Vi flyttade ihop

Vi flyttade ihop 2006–2007 och hon är ju riktigt skötsam.
Hon har absolut ingenting att göra med det jag höll på med.
Just nu pluggar hon på universitetet.
Vi förlovade oss 2007.

FÖREBILD I TIDIGARE LIVSPERIOD

Fysisk och mental träning

Jag försöker hitta tillbaks till livet innan branden

Jag försöker gå tillbaks dit där jag kände att jag var som mest nöjd med mitt liv.
Det var något år innan branden.
Det är det jag försöker hitta tillbaks till nu.

Jag levde för min träning

Jag levde ett helt annat liv då.
Den tiden när jag hade det som bäst.
Jag levde för min träning.
Det var det viktigaste för mig.

Andlighet

Filosofin bakom kampsporten hade betydelse

Då var det inte bara det här med kampsport,
att slå och sparka och sådär,
utan det var själva grunden,
filosofin och andligheten bakom.
I slutändan hade det absolut ingenting med kampsport att göra.

Det var ett sätt att förhålla sig till livet

Vissa kan kalla det religiöst.
Vissa kan kalla det filosofiskt.
Jag tycker andlighet är ett passande ord.
Det var ett sätt att förhålla sig till livet.

Jag lärde mig hur man förändrar sig som människa

Det var inte bara en blind tro på det här och allting fixar sig.
Det var inte det som jag fick lära mig,
utan det hade mycket att göra med ens egna tankar och känslor
och hur man kan förändra sig själv som människa.
Jobba med sig själv på det sättet.

Vi höll på med övningar

Det var mycket andra övningar som vi höll på med.
En massa meditationer och koncentrationsövningar,
Qi Gong, Tai chi-övningar och allt det där.

Det hände saker inom mig

Det var inte så att det hände en massa roliga grejer runtomkring mig då.
Det var inte riktigt äventyr på det sättet,
utan det hände en massa saker inom mig.
En massa förändringar och så.

Personliga framgångar och gemenskap

Jag tränade hårt och avancerade

Jag var väldigt ung då.
Vår klubb bestod av tre grupper.
En för nybörjare, en mellan och en avancerad.
Jag började i nybörjare och tränade där.
Jag tränade så hårt så att efter ett par år var jag i den avancerade gruppen.
Så jag gick fram ganska fort och jag var yngst i den gruppen.

Vi umgicks alltid

Vi kanske var tio pers, men av de tio var vi fem som umgicks alltid.
Vi var på träningen varje dag.
En period tränade jag åtta gånger i veckan.
Jag körde två pass om dagen på lördagar.
Och så körde jag gymnastik också.
Det var mitt liv, liksom.

Vi tränade med munkarna i Shaolintemplet

1995 åkte vi med klubben till Kina,
till Shaolintemplet i två veckor.
Vi tränade med munkarna där.
Det var en häftig upplevelse faktiskt.
Jag var femton år bara,
så nu är det nästan femton år sedan.

Ett inre lugn

Jag hade ett lugn inom mig

Då hade jag ett lugn inom mig.
Jag hade mål som inte var materialistiska.
Det var inte att jaga pengar och snyggaste bilen och allt det där,
utan det var något helt annat jag var ute efter vid den tiden.

Livet var annorlunda

Det gör ju att livet för en människa ser helt annorlunda ut.
Det blir mycket annorlunda för en som tänker så och har sådana mål
för sig själv.

Några år innan branden mådde jag som bäst

När jag tänker efter så är det ju vid den tiden som jag mådde som
bäst, helt enkelt.
Något år innan branden...

Populär i kamratkretsen

Kompisarna ville ha med mig på breakdance

Jag var ung och började lära känna lite kompisar runtomkring.
De kompisarna var ju alltid i stan och festade, liksom.
Vi var typ trettio pers.

De ringde hela tiden

De började ringa mig hela tiden.
De höll på med breakdance.
Eftersom jag var duktig på volter och en massa sådana akrobatikgrejer,
ville de jämt att jag skulle komma och dansa med dem.
Det blev sådär,
jag drogs med.

Sen kom branden

Det hände ju mycket runtomkring de killarna.
De som jag kände var schyssta killar.
Sedan gick en liten tid
och så kom ju branden.

COPING OCH KAMPSPORT

Kampsportens betydelser för överlevnad

Jag tänker kanske annorlunda nu

Det är kanske en del grejer jag tänker annorlunda om nu.
Det kanske beror på att jag håller på mycket med träning och andlighet
i mitt liv,
och jag ser ju hur mycket det har påverkat mig som person.
Just det här som jag hade med mig när det här hände.

Jag sa till mig själv att vara lugn

Med träningen och den psykiska delen också.
Många väldigt viktiga saker,
som att jag hukade mig ner och sprang,
och det var någonstans där jag sa till mig själv att jag inte skulle få
panik och att jag skulle vara lugn.

Jag hade inte tänkt så utan träning i kampsporten

Jag tror inte att jag hade tänkt så.
Jag hade inte ens klarat av att vara lugn,
om det inte hade varit för allt det här som jag höll på med innan.

Jag använde det jag lärt

Det jag lärt mig kunde jag använda i den här situationen.
Att hålla mig lugn och känna efter vad som är rätt.
Jag visste att om man får panik där, då är det helt kört.
Och det var det de flesta fick.

Jag ville inte skada

Jag försökte göra något rätt.
Samtidigt ville jag ju inte skada någon när jag sprang upp och började
dra i folk
och slita i dem för att komma fram själv.
Så jag valde ju att krypa genom benen.

KONCENTRERAD PÅ ATT BLI FRISK

Kampsportens betydelse för återhämtningen

Jag återhämtade mig fort

Sedan på sjukhuset kommer jag ihåg att det här hjälpte mig mycket.
Jag vet att en stor del av att jag skrevs ut tidigare [än läkarna trodde],
var på grund av min träning.
Inte den fysiska,
utan varje dag satt jag där och gjorde vissa grejer för att jag skulle bli frisk.

Min tränare hälsade på mig på sjukhuset

Min tränare kom dit och pratade med mig väldigt många gånger.
Han var till och med där på intensivvården ett par gånger.
Han hälsade på mig där med. Så jag sa till honom:
»Fan, jag kom ut tidigare!«
»Ja, men gjorde du de saker jag sa?«, sa han.
»Ja«, sa jag.
»Det är inte så konstigt då«, sa min tränare.

Jag gjorde allt för att fixa till min kropp och ta hand om mina känslor

Det fanns de som antingen var lika mycket skadade eller mindre,
som fick stanna på sjukhuset mycket längre.
Jag gjorde allt för att fixa till min kropp först och främst,
Sedan kunde jag ta hand om mitt psyke, liksom, och mina känslor.

Den enkla vägen var att bryta ihop

Det lättaste som jag kunde göra, var ju att bara bryta ihop.
Det hade ju inte hjälpt något.
Visst, jag bröt ihop när mina föräldrar berättade [för mig om vad som
hade hänt].
Jag var i trasor i flera dagar, säkert.

Det hade inte funkat utan stöd från mina föräldrar

Jag tycker att jag upprepade lite väl många gånger i berättelsen,
det här med mina föräldrar,
att det inte hade funkat utan dem,
men så var det för mig.

Jag koncentrerade mig på att bli frisk

Jag koncentrerade mig enbart på att bli frisk.

SMÄRTA

Upplevelse av smärta och smärtlindring

Smärtan var ett helvete

Jag kommer ihåg att det var ett riktigt helvete mer eller mindre, för att det var så mycket grejer.
Det var smärtan.
Det som jag kommer ihåg starkt var när de skulle lägga om bandagen.

Jag fick morfin mot smärtan

Fick man någonting så var det ju morfin en bra (lång) tid, mot smärtan då.
Kroppen vande sig ju vid det.
Så när jag trodde att det var lugnt och allt var bra, då skulle de ta bort morfinet.
De sa: »Vi får trappa ner det.«
Men jag sa: »Nej, nej, det är bara att ta bort det.«
Så de trappade ner det ett steg, istället för att hålla på och trappa ner det många gånger.

Jag fick abstinens

Det gick en dag och då blev jag helt dålig liksom.
Jag fick abstinens.
Det var inte bara smärtan, utan helt plötsligt blev jag riktigt sjuk, på grund av att jag inte hade morfin i min kropp.

Jag grävde inte ned mig i det som hänt

Det gick i etapper hela tiden.
Om jag hade hållit på att gräva ner mig i allt det som hade hänt, så hade jag inte varit stark nog att klara mig igenom det där så fort som jag ändå gjorde, jämfört med de andra.

BRANDHÄNDELSENS AKTUALITET IDAG

Branden stör inte mycket, men jag tänker på den varje dag

Minnen dyker upp hela tiden

Det är inte så att jag sitter och funderar.
En tanke dyker ju upp väldigt många gånger, minnen dyker upp hela tiden, så att jag kan inte säga att jag inte tänker på det varje dag.

Branden stör mig inte så mycket idag

Jag vet inte riktigt vad jag tänker (kring branden idag).

Jag vet att det kanske låter som om jag verkligen har bearbetat allt och kommit underfund med hur det är.
Men jag vet att det finns mer saker som jag behöver ta itu med.
Men ärligt talat stör det mig inte så mycket idag.
Det gör det inte.

I trånga lokaler har jag tänkt på branden

Det har hänt när jag är i trånga lokaler och man ska ut och det är många personer som ska gå ut, och alltså folk trängs, då har det varit så att ...

Jag har hört andra som har haft problem med det här.
På grund av att de har sagt det, så har jag tänkt på det, och då har jag börjat tänka på branden.

Jag framkallar det själv när jag tänker på branden

Så jag vet inte.
Om de inte hade förklarat de här grejerna för mig, så tror jag inte att jag hade haft problem med det.
Jag framkallar dem lite grand själv.

Jag har inte stora problem med minnen

Jag vet inte om jag har haft tur eller om det har med något annat att göra, men jag har inte haft så stora problem med det.

Jag vet folk som går in och tittar [på ett nytt ställe] och det första de ser efter är nödutgången, brandsläckare och brandlarm och sådär.

Jag har inte varit sådan.

Jag kände igen plaströk en gång

Jag kan komma ihåg en gång när jag kände en sådan där plaströk.

Då kände jag direkt igen det från branden.

Det är nog det enda som direkt har fört mig dit, omedvetet.

Jag verkligen kände igen att exakt samma lukt var det i lokalen.

Det var obehagligt

Så då kände jag så men...

inte så djupt att jag var i brandlokalen och kände allt och fick panik och pulsen ökade.

Inte så starkt.

Men jag tyckte det var lite obehagligt.

Sedan vet jag inte...

När det är trångt kan jag tycka att det är jobbigt.

Jag tänker på vad jag ska göra om det blir panik i en trång lokal

Är det trångt någonstans och mycket folk ska åt samma håll kommer jag att tänka på det.

Så tänker jag: Jag vet åtminstone vad jag **inte** ska göra idag.

Jag försöker inte tänka: Fan vad jobbigt! Och bli panikslagen och så.

BRANDENS FÖLJDER

Mitt liv formades av branden

Mitt liv formades av branden

Mitt liv har formats efter just händelsen av branden.

Många av de kompisar som jag var med väldigt mycket gick bort.

Plötsligt var det andra vänner, som vi också umgicks med,

fast jag kanske inte var lika nära dem, men jag blev det på grund av branden.

Jag slutade skolan

Jag försökte gå tillbaka till skolan efteråt, men efter ett par dagar så kände jag:

Nej, nej, det här går inte.

Det var helt omöjligt.

Jag blev tillsammans med en tjej

Jag blev tillsammans med en tjej,

som jag var tillsammans med väldigt länge.

Just hon påverkade mitt liv väldigt mycket under en period.

Det var mer eller mindre branden och allt det där som ledde till att vi blev ihop.

Jag ursäktade mitt beteende med branden

Jag höll på att ursäkta mitt beteende väldigt länge på grund av branden, och om inte det hade hänt hade man kanske tänkt:

nej va fan, jag har ingen anledning att göra som jag gör.

Så det är ju en sådan sak som händer som verkligen får en att ändra kurs i livet.

COPING

Missbruk som undvikande strategi

Jag började använda droger efter branden

För min del var det många faktorer faktiskt som spelade in. En av dem var nog självmedicinering, alltså i början efter branden. Det tog inte jättelång tid innan jag började använda droger efter att jag kom hem från sjukhuset och jag kände att min kropp var återställd, någorlunda i alla fall.

Drogerna dövade psyket och känslorna

Och den medicineringen, det är ju psyket och känslorna och att döva ner dem.

Undvikande personer i omgivning

Ingen pratade öppet om sorgen

Alla runtomkring mig gick ju och bar på en väldigt tung sorg, men det var inte någon som direkt satt och pratade om det öppet. Det hände självklart, men inte ofta. Det var en så stor förnekelseprocess, kändes det som.

De som pratade hamnade utanför

De som gillade att prata om det, de kom nästan ifrån oss ibland lite och kände sig kanske utanför – eller vi kanske kände oss utanför. Jag vet inte hur det var.

Jag gillade inte att prata

Jag var nog en av dem som inte gillade att prata om det så mycket. Det är svårt (att minnas), det är så lång tid som har gått nu. En tid var det ju så att jag (ville hålla det ifrån mig för det var för jävla jobbigt). Jag vet att det gick lite i vågor.

Man blir lik sina vänner

Den perioden i ens liv blir man så lik sina vänner. Idag ser jag det som en osäkerhet. Man tittar hur kompisarna tänker och så tänker man: Ja, ja. Jag kan ju inte vara annorlunda. Jag får tänka så också.

Prat som bearbetning eller ältning

Jag var med folk som inte vill prata

Jag var med mycket folk som inte så gärna ville prata om det.
Det var (bara) ett par meningar eller ett par ord
sedan blev de tysta och ville prata om vädret.
Då blir man som de.

Det fanns motstånd mot att prata om branden

Jag kommer ihåg på sjukhuset, när jag hörde om allt det här
(som hade hänt).
När man kom ut ville man prata, kände man direkt att det fanns ett
motstånd från andra sidan.
Då la man ner det och började intala sig själv att:
Nej, jag vill inte prata om det här.

Att älta och tycka synd om sig

(Allt eftersom tiden går) blir det konstigare och konstigare att prata om det.
Jag tycker att med »att prata om det« menas inte »att älta det«.
Älta, det är att hålla på och gräva ner sig i det.
Jag vet vissa vänner som gör det än idag,
och som ursäktar en massa saker i sitt liv,
att »branden gjorde såhär«,
och det är så synd om en.

Jag är en kämpande person

Jag vet inte hur mycket jag (egentligen) känner mig själv,
men jag ser mig själv som en stark person,
och en som verkligen kämpar.
Jag tycker inte att man gör det i den situationen.

Pratet måste ha ett mål

Det är kanske lätt för mig att säga, men jag gillar inte att älta det.
Prata om det, visst, men ha ett mål med att du pratar om det!
Du ska komma någonstans med det.
För annars slutar det med att man är 70 bast,
och man drar samma historia igen för folk som verkligen inte orkar
höra på det mer.
Det är verkligen så verkligheten ser ut.

Att bearbeta är att förändra

Det är stor skillnad mellan att älta och att bearbeta.
Att bearbeta, tycker jag, det är att förändra.

Att berätta samma historia om och om igen är ingen bearbetning

När du berättar något om och om igen,
och du verkligen ser att det inte händer något
utan att du bara drar samma historia,
då är det något som är fel.
Då bearbetar du inte.
Då behandlar du inte dig själv eller rehabiliterar dig.

Gör något åt saken!

Bearbearbetning är omvandling

En bearbetning är för mig en omvandling från något dåligt till något bättre.
Alltid är den processen jävligt jobbig.
Älta är för mig när man pratar om det,
men inte tar tag i det och gör något åt saken.

Få människor vet vad de känner

Man ska kunna bekräfta dem i sig.
Det här med känslor är så komplicerat,
Jag har märkt att väldigt få människor verkligen vet vad de känner.
När de tror att de känner det där,
har det många gånger kommit fram att de känner något helt annat.
Alltså de känner inte det de tror att de känner.

Ta hjälp av yrkeskunskapen

Jag tycker att det är bra att ta till hjälp ibland från dem som har det
här som yrke.
Jag kan inte se något fel i det.
Har man nått den gränsen att man sitter och ältar
och kommer på sig själv med att man inte kan släppa det här,
och det har fan gått tio, femton år,
då är det dags att göra något åt det.

Skuld och skam förhindrar utveckling

Man ska inte ha skuldkänslor för att man försöker bearbeta det.
Skuld och skam och allt det här, det är ju känslor som förhindrar ens
utveckling.

Många vill bara glömma

Jag vet många som säger nej, jag vill inte bearbeta, jag vill glömma.
Och alla de som dog?
Jag tror knappast att de vill att man ska gå runt och må dåligt idag.
Det tror jag verkligen inte.

Var ärlig mot dig själv!

För mig har första steget varit att vara ärlig mot sig själv,
och att verkligen se vad det är som behöver göras.
Vad är det jag känner?
Så har jag sett att det har varit för alla andra också som vill göra en
förändring i sig själva,
bearbeta något.

Jag ältade inte

Jag gick inte och ältade sådär.
Jag har aldrig varit en person som tycker synd om mig själv.
Jag har andra saker som inte är direkt bra själv,
men alltså det är en egenskap som jag tror att jag inte har så mycket av.

UTBILDNING I SORGEBEARBETNING

Att lära sig att sörja

Jag utbildade mig i sorgbearbetning

Jag har tagit en utbildning i sorgbearbetning.
Det är ju också mycket att jobba med människor.
Då blir man handläggare i sorgbearbetning.
Man skulle tackla att man hjälper människor som går igenom en viss sorg.

Jag bearbetade min egen sorg

Jag har börjat se på sorg på ett annat sätt när jag gick den här utbildningen.
Själva grejen var att du inte fick komma dit om du inte hade någonting att bearbeta.
Man fick läsa kursledarens bok först och då fattade man:
Hallå! Alla människor har något att bearbeta.

Man hjälper människor genom en process

Det är uppbyggt som en hel process.
Man hjälper människor genom en viss process.
Och för att vara ärlig, så är det jobbigt i början,
för man går tillbaka till det där.

Det var intensivt

Jag var där en vecka.
Det var från morgon till kväll.
Det var intensivt.
Jag kröp hem på kvällarna.

Jag tog hand om mitt eget först

Grejen var att när du kom dit då var det inget med att hjälpa andra.
Du skulle först ta hand om ditt eget.
Det är ju så, då vet du hur det går till.
Så att det var bra.
Det har hjälpt mig en hel del, vissa tankesätt och sådär.

Sorg är känslor bundna till förluster

Sorg är känslor

Det jag har lärt mig på den utbildningen är att sorg i grund och botten är känslor.
Det är känslor det handlar om.
Det är inte tankar och det är inte funderingar och sådär.
Visst, det uttrycker sig så ibland, men det kommer ifrån känslor.

Känslor är bundna till förlorade personer

Känslorna är ju bundna till de personerna som var där,
och kan man ta det var för sig och bearbeta det, så ...
Det tar lång tid om jag skulle förklara,
men behandla det på ett bra sätt, så gör det inte ont på samma sätt.

Nu gör det inte ont på samma sätt för mig

(För mig gör det inte ont på samma sätt.)
Jag tror att det har att göra mycket med vad jag har gjort åt saken.
Och vissa saker kanske som jag vet om, som kanske inte andra vet.

ATT HJÄLPA ANDRA

Hjälpa andra drabbade

Utbildningen hjälpte mig mycket

Jag gick inte igenom branden när jag var där, för det hade vi inte hunnit.
Det var så mycket där.
Det de hjälpte mig med mycket var hur man ser på sorg och vad det verkligen är.
Folk vet egentligen inte vad sorg är.
De vet bara att det är jobbigt och det är tungt, och sådant.
Sedan har jag ju försökt att fixa det själv också.

Min tanke var att hjälpa folk från branden

Min vän Paulo skulle ju åka till utbildningen.
Han försökte få den här utbildningen via BOA, tror jag.
Min tanke var ju också att gå den här och sedan försöka hjälpa folk från branden.
Det var det som var min tanke, för det har ju hjälpt mig,
och jag såg hur mycket det hjälpte folk där.
Folk mådde ju bra när de gick därifrån.

Hjälpa folk som haft det som jag

Jag har ett annat jobb som kan komma igång nästa år.
I så fall skulle jag bli behandlingsassistent, motivatör, något åt det hållet,
och i så fall är det i stora drag att hjälpa folk som har det så som jag hade det.
Det blir som ett stöd för dem som inte riktigt kan vara hemma,
eller så har de ingen lägenhet för tillfället.
De flesta har nog kommit från en anstalt.

Jag vet hur jag ska kunna hjälpa någon

Människor är olika, men inte så olika.
Har man jobbat med sig själv, då vet man hur...
Alltså det är mina egna tankar,
då vet jag hur jag ska kunna hjälpa någon som är villig att ta emot hjälp.

Man måste vilja själv

Det har med många steg att göra,
och det är inte så att någon kommer dit och man är där
och så åker man hem efter en månad och allt är bra,
utan man måste ha en vilja själv.

Hjälpen är att någon säger hur man hjälper sig själv

Har man motivationen själv så kan man få hjälp,
och hjälpen är ju att någon säger till dig hur du ska hjälpa dig själv.
Det är det som är viktigt.
Att man hittar det inom sig.

RÅD TILL HJÄLPARE

Upplevelsen och personen är unik

Okunniga kommer ofta med dåliga råd i goda avsikter

Ett råd jag har som jag tycker att många ska ta till sig,
är att människor som är okunniga ofta kommer med väldigt dåliga råd.
Kanske med väldigt goda avsikter, men med väldigt dåliga råd.
Ibland tar det sig uttryck som ordspråk och sådant.

Ingen kan veta hur jag känner mig

Om någon idag kommer och säger till mig:
»Jag vet hur du känner dig.
Jag var också med i en brand.«
För mig är det helt och hållet en lögn.
Han vet inte hur jag känner mig.
Jag är en helt annan person, jag har en helt annan...

Upplevelsen är unik

Även om du skulle sitta bredvid mig på sjukhuset,
vara bredvid mig i brandlokalen när det brann,
känna alla människor som jag kände,
så hade det ändå inte varit samma sak.

Min relation till människor som gick bort är unik

För min relation till alla människor som gick bort,
det är en helt annan relation än den du hade till dem.

Tanklösa ord kan såra

Tanklösa ord kan förvärra

Det går inte att jämföra sorg.
Det är väldigt många sådana saker man säger till människor
Man tänker sig inte för.
Det kan leda till att det känns värre för dem.

Okänsliga människor kan såra

Vid tiden efter branden tänkte jag ibland:
»Fan, vad okänsligt sagt! Hur fan kan man säga något sådant?«
Men man kan inte gå runt och vara arg på den personen som har
sagt så heller,
för att jag tror inte att någon vill en illa i den situationen.

Hjälpare tror att dom gör ett duktigt jobb

Man tror att man gör ett jäkla duktigt jobb.

När man inte vet hur man ska hantera sorg, är det bättre att hålla tyst

När man är osäker på något sådant här,
när man inte vet riktigt hur man ska hantera sorg,
så tycker jag att det är bättre att hålla tyst.
Vill någon prata så låter man dem prata.
Man kan inte säga att det är nyttigt att vara tyst.
Alltså den person som bär på en sorg ska inte vara tyst heller.

Sorgen är obekväm i kulturen

Hur man lärt sig att uttrycka sig i uppväxten spelar in

Om en person [...] har fått med sig från uppväxten att när du är ledsen, så var ledsen för dig själv, gråt inte inför folk, och hit och dit. Det är ju någonting som följer med en. Så om en person inte är väldigt mycket på det sättet, så vill man oftast prata om det.

Människor har svårt att ta andras sorg

Just det här med att man inte ska visa sorg... Det är ju så i samhället att du gärna får visa att du är glad, det är inget problem med det, men människor har jäkligt stora problem med att se andra människor i sorg. Det är inte accepterat.

Det är hål i kulturen

Man ser hur folk blir obekväma när man säger: Den här närstående personen till mig gick bort. Folk vet inte hur de ska hantera det. Jag tycker att det är ett hål i samhället och i kulturen.

Lär känna dina känslor

Lär känna och ta hjälp av dina känslor

(Det kan bli bättre om folk) inser att glädje är en känsla, sorg är också en känsla.

De är bara olika. Det är känslor som känslor.

Det är inget fel på känslor, tycker jag.

Har du dem så är det inget fel.

Men du kan titta på vad de beror på och försöka bearbeta dem.

Lås inte in dig och tro att det ska bli bättre

Gå inte och lås in dig i ditt rum och tro att det ska bli bättre.

För det blir en stor klump,

och den klumpen den växer med tiden.

Den blir inte bättre.

RÅD TILL PERSONER I SAMMA SITS

Var rädd om ditt liv och dina vänner!

Det är skillnad på att leva och att överleva

Det är skillnad på att överleva något och att verkligen leva.

Se till att göra något bra av livet

Man har ett liv och man föds och man dör.

Lika bra att göra något bra av det.

Varför ska man gå runt och bära det här hela livet?

Det tycker jag är helt rätt, det är så jag tänker idag.

Det är inte rätt att slänga bort sitt liv

Jag vill gärna säga till folk som hamnar i en sådan sits som jag:

bara för att det händer en sådan sak är det inte rätt att slänga bort ditt liv.

Jag ursäktade mitt felaktiga beteende med branden

Mitt beteende som gick åt helt fel håll ursäktade jag många gånger med att säga:

»Jag gick igenom en dålig grej.«

»Jag gick igenom ett trauma.«

»Fan låt mig vara, låt mig göra vad jag vill!«

För mig idag är det helt ansvarslöst.

Det som hände ger mig ingen rätt att göra som jag gjorde, mot mig själv i första hand.

Kanske det är förståeligt, men det är en helt annan sak.

Man ska vara rädd om sitt liv och vänner

Idag tänker jag att man ska vara mer rädd om sitt liv och verkligen ta hand om dem som visar sig vara riktiga vänner och verkligen älskar en.

För i en sådan situation, på sjukhus, visar det sig verkligen vilka som älskar dig.

Ta hand om dem och ställ upp för dem!

Först när jag själv mår bra kan jag hjälpa andra att må bra

Det gör man inte om man slänger bort sitt liv, om man gör dåliga saker mot sig själv.

Tar man hand om sig själv, mår jag bra,

så kan jag hjälpa andra att må bra.

Erfarenheter av socialt stöd

Läsanvisning: Social stöd undersöktes genom att Elia fyllde i en nätverkskarta. Med fyra fält markerades familj, vänner och kompisar, skola och arbete och slutligen professionella hjälpare. Med röd penna markerades personer som bidragit positivt i coping och återhämtning. Med blå penna markerades personer som bidragit negativt, enligt Elia. Mor/far och släktingar markerades som »röda« hjälpare i området för familj. Vänner och kamrater fick en blå och en röd markering. I området för skola, arbete och föreningar markerades tränaren som positiv. I området för professionella skrev Elia »sorgebearbetning«.

Elia ombads också att skatta sitt »mående« 2001 och nu 2009 på en skala 0–10. Skalans 0-värde betecknade uruselt och 10 bästa tänkbara. Elia markerade sitt välbefinnande med ett kryss på 1,5 för år 2001, alltså vid den tid han skrev berättelsen. I tiden för intervjun i november 2009 markerade han sitt välbefinnande med en pil som sträckte sig från 7 till 8, och med spetsen riktad mot 10. Det är alltså fråga om dramatiska skillnader i denna egenskattning.

UPPLEVELSE AV SOCIALT STÖD

Stöd från familj och släkt

Mina föräldrar har hjälpt mig

[Mina föräldrar] har ju hjälpt mig när det har handlat om missbruk och kriminalitet och sådant.

Jag är tacksam för att mina föräldrar gjorde allt som de gjorde.

Jag menar, då kan jag inte hålla på som jag gjorde.

Det funkar inte.

Jag ser glädjen i mammas ögon

Det är inte mycket som går upp mot att se glädjen i min mammas ögon, när hon ser mig frisk och glad,

och att mitt liv går i rätt riktning.

Det uttrycket hon har i ansiktet när hon ser det,

det kan man inte betala något för att få.

Mor- och farföräldrar var viktiga

Och mormor och morfar, och farmor och farfar har varit jätteviktiga.

Faktiskt.

Stöd från vänner och kamrater

Vänner och kamrater var både bra och dåliga

Vänner och kamrater har både varit bra och dåliga.
Det är vänner som inte ens varit med i branden som har stöttat.
Det är inte många.
De har försökt.

Många trodde att de hjälpte mig, men gjorde inte det

Många har ju velat (något) bra och trott att de har hjälpt mig,
men det har de inte gjort.
Sedan är det ju många som bara har velat ha med någon [på] att göra
dumheter
och de har kanske inte haft så bra avsikt.
Många av dem som kanske har skadat mig har inte velat det riktigt.
Men de som är (kvar) här kan jag i stort sett skriva bara med rött.

Många vill väl men det blir fel

Det finns många som kanske vill väl, men det blir inte så i slutändan
ändå.
Jag kan inte säga att jag har varit bättre,
för jag har säkert gjort en massa saker och trott att jag hjälpte någon,
men man skadar istället.
Så det är ingenting jag har emot dem.
Det är så svårt att säga hur många.

Från början ville många hjälpa

I början var det fler som verkligen ville hjälpa en,
från alla möjliga håll.
Sedan går tiden
och man stannar kvar med dem som är kvar.

Stöd från föreningar, skola och arbete

Min tränare var till stor hjälp

Min tränare går väl in under förening?
I början efter branden var han till stor hjälp.
Han kom direkt till sjukhuset.
Han var en av de få som fick komma in till intensiv.
Han ville träffa mig.
Jag kunde inte prata, men jag kommer ihåg att jag såg honom där.
Så han har alltid försökt att hjälpa mig,
även när jag började med droger och så, försökte han hjälpa mig.

Han hjälpte mer än 20 böcker

Jag försökte hitta honom i flera veckor.
Jag stod utanför vår lokal och väntade och allt möjligt.
Jag pratade med honom i kanske en och en halv timme i söndags i
förra veckan.
Jag har läst kanske tjugo böcker inom samma ämne nu de senaste
månaderna,
mer än de böckerna hjälpte han mig.
Han har hjälpt mig mer bara på den korta stunden.

Stöd från professionella hjälpare

Jag gick till psykolog

Jag gick till en psykolog men jag gick aldrig klart.
Han hjälpte mig inte för att jag vägrade...
Jag gick dit och ljög, helt enkelt,
och då slutade det ju att funka allting.

Jag ljög om det väsentliga

Det var kanske inte jättestora lögner,
men det väsentliga ljög jag om.
Så att det funkade inte.
Det faller ju bort.

Skolan var förstående

Skolan var väldigt förstående.
Branden var ju en så stor grej så att alla ville väl.
Min skola försökte hjälpa mig att komma ifatt när jag kom tillbaka,
och sa att det var lugnt och att jag fick ta den tid som behövdes.

Sjukhuspersonal utstrålade värme och brydde sig verkligen

Det är individuellt (hur man uppfattar stöd).
Jag minns något som jag verkligen tyckte var skönt.
På sjukhuset utstrålade viss personal verkligen värme.
En mänsklighet.
Ett gott hjärta.
De gjorde något som (fick en att känna att de) verkligen brydde sig.
Just under den första perioden (på sjukhuset) behöver man ha lite
förståelse och så.
Det gör jättestor skillnad.

De var lugna

Det räckte med det sättet de pratade till en.
De var lugna.
Det tycker jag är jätteviktigt.

Om du jobbar med människor i kris måste du ha ett lugn

Om du jobbar med människor måste du ha ett lugn.
Det tycker jag i alla fall.
Om du inte är lugn kan du inte hantera ditt eget liv:
Lägg då av att försöka hantera andras liv också!
Så först och främst, ha ett lugn.

Sjukhuspersonal gjorde småsaker utöver jobbet

(Personalen gjorde) småsaker som inte bara hade med jobbet att göra.
De frågade inte bara vad pulsen var,
utan de tog sig lite extra tid.
Det där lilla extra som inte står i manualen.
Det är svårt att sätta ord på det.
Att ta sig tid.
Att vara lugn.
Att visa lite medkänsla kanske, men inte överdrivet.
Aldrig vara falsk.
Känner du inte medkänsla behöver du inte spela att du gör det.

Överläkaren brydde sig om mig

Jag minns en överläkare som vi hade på intensiv.
Det var inget speciellt som han gjorde,
men man kände verkligen att den här personen bryr sig.

Han satte sig och verkligen tittade på mig

Han var överläkare men han gjorde sådana småsaker som man kunde ha
bett en undersköterska göra.
Han satte sig och verkligen tittade på mig
och försökte se vad det var mer än bara det rent medicinska som
störde en.
Det gjorde stor skillnad.

EN TEORI OM STÖD I SORGEN

Hjälpa personen att känna det hon känner

Jag försöker alltid vara ärlig

Jag har lärt mig att leda [sörjande människor] till att börja prata, om de vill.

Först och främst försöker jag alltid vara ärlig, så jag säger inte: Jag vet hur det känns, utan jag säger: Jag beklagar din sorg. Det är småsaker som jag tänker på nu.

Jag frågar: Hur har du fått reda på det?

Sedan har jag fått det här från utbildningen också. Jag har inte förstått det här riktigt innan. Sedan tittar man på dem och så frågar man: Hur fick du reda på det? Och då börjar de förklara.

Hjälpa personen att känna vad hon verkligen känner

När man börjar där: Hur fick du reda på det? Det är ju där det börjar för en. Det är där allting startar, när man får reda på det. Så börjar folk oftast släppa det. Alltså jag försöker få dem att sluta tänka och istället känna vad de verkligen känner.

Ärligheten mot sig själv är viktigast

För mig idag är i grund och botten ärlighet det allra viktigaste. Då snackar jag inte om andra, utan om att vara ärlig mot mig själv. Det försöker jag förklara när någon pratar med mig om sorg idag.

Fly inte från det du känner

Man ska inte fly från det man känner. Känner du såhär, så känner du så. Det är inget att tveka om. Det är inget att förneka.

Förnekelsen är ett självbedrägeri

Förnekelse är en väldigt stor kraft som är destruktiv. Förnekelse är ju avancerat självbedrägeri. Och vad ligger till grund för bedrägeri? Jo, det är lögnen. Då handlar det om att ljuga för sig själv. Det här är lugnt liksom, det fixar sig. Det känns ju tungt men det ska nog bli bättre – alla sådana här (klyschor).

Intellektet är fel verktyg

Intellektet är fel verktyg för att bearbeta sorg

Våra tankar, vårt intellekt, är ju ett instrument egentligen.
Att försöka fixa sorg, bearbeta sorg med intellektet,
det är fel instrument,
fel verktyg.

Man använder fel verktyg

Det är som att säga:
»Här har du en hammare; måla det här rummet blått med den!«
Det funkar ju inte!
Så att man använder sig av fel grej.

Vi lever i en värld som betonar rationella tankar

Sedan lever vi i en sådan värld där det är väldigt uppskattat,
med intellekt och rationella tankar och logik.
Men känslor är något helt annat.
Man måste först erkänna och förstå vad känslor är.

Folk saknar ord för känslor

Sedan har folk typ tre ord för känslor.
Men det existerar många, många fler.
Det är väl lugnt att inte kunna sätta ord på dem,
men bara du vet hur det känns.

Det behövs ett avslut till personer som gått bort

Det behövs ett avslut för varje känslomässig relation man har haft till de
personer som har gått bort.
Det här är något småbarn gör automatiskt.
Sedan när de växer upp så blir de som oss.
Jag tycker det är bra att veta att barn gör det här
och det betyder att det är något naturligt för människor.
Och när vi inte gör det här så är vi onaturliga,
vilket för med sig en massa bekymmer.

Diskussion

Det som kunnat bli den bästa festen på länge omvandlades på några få minuter till det värsta som hänt festdeltagarna och deras familjer och vänner. Elia förlorade omkring 15 vänner och många bekanta och var själv en hårsman ifrån att förlora livet. Kontrasten mellan fest och katastrof är dramatisk. Festdeltagarna var helt oförberedda. Våldet som drabbade ungdomarna var plötsligt och oförutsägbart. Många hundra ungdomar, tillskyndande anhöriga, räddningspersonal och nyfikna medborgare på brandplatsen såg och upplevde den här natten scener som för de flesta var ytterst hotfulla, men ofattbara, obeskrivliga, överkliga. Sådana händelser kallar vi traumatiska. Förutom att kropparna skadas så skadas personernas psykiska strukturer, själv- och världsuppfattningar, identitet, etcetera. Föreställningen om den egna osårbarheten växlar över till föreställningen: Kan en sådan här sak inträffa, då kan vad som helst hända. Världen blir plötsligt livsfarlig (Janoff-Bulman, 1992).

Elia blev extremt exponerad av brandens våld. Kroppen läkte dock rekordsnabbt under aktiva behandlingsinsatser med engagerad personal och flitiga besök på sjukrummet. Sjukhuset var en värld i sig, avskild från vad som väntade i hemmiljön:

»När jag var kvar på avdelningen så kändes det att jag verkligen var avskild från allting. När jag sedan kom hem och började röra mig fritt och kunde gå ut och hem till någon, först då kunde jag börja tänka och jag kom närmare det som hänt. Jag träffade nästan alla som hade gått igenom samma sak, och man började prata med varandra och det var då man började ta itu med vad som egentligen hände. Det gick så många rykten om vem som hade gjort det.«

»I början var det mer det här att få överklighetskänslan att försvinna, att förstå att det var verkligt. Det var ett av de första stegen man måste ta.«

Först när Elia kom hem kunde han »börja tänka«, och utröna vad som hade hänt och ta itu med det. I citatet skriver han att »alla som gått igenom samma sak... började prata med varandra«. Här når vi fram till ett viktigt budskap i Elias berättelse.

Prat som tömning eller bearbetning

I intervjun framkommer dock en annan bild, den att han själv inte pratade särskilt mycket om det som hänt. Han beskriver tvärtom åren efter branden som en period av förnekande. Det gäller inte bara honom själv utan även personer i omgivningen. De var undvikande och pratade hellre om vädret än om händelsen och känslor kopplade till branden:

»Jag var med mycket folk som inte så gärna ville prata om det. Det var (bara) ett par meningar eller ett par ord sedan blev de tysta och ville prata om vädret. Då blir man som de.«

Kamraters fumlighet att prata och handskas med svåra känslor sätter han i samband med uppfostran, samhälle och kultur:

»Man ser hur folk blir obekväma när man säger: Den här närstående personen till mig gick bort. Folk vet inte hur de ska hantera det. Jag tycker att det är ett hål i samhället och i kulturen.«

Benägenheten och förmågan att prata om besvärande upplevelser och känslor sviktar alltså i de kretsar Elia rörde sig. Det innebär stora svårigheter för den traumatiserade personen att ha en sådan attityd till den verklighet man upplevt, menar Elia:

»Förnekelse är en väldigt stor kraft som är destruktiv. Förnekelse är ju avancerat självbedrägeri. Och vad ligger till grund för bedrägeri? Jo, det är lögnen. Då handlar det om att ljuga för sig själv.«

I den mån man pratar om händelsen och känslor så är det inte alls säkert att det innebär en bearbetning. Effekten kan istället vara att »tömma dig på känslor«. Det är en skillnad som Elia blivit medveten om på senare tid. Trogen har utbildningen i sorgbearbetning spelat in i denna insikt.

»Skillnaden mellan nu och innan är att jag kanske har haft tur och så har jag försökt att bearbeta det här på alla möjliga sätt. Inte genom att sitta och prata och prata och prata, för jag ser ingen utväg i pratandet. Ett snack måste leda någonstans. Visst det kan kännas bra för stunden

och du tömmer dig på känslor och sådär, men du måste få ett avslut. Det måste vara vissa faktorer du tar med för att du ska kunna lägga det åt sidan. Inte glömma, för det gör man ju aldrig.«

Med större kunskap och med utbildningen kring sorgbearbetning i ryggen så pekar Elia på skillnaden i pratets effekter. Och när det gäller förändring så kan inget ske utan att man börjar med sig själv, och i sig själv:

»Jag tror inte de här ytliga förändringarna har någon verkan, om man gör en förändring i sig själv. Inom dig själv. Veta vad det var som drev dig till att göra vissa saker.«

Känslornas roll

För Elia verkar *hantering av känslor* vara nyckeluppgiften för en person som varit med om en traumatisk händelse av det här slaget. Berättelsen är motsägelsefull kring hur känslor hanterades. Efter utskrivningen från sjukhuset »gjorde jag allt för att fixa till min kropp först och främst. Sedan kunde jag ta hand om mitt psyke, liksom, och mina känslor«. Men det verkar inte som känslorna blev omhändertagna åren efter branden, utan först långt senare. Däremellan ligger den här perioden av förnekelse och flykt till droger och kriminalitet. Perioden innehåller även två anstaltsvistelser:

»För min del var det många faktorer faktiskt som spelade in. En av dem var nog självmedicinering, alltså i början efter branden. Det tog inte jättelång tid innan jag började använda droger efter att jag kom hem från sjukhuset och jag kände att min kropp var återställd, någorlunda i alla fall. Och den medicineringen, det är ju psyket och känslorna och att döva ner dem.«

Det ligger nära till hands att se hur smärtlindrande morfin går över i en fortsatt dövände självmedicinering, där känslorna dövas och upphör att berätta för Elia hur det står till i livet. Det banar väg till en undvikande, undflyende coping. Man kan också fundera på vilken koppling en undvikande coping hade till den exponering av farliga situationer som Elia utsatte sig för i det intensiva livet åren efter branden. Det var en farlighet som Elia hade viss

kontroll över, till skillnad från hjälplösheten instängd i festlokalen på brandnatten. Kan denna självförvållade utsatthet förklaras som ett sätt att hantera den inre smärtan och kaoset, att så att säga iscensätta den inre farligheten i yttre situationer?

Olika faser i copingen

I berättelsen kan möjligen sex olika perioder i coping urskiljas under den här tioårsperioden.

En *första* period sammanfaller med själva brandhändelsen, där Elia beskriver att han hinner tänka och göra ganska mycket på de fåtal minuter som stod till buds innan allt syre försvann och i kombination med giftgaserna släckte medvetandet. Han försökte till och med att släcka elden och han var mycket aktiv med att rädda sig själv. Denna aktivitet kompenserade troligen en del av skadan som uppkommer av maktlöshet och hjälplöshet och mildrar därmed händelsens förstörande kraft.

En *andra* period sammanfaller med veckorna inom sjukvården. Det är en mycket hårt strukturerad miljö, där vårdpersonalen sköter om honom från morgon till kväll. De första tio dagarna på akuten är han nedsövd. Sedan börjar han engagera sig i sin egen återhämtning: »Jag koncentrerade mig enbart på att bli frisk«, sade han. Trots patientrollen hittade han olika sätt att påverka sitt eget tillfrisknande. Han använde sig av kunskaper och filosofin från kampsporten och kunde dra nytta av tränarens råd och uppmuntran. Det var en slags match Elia gick mot brännskadorna. Det sker en vändning från en passiv coping i det nedsövida tillståndet till en aktiv, mötande coping sedan han återfått medvetandet och lite kraft.

När Elia skickas hem börjar den *tredje* perioden. Som vi redan varit inne på fanns det två olika röster hos Elia om hur copingen gick till här. Den rimliga är att perioden präglades av undvikande, men med några inslag av mötande, aktiv coping. Vi tänker bland annat på det som vi själva gjorde tillsammans med Elia och hans kamrater för att hjälpa dem fram till bearbetning av händelsen. Men i kamratkretsar förefaller det vara en undvikande coping som dominerat.

En *fjärde* period sammanfaller med utvecklingen av en kriminell karriär och användning av allt tyngre droger:

»Det tog inte jättelång tid innan jag började använda droger efter att jag kom hem från sjukhuset och jag kände att min kropp var återställd, någorlunda i alla fall. Och den medicineringen, det är ju psyket och känslorna och att döva ner dem.«

Denna period kännetecknas också av en undvikande coping, och rent av flykt. Frågan vi ställde tidigare var om de farliga situationer som Elia utsatte sig för var ett sätt att externalisera den inre, svårfångade smärtan. Det skedde som sagt två avbrott med anstaltsvistelser under denna period.

En *femte* period börjar växa fram som en ny insikt. Morbrodern, pappan, mamman och tränaren tycks ha spelat stor roll för att Elia åter börjar engagera sig på nytt och möta och hantera de känslor och tankar som fortfarande finns kopplade till händelsen. Det har skett en omvärdering av livet och vännerna. Att ta känslor på allvar och bearbeta dem har blivit mycket viktigt. Elia har också återupptagit övningar från kampsporten. Det är nu också fråga om en coping att möta det man upplever och känner.

En *sjätte* period håller som bäst på att planeras och den innebär att Elia hjälper andra som råkat ut för samma sak som han. Det är också ett positivt och mötande sätt att handskas med den egna erfarenheten och betala tillbaka en del av den hjälp man själv fått tidigare.

Elia engagerade sig i återhämtning av kroppen. Det är tydligt och klart. Men det fanns också ett engagemang att trots förnekelse och undvikande konfrontera traumat, »göra något« åt inre skador och så småningom försöka inrätta det sociala livet på ett konstruktivt sätt.

Återhämtning

När Elia intervjuades har det gått elva år sedan branden. Elia hemsöks av händelsen varje dag. Han uppger att minnena inte utgör fasansfulla återblickar och det förefaller som Elia har kontroll på det trauma han har gått igenom. Det gör sig ganska ofta gällande, men minnena och andra emotioner är inte av den magnitud att Elia hamnar i traumats herravälde.

En stor del av hans berättelse handlar om återhämtning och bearbetning. Ett tecken på återhämtning efter en traumatisk händelse är att man återigen har ett fungerande vardagsliv och sociala relationer med viktiga personer.

Den livssituation som Elia beskriver idag innehåller många väsentliga delar i ett fungerande socialt liv. Han beskriver ett kontinuerligt stöd från familjen och från den viktiga tränaren i klubben. För fyra år sedan träffade han sin flickvän. Nu är de förlovade och bor tillsammans i egen lägenhet. Han har jobb och körkort. Men det var nära att allt gick i kras. Åren efter branden var det som om livskompassen slutade fungera. Det blev en destruktiv och farlig period med droger och kriminalitet. »Jag höll på att förlora allting«, säger han tillbakablickande.

Brandens följder – åren som försvann

I detta kapitel uttrycker sig deltagarna kring hur livet förändrades efter branden och hur deras återhämtning gått till. De visar hur läkande och återhämtning sker på tre områden: *Somatiskt* skall man ta hand om sin sargade kropp, vänja sig vid smärtor och kanske bestående förändringar och återfå rörlighet. *Socialt* gäller det att bryta social isolering. Man behöver hitta tillbaka till gemenskap och stödjande sammanhang. *Psykologiskt* handlar det om att återfå kontroll över sina känslor och tankar genom att utforska traumat.



Psykologiska och somatiska följder

Flera av deltagarna i denna undersökning ådrog sig mycket allvarliga skador i form av brännskador, brutna ben och skador på lungorna efter att ha inandats giftig rök. Prioriteringen blev naturligtvis att först fokusera på de uppenbara kroppsliga skadorna:

»Så att jag gjorde allt för att fixa till min kropp först och främst och sedan kunde jag ta hand om mitt psyke, liksom, mina känslor.« (Elia)

»För mig är det helt blankt ungefär tre till fyra år efter branden. Livet bestod av mediciner, lägga om såren och att ta på sig »dykardräkten« (ett slags åtsittande bandage). Det var den lätta biten.« (Paulo)

Alla killarna drabbades av olika posttraumatiska besvär. Man fick panikångest och sömnproblem, drömde mardrömmar, hade svårt att koncentrera sig, et-cetera. En av de unga männen säger så här om hur livet var för honom efter katastrofen:

»Jag la ju locket på. Jag mådde skitdåligt. Å herregud! Många gånger sprang jag på gatorna, vet du. På nätterna. Jag sprang bara, sprang.« (David)

Han berättade också om hur det var för honom när han fick ångest:

»När jag fick den här ångesten efter branden. Min flickvän har fått ringa efter ambulans några gånger. Det började i hjärtat och jag svettades i händerna. Blev genomsvettig, började darra, hjärtat bankar, springer på toaletten, tittar på mina pupiller, de är så stora.« (David)

Flera talar om olika psykosomatiska besvär de utvecklade och som de fick leva med under lång tid efteråt. För vissa finns de fortfarande kvar:

»Men något jag vet direkt påverkats, är ju om jag hostar eller att jag på något sätt känner mig konstig och att det är något som har med halsen att göra. Då kan jag genast få för mig att min hals har börjat svullna och då får jag sådan panikångest. Då tror jag att jag kommer att kvävas. Jag var aldrig sådan innan. Innan branden, aldrig.« (Paulo)

»Jag sov ingenting på nätterna, jag var på spänn hela tiden. Och det satte sig i axlarna, det blev som pingisbollar, som golfbollar nästan. Men ändå så var jag på jobbet. Det var som om jag ville rymma undan dit. (...) Jag drömmer att jag ser folk utan armar och ben sådär. Jag är ju vaken och det är som jag kan se fast jag sover. Och däremellan brukar jag få panik, börjar gapa och skrika att någon ska väcka mig, du vet. Så det kommer fortfarande. Men jag hade det ständigt under säkert en treårsperiod. Varje natt. I tre, fyra år kanske.« (Neo)

Deltagarna säger också att de efter Backabranden började med att undvika olika situationer. Trängsel och folkförsamlingar var jobbiga och något man därför undvek:

»I början efter branden, om jag satte mig i en hiss tänkte jag: Tänk om den fastnar? Tänk om den fastnar? Vad ska jag göra då? Ja, man tänkte hela tiden på hur man skulle göra om det hände någonting.« (Simon)

Ett par av killarna började en tid efter branden att använda droger. Några av deltagarna hade när de låg på sjukhus hållits nedsövda för att de var så svårt skadade och sedan fått morfin mot sina smärtor. När de var somatiskt någorlunda rehabiliterade började de att experimentera med olika former av självmedicinering:

»Du vet jag var med i Backabranden oktober -98. 1999 tog jag min första tablett. Lugnande. Fram tills jag var 17 år, innan branden, så åt jag inte ens en huvudvärkstablett. Efter branden fastnade jag på det med lugnande tabletter och började med droger. Men jag jobbade ju samtidigt i många, många år och liksom flydde ifrån verkligheten.« (John)

Alla de unga männen har nu lagt sitt missbruk bakom sig. En av dem säger så här om hur det var för honom innan han lyckades bli fri från drogerna:

»Jag rökte små mängder och gick och jobbade och klarade att jobba. Först när du börjar röker du för att bli lugn. Men efter ett tag när du blivit beroende så röker du bara för att bli frisk. Några bloss så att du kan fungera dagligen och göra dina grejer.« (John)

Sociala följder

Isolering

Som tidigare nämnts ingick undersökningsdeltagarna tidigare i ett kamratgäng på 60–70 personer. De ordnade fester och musikframträdanden och hade roligt ihop, gjorde det som man brukar göra under de här åren i en människas liv. Allt detta förändrades över en natt. Ett trettiotal dog i branden. Istället för festen blev katastrofen en sammanhållande länk. En del myter odlades. Till exempel att bara en överlevare kan förstå vad som hände på

brandnatten, vilket medverkade till att drabbade blev mindre benägna att ta emot hjälp från samhället.

En del valde att lägga locket på och springa ifrån de traumatiska minnena. De tidigare positiva banden i kamratgängen löstes upp i detta kaos och under åren som följde:

»Innan branden var Backagänget, om man säger så, väldigt tigha med varandra. Då kände jag mig trygg med alla mina kamrater. Men efter branden, det var ju där helvetet bröt ut. Folk började med droger och kriminalitet.« (Simon)

De som överlevde verkade försöka hitta olika förklaringar till vad som hänt och vad man varit med om. Det var inte alltid som det handlade om att försöka begripa det som inträffat och dess konsekvenser, utan mer som ett sätt att skydda sig mot plågsamma minnen och ångest:

»Det fanns en period när jag kände mig verkligen sviken. För jag kände mig så isolerad. Herregud, vi var så bra vänner. Många av våra vänner dog, av dem som blev kvar försökte ett fåtal hålla sig lugna, men många av dem valde en annan väg som inte var bra.« (David)

Även kontakter med människor utanför skaran av drabbade förändrades. Många var rädda för att komma andra människor för nära. Så många av deras vänner hade försvunnit och de kunde egentligen inte förstå vad som hänt:

»Det var bara karriären som var bra för mig. Det var bara det jag tänkte på när jag gick till jobbet. Arbetskamraterna pratade jag inte med, jag öppnade inte mig själv. Jag ville bara bort från verkligheten. Då kom inte tankarna, nej då var jag en annan person.« (Neo)

Åren som försvann

Alla de unga männen pratar ofta om känslan av att åren närmast efter branden bara gled förbi, försvann. På en av projektets fokusgrupper uttryckte en av deltagarna det som att han haft »pausknappen« intryckt i flera år:

»Jag var väl sjutton eller arton när branden hände. Det tog ju så mycket tid. Sedan var det svårt att fatta riktigt vad som hänt. Det är som ett svart hål de åren. Helt plötsligt så var man tjugotvå, tjugotre. Hur hade det gått till?« (David)

Flera av dem återkommer till att de levde ett bra liv innan brandkatastrofen. De gjorde roliga saker, planerade att flytta hemifrån och ville ut och resa för att upptäcka världen. Allt detta kom att förändras. Ena stunden var livet på topp, för att i nästa sekund handla om att stå med ett ben i livet och ett i döden:

»Jag har förlorat en massa år. Jag menar den tiden när man är tjugo, tjuogoett, tjugotvå och tjugotre. Då ska du vara som en kung. Du skall göra de roliga sakerna i livet. Du ska resa runt och festa och ha kul. Men då fick vi istället sitta och slicka våra sår. Försöka komma underfund med vad som hade hänt med våra liv. Och vad det var som pågick.« (Paulo)

Deltagarna säger att när de började återhämta sig var det som att vakna upp igen och inte riktigt veta vad som hänt. När de samtalade med människor som inte hade varit med om ett trauma kunde de märka det genom att dessa ofta haft ett mer sammanhängande liv:

»Å det känns som att det är ett tomrum någonstans. Jag kommer inte ihåg vad som hände efter branden. Jag menar det är några år som gått och helt plötsligt var man tjugotvå, tjugotre år. Jag kan tänka: Vad fan hände när jag var arton, nitton, tjugo, tjuogoett, tjugotvå, tjugotre år?« (Neo)

En av de unga männen uttryckte sig så här om att vara med om en livshotande katastrof och vara i den åldern som han var:

»Det är ens viktigaste år, man utformas som människa. Det är då man väljer vem man skall bli. Många av mina vänner känner likadant. De känner att de har blivit bestulna på den tidsperioden.« (David)

Skola/studier

Efter att ha klarat av den somatiska rehabiliteringen någorlunda försökte alla deltagarna med att ta upp sina studier igen. Några av dem hade haft svårt att koncentrera sig på skolarbetet innan branden, men nu ville man verkligen komma igång för att göra något bra med sina liv. Alla säger att de fick ett bra stöd av skolan de gick på när de kom tillbaka. Men det fungerade ändå inte för de flesta av dem:

»Koncentrationen var på noll. Jag visste inte själv att jag fortfarande var i chock. Tänkte att jag ska börja skolan igen. Men jag kunde inte koncentrera mig, vågade knappt sitta i ett klassrum. Tänk om det skulle börja brinna igen!« (Neo)

»Det var väldigt jobbigt att komma tillbaka till skolan. Man hade förlorat barndomskamrater och var själv skadad. Man kom tillbaka och började tänka matte, svenska och just bara komma tillbaka. Det kändes liksom att nu ska jag lägga allting bakom mig och fokusera på skolan. Men det gick bara inte, det var så mycket känslor. Det var då jag hoppade av i tvåan. Skolan gjorde väl så gott de kunde men jag klarade verkligen inte av det längre. Jag hade inte orken eller suget att göra klart det oavsett om det bara var ett år kvar. Jag ville bara sätta igång med livet på något sätt. Man ångrar sig givetvis, nu har jag ingen examen.« (Simon)

»Jag fick stöd från min kurator. Eftersom jag inte orkade gå, så sa hon det att du behöver inte gå sista året i Angered. Sista året går du till Volvo. Praktik. Och då gick jag den praktiken där. Jag gjorde klart den praktiken på ett halvår. Och sedan fick jag betyg, fulla betyg som bilmekaniker. Så jag behövde inte gå klart i Angeredsskolan.« (John)

»Skolan var väldigt förstående. Branden var ju en så stor grej så att alla ville väl. Min skola försökte hjälpa mig att komma ifatt när jag kom tillbaka, och sa att det var lugnt och att jag fick ta den tid som behövdes.« (Elia)



Ett genomgående tema i ungdomarnas berättelse var deras svårigheter att återgå till sina studier efter brandkatastrofen. Förutom det kaos som de upplevde plågades de av svåra minnesbilder, överlevarskuld och flera av dem hade kroppsskador som tog tid att läka. Det blev svårt att koncentrera sig och det påverkade inlärningsförmågan. Ungdomarna kunde inte heller som vuxna sjukskriva sig och ta en paus då terminen fortgick. Det berättas om flera försök att gå tillbaka till studierna. I skolorna försökte man anpassa med individuella lösningar, sänkta krav och möjlighet att gå om en årskurs. Skolan kom att för många ungdomar bli en trygghet och skapade en struktur i vardagen efter branden. Här fanns kompisar och vuxna som försökte ge stöd. Många elever kom att vistas i skolans lokaler, men orkade inte delta i undervisning. De flesta av ungdomarna i vår grupp slutförde inte sina studier eller fick inte godkända gymnasiebetyg. Svårt traumatiserade flydde de skolan och fann studierna meningslösa i relation till vad de upplevt och förlorat. De isolerade sig tillsammans i en mindre grupp och tappade på så sätt vardagsstrukturen som skolan innebär.

Vad hjälpte?

Familj och vänner

För socialarbetarna på Stödcentrum hade vikten av tillgång till ett starkt och fungerande nätverk aldrig tidigare framstått som så tydligt som i arbetet efter brandkatastrofen. Alla deltagarna säger att de fått ett ovärderligt stöd av föräldrar, syskon, partners och vänner:

»Det är inte mycket som går upp mot den glädje som jag ser i min mammas ögon när hon bara ser mig frisk och glad och att mitt liv går i rätt riktning. Det uttrycket hon har i ansiktet när hon ser det, det kan man inte betala något för att få.« (Elia)

»Bara att ha vänner är en stor hjälp. Även om vi inte sitter och pratar om branden hela tiden. Men bara att känna att man har vänner. Och även om vi inte har lika mycket tid som förut, så är det bara någon sorts trygghet att veta att man har vänner. Att de finns där för en om det skulle vara något.« (Paulo)

Fyra av deltagarna har nu själva hunnit med att bli föräldrar.

»Livet kändes meningslöst och den perioden kunde jag halkat in i något ändå värre. Men tack vare min dotter så fick jag hopp. Det finns ett hopp i att se växande barn. Jag vill ge henne det jag fått och jag vill ge henne det jag inte fått. Jag kände ju: Jag måste ju vara stark och vara en fungerande förälder. Men det var ju inte helt lätt.« (David)

»Vår första dotter kom 2003. Jag tror ingen har sett mig gråta, men den dagen. Alltså jag satte mig på knäna. Jag bara grät, när jag såg henne. Det kunde ha varit alla känslor som byggts på bara, som släppte när jag såg henne... Jag gör allt för min familj. Det spelar ingen roll vad det är.« (Simon)

»Jag tänkte att jag måste försöka bli mig själv igen, för nu har jag ändå barn. Jag tänkte att jag måste ta och göra något åt mitt beteende för att barnen ska ha det bra i framtiden.« (Neo)

Professionella hjälpare

Efter brandkatastrofen fick Göteborgs skolor extra pengar för att på bästa sätt kunna stödja de elever som på olika sätt var drabbade. Detta beslut styrdes av tanken att ungdomarna helst ville ha hjälp och stöd av personer man redan kände och hade en relation till. Elever fick hjälp med att återuppta sina studier, men fick också psykosocialt stöd på skolorna. Skolorna gjorde i de allra flesta fall ett mycket bra arbete med att få ungdomarna att komma tillbaka till skolan, som gav struktur i vardagen.

»Man ville ju ta tag i skolan men fokuseringen var helt borta. Handen var gipsad när jag kom till skolan och man använder ju händerna så jättemycket i köket då. Jag kämpade ju men det var svårt. Jag fick jättemycket stöd av lärarna där.« (Simon)

Även fritidsgårdarna var mycket involverade i stödarbetet till drabbade ungdomar. Personalen där kände många av dem som var på festen sedan tidigare. Redan morgonen efter katastrofen öppnades flera gårdar upp som mötes-

platser och kriscentra. Där gavs möjlighet till att minnas och sörja och bara vara. Många fritidsledare gjorde oersättliga insatser för många ungdomar efter branden:

»Kulturhuset i Backa var ju viktiga också, de har ju ställt upp gôrmycket efter just branden då. Det ska de ha credit för alltså.« (Simon)

I den mobilisering som gjordes i Göteborgs kommun ingick också Barn- och ungdomspsykiatri (BUP):

»Det var till stor hjälp för mig det här med panikångesten när jag träffade henne på BUP. Hon berättade om hur jag skulle hantera den, vad jag skulle tänka istället. Och andas.« (David)

Andra fick hjälp till psykoterapi via Stödcentrum:

»Sedan då jag gick i terapi började jag väl vakna till. Det kändes verkligen som om man började vakna ur den där dimman och började inse vad man hade varit med om. Som jag kommer ihåg det så försökte vi först att bearbeta det som var mest närvarande, det som låg mest nära till i vardagen. Och så försökte vi på något sätt jobba oss tillbaka.« (Paulo)

Ett par av deltagarna har på egen hand läst mycket faktalitteratur och en av dem har också gått en utbildning i att bearbeta sorg som han haft stor nytta av:

»Jag har ju tagit en utbildning i sorgbearbetning. Gick den utbildningen och grejen var att när du kom dit då var det inget med att hjälpa andra. Du skulle först ta hand om ditt eget. Det har hjälpt mig en hel del, vissa tankesätt och så där.« (Elia)

Arbete

De flesta av deltagarna har tyckt att det har varit läkande att arbeta. Där har man kunnat vila i en struktur som håller och kunnat träffa människor som inte var drabbade:

»Att jobba har varit viktigt för min del. Man kommer in i en spiral, jobbar dagligen och slipper tänka på saker och ting. Umgås med människor som fungerar. Tvingades att tänka på något annat än branden.« (David)

»Jobbet är någonstans grunden för att man ska kunna leva, typ. Ha ett boende, att kunna ha lite pengar och utan det så är det ganska kört. Då har du ingenting.« (Paulo)

En av dem har i perioder arbetat oerhört mycket och har då använt jobbet som en flyktväg:

»Jag jobbade hela tiden. Jag saknade kontakten med min familj och jag träffade inte min dotter så ofta. Hon visste knappt vem jag var, i och med att jag jobbade så mycket.« (Neo)

I samband med tioårsdagen efter branden 2008 blev han av med sitt arbete. Företaget var tvunget att dra ner på personalen i samband med lågkonjunkturen det året:

»Det var bara jobb som gällde för mig. Och så var det fram till tioårsdagen 2008. Då fick jag en depression. En riktig depression. Jag orkade inte jobba mer. Jag hade lagt för mycket kraft och energi på arbetet. Tryckt undan min historia, så att säga. Jag hade inte pratat med någon om det, och just när tioårsdagen kom så kände jag bara, phhh. Det blev för mycket för mig.« (Neo)

På ett sätt kan man säga att han då blev tvungen att gå vidare med sin återhämtning tio år efter branden. Under tiden som arbetslös kunde han tillbringa mycket tid med sin familj och mådde bra av det. Han sade vid ett tillfälle att familjen nu hade mycket mindre pengar, men att han kände sig gladare. Nu är han sedan en tid tillbaka i arbete.

Insikt och bearbetning

Om sin livssituation efter brandkatastrofen sade en av deltagarna vid ett tillfälle på en fokusgrupp ungefär så här:

»Det vi var med om var ungefär som om någon satt på oss ögonbindlar och fört oss från ett välkänt område och släppt oss mitt i Amazonas och sagt till oss att vi skulle ta oss därifrån levande.« (Paulo)

Katastrofen var fullständigt omvälvande och de tvingades göra många om-prioriteringar i sina liv:

»När jag var med om Backabranden, det var då jag förändrades som människa. Det var ju då jag tog livet mer på allvar. Då förstod man ju alltså: Jag är 16 år och om detta kan hända, jag kunde ju ha dött. Och jag har inte ens börjat leva mitt liv.« (Simon)

Så småningom växte insikten hos var och en om vad som skulle behövas för att en återhämtning skulle vara möjlig:

»Man bara gick och mådde konstigt. Kände sig avstängd och kände inte igen sig. Det var väl då jag fattade att jag måste söka hjälp. När jag kunde jämföra hur jag var som person innan branden och hur jag hade blivit efter branden. Då insåg jag att något var fel på mig.« (Paulo)

»När det gått så långt finns det inte många alternativ. Det är fängelse eller så blir du dödad eller så dödar du dig själv på något sätt. Och jag har aldrig sett mig själv som en person som ska sluta så där. Men ytliga förändringar har inte någon verkan om man inte gör en förändring i sig själv. Jag ser det på det sättet att om du har feber kan du kanske bota symptomen, men orsaken till den måste bort för att bli frisk.« (Neo)

De flesta av deltagarna tycker nu, efter drygt tio år, att livet i stort sett kommit att fungera ganska bra för dem. Branden och det som hände efteråt har man naturligtvis inte glömt, men minnena är inte lika smärtsamma längre:

»Med åren fick vi smak på livet igen. Jag försöker nu inte älta så mycket. Det är som ett ärr på kroppen, det finns kvar för alltid. Det är bara att leva med det. Det här är en del av mig. Visst är det hemskt, men det funkar.« (David)

En av deltagarna förklarar att överlevarens uppfattnings- och orienteringsförmåga upphör att fungera i den traumatiska situationen. Först när man får händelsen lite på distans kan man sätta in händelsen i sammanhang och förstå vad man varit med om. Innan dess vet man inte vad det är man ska bearbeta och sörja:

»Om någon tar mig och sätter på en ögonbindel och ställer mig framför World Trade Center, innan den rasade, 30 centimeter ifrån och så tog av ögonbindeln. Jag skulle inte uppfatta något, jag skulle kanske bara se glas. Och så tittade jag upp och såg bara något gigantiskt, något oändligt, massivt, stort. Skulle inte fatta vad det här var för något. Men om de skulle låta mig gå bakåt i min egen takt, då hade jag efter ett tag börjat se att det faktiskt var en stor byggnad. Fortfarande var den gigantisk, men gick jag längre och längre bakåt då kanske då kanske jag hade sett att det fanns andra byggnader bredvid den. Då kunde jag se skillnaden mellan de ganska stora byggnaderna jämfört med den stora World Trade Center i mitten. Gick jag längre och längre bakåt, då såg jag kanske gatorna och människorna i förhållande till den stora byggnaden och allt det andra och kanske skulle jag börja se att det där är en stad. Och ju längre bak jag kom så såg jag detta samtidigt som den stora byggnaden slutade att vara så påtaglig. Ungefär så känns det att befinna sig i en kris. Det är som att befinna sig framför något som är så gigantiskt att du bara inte kan fatta. Och när tiden går och du backar, samtidigt som du ser helheten, hur den samspelar med allt annat, så blir det också på något sätt lättare att hantera. Och då får jag en helhet. Och det var då tror jag det blev lättare att kunna tänka och processa.« (Paulo)



I dag lever alla deltagarna ett relativt gott socialt liv. Men för några av dem har det tagit lång tid att rätta upp livet.

Efter branden levde flera av ungdomarna ett hektiskt liv och försökte på olika sätt springa ifrån traumat. De stannade inte upp och kände efter vad

som hänt dem, utan de sysselsatte sig ofta frenetiskt med något och de sökte sig ofta till starka upplevelser. Två levde mycket farliga liv. Vi har funderat över vad traumat hade med denna livsstil att göra. Om deltagarna genom detta sätt att leva kunde skydda sig mot traumats inre verkningar genom att ständigt vara sysselsatta och på språng. Flykten kan sättas i samband med uttrycket »förlorade år« som flera av deltagarna benämner som ett svart hål, år som normalt tillhör en ungdomstid som leder in i vuxen världen. För två av dem har det efter tolv år nu nått fram till ett fungerande vardagsliv. Idag är ingen kriminell eller ägnar sig åt droger som livsmening.

Olika sårbarhet och upplevelse av skuld har inneburit skillnader i deras förmåga till återhämtning. De flesta verkar inte bli hemsökta av allvarliga minnen från branden. Tre av dem säger att de fortfarande tänker på branden varje dag men de blir inte särskilt störda. Det är inte handikappande. En av dem verkar fortfarande dagligen vara plågad av minnen och flashbacks från traumat. Han lever idag ett till synes tryggt vardagsliv med familj och arbete, men har det svårt med minnen och skuld.

Deltagarnas tankar kring råd och stöd

I följande kapitel redovisas deltagarnas röster och reflektioner kring Stödcentrums arbetssätt. De ger också råd till andra ungdomar som drabbas och till stödgivare utifrån egna erfarenheter.



Stödcentrums arbetssätt

En fråga vi ställde vid våra individuella intervjuer var vad de unga männen tänkte om de insatser som Stödcentrum gjorde efter brandkatastrofen. Ett återkommande tema var hur betydelsefullt det var att vi samlade ungdomarna i grupp, åkte på läger och gjorde aktiviteter. Tillsammans skapade vi gemensamma minnen men också en förståelse av att man inte var ensam med sina tankar och att det är normalt att känna som man gör:

»Det som varit bra är ju att jag fick känna att jag inte var ensam. Fastän jag visste att alla andra var drabbade, men ändå de sakerna som vi gjorde, red hästar och allting, det var då vi fick tillbaka den här glädjen, skrattet, minns jag, fastän vi hade sorg inom oss. (...) För min del kändes det skönt att komma tillbaka i gänget igen. Vilket jag saknade. Ja, man fick höra hur andra kände, tänkte och tyckte, och jag visste inte ens deras berättelser, eller det vill säga man bara visste att han eller hon har varit på branden. Man fick ju höra lite småbitar av berättelser, hur Neo gjorde, hur Paulo gjorde, vad han gjorde, var han befann sig. Men när

man kom in i det här, man fick ju liksom klarare bild varje gång man träffades, för varje läger, när vi hade våra smågrupper och pratade ut så man fick ju en bild. Pusselbitarna började falla på plats. Och den största grejen var att man inte kände... Det här att känna att man inte är ensam. Jag tror det har varit stor hjälp för mig. Att jag, det är inte bara... Jag är inte konstig som känner så. De andra känner också så. För vi har drabbats av en sådan hemsk sak. Så den grejen har ju varit till stor hjälp tycker jag, mer än annat för mig. För många gånger kände jag: Fan, jag måste vara konstig, hur kan man tycka, känna såhär länge? Jag fick ju liksom bekräftelse: Du är inte ensam! Det är inte onormalt att känna såhär.« (David)

»... att komma bort från verkligheten lite och vara i en grupp där alla hade varit med om samma grej, och ha skoj och bara komma bort från Backa. Vid just den tiden. Det var så skönt. (...) Det gjorde så mycket! Vi blev som andra människor när vi kom bort ifrån Backa. Att just vara i vårt gäng, att vi kom ut och gjorde saker. Sedan skapade det ju sköna minnen också. Goda minnen med sina kamrater. Det betydde ju väldigt mycket för oss.« (Simon)

Det var lättare att träffas i grupp. Det skapade trygghet:

»Ni samlade oss i grupp. För det är enklare att komma då... ja man känner sig mer trygg.« (Neo)

»Och också att vi som grupp fick vara med er. För då hade vi ändå fortfarande trygghet hos varandra i gruppen. Så att vi inte blev såhär: Ensam med Lars och Ann i ett rum, utan det var också vårt sätt att träffas. Det var väldigt avslappnat. Vi kände inte att det var en massa krav på oss, att vi var tvungna att göra saker och så, utan det kändes som det var på våra villkor vi träffades. Just på grund av att vi kunde vara oss själva, och vi hade våra vänner med oss, så var det också mycket lättare att kanske kunna släppa fram, på sätt och vis, (och att) prata. Och sedan gjorde vi ju också väldigt mycket roliga saker. Och ni var alltid positiva. Det var så jävla bra. Alltid glada och positiva.« (Paulo)

En av killarna beskriver värdet av att möta en professionell utomstående men också en »personlig« stödare. Han arbetar idag själv med ungdomsarbete och reflekterar över vårt förhållningssätt:

»Det var så härligt bara att träffa er två för att ni hade inga, alltså det kändes som ni dömde oss inte. Ni var bara ni. Ni var alltid positiva och alltid glada. Ni var också någon utanför våra liv. Alltså ni var ingen släkt, det var ingen väns pappa, ingen lärare. Ni var helt utomstående människor, som kom in och det var skönt att kunna prata med er. För att ni kunde se vår värld utifrån. När jag pratade med någon som var i min egen värld, då såg han mig, men vi var i samma värld på något sätt. Men ni var ju utanför den. Så när ni lyssnade och vi fick feedback och ni gav oss ju, vad jag kommer ihåg, sällan något svar på våra frågor, men ni hjälpte oss att bolla. Ni frågade alltid: Hur tänker du då, hur känns det? Skulle det kunna vara så? Och bara det ger väldigt mycket.« (Paulo)

»Hur ni gjorde, hur ni tänkte – för självklart fanns det ju en hel del tänk bakom er strategi, ert sätt att möta oss och så... det är också en konst. Att ni kunde möta oss som medmänniskor, faktiskt! Och till slut så tänkte vi inte längre när vi skulle träffa Ann och LarsÅke, att det är Stödcentrum eller kurator eller fältarbetare. Vi tänkte inte så när vi skulle träffa er. Vi tänkte bara att vi skulle träffa LarsÅke och Ann. Vi glömde nästan ert yrke, när ni jobbade. Vi såg er som personer. (...) Plus att ni faktiskt har varit ihärdiga. Det är någonting som man måste komma ihåg att ni har varit mer långsiktiga. Ni har inte gett upp. Hade ni bara kommit in i vårt liv och varit med oss i kanske ett halvår, ett år, och träffats tre, fyra gånger och sedan försvunnit så hade det varit bra men inte mer. Men ni var mer, vi hade ju en lång kontakt, och vi pratade ju med varandra och det fanns ju en kontinuitet. Och nu för tiden, även om tiden har gått och vi inte träffas lika mycket som förr, tänker vi ju ändå på er ibland. I vardagen. Ja just det, LarsÅke, och Ann, det var länge sedan. Vad gör de idag? Att det blir någonting som man har byggt upp.« (Paulo)

~

Paulo berättar om hur Stödcentrums ihärdiga arbete med att söka upp gruppen så småningom gav resultat. Så småningom vändes misstänksamhet till ett långvarigt samarbete. Vi mötte ungdomarna på deras villkor. Paulo beskriver vårt förhållningssätt till gruppen som prestigelöst, vi var positiva och ställde inga krav på att ungdomarna skulle prestera. Vi erbjöd gruppaktiviteter och läger som ett sätt att bygga relationer. Steget blev inte så långt för ungdomarna när man ännu inte kunde formulera sitt behov av stöd.

Lägren gav ungdomarna utrymme att komma iväg från stan, att återfå glädjen och dela skrattet igen. Stödcentrum skapade ett slags frirum och gemensamma minnen. Det ingav en smula hopp att de faktiskt kunde och tilläts ha roligt igen trots allt det svåra de varit med om och skulden de kände. I samtalen fick de även erfarenhet av att sätta ord på det svåra, att det skapar ordning i berättelsen och att det lindrar traumats verkan. De kände sig inte längre ensamma i sina tankar.

Paulo förstår att vi som professionella hade en strategi bakom vårt agerande och ser vinsten i att vi var utomstående som kunde se deras värld med andra ögon. De kunde använda oss som bollblank. Han beskriver oss som medmänniskor som lyssnade och ställde frågor istället för att ge svar.

Vi har haft en långvarig relation till deltagarna som under flera år varit vilande. När Stödcentrums verksamhet upphörde efter två och ett halvt år skrev vi ett brev som hjälpte dem att se framåt och ingav hopp. Det gav ett slags *hållande* över åren och att vi skulle träffas igen. Vi har aldrig avslutat vår relation utan funnits kvar i varandras medvetande och fortsatt vårt samarbete. Det tar tid att läka och det skapar en mening med att berätta för omvärlden. Det är de som besitter kunskapen som vi förmedlar i denna rapport. Relationen har över åren utvecklats till ett mer jämlikt förhållande. Som professionella är det nu vi som får hjälp av dem som vi en gång sökte för att erbjuda stöd.

Råd till ungdomar som drabbas av en liknande händelse

De flesta menar att de i efterhand önskat att de ha tagit emot eller sökt stöd i ett tidigare skede. Det har varit svårt eller omöjligt att bearbeta händelsen

på egen hand. De betonar samtidigt att det är individuellt när man är mottaglig för att ta emot stöd. Det är viktigt att ta emot stöd från både vänner, familj och professionella:

»Fast jag tror man behöver hjälp redan från start (...) Man behöver hjälp just när man varit med om en sån grej. Man kanske inte fattade det då, men jag fattar det nu.« (Neo)

»Våga söka hjälp! För en sådan sak kan man aldrig klara själv. Hur stark man än är, tror jag. Man kan inte klara det själv. (...) Ja, man ska inte hålla undan det, man ska prata ut. Man kan prata med sina föräldrar. Man kan också söka hjälp, och precis som vi gör bland våra vänner, eller bland dem som varit där. I början ville jag fly från sådant, inte kännas vid dem, men det är viktigt faktiskt, det här att känna igen sig. (...) Sök hjälp! Älta inte för mycket! Det gör bara saken värre.« (John)

»Jag tycker det är bra att ta till hjälp ibland, från dem som verkligen har det här som yrke, som arbetar med just det här. Jag kan inte se något fel i det. Och har man kanske nått den gränsen att man sitter och ältar och kommer på sig själv med att man inte kan släppa det här, och det gått tio, femton år, då är det dags att göra något åt det. Och man ska inte ha skuld-känslor för att man försöker bearbeta det. Skuld och skam och allt det där är ju känslor som förhindrar ens utveckling.« (Elia)

»Familjen, skolan och kamrater är också väldigt viktigt, så att du inte flippas över. (...) Ja, för det är lätt att det händer grejer i kompisgänget efter en sån här grej. Det kan bli väldigt splittrat ... man får liksom sortera bland sina kompisar.« (Simon)

Många ungdomar drog sig undan och isolerade sig:

»Lås inte in dig och tro det ska bli bättre. För det blir en stor klump, och den klumpen växer med tiden. Det blir inte bättre.« (Elia)

Att sätta ord på händelsen lindrar, man delar sina upplevelser med andra och känner sig inte ensam eller onormal med sina tankar:

»Att prata med kompisar var väldigt bra för vi gick igenom samma grejor, och vi pratade om detta, vi som var med i branden.« (John)

»Men ju mer man pratar, ju lättare känns det. (...) Det är som om man tränar.« (David)

»Först måste man söka hjälp. Man måste inse att man inte kan fixa allting själv. Framför allt prata. När jag var yngre trodde jag aldrig det var sant. Prata! Det hjälper mycket. Jag har verkligen sett värdet av att prata ut. Att inte gå runt och hålla saker och ting inom sig. Det äter upp en inifrån. (...) Så länge du har det inom dig blir du ensam med dina frågor. Och det blir värre när man inte har något svar på frågorna. Det bästa är att prata och söka hjälp.« (Paulo)

»Älta är att hålla på att gräva ner sig i det. (...) Bara för att man pratar om något, betyder inte att man bearbetar det, har ett mål med det.« (Elia)

De flesta av ungdomarna gick på gymnasiet när branden inträffade och slutförde inte sina studier. De hade svårt att koncentrera sig och fann skolan meningslös utifrån den kaotiska livssituation de då befann sig i:

»Även om det är jobbigt ska man försöka plugga färdigt skolan så man har det bakom sig. Det är vad jag tycker. Jag ångrar mig gôrmycket för skolan. Att jag inte gjorde klart så jag har mina betyg. Det är något jag ångrar väldigt mycket.« (Simon)

Att arbeta blir ett sätt att överleva och skingra tankar. På arbetet kan tankarna istället kretsa kring arbetsuppgifterna, ge struktur och träffa andra människor:

»Ja jobbet blev en räddning. Man kom bort från en massa skit, till exempel droger och depressioner. Men frågan är ändå om det var en genomtänkt strategi, eller om det bara handlade om överlevnad.« (Paulo)

Att använda droger försvårar bearbetning. Flera har själva provat droger och sett vänner fly in i missbruk. Det talas om ett vägval, både att välja sina vänner

men också att inse att droger bara dövar för stunden, försvårar återhämtning och kan leda till kriminalitet och andra problem:

»Börja inte använda droger och hela den biten då. För det hjälper inte, de bedövar bara sig själva och så kommer verkligheten ifatt dem i vilket fall.« (Neo)

»Inte som jag gjorde, tog till droger och sådant, det var ju det sämsta jag gjorde, för det kom ikapp mig till sist. Och när det kom ikapp mig mådde jag ännu värre och då tog jag tyngre droger, och under tiden förlorade jag fler vänner.« (John)

»Folk kan inte hantera smärta eller känslor... man bearbetar inte sina känslor och sorg genom att ta tabletter. Det hjälper inte. Bara för stunden. Jag la ner det och sen bröt jag upp ganska snabbt. (...) Jag tänker mer på livet.« (Simon)

Att överleva betyder en ny chans att man ska ta vara på livet:

»Jag tycker att om man har gått igenom något sådant och kommer ur det levande, så har man ett större ansvar än man hade innan det här hände. Då har man ett ansvar för dem som gick bort och för sig själv, eftersom man har fått en ny chans att ta vara på. Vad är det för mening om jag fick den här chansen och slänger bort den? (...) Vi kan strunta i alla de andra. Man har ett ansvar för sig själv. Det är det allra viktigaste. Att inse vad det är som leder till ett bra liv.« (Neo)

»Det gjorde mig till en bättre människa faktiskt. Jag slutade med en massa onödiga grejor. Jag vet inte, man mognade på något sätt. (...) Just när det hände var det som en ringklocka: Ta tag i livet nu! Man vet aldrig vad som händer.« (Simon)

»Du ska inte dö med de döda, utan det är viktigt att man går vidare med sitt eget liv och tänker på sina studier och så där.« (Neo)

»Jag vet många som säger jag vill inte bearbeta, jag vill glömma. Alla de som dog tror jag knappast vill att man ska gå runt och må dåligt idag. Det tror jag verkligen inte.« (Elia)

Det tar tid att förstå vad man varit med om:

»Först och främst får man ta den tiden man behöver för sig själv, för att på något sätt förstå vad man har varit med om. Sedan tror jag det är lättare att få hjälp när man känner att man börjar fatta.« (Paulo)

»Tiden är helt oviktig om du inte gör något konstruktivt under tiden. Att bara vänta, det kan vara att vänta på vad som helst.« (Neo)

»Hur jobbigt det verkar, så går det att leva. Alltså, det kan bli bättre och det blir bättre. (Paulo)

»Problemet är att under den tiden, bara för att du står still i ditt känslomässiga tillstånd, står inte världen still.« (Paulo)

Händelsen blir en *del* av dig, inte hela din identitet:

»Känslor kan man inte alltid styra. De kommer bara av sig själv. Men kom ihåg att det finns ljusa dagar och det kommer bättre tider. Det kommer att gå över så småningom. Tyvärr är traumat en del av dig. Men det är inte hela världen. För min del som har haft det här med brandgrejen har det ändå blivit bättre, det kommer det också att bli för andra drabbade. (...) Det är helt okej att berätta om branden nuförtiden. Det är inte jobbigt längre. Jag kan berätta om det som en del av mig. Inte berätta som att öppna en box, rabbla upp det och sedan stänga. Det är som en del av mig. Jag är hel, inte delad i två delar. (...) Jag kan också berätta om mitt goda liv jag lever. Det känns skönt och jag är nöjd och häpnar själv för att jag kan säga så. Det kunde jag inte förr och jag förstår att det tar tid, saker och ting.« (David)

~

När vi läst deltagarnas texter kommer det här budskapet fram till andra ungdomar som drabbats av en svår händelse.

Dra dig inte undan utan sök och ta emot hjälp i ett tidigt skede, du klarar det inte själv. Det är viktigt att ta emot stöd från både vänner, familj och professionella. Det är svårt att känna igen sig själv i sitt sätt att fungera efter ett trauma. Man behöver få bekräftat att ens sätt att reagera är normalt.

Att sätta ord på händelsen lindrar. Det skapar ordning i berättelsen och man kan på så sätt få större kontroll över sitt liv då man inte hela tiden överväldigas av smärtsamma tankar och minnesbilder som man inte kan styra. Genom att dela upplevelsen med andra känner man sig inte ensam med sina känslor och tankar. Tro inte att du klarar allt själv, för det är omöjligt eller mycket svårt att bearbeta händelsen på egen hand. Det är bra att söka professionellt stöd och få hjälp att strukturera samtalen.

Det är individuellt när man känner sig mogen för att ta emot stöd. Det tar olika tid att förstå vad man har varit med om och också att förstå att man behöver hjälp. Det kommer att ta tid innan vardagen fungerar igen. Händelsen kan inte försvinna och den bär man med sig hela livet. Men händelsen blir lättare att hantera ju mer man talar om den. Händelsen kommer så småningom att bli en del av dig och inte hela din identitet. Minnena blir med tiden mindre smärtsamma.

Försök att slutföra studierna även om skolan just då känns meningslös och det är svårt att koncentrera sig. Man kommer att ångra sig om man inte slutför sina studier för det är svårare att ta igen i vuxen ålder. Sysselsättning skapar struktur i vardagen. Ett arbete eller praktik kan vara ett sätt att skingra tankar och träffa andra människor som ett alternativ till skolan.

Det sämsta man kan göra är att ta till droger och fly in i missbruk. Droger dövar bara för stunden, den försvårar din bearbetning och leder till kriminalitet och andra problem. Du förlorar vänner och sviker familjen.

Att du överlevde betyder att du fick en ny chans i livet. De döda vill inte att du ska förstöra ditt liv och känna skuld. De vill inte att du ska gå runt och må dåligt, utan att du tar vara på ditt liv.

Råd till stödjare

Något som flera återvänder till är att det tar lång tid att återhämta sig och att det är högst individuellt när man är mottaglig för att ta emot stöd. Som

stödare är det viktigt att ha ett långt tidsperspektiv och vara flexibel och öppen i mötet:

»Människor kan gå runt med pausknappen i hjärnan i flera år så trycker de på play. Så är det för många jag träffat som tycker det är jättemärkligt att nu kommer det och de mår dåligt. De börjar verkligen tänka på branden. Mer än någonsin innan. Man har skjutit undan det hela tiden och tänkt: Det är inget fel på mig. Ingen fara. Men så plötsligt: Pang! säger det bara. Kanske för att man mognar som person och vågar börja känna efter. (...) Det är då man behöver hjälp. Att sortera tankarna och känslorna och få rätt på dem. Bara för att du mognat betyder inte att du vet precis hur du ska hantera allt som kommer. (...) Det tar år innan du blir dig själv igen.« (Paulo)

De flesta önskar att de blivit erbjudna stöd i ett tidigt skede även om de var avvisande då. De önskar att de tidigt fått bekräftat och normaliserat sina reaktioner och fått förklarat att det är normalt att känna så utifrån det trauma, den onormala händelsen, de varit utsatta för. De talar också om att det som stödare är viktigt att vara ihärdig och erbjuda stöd flera gånger, att följa upp kontakten även om ungdomen varit avvisande. Det tar tid att bygga upp ett förtroende. För den här gruppen traumatiserade personer var det verksamt att erbjuda stödaktiviteter i grupp. Gruppen gav deltagarna trygghet och gjorde det lättare att ta emot stöd:

»Man bara grubblar och funderar. Det hade hjälpt ändå, att bara veta. Man ville känna: Jag sitter i en båt. Den läcker inte. Jag klarar mig. Att det är okey att vara, att känna så. Jag tror ändå det är ganska viktigt, att få veta. Och att man på grund av det mår bättre, att man får veta någonsans att såhär kan det vara. (...) Det hade varit bra att få information om att möjligheten till stöd fanns, gärna redan dagen efter branden. Presentation och information så att man visste att ni fanns, helt utan tvång. Efter en tid hade man nog sakta närmat sig er. Alltså, det är ändå viktigt att (tidigt) få ett ansikte (på stödpersonerna) och att de är ihärdiga. Att de finns där kanske en gång i veckan.« (Paulo)

»Ja, man ville vara normal. Jag gömde mig bakom en fasad under en

period. Sedan i takt med att vi började prata med er vågade jag börja prata om det som hänt.« (David)

Det är också viktigt med individuella stödkontakter och att möta en god lyssnare. En av de unga männen tar upp faran i att fastna och älta istället för att bearbeta som Elia beskriver i sin berättelse. Mänsklig värme och ärlighet är viktiga egenskaper att ha som stödare likaså att man är lugn och tar sig tid:

»Det där lilla extra som inte står i manualen. Det är svårt att sätta ord på det, men att ta sig tid, vara lugn, visa lite medkänsla, men inte överdrivet. Var aldrig falsk.« (Elia)

Som stödare kan man aldrig veta hur det känns för någon annan. Det är individuellt hur man upplever händelser och sorg. Det går inte att jämföra med någon annan och det kan upplevas som kränkande att göra så. Ställ frågor istället och beklaga sorgen. Om man som stödare känner sig osäker ska man inte heller ge råd eller säga att man vet hur det känns:

»Jag säger inte: Jag vet hur det känns, utan jag beklagar din sorg.« (Elia)

Att vara tonåring är en extra sårbar tid att drabbas då man står inför en massa val i livet och samtidigt inte har någon erfarenhet att falla tillbaka på. Som ung vill man ofta bara lägga locket på och glömma:

»Och är man yngre kanske det tar ännu längre tid innan man ens fattar vad man varit med om. (...) Man måste tänka långsiktigt vad det gäller efterarbetet. Att det kan ta allting från två, tre till sju, åtta år innan man kan se de där stora sammanhangen. Då kommer alla känslorna och man mår dåligt. (...) Eller för att man blir äldre och kan greppa tag i vad man har varit med om och börjar fatta hur det har påverkat ens liv och kanske de valen man har gjort. Där man står idag. Och det skapar eller ger mycket ångest och tankar och känslor som kommer upp. Och då finns det ingen de kan vända sig till, utan då är det att gå till vårdcentralen och säga att man mår dåligt.« (Paulo)

Flera beskriver åren efter branden som att de blivit bestulna på en del av sitt liv, det är som ett svart hål. För flera har det varit viktigt att möta någon som kan inge hopp som till exempel före detta brandmannen Lasse Gustavsson, som själv var mycket svårt brandskadad. Han mötte ungdomar som var drabbade flera gånger och var med och arrangerade läger. Lasse förmedlade att livet inte tar slut utan att det går att leva vidare och få ett gott liv även efter ett svårt trauma:

»En gång träffade jag honom på BOA², alltså när man ser Lasse. Han har gått igenom så mycket och man ser tydliga spår på hans kropp. Då kände jag: Hur orkar man, hur orkar han?» (David)

Man ska möta den som behöver stöd där den befinner sig. I en samtalskontakt eller terapi ska man utgå från vad som är aktuellt.

»Vi började tala om det aktuella som fick mig att må dåligt just då. Det som berörde mig just då och då började jag se att många av de sakerna hade ett samband med vad jag hade varit med om.« (Paulo)



Alla deltagare önskar att de blivit erbjudna stöd i ett tidigt skede även om de var avvisande då. Som ung vill man helst lägga på locket och glömma, sådant är traumats natur. Tonårstiden är en extra sårbar tid då man inte har så mycket erfarenheter att falla tillbaka på. Samtidigt står inte tiden stilla, utan man måste göra en massa val i livet som ibland kan bli avgörande för ens framtid. Det är viktigt att bekräfta och normalisera reaktioner och förklara att det är normalt att reagera så efter ett trauma. Flera säger att de tror att det hjälpt om de tidigt fått den informationen och att det tar tid att bli sig själv igen. Ofta känner den drabbade sig ensam i sina känslor och känner inte igen sig i sitt sätt att vara.

² BOA är en förkortning för Brottsoffrens Anhörigförening. Den bildades kort tid efter branden och bedriver fortfarande stöd- och upplysningsverksamhet.

Det är individuellt när den unge är mottaglig för stöd och det gäller att vara ihärdig och erbjuda stöd flera gånger. Även om den unge är avvisande ska man följa upp kontakten. För den här gruppen traumatiserade personer var det verksamt att erbjuda stödaktiviteter i grupp. Det tar tid att bygga upp ett förtroende. Det krävs öppenhet och flexibilitet i mötet.

Ungdomarna betonar mänsklig värme, medmänsklighet och ärlighet som viktiga egenskaper. Att man som stödjare tar sig tid och lyssnar in. För de här ungdomarna innebar det trygghet att träffa oss i sin egen kamratgrupp. För att våga ta steget att ta emot stöd, men också för att man i gruppen stöttade varandra. Några av deltagarna önskade också individuella stödsamtal. I samtalet är det viktigt att utgå från vad som bekymrar den unge just då.

Flera av deltagarna betonar att det tar lång tid att återhämta sig och att det är viktigt att ha ett långt tidsperspektiv i ett stödarbete efter en traumatisk händelse. I takt med att man mognar eller vid en omvälvande händelse i livet kan känslor och tankar överväldiga en långt senare i livet. Det kan då vara svårt att sätta det i samband med det inkapslade traumat. Det kan ta år efter en händelse innan man vågar eller har de förutsättningar som krävs för att man ska kunna bearbeta sitt trauma. Människor i ens omgivning kan då ha svårt att sätta det i samband med en händelse långt tillbaka i tiden. En deltagare berättar att än idag vänder sig drabbade som mår dåligt och inte tidigare bearbetat händelsen till BOA.

Som stödjare är det viktigt att inte säga att man vet hur det känns. Det kan upplevas som kränkande och sorg kan inte jämföras. Det är individuellt hur man upplever händelser och sorg. »Du kan beklaga sorgen och ställa frågor istället«, är en av deltagarnas råd.

Tiden efter branden och flera år därefter beskrivs som ett svart hål. Det är viktigt att förmedla hopp och det kan hjälpa att möta någon som har genomlevt ett trauma och gått vidare med sitt liv. Livet tar inte slut och det går att få ett gott liv även efter ett trauma.

Arbetsätt i långsiktigt stöd till traumatiserade brottsoffer

När vi efter 10-årsdagen funderade över vårt arbetsätt var vi mest nyfikna på att undersöka vad det inneburit för killarna att skriva sin berättelse tillsammans med oss. Vi undrade över vad det narrativa perspektivet i stödarbetet kunde bidra med. I våra fortsatta metoddiskussioner har vi sett att detta djärva arbete vilar på en rad andra förutsättningar som skapats tillsammans med deltagarna. Hit hör ett uppsökande arbetsätt, kontakt och en trygg relation, gemensamma minnen, den öppna frågans och dialogens utvecklande funktioner, undersökning av traumatiska minnen, empowerment, långsiktighet. Hit hör även hjälp- och stödprocesser som vi tangerat men som utvecklats bortom vår relation till gruppen och killarna. Vi har kunnat se att gruppen i vissa perioder har fungerat som stödgrupp, ja rent av arbetsgrupp med uppgift att återhämta sig. Vi ser också att vi som stödpersoner har arbetat både med de enskilda individerna och med gruppen som resurs för problemlösning och trygghet.

Tanken men detta kapitel är att identifiera och beskriva ett antal beståndsdelar i vårt arbetsätt och sätta arbetsättet i relation till konkreta exempel från vår praktik.

Vi tre författare har fört ett långt och innehållsrikt samtal kring hur stödarbetet med den här gruppen överlevare kan beskrivas. Denna reflekterande process går under namnet Talpinnen. Vi är inte klara över hur berättelsen om vårt eget arbetsätt ser ut, men vi kan som sagt urskilja vissa grunddrag. Det är dessa vi här sätter samman till en skiss över arbetsättet.

~

Maktlöshet och splittring

Vilka behov har en traumatiserad människa? Vad är det som skadas och vad behöver repareras? Varje människa skadas på sitt sätt och behöver finna sitt sätt att repareras. Men det finns förstås gemensamma drag. Traumatiserade människor förlorar makten över sina liv – istället får traumat makten och styr och ställer med den traumatiserade människan:

»The core experience of psychological trauma are disempowerment and disconnection from others. Recovery, therefore, is based upon the empowerment of the survivor and the creation of new connections« (Herman, 1997, s. 133).

I det här förtätade citatet pekar Judith Herman ut två kännetecknande egenskaper på trauma och återhämtning, nämligen maktlöshet och splittring (disconnection). Traumat splittrar på olika sätt. Det splittrar vardagslivet. Vi kan se det tydligt för gruppen. De slutar göra som de brukar. Vardagslivet upphör att fungera. Traumat kastar nytt ljus över tidigare relationer och de nya livsomständigheterna som traumat orsakat behöver nya relationer för att hanteras. Det sker även en splittring i förhållandet till händelsen, eftersom de traumatiska minnena inte är kopplade till det övriga minnesförrådet utan är dissocierade. Dessa behöver också kopplas till personens erfarenhetsbank.

Vi kan se att empowerment och att skapa kontakt och relationer tillhör fundamentet i vårt stödarbete. Innan vi beskriver detta vill vi peka på en viktig komplikation när det gäller att över huvud taget komma igång med ett stödarbete till traumatiserade. Det psykiska traumat har nämligen en besvärande följeslagare i det man i litteraturen kallar »avoidance«. Det betyder att den traumatiserade på olika sätt försöker hålla undan påträngande minnen, tankar och känslor.

Vi har visat att undvikande och förnekande den första tiden efter branden var en tydlig del i hållningen till händelsen också hos våra undersökningsdeltagare. Istället för att fortsätta vardagslivet med skola, familj, fritid och kompisar började alla leva annorlunda, och ofta mycket hektiska, liv. Två av dem levde efter vad vi kan förstå livsfarligt. Alla sysselsatte sig mer eller mindre frenetiskt med olika saker. När vi satte den hektiska livsstilen i samband med traumat såg vi orsak och verkan. De försökte ibland bildligt

springa ifrån traumat för att undvika dess obehag. Denna aktivering, tänkte vi, var ett sätt att tänka på annat och för en stund få lite frid genom att andra starka upplevelser pressade tillbaka traumatiska minnen. Vi antar att följden av den undvikande hållningen till traumat kan sättas i samband med deltagarnas beskrivningar av »förlorade år«.

Lars Weiseath (1989) har visat inslag av undvikande i sin undersökning av effekter hos överlevande efter branden den 15 oktober 1976 vid Jotuns färgfabrik i Norge. Vem svarade inte på frågeformuläret som skickats ut till drabbade, undrade han. Med ett envist frågande lyckades han få in svar även från dessa. Han fann då att de mest traumatiserade återfanns bland dem som inte ville svara. Det var ett bidrag till kunskap om undvikandet som en av traumats egenskaper: Ju svårare trauma, desto mer undvikande och förnekande, desto mindre benägenhet att söka och ta emot hjälp.

Med en sådan kunskap är det lätt att förklara vikten av ett uppsökande, ihärdigt och aktivt erbjudande arbetssätt. Även långsiktigheten i stödet till de värst drabbade kan motiveras av undvikandet och förnekandet som traumats följeslagare.

Det är också lätt att motivera det uppsökande arbetssättet mot bakgrund av traumatiserades tendens att förneka och undvika. Det uppsökande arbetssättet hade som första mål att skapa kontakt med gruppen av överlevare. Om det saknas kontakt spelar det inte så stor roll hur fina metoder och hur goda erbjudanden som finns. De kan inte förmedlas. Det finns ingen mottagare. Mottagandet utformas genom att kontakten utvecklas till en relation mellan stödpersonen och mottagaren, något som lägren medverkade till.

Kontakt och relation

Det allmänna uppdraget för personal på Stödcentrum var att svara för långsiktigheten i arbetet. I början var hela göteborgssamhället engagerat i stödarbetet, men efterhand trappades krisinsatserna ned och människor återgick till vardagen. Vi på Stödcentrum inriktade oss på att söka upp människor som vi befarade var skadade men som inte vände sig till socialtjänsten, barn- och ungdomspsykiatri eller någon annan reguljär organisation.

Från en överlevare fick vi reda på att han tillhörde en kamratgrupp som plågades av svåra förluster, skador och trauman. Gruppen hade dragit sig

tillbaka och umgicks nästan inte med några andra än sin egen krets. Han var orolig och undrade vilken hjälp man kunde få. Uppgiften blev att komma i kontakt med gruppen, höra hur det stod till och se vad vi kunde göra för killarna. Vi hade redan en länk in till gruppen och vi startade en långsam dialog förmedlad av vår kontaktperson. Vi fick även påstötningar från fritidsgården i området om att den här gruppen killar hade det väldigt svårt med sina branderfarenheter och att de hade isolerat sig.

Som framgår av kapitel 2 hade vi här god användning av uppsökande arbete. Man kan säga att vi »fältade« för att få kontakt med gruppen och dess medlemmar. Vi fick kontakt med en av medlemmarna genom en fritidsgård och via honom de övriga i kamratkretsen.

Vi erbjöd killarna att delta på ett läger. Det första handlade om att bo i indiantält, paddla kajak och prata om vad som hade hänt i branden. Sedan blev det ytterligare två läger med fritidsaktiviteter och berättelser om traumat och återhämtning.

Utan den första kontakten, och våra inledande samtal, hade erbjudande om lägervistelse sannolikt inte uppfattats som seriöst. På något vis – troligen på ett tillitsvis – blev tröskeln så pass låg att hela gruppen valde att komma med. Vi måste komma ihåg att det krävs stort mod hos en drabbad person att närma sig det traumatiska minnet och att berätta om det. Vår kontaktperson gjorde det mesta av motivationsarbetet. Man kan säga att han gick i god för lägret och att det skulle vara gott att delta. Vi har också funderat kring gruppssammanhållningen och vi antar att den medverkade till att alla ställde upp, att man i och med det också ställde upp på varandra. Med större misstänksamhet och osäkerhet hade troligen alla sagt nej tack till erbjudandet att delta på det första kajaklägret.

Lägren skapade ett sammanhang där deltagarna gavs tillfälle att få kontakt med resurspersoner och framförallt kontakt med sig själva, genom att den förnekande och undvikande garden kunde sänkas. Lägrens enkla struktur – frukost, aktivitet, lunch, aktivitet, middag, berättande, sömn, frukost, aktivitet, etcetera – gav en uppskattad förutsägbarhet och trygghet.

Trots att anledningen till lägret var att få tillfälle till att minnas och sörja, så var lägrets andra aktiviteter mycket uppskattade. Flera av deltagarna har vid återträffen och senare vid intervjuer inför denna rapport med glädje berättat minnen från lägren vi genomförde. De har många gånger sagt att det

var så roligt att åka bort tillsammans, göra roliga saker och ha kul. Det verkar som om lägren och dess tydliga tids- och sysslostruktur skänkte trygghet, glädje och gemenskap där även vi ledare infogades. Och vi lärde känna varandra ganska väl. Därmed fick vi ledare gemensamma, positiva minnen tillsammans med killarna.

Det gick emellertid inte att ta miste på att killarna också förväntade sig att prata om sina traumatiska minnen och att de var mycket närvarande när den stunden kom. Vi tror att brandmannen Lasse Gustavsson visade vägen till bearbetning. Han blev en positiv förebild när det gäller att visa hur man kan berätta om traumatiska minnen. Han förmedlade ett starkt hopp om ett bra liv trots skadorna. Han visade med sig själv som exempel att man har ett eget ansvar för att komma tillbaka.

Deltagarna i gruppen var från början isolerade. De umgicks i stort sett bara med varandra och i viss mån med familjerna, men bröt upp från vardagen och hittade nya ganska farliga och hektiska livsstilar. Det har framkommit att de inte bearbetade de minnen de hade från branden, utan snarare ordlöst bekräftade hemsckheten man varit med om. Genom kontakter med oss så fick man nya kontakter som kunde vara till nytta i återhämtningen. I lägerverksamheten träffade killarna flera nya vuxna människor och en del resurspersoner. Också genom minnesarrangemang av olika slag skapades kontakter till samhälle och resurspersoner, liksom till människor som levde som vanligt och inte besvärades av traumat.

Det hände också något viktigt med själva gruppen när en aktiv traumabearbetning inleddes. Att deltagarna berättade för varandra medförde att man kunde få nya pusselbitar till den egna berättelsen. Killarna lärde sig av varandra. Men man lärde sig också att vara i grupp kring hantering av ett svårt och gemensamt problem. På detta sätt blev gruppen också en stödgrupp där man hjälpte varandra att utforska traumat och finna vägar i återhämtning. Vi ansåg att det fanns ett stort värde i att arbeta med själva gruppen. Det hade i sig en trygghetsskapande effekt: »Ni samlade oss i grupp. För det är enklare att komma då. Ja, man känner sig mer trygg«, sade Neo. »Också att vi som grupp fick vara med er, för vi hade ändå fortfarande trygghet hos varandra i gruppen, så vi blev inte så här, ensam med LarsÅke och Ann i ett rum. ... Det var väldigt avslappnat. Vi kände inte att det var en massa krav på oss ... utan vi träffades på våra villkor«, sade Paulo.

Vi kan se värdet av att vi arbetade med gruppen och dess dynamik. Vi kan även klart och tydligt se hur våra insatser sammantaget lotsade killarna att våga titta på traumat och avslöja det, det Pennebaker kallar »disclosure«.

Berättelser och avslöjande

Återhämtningens andra steg består av två aktiviteter: Minnas och sörja. Judith Herman förklarar att uppgiften för överlevaren består i att berätta traumats historia och att berätta den fullständigt, på djupet och i detalj. Detta arbete omformar det traumatiska minnet, så att det kan integreras med överlevarens livshistoria:

»Reconstrucion of the trauma story begins with a review of the patient's life before the trauma and the circumstances that led up to the event. (...) The next step is to reconstruct the traumatic event as a recitation of fact. Out of the fragmented components of frozen imagery and sensation, patient and therapist slowly reassemble an organized, detailed, verbal account, oriented in time and historical context. The narrative includes not only the event itself but also the survivor's response to it and the responses of the important people in her life. (...) The completed narrative must include a full and vivid description of the traumatic imagery« (Herman, 1997, s. 177).

Vi har i avsnittet *Uppsökande arbetssätt* beskrivit hur viktig brandmannen Lasse Gustavsson var för att starta utforskningen av traumatiska minnen. Han visade med sig själv som exempel hur det gick till. Han höll talpinnen vid lägerelden och berättade om gasolyckan där han överlevde, men där hans arbetskamrat dog.

Vi har sett verbalisering av traumatiska minnen och känslor som är kopplade till dessa som centrala i vårt arbetssätt. Med James Pennebakers språkbruk har vi visat vägen från »inhibering« till »disclosure«, en avslöjande undersökning av de traumatiska minnena och av de tankar och känslor som då uppkommer. Med olika sätt att använda språket har vi försökt hjälpa överlevarna att få kontroll och skapa mening.

Till saken hör att ett kännetecken på det traumatiska minnet är att det är ordlöst och statiskt. Att traumat är icke-narrativt är kännetecknade för en traumatisk upplevelse och gör att det tar sig fritt flytande uttryck och svårigen kan fångas in av språket och hållas på plats av berättelsen. Poängen med berättelsen är att förse minnen med sammanhang som länkar dem till kända omständigheter. På så vis tilldelas traumatiska minnen innebörd. I berättandet får traumat stå till svars för vad det betyder. Ett trauma som är utforskat på mening är inte längre farligt.

Berättandet om traumat och dess följder var ett återkommande inslag vid vår lägerverksamhet och deltagarna var väldigt intonade och uppmärksamma när den stunden kom.

Steget från att berätta till att skriva ned sina minnen togs vid det andra lägret, ridlägret. Där frågade vi deltagarna om de var intresserade av att skriva ned sina berättelser med stöd från oss. Vi antog att det skulle bidra till att traumatiska minnen kunde integreras, åtminstone inlemmas i en skriven berättelse, men kanske också integreras i livshistorien.

Det blev ett viktigt arbete. Journalisten och massören Marie-Louise Carlberg blev en slags facilitator som med intervjuer, transkribering och återkopplingar utformade berättelserna tillsammans med killarna. Marie-Louise deltog också på ridlägret, testades och inlemmades i gemenskapen. På våren 2001 skrev sju killar sin historia från branden och tiden efteråt. Dessa blev högtidligt överlämnade, inslagna i hantverkspapper med sidenband.

Vid återsamlingen tio år senare frågade vi deltagarna använt berättelserna. En av deltagarna hade slängt den nästan genast, kanske som ett sätt att försöka befria sig från händelsen. Nu saknade han den och kände sig mogen för att läsa den på nytt. Andra hade läst berättelsen då och då för att påminna sig och sedan lägga den åt sidan. Några hade också låtit närstående personer läsa för att på så vis förklara vad de hade upplevt i branden.

Även breven vi skrev till oss själva kan sägas höra till det narrativa inslaget i vår metod, liksom alla individuella samtal vi haft med deltagarna över åren.

Empowerment

Det som omedelbart förknippas med ett psykiskt trauma är hjälp- och maktlöshet. För den traumatiserade handlar empowerment om att få mod, kraft

och resurser att återta kontrollen över sitt liv. Socialt stöd handlar för stödpersonen om att medverka till att den traumatiserade återfår kontrollen. Det finns ingen person som kan göra detta åt en traumatiserad, utan det är hennes arbete som ger resultat:

»No intervention that takes power away from the survivor can possibly foster her recovery, no matter how much it appears to be in her immediate best interest« (Herman, 1997, s. 133).

Ordet empowerment är inte helt enkelt att översätta till svenska, men det har med en människas egenmakt, kontroll och bemyndigande att göra, och även med mobilisering av resurser för att möjliggöra människors makt och kontroll över sina liv (Askheim & Starrin, 2007).

Det är viktigt att ta överlevarens perspektiv och låta denne spela huvudrollen i sin återhämtning, i motsats till ett hjälparbete von oben. Man kan se det som en process, där behoven av stöd och resurser växlar. En viktig poäng är att fokuspersonen förmår att uttrycka sina behov och finna sin väg.

Denna del av begreppets betydelse återfinns vi också hos Herman. Hon skriver, fritt översatt, att överlevarens empowerment är återhämtningens första princip: Överlevaren måste vara författare och bedömare av sin egen återhämtning. Andra personer kan erbjuda råd, stöd, hjälp, empati och omsorg, men inte läkande. Många goda och välvilliga försök att hjälpa överlevaren misslyckas därför att den grundläggande principen om empowerment saknas (Herman, 1997, s.133).

En del i empowerment är att vänta in den traumatiserade. När tiden är mogen så kan stödet tas emot. Det betyder inte att man ska ligga lågt med hjälperbjudanden. Snarare ska erbjudanden upprepas. Som hjälpare måste man tåla att ta ett »nej tack!«.

Empowerment i meningen att återfå kontrollen över sitt liv har kännetecknat vårt sätt att arbeta med deltagarna. Vi vill illustrera det med hur vi ser på frågans betydelse i ett empowermentbaserat stödarbete. Vi höll hela tiden igång en dialog, frågade killarna om alla mått och steg som gjordes i stödarbetet och vi strävade att alltid ge och få återkoppling på det vi gjorde tillsammans. Man kan säga att vi använde frågan som utvecklingsdrivare och kompass. Vi passade oss för att komma med färdiga lösningar. Den öppna frågan hade också den funktionen att den placerade navet för återhämtning

hos överlevaren, att det var överlevarens svar på frågorna som angav riktningen för återhämtning och vilka steg som kunde komma i fråga. Frågan gav stödarbetet dess kartbild.

Frågan är också central för att upprätthålla ett långsiktigt arbete. Traumatiserade människor är känsliga. Genom att fråga och vara öppen för svaret är det överlevaren som står i rodet. Hjälppersonalen behöver inte riskera att göra fel om man låter sig vägledas av den dialog som uppkommer av frågor och svar. Det hindrar inte att hjälparbetaren har en egen agenda och har ett annat sätt att tänka kring traumat. Den öppna frågan rymmer också en inbjudan till en gemensam »problemformulering«, där överlevare kan söka sig en läkande väg och inhämta resurser som kan vara nyttiga och stärkande:

»The basic principle of empowerment continues to apply during the second stage of recovery. The choice to confront the horrors of the past rests with the survivor. The therapist plays the role of a witness and ally, in whose presence the survivor can speak of the unspeakable. The reconstruction of trauma places great demands on the courage of both patient and therapist. It requires that both be clear in their purpose and secure in their alliance« (Herman, 1997, s. 175).

Hål i samhälle och kultur

I beskrivningen av arbetssättet har vi gång på gång återkommit till språkets roll i återhämtningen. Därmed har vi också sagt att det finns en kulturell ram för vilka berättelser som kan berättas i ett samhälle. Det finns en rad förutsättningar för återhämtningens berättelser inbyggda i föreställningar, normer och värderingar i ett samhälle. På samma sätt som vi tidigare visat att undersökningsdeltagarna undvek och flydde ifrån traumatiska minnen och situationer, så finner vi samma sak i kulturen. Vissa ämnen kan inte tas upp, vissa frågor är tabu och tystas ned. Samhällets och individers undvikande speglar sig i varandra. Ond, bråd död är ett ämne som kulturen gärna skymmer och döljer. Den som drabbas av trauma blir därför ofta lämnad. Vi ska avsluta med att påminna om detta med hjälp av några ord från Elia: »Man ser hur folk blir obekväma när man säger: Den här närstående personen till mig gick bort. Folk vet inte hur de ska hantera det. Jag tycker det är ett hål i samhället och i kulturen.«

Att knyta en lös knut om säcken

Vi lyckades boka en av sommarens finaste sommardagar för en träff vid Anns kolonistuga belägen i utkanten av Göteborg.

Under skivprocessen hade vi diskuterat med gruppen om materialet skulle kunna användas till något mer än en rapport till Brottsoffermyndigheten. Vi hade hela tiden betonat att var och en förfogade över sin egen intervju, inga citat skulle användas utan medgivande och att materialet skulle avidentifieras och ha fingerade namn.

Vår allra första idé var att deltagarna skulle dela sin berättelse om branden med varandra, ge varandra nya pusselbitar så att var och en kunde lägga sitt eget pussel om händelsen. För tio år sedan var berättelserna alltför privata och smärtsamma för att delas ens med de allra närmaste vännerna. Nu, sommaren 2010, nästan tolv år efter branden, ville alla dela med sig. Nu fanns en önskan att deras berättelser och råd skulle komma andra till nytta. Deltagarna hade något att berätta och ville göra det.

Vår skivprocess hade dragit ut på tiden och rapporten var inte färdig. De individuella uppföljningsintervjuerna och de tematiserade gruppträffarna var genomförda. Två versioner av de individuella intervjuerna var utskrivna och skulle nu överlämnas till var och en. Arbetet tillsammans med gruppen var klart. Det fanns ett omfattande material från intervjuer och gruppdiskussioner som de unga männen generöst låtit oss ta del av. Nu låg intervjuerna paketerade till var och en i en handgjord mapp märkt med namn och ombunden med vackert band. Det gav en högtidlig avrundning på en trevlig grillkväll när mapparna delades ut och som Neo kommenterade: »Det här känns som en examen, som när man får diplom.«

Så satt vi där tillsammans vid kolonistugan i den svenska sommarkvällen. Grillen ryker och vi småpratar. Vi är inbäddade i en gemenskap, trots alla

våra skillnader. Deltagarna har kommit olika långt i sin bearbetning, de har trampat olika stigar, har så olika personligheter. Banden är starka mellan deltagarna. Det finns en djup vänskap mellan deltagarna och hög tolerans och ödmjukhet inför varandra. De hade gjort en lång resa tillsammans.

Vi har också gjort en lång resa med deltagarna. Till en början mötte vi gruppen som en slags flyktgrupp, som försökte komma undan minnen och tankar från branden. När de började berätta för varandra blev den en stödgrupp. Nu hände något ytterligare med gruppen. Deltagarna ville hjälpa oss att göra en rapport så att deras erfarenheter skulle komma andra till del. Vi stödarbetare kände oss nu inkluderade som medlemmar i gruppen. Tillsammans hade vi blivit en undersökande skrivgrupp.

På vår sista tematiserade gruppträff i maj hade vi talat om hur man avslutar ett sådant här långt samarbete. Paulo hade ett förslag: »Vi knyter ihop säcken med en lös knut som man kan öppna om det skulle behövas. De här träffarna har varit ett sätt att knyta ihop säcken.«

Referenser

- Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.) (2007). *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups.
- Berggren, Britt (2001). Tre reflektioner. I *Att möta det man möter*. Lars Rönmark (red.) Göteborg: FoU i Väst.
- Bucci, Wilma (1995). The power of the narrative. A multiple code account. In James Pennebaker (Ed.) *Emotion, Disclosure & Health*. Washington: American Psychological Association.
- Christianson, Sven-Åke (1996). *Traumatiska minnen*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Garland, Caroline (1996). Att tänka på trauma. *Psykisk hälsa*, 3, 296 ff.
- Gee, James (1992). *The social mind. Language, ideology and social practice*. New York: Bergin & Gravey.
- Göteborgs Stad. PM 5/11 1998 Beslut på strategi i det fortsatta arbetet med brandkatastrofen.
- Hagström, Ahn-za & Sundelius, Bengt (2001). *Krishantering på Göteborgska. En studie av brandkatastrofen den 29–30 oktober 1998*. Crismart, volume 15. Stockholm: Försvarshögskolan.
- Hanbert, Ann & Lundberg, LarsÅke (2001). Som att lägga pussel. I Lars Rönmark (red.) *Att möta det man möter*. Göteborg: FoU i Väst.
- Harber, Kent D. & Pennebaker, James W. (1992). Overcoming traumatic memories. In Sven-Åke Christianson (Ed.). *Handbook of emotions and memory. Research and theory*. Hillsdale: Erlbaum.
- Herman, Judith (1997). *Trauma and Recovery. The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York: Basic books.
- Hydén, Lars-Charter (1997). De otaliga berättelserna. *Att studera berättelser. Samhällsvetenskapliga och medicinska perspektiv* (s. 9–29), Lars-Charter Hydén & Margareta Hydén (red.:er.). Stockholm: Liber.
- Hydén, Margareta (2000). Den berättarfokuserade intervjun. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 1–2, 137–158.
- Kamedorapport 75 (2001). *Brandkatastrofen i Göteborg natten 29–30 oktober 1998*. Stockholm: Socialstyrelsen.

- Janoff-Bulman, Ronnie (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Labonte, Ronald & Feather, Joan (1996). *Handbook of using stories in health promotion practice*. University of Saskatchewan.
- Labonte, Ronald, Feather, Joan & Hills, Marcias (1999). A story/dialogue method for health promotion knowledge development and evaluation. *Health Education Research*, 1, pp. 39–50.
- Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Magnusson, Ann-Sofie (2005). *Att samordna stöd. Om det långsiktiga arbetet i Göteborg efter branden 1998*. Göteborg: FoU i Väst.
- Nieminen Kristoffersson, Tuija (2001). *På natten ringdes jag in*. FoU-rapport 1:2001. Göteborg: FoU i Väst.
- Nieminen Kristoffersson, Tuija (2002). *Krisgrupper och spontant krisstöd. Om insatser efter branden i Göteborg 1998*. Akademisk avhandling. Lund: Lunds universitet.
- Pennebaker, James W. (1990/1997). *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York: The Guildford Press.
- Pennebaker, James W. (Ed.) (1995). *Emotion, Disclosure & Health*. Washington: American Psychological Association.
- Pennebaker, James W. & O'Heeron, Robin (1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental-death victims. *Journal of Abnormal Psychology* 93, 473–476.
- Pennebaker, James W. & Susman, Joan R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science & Medicine*. 3, 327–332.
- Rönmark, Lars (red.) (2001). *Att möta det man möter. Erfarenheter från Stödcentrum efter brandkatastrofen i Göteborg*. Göteborg: FoU i Väst.
- Sarafino, Edward P. (1994) *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Summerfield, David (1995). Human response to atrocity. In R. Kleber, C. Figley, & B. Gerson (Eds.). *Beyond trauma. Cultural and societal dynamics*. New York: Plenum.
- van der Kolk, Bessel & McFarlane, Alexander (1996). The black hole of trauma. In Bessel van der Kolk, Alexander McFarlane, & Lans Weiseth (Eds.). *Traumatic Stress. The effects of overwhelming experiences on mind, body and society*, (pp. 17–30). New York: The Guildford Press.

Författarpresentationer

Ann Hanbert är socionom och arbetade som kurator på Stödcentrum Hisingen. Hon har mångårig erfarenhet av socialt arbete med ungdomar, både socialt fältarbete och institutionsarbete. Sedan 2001 är Ann verksam i det centrala brottsförebyggande rådet i Göteborgs Stad – Tryggare och Mänskligare Göteborg – med fokus på brottsofferfrågor.

LarsÅke Lundberg är socionom med lång erfarenhet av ungdomsarbete på institution, ungdomsmottagning och uppsökande former. Han tillhörde den krisgrupp som vistades på brandplatsen bland sörjande och chockade ungdomar och föräldrar och en deltagande allmänhet veckan efter branden. LarsÅke var samordnare för Stödcentrum Hisingen. Idag är han verksam vid Familjehemsenheten Hisingen i Göteborgs Stad.

Lars Rönmark är socionom och filosofie doktor i socialt arbete. Han har forskat på följder av svåra livshändelser och återhämtning efter dessa. Han ledde utvärderingen av Stödcentrum efter brandkatastrofen i Göteborg. I flera projekt har Lars tillsammans med praktiker utvecklat praktisk kunskap, vilket den här boken också är ett exempel på. Lars är verksam som lärare och forskare vid Institutionen för socialt arbete vid Göteborgs universitet och på FoU Sjuhärad Valfärd, Högskolan i Borås.

Författare: Ann Hanbert, LarsÅke Lundberg och Lars Rönmark

Grafisk form: Sara Lund, Reform

Tryck: Elanders 2011

ISBN 978-91-979185-2-7

© Författarna samt Tryggare och Mänskligare Göteborg

Distribution: www.goteborg.se/tryggaremanskligare

Tack till Försäkrings AB Göta Lejon, Göteborgs Stad
som generöst bidragit till tryckningen av denna bok.



**Göteborgs
Stad**

The logo for Tryggare Mänskligare Göteborg, consisting of a stylized blue figure with arms raised.
**Tryggare
Mänskligare
Göteborg**