



Jan Faye Braadland

# BARE EN OVERLEVENDE

Tekst og bilder i post-tsunamisk perspektiv

Med fotografier av Essi Frydenlund

TEKSTFÖRLAGET

JAN FAYE BRAADLAND

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

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond.

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



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

Tekst: © Jan Faye Braadland 2009

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

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

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

Omslagsfoto: © Essi Frydenlund 2008  
Omslag og bokdesign: CMYK Design  
Satt med: Janson Text 10,8/14 pkt. og Conduit ITC  
Trykk og innbinding: Merkur-Trykk AS, Oslo  
Papir: 135 g Tempo Silk  
Printed in Norway

1. opplag, 2009: 2000 eksemplarer

© TEKSTFORLAGET 2009  
[www.tekstforlaget.no](http://www.tekstforlaget.no)  
ISBN: 978-82-992312-3-7

# INNHold

Forord 5

## Del I. Dagen monsterbølgen traff 11

Erindringsbrokker

Preludium 13

Prosastykke 1–12 15

Postludium 39

## Del II. Å beskrive det ubeskrivelige 41

Terapeutiske dikt

Evighetens øyeblikk 43

Troll i sølepytt 44

Oppdrift 47

Bunnfall 48

Splintret univers 51

Slagdrukken bekjennelse 52

Hjelpende vesener 55

Hell i uhell 56

Å beskrive det ubeskrivelige 59

Circulus vitiosus 60

Ønskedrøm 63

Dypet 64

Traumatorium I-IV 67

Tidevann 71

Angstregn 72

Sjokkopskriften 75

Returterapi 76

Bare en overlevende 79

Øyeblikket 80

Bølgesplint 83

Frosset fast 84

Poet i ditt indre 87

Statistisk usannsynlighet 88

Uten tittel 91

Selvbiografisk potpurri 92

Klokkehastighet 95

Virkelighetsfiksjon 96

Trygge rom 99

Emosjonelt boblebad 100

Sten for sten 103

## Del III. Tsunamien, døden og kjærligheten 105

Refleksjoner

Faktaark A

Om et undersjøisk havuhyres vrede 109

Faktaark B

Om posttraumatisk stress og traumer 117

Faktaark C

Om krisehåndtering med gule lapper 125

Faktaark D

Om å være overlevende etter katastrofen 133

Faktaark E

Om det krisepsykiatriske forskningsfeltet 139

Faktaark F

Om å skape interferens for alle sørgende 147

Bibliografi 155

Takk til 159

## FORORD

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

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

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

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

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

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

*Oslo, april 2009*

Jan Faye Braadland og Essi Frydenlund



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



## EVIGHETENS ØYEBLIKK

Jeg er  
som en forfatter  
uten ord

Du er  
som en fotograf  
uten lys

Sammen søker vi  
å fange  
evighetens øyeblikk

som  
forandret  
alt



# Om posttraumatisk stress og traumer

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

*Medisinsk ordbok, 1998.<sup>1</sup>*

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

---

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



JAN FAYE BRAADLAND,  
forfatter, f. 1958, Oslo

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



ESSI FRYDENLUND,  
fotograf, f. 1954, Oslo

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

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

ANNE CECILIE FOSSUM, SENIORRÅDGIVER I NORGES RØDE KORS

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

HELGE WAAL, PROFESSOR I PSYKIATRI

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

ARNE MELBERG, PROFESSOR I LITTERATURVITENSKAP

TEKSTFÖRLAGET

ISBN 978-82-992312-3-7



9 788299 231237

[www.tekstforlaget.no](http://www.tekstforlaget.no)