

Förstärkandet av människors förmåga att handskas med kriser

En systematisk litteraturstudie

Lina Teir

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Sociala området
Identifikationsnummer:	
Författare:	Lina Teir
Arbetets namn:	Förstärkandet av människors förmåga att handskas med kriser – En litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Arla Cederberg
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta arbete är en litteraturstudie med syftet att öka kunskap om hur man kan förstärka människans förmåga att handskas med kriser orsakade av stora katastrofer. Den teoretiska referensramen består av: Bronfenbrenners ekologiska utvecklingsteori, kris, trauma, psykosocialt stöd och resiliens. Frågeställningarna är: 1. Hur kan man stöda grupper och gemenskapers resiliens efter en storkatastrof? 2. Hur kan man påverka människans förmåga att hantera kriser, det vill säga deras resiliens? 3. Hurdana metoder kan man använda sig av inom krisarbete för att förstärka människans resiliens efter en storkatastrof? 4. Vad finns det för saker som man måste tänka på och ta i beaktande då man möter och stöder människor i kris? Materialet består av artiklar från olika databaser. Urvalskriterierna är att artiklarna skall vara vetenskapliga, skrivna senast år 2002, tillgängliga för alla samt väsentliga för detta ämne. Analysmetoden är en innehållsanalys. Resultatet visar att det finns många stödmetoder som skiljer sig svagt i form av målsättning och handling. Förberedelse i form av krisplan, utbildning och team stärkande anses mycket viktigt för att kunna ge adekvat hjälp. I resultatet framkommer det också att beaktande av kulturen där man är och hjälper är också mycket viktig. Folkgrupper har olika coping metoder som kan vara bundna till kultur. Till sist framförs hurdana omständigheter som är goda vid främjande av resiliens.</p>	
Nyckelord:	Kris, psykosocialt stöd, gemenskap, resiliens, storkatastrof
Sidantal:	
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social Services
Identification number:	
Author:	Lina Teir
Title:	Strengthening people's ability to deal with crises - A literature review
Supervisor (Arcada):	Arla Cederberg
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>This work is a literature review with the aim to increase knowledge about how to strengthen the human capacity to deal with crises caused by major disasters. The theoretical framework consists of: Bronfenbrenners ecological development theory, crisis, trauma, psychosocial support and resilience. The questions are: 1. How can one support groups and communities' resilience after a major disaster? 2. How can one influence people's ability to manage crises, in other words their resilience? 3. What kind of methods can be used in crisis work to strengthen human resilience after a major disaster? 4. What are the things you must consider and take into account when one encounters and support people in crisis? The material consists of articles from different databases. The selection criteria are that the articles must be scientific, written 2002 at the latest, available for all and be essential for this topic. The analytical method is a content analysis. The results show that there are many support methods that differ slightly in terms of goal and action. Preparation in the form of emergency plan, training and team building is considered very important in order to provide adequate help. The findings also point out the importance in regarding the culture in which you are helping. Communities have different coping methods that can be bound to the culture. Lastly expressed what kind of circumstances which are favorable in encouraging resilience.</p>	
Keywords:	Crisis, psychosocial support, community, resilience, major disaster
Number of pages:	
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1 Inledning	6
1.1 Bakgrund och val av undersökningsproblem.....	6
1.2 Syfte och frågeställning.....	7
1.3 Arbetslivsrelevans	8
2 Tidigare forskning	8
3 Teoretisk referensram	11
3.1 Ekologisk utvecklingsteori.....	11
3.2 Kris	13
3.3 Trauma	16
3.4 Psykosocialt stöd.....	17
3.5 Resiliens.....	19
4 Metod.....	21
4.1 Systematisk litteraturstudie	22
4.2 Innehållsanalys.....	23
4.3 Insamling av material.....	24
4.4 Etiska aspekter	25
5 Resultatredovisning.....	26
5.1 Resultatredovisning av artiklarna.....	27
5.2 Organisationen	28
5.2.1 Interventionsmetoder	28
5.2.2 Krisförberedelser.....	32
5.3 Gemenskapen.....	34
5.3.1 Att beakta antropologiska skillnader	34
5.3.2 Copingstrategier.....	34

5.3.3 Goda omständigheter och saker som främjar resiliens	35
6 Analys och tolkning	38
6.1 Sammanfattning av resultaten	38
6.1.1 Interventionsmetoder	38
6.1.2 Krisförberedelser.....	39
6.1.3 Att beakta antropologiska skillnader	40
6.1.4 Copingstrategier.....	41
6.1.5 Goda omständigheter och saker som främjar resiliens	42
6.2 Tolkning och koppling till arbetets frågeställningar	43
7 Diskussion	44
7.1 Förslag till fortsatt forskning.....	45
Källor	46
Bilaga	50
Figurer:	
Figur 1. Resultat över organisationens och samhällets stödmetoder	34
Figur 2. Maslows hirerarki	37
Figur 3. Williamsons & Robinsons modell för välmående	37
Figur 4. Gemenskapen	38

1 INLEDNING

Alla möter kriser i sitt liv, personliga eller i större omfattning. Kriser kan drabba stora folkgrupper. Naturkatastrofer eller andra katastrofer orsakade av människan själv kan drabba hundratals och tusentals personer. Enbart på 2000-talet har det skett stora katastrofer som har fått stor uppmärksamhet runtom i världen. För att nämna de mest kända; terrorattacken på World Trade Center 2001, tsunamin vid Indiska oceanen år 2005, hurrikanen Katrina i New Orleans 2005. I Finland har det skett skolskjutningar i Åbo, Rauma, Jokela och Kauhajoki, likaså en skjutning i Esbos Sello, Prisma.

Människorna som varit vittne eller varit med om dessa händelser har fått krishjälp. Krishjälpen har utvecklats och undersökts. I Amerika har det skett en utveckling i krisarbetet där man använder sig av den drabbade gruppens styrka och gemenskap. Denna har på engelska begreppet community crisis work och community resilience.

Detta är någonting som krisarbetare kan använda sig av var som helst i världen, det är varken bundet till kultur eller geografi. Det finns alla möjligheter för att utforska och anpassa metoder. Jag tror att man i Norden skulle ha stor nytta av nätverkskrisarbete och vill genom detta examensarbete öka kunskapen om nätverkskrisarbete, psykosocialt stöd och resiliensen som människor har.

1.1 Bakgrund och val av undersökningsproblem

Jag har valt att i mitt examensarbete skriva om stöd för personer i kris. Jag är intresserad av att se på kollektiva stödmetoder som stärker individens och gemenskapens förmåga att hantera kriser. Likaså vill jag se vad allt man måste ta i beaktande då man ger krishjälp och vilka omständigheter som främjar återhämtning och resiliens. Individuella stödmetoder är allmänt mer välkända än de kollektiva stödmetoderna. Nätverkskrisarbete och 'community resilience' är del av den kollektiva stödverksamheten. Detta har an-

vänts en del i USA i samband med stora katastrofer som påverkat kommuner, stora omgivningar och ett stort antal människor.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete är att öka kunskap om hur man kan förstärka människans förmåga att handskas med olika kriser. Med detta menar jag olika stödmetoder och åtgärder samt öka kunskapen om omständigheter och saker man bör ta i beaktande när man hjälper en människa i kris. Genom denna beskrivande litteraturstudie hoppas jag öka kunskap om resiliens och därmed också nätverkskrisarbete i Norden och att detta arbete skulle leda till vidare forskning i ämnet.

Jag har egentligen fyra frågor men genom svaret på dessa frågor vill jag också få svar på andra närliggande frågor.

- Hur kan man stöda grupper och gemenskapers resiliens efter en storkatastrof?
- Hur kan man påverka människans förmåga att hantera kriser, det vill säga deras resiliens?
- Hurdana metoder kan man använda sig av inom krisarbete för att förstärka människans resiliens efter en storkatastrof?
- Vad finns det för saker som man måste tänka på och ta i beaktande då man möter och stöder människor i kris?

Genom dessa frågor vill jag också få fram betydelsen gemenskapen och att erbjuda ett sådant stöd till krisdrabbade ställen där människorna inte blir beroende av krispersonalen. Att få reda på vad det finns för stödmetoder och hurdana de är. Betydelsen av att använda sig av lokalbefolkningens kunskap och att inte göra mera skada än nytta på grund av okunskap över kultur och religion.

1.3 Arbetslivsrelevans

Genom detta arbete vill jag öka kunskapen om stödmetoder för personer i kris. Genom att berika folk om kunskap om stöd på olika nivåer hoppas jag att intresset och användningen av olika tankesätt och olika metoder skulle öka. Jag hoppas att detta examensarbete öppnar portar till mera undersökning och skrivande av flera artiklar. Kunskap om resurser i krisarbete och psykosocialt stöd är viktigt och kan förändra tidigare handlingsformer.

2 TIDIGARE FORSKNING

Jag har sökt efter tidigare forskningar via Googlescholar och Nelli och hittat fem relevanta forskningar som står nära mitt eget ämne på ett eller annat vis. Som sökord har jag använt: Psychosocial support, resilience, crisis, community resilience, strengthening community resilience, disaster. Jag har även prövat på olika kombinationer av dessa sökord.

Arnold Sameroff (2006), professor i psykologi och Katherine Rosenblum (2006), doktor i filosofi vilka båda arbetar på University of Michigan inom forskning har gjort en forskning med rubriken *"Psychosocial constraints on the development of resilience"*. De tar upp att allt fler forskningar visar att egenskaper i det sociala sammanhanget och kontexten möjligtvis är en bättre förutsägare för motståndskraft. I sin forskning gjorde de en longitudinell undersökning var de ville se om det fanns en korrelation mellan tidig och senare prestation. Som mätinstrument använde de sig av IQ, kognitiva förmågor och mental hälsa och detta mätte de genom att erhålla närvaroinformation och vitsord från skolor. De använde sig av ett sampel av barn i åldern 13 till 18år gamla och följde upp deras situation 9år och 14 år senare. Sampelstorleken tas inte upp i presentationen av forskningen. Som resultat fann de att barn som är intelligenta och god mental hälsa påverkade positivt i deras utveckling. Däremot övervann inte dessa karaktäristiska drag mot en omgivning som var klassad som hög risk och negativ. Barn med hög motståndskraft som levde i en riskomgivning hade i uppföljningen sämre mental hälsa och kognitiva kunskaper än barn med låg motståndskraft i en riskomgivning. Dåligt föräldraskap,

antisociala kamrater, område med dåliga resurser och ekonomiska svårigheter hade starkare effekt än barnens motståndskraft. (Sameroff & Rosenblum 2006 s. 116-124)

Karen Fraser Wyche, Rose L. Pfefferbaum, Betty Pfefferbaum, Fran H. Norris, Deborah Wisniewski och Hayden Younger (2011) har tillsammans gjort en forskning om "*Exploring Community Resilience in Workforce Communities of First Responders Serving Katrina Survivors*". I sin forskning undersökte de krisarbetare och förstahjälspersonals motståndskraft och styrka som en enhetlig grupp i samband med hurrikanen Katrina i New Orleans. De intervjuade 90 personer som fungerat som krisarbetare i ett evakueringsläger (camp Gruber). Dessa intervjuer gjorde de i 11 grupper och med tre personer gjorde de individuella intervjuer, intervjuerna gjordes 7-12 månader efter att lägret stängts. Forskningen gjordes genom en deskriptiv kvalitativ analys. En av forskningsfrågorna var, Fanns det skillnader bland denna gemenskap av första respondenters arbetsgrupper i deras lokala motståndskraft egenskaper och aktiviteter på Camp Gruber? Som resultat var att de flesta grupper lyfte upp samma ämnen och hade liknande åsikter. Olika teman som ledarskap, flexibilitet mm. togs upp som viktiga delar i fråga om samarbete, funktion och styrka. Resultaten var att dessa arbetsgrupper fungerade som en stark gemensam grupp (resilient grupp) var de uppskattade sig och varandra positivt och nämnde viktiga bidragande faktorer och metoder. (Wyche et.al. 2011 s.18-30)

Tia Stevens , Merry Morash och Suyeon Park (2010) har gjort en forskning om brottsliga tonårsflickors resiliens. I deras artikel "*Late-Adolescent Delinquency : Risks and Resilience for Girls Differing in Risk at the Start of Adolescence*" berättar de hur de gjort en longitudinell undersökning av 12-13 åriga flickor år 1997 och uppföljning år 2002. Deras sampel är mycket stor på 8984 flickor. Förutsägelser för sen tonårs kriminalitet jämfördes med flickorna som själv informerat befann sig inom högsta 10 % för kriminalitet i tidiga tonåren. Flickor som var högre i brottslighet i början av tonåren var senare resilienta, om de inte hade några fängslade familjemedlemmar och sträng föräldraövervakning. Flickor med liten eller ingen tidig brottslighet var på risk för olaglig verksamhet efter ålder 17 främst på grund av kontextuella motgångar, så som låga förväntningar för framtid, fattigdom och etnisk minoritet. Inhållande brottsliga flickor kräver schemaläggning under en förlängd tidsperiod för att åtgärda mångfaldiga risk- och

skyddsfaktorer. För att hindra flickor att hamna i brottslighet i senare tonåren, behöver de en trygg omgivning och skolmiljö. (Stevens et.al. 2010 s.1433-1458)

Kathryn Connor, Jonathan Davidson och Li-Ching Lee (2003) har utfört en studie som heter ”*Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey*”. Studien utvärderar sambandet mellan andlighet, resiliens, ilska och hälsotillstånd, och posttraumatiska symtomens svårighetsgrad i personer som upplevt trauma. Ett sampel på 1670 personer valdes och 1200 av dessa slutförde hela survey undersökningen. Samplet av de valda personerna motsvarar den amerikanska befolkningen i ålder, kön, etnisk tillhörighet, region och utbildning. Materialet samlades in genom en survey via internet, panellisterna fick för sitt deltagande gratis internet vilket gjorde att hushåll som inte tidigare haft internet också hade möjlighet att delta. Panellisterna svarade på frågor gällande fysisk- och psykisk hälsa, resiliens och andlighet och svaren tolkades på en skala. 648 personer (54 %) svarade att de upplevt ett våldsamt trauma och dessa personers svar användes och analyserades. I resultatet framkom att resilienta människor uppvisar efter våldsamt trauma bättre hälsa eller mindre plåga från traumat, är mindre ilsken och är mindre godtagbar av andlig tro. Connor et.al. anser att en större tro på andlig makt kan uppstå som ett sätt att hantera våldsamt trauma. (Connor et.al. 2003 s. 487–494)

Robert Pietrzak, Douglas Johnson, Marc Goldstein, James Malley, Alison Rivers, Charles Morgan och Steven Southwick (2010) har utfört en studie vid namn ”*Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support*”. Denna studie undersökte sambanden mellan resiliens, enhetens stöd, efter insats av socialt stöd, traumatisk stress och depressiva symtom och psykosocial funktionsförmåga två år efter återkomst från utplacering. Samplet var av veteraner från Operation Enduring Freedom (OEF), den officiella benämningen för kriget i Afghanistan och Operation Iraqi Freedom. Forskarna gjorde en survey undersökning med ett sampel på 272 personer. Via sin undersökning fann forskarna att socialt stöd hjälpte minska symptomen av traumat, depression och posttraumatisk stresssymptom. Det sociala stödet stödde personernas resiliens och fungerade till-

sammans som en positiv effekt. Resultatet var också i enighet med tidigare forskningar och teorier. (Pietrzak 2010 s.188-192)

3 TEORETISK REFERENS RAM

I detta kapitel presenteras de teorier som bildar min teoretiska referensram. Dessutom beskrivs och förklaras de centrala begreppen i arbetet för att förstå vad dessa begrepp innefattar och hur de tolkas i arbetet. Detta är för att ge läsaren möjlighet till större förståelse i ämnet och djupare insyn i arbetet.

Till min teoretiska referensram har jag valt trauma, kris, psykosocialt stöd, resiliens och Bronfenbrenners ekologisk utvecklingsteori. Resiliens är vald till den teoretiska referensramen eftersom det inte är ett välkänt begrepp och eftersom det utgör en stor del av detta arbete så anser jag att det är viktigt att gå igenom vad begreppet betyder och innebär. Trauma och kris är också relevanta till ämnet, jag kommer att beskriva reaktionerna på trauma och kris vilket ger en bättre förståelse till vad det innebär. Psykosocialt stöd är stödet man kan ge åt en person som gått igenom en traumatisk kris. Valet av ekologiska utvecklingsteorin förklarar jag närmare i det kapitlet.

De centrala begreppen i detta arbete är: resiliens, kris, psykosocialt stöd, trauma och ekologisk utvecklingsteori.

3.1 Ekologisk utvecklingsteori

Jag har valt att ha med i teoretiska referensramen ekologisk utvecklingsteori vilket är aningen ovanligt i samband detta ämne. Orsaken till detta är att jag vill genom denna teori se på stödmetoder på olika nivåer. För att närmare beskriva detta så hur kollektiva och individuella stödmetoder passar in i teorins olika nivåer.

Ekologisk utvecklingsteori handlar om olika nivåer. Närmare sagt om olika nivåer i en individs levnadsmiljö. Urie Bronfenbrenner beskriver det med en metafor om ryska babydockor, den ena innanför den andra. Man talar om mikro-, meso-, exo- och makro-

romiljö. Ursprungligen talade Bronfenbrenner enbart om tre nivåer men en fjärde har tillagts vid ett senare skede. Dessa indelningar definierar hur nära man studerar på en individs miljö. När man ser på en individ ur denna synvinkel ser man på individens utveckling i förhållande till sociala sammanhang. (Bronfenbrenner 1979 s.3)

Mikromiljön är den allra minsta o närmast individen. Mikromiljön innehåller de personer och platser som påverkar individen i direkt kontakt. Här hör bland annat familjen och hemmet samt vänner och skolan. Mikromiljön handlar om hur individens beteende påverkas av relationerna och förväntningarna i denna närmiljö. (Bronfenbrenner 1979 s.3,7)

Mesomiljön är den nästa nivån. Denna nivå fungerar alltså från ett aningen bredare perspektiv. Här handlar det om samspelet mellan dessa olika världar som individen ingår i. För ett barn kan det handla om samspelet med föräldrarna och skolan. Om samspelet fungerar bra har barnet goda möjligheter att utvecklas på högre nivå eftersom barnets båda mikromiljöer fungerar som en enhetlig front för att lära och uppfostra barnet. Som motsats så har barnet sämre möjligheter om samspelet inte fungerar. Som störande faktorer kan vara kultur- och uppfostringsskillnader samt bristande kommunikation. Ett fungerande samarbete mellan ett barns och också en vuxens mikromiljöer skapar trygghet åt denne. (Bronfenbrenner 1979 s.10,25)

Ett annat exempel kan vara bostadsort. Det finns stora skillnader i att bo på tätorten eller i landsbygden. Ens skol- och arbetsresa är olika, avståndet till närmaste granne och olika aktuella frågor. På landsbygden kan det vara mycket viktigt att ha bil, hur skall man annars ta sig fram medan i tätorterna är det kanske inte alls så nödvändigt. (Ibid)

Följande nivå är exonivån. På exonivå fungerar saker som indirekt påverkar individen. För ett barn kan det vara föräldrarnas arbetsplats. Om föräldrarna hamnar jobba övertid eller ständigt olika skift påverkar det barnet även om barnet själv inte har någon kontakt med föräldrarnas arbetsplats. Exomiljön ger också de resurser som individen har tillgång till. Det kan handla om familjens ekonomiska ställning, möjligheter till utbildning samt möjligheter till fritidsintressen. (Bronfenbrenner 1979 s.25)

Den största nivån är då makronivån. Makronivån fungerar på en ganska global nivå. Till denna ingår kultur, religion och politik. Denna nivå påverkar indirekt på alla andra nivåerna. Makronivån handlar om olika värderingar som påverkar i en viss tid. Dessa kan alltså förändras eller bli mer eller mindre av värde. Till exempel ett beslut fört av riksdagen kan påverka familjen och individen. (Bronfenbrenner 1979 s.8-9,26)

De olika nivåerna gör det enklare att se på en individ och hur miljön påverkar denne i olika grad. om man är mest intresserad av att studera själva individen så bör man studera denne på mikro- eller mesonivå. Om man däremot vill studera hur samhället påverkar individen bör man studera från makronivå.

Som jag nämnde tidigare i detta kapitel så är denna teori med eftersom jag vill ha med tanken om att individer påverkas från flera nivåer. Min tanke är att om en stor kris drabbar hela samhället vilket är på exonivå eller alternativt makronivå så påverkar krisen genom alla nivåer och att nätverksskrisarbete fungerar på liknande vis, genom alla nivåer.

3.2 Kris

En kris är livsförändrande situation som framkallar ångest och svår att hantera. En kris kan ske plötsligt eller långsamt (Lindfors 1990 s.16). En människa i kris är upprörd och är oförmögen att lösa problem eller händelse som uppstått i livet (Hoff et.al. 2009 s.52). Det är frågan om en kris då ens vanliga coping strategier och stöd från familj och vänner inte räcker till. Det är värt att nämna att det inte är livssituationen som är krisen utan det är personens egen reaktion och syn på situationen. (Roberts 2000 s.7-8) Lindfors säger i sin bok *Medmänniska i kris* att det finns två typer av kriser, traumatiska kriser och utvecklingskriser. I detta fall kommer jag att tala om traumatiska kriser och inte om utvecklingskriser. (Lindfors 1990 s.16).

En kris beskrivs ha olika faser; chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen (Lindfors 1990 s.16). Lindfors beskriver chockfasen som den första reaktionen till en kris, där människan kopplar bort sina känslor. Hon kan ibland utåt sett fungera normalt eller också stänga ut omgivningen totalt (Lindfors 1990 s.19-20).

Denna chockfas är en automatisk försvarsreaktion för hjärnan och psyket och skyddar en för information som hjärnan inte är kapabel att ta emot och bearbeta. (Saari 2000 s. 42) Salli Saari skriver och beskriver i sin bok, *Kuin salama kirkkaalta taivaalta –kriisit ja niistä selviytyminen* om chockfasen. Hon menar också att chockfasen handlar om hjärnans självförsvar och fördröjande av att motta den svåra processen av de andra faserna. Dissociation är en förekommande reaktion i chockfasen. Det är då när en människa lösgör sin person från kroppen och många som upplevt detta beskriver att de observerat händelsen som om de sett situationen ovanifrån eller från en annan människas synvinkel. Detta är också att lösgöra sig känslomässigt från händelsen. Under chockperioden är sinnen aktivare än normalt och mycket skarpa. Detta gör att många efteråt kan starkt koppla en visuell bild, en lukt eller ett ljud till den krisen. Överaktiveringen av sinnen gör också att personen ännu långt senare efter att krisen är över kommer ihåg detaljer och exakta händelser. (Saari 2000 s.42-44,51-52).

Denna chockreaktion som förtrycker känslor är mycket gammal och fungerar hos människorna omedvetet och tjänar syftet för överlevnad. Dock har man i undersökningar märkt att alla människor inte reagerar lika. Majoriteten reagerar så att de förtrycker ångesten och känslorna för att kunna reagera, handskas med den kritiska situationen (t.ex. en bilolycka) för att överleva. En mindre andel, ca20% av människorna reagerar på ett sätt som inte är ideal för överlevandet. De blir antingen apatiska och förlamade eller sen blir de hysteriska och i panik. (Saari 2000 s. 47-49)

Saari beskriver att stödet som en människa i chock behöver är en lugn person som är uppmuntrande och skapar trygghet. För en person i panik gäller det att lugna ner den och föra honom eller henne åt sidan från situationen. Den första responsen som personen får är viktig och kan starkt påverka upplevelsen för händelsen. (Saari 2000 s. 44-49)

Övergången från chockfasen till reaktionsfasen sker långsamt och kan ske under olika korta stunder då känslorna vällar fram. Det kommer stunder då man börjar inse det som har skett (Lindfors 1990 s.20). Under reaktionsfasen är ens känslor ett kaos och små utbrott kan framträda som aggressionsutbrott och våldsamt gråtande. Många gånger kan dock inte dessa personer säga varför de reagerar så. Man känner många olika känslor, de kan vara mycket starka och ändras ofta. (Saari 2000 s.52-55)

Bearbetningsfasen kopplas ofta till känslor som aggression, depression och skuld-känslor. Vid det här stadiet är personen så småningom redo att acceptera smärtan genomgå känslorna som är kopplade till krisen och släpper förnekandet. (Lindfors 1990 s.26). Vid det här stadiet menar Saari att många människor ofta säger att de inte orkar tala om deras upplevelser. Denna fas kan vara mycket lång och handlar främst om en inre bearbetning som kan vara endera medveten eller omedveten. Denna inre bearbetning märks dock från vårt agerande bl.a. genom koncentrationssvårigheter.(Saari 2000 s60-65).

Den sista, nyorienteringsfasen handlar om att man accepterat händelsen och kan se det som en del av ens liv och att krisen för med sig goda saker som mognad och att man utvecklats (Lindfors 1990 s.32). När man ser tillbaka på den svåra händelsen känner man fortfarande smärta men kan ta en viss distans. Denna fas kan också vara lång och många gånger omedveten. Man börjar så småningom finna fortsättning på ens liv och intresse i annat än sin sorg.(Saari 2000 s.67-68)

Personen i kris behöver stöd från sina medmänniskor. Ett bemötande där man inte är rädd för att komma i kontakt med smärtan samt den krisdrabbades känslor likaså ens egna känslor. Lindfors talar om att varje människa är unik och att det är viktigt att ge rum för dennes reaktioner och behov.(Lindfors 1991 s.39,44) Att vara empatisk och känslomässigt engagerad och att samtidigt vara professionell är någonting Lindfors anser att är möjligt. (Lindfors 1991 s.49-50)

När det kommer till samtalet med en krisdrabbad och bearbetningen av krisen använder sig Lindfors av tre nyckelord; identifiera, bekräfta och bearbeta. Begreppen är väl beskrivande. Identifieringen handlar om att hitta orsak till varför man har dessa känslor, att få prata om det skedda. Att förstå varför, att få insikt och identifiera smärtan och känslorna är huvudpunkten i denna del. I bekräftningen får den krisdrabbade sina känslor bekräftade via en annan person som då bekräftar att det är naturliga och riktiga känslor som den drabbade genomgår. I bearbetningen blir händelsen en del av livet, en erfarenhet. Vid detta skede är det viktigt att personen har någon som under en lång tid orkar vara där och lyssna. Man kunde ta som ett exempel en god vän som är där när hennes

väninna går igenom en svår skilsmässa, från början till slut orkar lyssna och orkar lyssna på samma berättelser. (Lindfors 1991 s.66-73)

3.3 Trauma

Ordet trauma kan användas i olika bemärkelser men den betydligaste differentieringen är att det används både då man talar om fysisk och psykisk trauma. Det är Sigmund Freud som på början av 1900talet utvecklade begreppet och betydelsen för psykiskt trauma (Saari 2000 s.15-16). Atle Dyregrov menar att psykiskt trauma är en psykisk påfrestning orsakad av en krissituation eller överväldigande händelse. Dyregrov påpekar att kontexten är avgörande för om det är frågan om en traumatisk händelse, sammanhanget eller kontexten för var händelsen i fråga äger rum. Dyregrov skriver i sin bok *"Barn och trauma"* att samma händelse kan av oförberedda barn upplevas traumatiskt som av andra barn som varit förberedda för händelsen inte gör det. Dyregrov och Saari är båda ense om att vittnen av en händelse, anhöriga och räddningspersonal kan också uppleva situationer som traumatiska, händelsen behöver inte alltid vara riktad till personen för att uppleva det traumatiskt (Saari 2000 s.35-39). (Dyregrov 1997 s.9-10)

Saari pekar ut kännetecknen för en traumatisk händelse; händelsen har varit oförutsägbart, händelsen är okontrollerbar, händelsen är av en sådan art att den testar och förändrar ens livssyn, händelsen förändrar en som person eller ens liv. Saari menar att många människor hamnar ut för en eller flera traumatiska händelser under sitt liv eftersom det kan vara frågan om händelser som berör många eller få människor; död, olyckor våld mm. Saari skriver att människor reagerar mot trauman på olika sätt men att hon anser att Cullbergs fyra krisreaktionsfaser ger en bra bild över processer som man går igenom efter en traumatisk händelse. (Saari 2000 s.22-31,41)

Johan Cullberg beskriver i *"Dynamisk psykiatri"* begreppet posttraumatiskt stressyndrom vilket är ett relativt känt begrepp men den exakta betydelsen kanske inte lika känd. Cullberg berättar att begreppet posttraumatiskt stressyndrom började användas på 1950-talet och att det innebär psykiska symptom efter en katastrof. Som ett exempel på sådana händelser är bl.a. våldtäkt och tortyr. Symptomen är mycket individuella och är ofta långvariga. Till de vanligaste symptomen hör; depression och skuld känslor för

att ha överlevt, ångest och rädsla för att händelsen skall ske åter, mardrömmar, koncentrationssvårigheter, känslotumhet där inga känslor kommer en riktigt nära, fysiska symptom som magont mm. Cullberg menar att behandlingen för en människa som lider av posttraumatiskt stress-syndrom är terapi vilken är krävande både för individen själv likaså terapeuten och att behandlingen är lång. (Cullberg 2003 s.63,461)

Det finns även andra sätt att reagera på och hantera en traumatisk upplevelse. Förutom posttraumatisk stress-syndrom så kan man fastna i chockfasen. Om det händer så kommer man inte framåt i processen och det sker inga framsteg i den psykiska bearbetningen. En annan reaktion är förnekelse över att det skedda. Saari menar att förnekelse leder till bitterhet och ilska och det händer lätt att man febrilt söker rättvisa och en syndabock och detta agerande blir negativt på personen själv och på sin omgivning. Saari talar också om att fastna i sorgen och svårigheten att komma vidare från den. Man klamrar sig fast i minnen och tiden stannar, personen lever mitt bland sorgen. Den sista typiska reaktionen som Saari nämner är asocialt och kriminellt beteende. (Saari 2000 s.74-75, 81-82, 84-86, 88.)

Saari talar om att den akuta hjälpen efter en traumatisk händelse är krisarbete och att erbjuda stöd och service. Det är viktigt att stöda alla som varit berörda i händelsen endera personligt eller genom nära människor, att få familjen och samarbeta samt att samföra naturligt skapade grupper och stöda dem men likaså dra nytta och styrkan som gruppen ger åt sina medlemmar. (Saari 2000 s.96-105.)

3.4 Psykosocialt stöd

När det kommer till professionella personer som ger psykosocialt stöd så har de olika yrkesgrupperna oftast katastrofplaner som skiljer sig från de andras och kunskapen om andras katastrofplaner är ofta bristfälliga. När det kommer till psykosocial krisintervention är utbildning och fortbildning samt förmedling av erfarenheter grundstenar till kompetens och förståelse. Det psykosociala stödarbetet bygger sig på tre principer; samarbete, koordination och integrering. (Dyregrov 1992 s. 44-45,53)

Samarbetet inom denna kontext handlar om att olika yrkesgrupper arbetar tillsammans för ett gemensamt mål. Multiprofessionella team där man drar nytta av expertis från olika yrkesgrupper och arbetar på lokal nivå är en grundsten till psykosocialt stöd arbete. Koordination handlar om medvetenhet över vem som håller ansvaret. Att veta vem som leder gruppen eller teamet och vilken roll man bär. Integreringen handlar igen om att detta måste bli en del av yrkeskårens verksamhet. Förfarandena måste bli en del av den professionella vardagen och yrkesrollen. (Dyregrov 1992 s.53)

Till psykosocialt stöd hör krisarbete. Krisarbete handlar om att så fort som möjligt stöda personer som drabbats av en traumatisk upplevelse och hjälpa dem bearbeta händelsen. Detta fungerar aningen i ett förebyggande syfte likaså en förstahjäl. Krisarbete förebygger en större skada från att ske. Detta gör att återhämtningen är kortare och man får snabbare till stånd lugn och normalitet inom gruppen eller samhället. (Saari 2000 s.108-109)

Saari säger att under chockfasen behöver personen ingenting annat än stöd. Till denna psykiska förstahjäl är det viktigaste att vara närvarande, skapa en trygg miljö där den man hjälper känner att den kan lita på dig och vågar utsätta en för den psykiska bördan. Empati, att bli rörd och visa sina känslor kan skapa ett närmare band mellan hjälpare och hjälpta men Saari poängterar att man bör kunna begränsa sina känslor och ge utrymme för den drabbades känslor. Hon lyfter fram i ett av sina exempel att det inte alltid finns några rätta ord eller ord av tröst man kan ge utan att ens lugna närvaro är viktigast. (Saari 2000 s.142-143)

Skillnaden mellan en professionell hjälpare och en anhörig är att den professionella hjälparen har förmågan att ge utrymme för offret. Med utrymme menar Saari att man inte försöker trösta med meningslösa ord, inte ger råd och att man inte kommer in med egna erfarenheter utan enbart lyssnar och är där för offret. Det är frågan om att vara konstant medveten om sig själv, ens reaktioner och hurdan bild man ger av sig och att vara lyhörd. (Saari 2000 s.147)

3.5 Resiliens

Resiliens är ett begrepp som är direkt försvenskat från det engelska begreppet ”resilience”. Anne Borge skriver om resiliens i sin bok *”Resiliens -risk och sund utveckling”*. Hon säger att det engelska ordet ”resilience” inte har ett svenskt ord som skulle motsvara i helhet och inrymma den hela betydelsen av begreppet på samma sätt som det engelska begreppet gör. Alternativa ord som Borge nämner är motståndskraft och bemästring. Hon förklarar hur ordet motståndskraft försummar betydelsen av miljön och enbart fokuserar på individens egen styrka. Borge, som en del andra forskaren som skriver om detta ämne använder sig främst av det försvenskade begreppet resiliens. (Borge 2005 s.9-11)

Resiliens handlar om att anpassa sig och att utvecklas framgångsrikt trots risker och motgångar. Ett positivt sätt att handla och förmågan att klara sig igenom kriser eller långvarig stress och elände. Risksituationer och miljöer kan också förbättra och utveckla resiliensen. Resiliens är någonting som inte är lätt att jämföra och mäta. Man kan säga att en individ har bättre förmågor att handskas med risker än en annan individ men det är ingenting som går att mäta på en skala eller kategoriseras till olika former av resiliens. (Borge 2005 s.10-13)

Walsh poängterar i sin bok *”Strengthening family resilience”* att överlevnad är inte resiliens utan att resiliens innebär så mycket mera (Walsh 2006 s.4-5). Det finns många besläktade begrepp till resiliens som har utvecklats med tiden. För att nämna några så har vi ”maskrosbarn”. Begreppet maskrosbarn menar riskbarn, barn som växer upp i en något skadlig miljö och använder speciella egenskaper för att klara sig och utvecklas. Barnet förbättrar sin situation med tiden, barnets egenskaper och miljön fungerar i samverkan och förstärker barnets resiliens. (Borge 2005 s.13-14)

Ett annat använt ord är bemästring eller hantering vilket kommer från det engelska begreppet ”coping”. Begreppet bemästring passar in för det amerikanska synsättet för ”coping” och hantering för det brittiska synsättet. Bemästring är dock inte samma som resiliens eftersom bemästring baserar sig mera på lärande. Bemästring kan läras i förebyggande syfte och då man bemästrar något behöver man inte vara utsatt eller i risk. Den

brittiska definitionen, som översätts på svenska till hantering kan ses mera som individuell resiliens. hantering handlar om en känsla av att man gjort någonting bra, om god självkänsla jämfört med det amerikanska tankesättet som handlar om avklarande av krav och utmaningar. (Borge 2005 s.14-15)

Resiliens är en aktiv process och många forskningar visar att de flesta resilienta individer inte lyckas upprätthålla högfunktionering och stadig kompetens genom motgångar. Man kunde beskriva att kompetensen går i vågor men motgångarna är det som bygger ihop ens resiliens. Med andra ord, man är inte resilient trots sina motgångar utan på grund av dem. (Walsh 2006 s. 4-5, 7)

Resiliensperspektivet började utveckla sig på 1950-talet. Tidigare hade man trott att dålig barndom och att växa upp i en riskmiljö så gott som alltid ledde till problem som vuxen. Man började lägga vikt på närrelationernas betydelse. Man lade också vikt på barnens upplevelser och vad erfarenheterna betydde för dem. En annan viktig sak var att forskarna märkte att barn reagerar olika på stress. Under denna tid var man dock mera probleminriktad, såg från ett eländesperspektiv och uppmärksammade därför inte de positiva förloppen, barnen som utvecklade resiliens utan man delade in barnen i två grupper, sårbara och osårbara. Denna tid och forskning var dock en början på forskningen inom resiliens. (Borge 2005 s.29-30) På 1970-talet började man uppmärksamma den andra gruppen, de osårbara. Upptäckten gjordes bland schizofrena där man märkte att de som uppvisade ett mindre allvarlig utveckling av sjukdomen hade haft en bakgrund med god handlingsförmåga, hantering och omsorgskänsla. (Borge 2005 s.32)

Under de två senaste decennierna har forskningen gått vidare och man ser nuförtiden på ämnet ur ett resiliensperspektiv. Eländesperspektivet byggde alltså på att man finner oro för ett barn med psykisk sjukdom som utstrålar sig i barnets beteende. Därefter försöker man hitta orsaker och förklaring ur barnets miljö och barnet självt. Sedan kommer påföljande utredning och terapi. Resiliensperspektivet avviker då lite från detta perspektiv. Här handlar det om barnets självuppfattning och resilienta beteende vilket gör denne mindre sårbar. Här tas också in skyddsfaktorer i miljön att miljön och kulturen kan påverka och ha betydelse för resiliensprocessen. (Borge 2005 s.35-38)

De viktigaste aspekterna man måste titta på när det kommer till att undersöka risk i samband med resiliens är bland annat riskens relevans och varför vissa händelser är mer stressframkallande än andra. Många gånger när det talas om resiliens förklarar man det som; en person som trots motgångar och en ogynnsam miljö klarat sig bra i livet. Borge talar om tre olika typer av risk; individuell, familjebaserad och samhällelig risk. Till individuell risk hör alla ärftliga och medfödda problem, personlighet, temperament, samt etnicitet. Familjerelaterade risken handlar om familjens dysfunktion, föräldrarollen och problem som föräldrarna och medlemmar i familjen har, bland annat mentala problem och missbruk. Samhällelig risk handlar däremot om naturkatastrofer, skogsbränder, översvämningar, stora olyckor, skottlossningar, fattigdom, mm. (Borge 2005 s.54-60)

4 METOD

Inom metoden litteraturstudier finns det tre olika sätt att använda sig av litteraturen; allmän litteraturstudie (overview), systematisk litteraturstudie (systematic review) och begreppsanalys (concept analysis) (Forsberg & Wengström 2010 s11). Jag har valt att använda mig av systematisk litteraturstudie som metod. Jag har använt mig av Forsberg & Wengströms (2010) bok, *Att göra systematiska litteraturstudier* (internetupplaga) för att beskriva och motivera mitt val av metod. Vid valet av analysmetod har jag valt innehållsanalys. Vid valet och beskrivning av denna metod har jag använt mig av Jacobsens (2007) bok, *Förståelse, beskrivning och förklaring* och Fribergs bok år 2006, *Dags för uppsats*.

Valet att göra en litteraturstudie var uppenbar eftersom det inte tills vidare är riktigt möjligt att göra en empirisk studie på grund av att mitt valda ämne inte är så välkänt i Norden. Valet av systematisklitteraturstudie gjorde jag eftersom denna metod lämnar mindre utrymme för fel och misstag. Vid val av analysmetod gick jag för innehållsanalys eftersom jag anser att den passar bra ihop med systematiska litteraturstudien. Meta-analys hade också passat med metoden men dess analysmetod är mycket mer omfattande och passar därför inte till kandidatnivå.

4.1 Systematisk litteraturstudie

Den systematiska litteraturstudiens tyngdpunkt och styrka ligger i systematiskt analyserande och kritiskt granskande av det insamlade datamaterialet. Välformulerad och tydlig frågeställning samt noggrant utvald relevant forskning är viktiga utgångspunkter i en systematisk litteraturstudie. (Forsberg & Wengström 2010 s18-19).

Sveriges kunskapscentrum för hälso- och sjukvården har gett ut kriterier som de menar att man bör uppfylla för att studien skall kunna anses vara en systematisk litteraturstudie. Studien skall ha:

- ” Klart formulerade frågeställningar
- Tydligt beskrivna kriterier och metoder för sökning och urval av artiklar
- Alla relevanta studier är inkluderade
- Studierna är kvalitetsbedömda
- Svaga studier har uteslutits
- Metaanalys används för att väga samman resultat från flera studier
- Patienterna i översikten liknar patienterna i den egna verksamheten som resultatet ska generaliseras till
- Alla kliniskt viktiga konsekvenser har beaktats
- Inte enbart nytta presenteras, utan också risker och kostnader ”

(Forsberg & Wengström 2010 s18,19).

I en systematisk litteraturstudie är det viktigt att forskaren under forskningens gång är systematisk, precis som begreppet systematisk litteraturstudie säger. I en forskning kan det hända att man tappar bort sig och då är det viktigt att vara systematisk och fokuserad i varje steg av forskningsprocessen. För att kunna vara fokuserad på varför man gör sin forskning och vad man vill få fram bör man ha en klar problemformulering. Syftet och frågeställningarna ger också en riktning för forskningen och berättar om man med hjälp av sin forskning vill beskriva, förklara förstå eller jämföra. Forsberg och Wengström (2010 s34) talar om att en bra forskningsfråga är kort och tydlig. Detta är för att forskaren skall ha lättare för att se vad det är han eller hon vill nå med sin forskning. Dessa

första steg är de som avgör vilken väg ens forskning tar en och ger en ram för hur processen kommer att se ut. (Forsberg & Wengström 2010 s33-34).

4.2 Innehållsanalys

Innehållsanalys är en systematisk analysmetod som passar bra in i en litteraturstudie. Innehållsanalysen består av olika faser var man kategoriserar det data man samlat in, man delar in dem i teman och subteman.

Det första steget i innehållsanalysen är att skapa passande kategorier vilket hjälper en att hitta de viktiga delarna i artiklarna för ens analys. Då man läser igenom artiklarna så hjälper dessa kategorier en att hitta teman som diskuteras i artiklarna och hjälper en att lyfta upp och belysa specifika fenomen som tas upp. I sin enkelhet betyder detta att man med hjälp av kategorierna plockar ut det man anser är viktigt i ens data och sätter det så kallade onödiga delarna åt sidan. (Jacobsen 2007 s.139-140) Här är det dock viktigt att man fokuserar sig på de rätta delarna i artiklarna så att inte analysen blir en metasyntes vilket inte lämpar sig för ett examensarbete på kandidatnivå utan snarare magisternivå. Friberg säger att det är viktigt att koncentrera sig på artiklarnas resultat. Eftersom det är resultatet man vill analysera så skall man fokusera sig på resultatet och delarna som bygger upp resultatet. Friberg talar om att en sammanställning av varje studies resultat underlättar arbetet för att se vad det är som skall analyseras. Här kan man dela in resultatet i teman. (Friberg 2006 s.109-111).

Då man har dessa teman från resultaten i de olika forskningarna så skall man jämföra dem med varandra och se efter likheter och olikheter. Då man jämför dessa kan man komma på nya teman från basen av ämnen som många av artiklarna beskriver och talar om. Friberg påminner en om att man inte skall falla på sidospår och läsa det som verkar intressant utan att man skall fokusera sig på de frågor och teman man har gått ut för att analysera och få svar på. (Friberg 2006 s.111-112).

Då man redovisar sitt resultat måste man få det till en sammanhängande text. En genomgång av resultaten på basen av teman gör det strukturerat och det i sig lyfter fram

de delar man funnit för sitt resultat. För att ge läsaren en innebörd för ens resultat kan man använda sig av citat. Det är viktigt att hålla läsaren i tankarna då man skriver och tänka på hur ens text kan tolkas. Det kan vara bra att presentera sina artiklar, ha en bilaga som kort innehåller kärnan i varje artikel.(Friberg 2006 s.112).

Jag har gjort en tabell (se bilaga) med mina artiklar där huvudpunkterna kommer fram, metod och resultat. Själva artiklarna har jag läst igenom flera gånger och försökt hitta huvudteman till analysen och därefter subteman. Genom dessa teman spjälkte jag upp artiklarna till mindre delar, minskande risken för att fokusera mig på irrelevant information och hållande mig fokuserad på att finna ett resultat. Jag har också gjort en bilaga där de olika kategorierna och teman framkommer (se figur 1 och 4).

4.3 Insamling av material

På basen av frågeställningarna så väljs kriterier för sökningen samt användning av databaser och sökord (Forsberg & Wengström 2008 s.81–85). Som tidigare nämnt så är litteraturstudie och innehållsanalys systematisk och därför skall man redogöra för vilka databaser och sökord som har använts. Dessutom skall man ange vilka publicerings år sökningen omfattar samt vilka avgränsningar som gjorts. (Forsberg & Wengström 2008 s.88)

Vid insamling av material så har jag lagt upp vissa kriterier för att avgränsa det vida urvalet av artiklar. Till mina kriterier hör:

- Artiklarna skall vara vetenskapliga
- De skall vara skrivna mellan åren 2002-2012
- Artiklarna skall vara tillgängliga för studerande och forskare, de får vara tagna från databaser till vilka man behöver ha koder och vara inskriven i en högskola eller universitet
- Artiklarna skall vara relevanta för denna studie

Forsberg och Wengström har fyra olika steg i urvalsprocessen i valet av artiklar; identifiera intresseområde och definiera sökord; bestämma kriterier, som exempelvis tidsperiod och språk, för de studier som ska väljas; genomföra sökning i databaser; välja relevanta titlar

och läsa igenom abstrakt, göra urval, läsa artiklarna i sin helhet och att göra en kvalitetsvärdering. (Forsberg & Wengström 2008 s.90)

Alla mina artiklar går att hittas via internet, de flesta kräver dock att man har användarnamn för att logga in på databaser. Jag har främst använt mig av Nelli och Google scholar. En del av artiklarna har jag hittat genom andra artiklars källhänvisningar. Under denna sökprocess läste jag många artiklar och tillät mig spåra vidare genom att använda mig av en artikels källhänvisning varifrån jag hittade en ny artikel att läsa. Jag har även tittat på olika artiklars nyckelord för att få ett grepp om hurdana ord som används i olika artiklar och för att hitta de mest effektiva sökorden. De sökord jag använt mig av är: social support, psychosocial support, methods, crisis, natural disaster, strengthening, community, resilience och en kombination av dessa. T.ex. sökorden; psychosocial support natural disaster gav 17100 resultat på Google scholar. Med den här sökordskombinationen hittade jag tre av mina valda artiklar. Vid varje sökordskombination gick jag igenom minst sex sidor av sökordsresultat eller minst femtio stycken mest relevanta sökträffar. På basen av intressanta rubriker gick jag vidare till abstrakten och de abstrakt som verkade passa in till mitt tema och uppfyllde de andra kriterierna läste jag hela artikeln. Jag har valt nio stycken artiklar. De valda artiklarna är publicerade mellan åren 2003 och 2009.

Jag försökte också använda mig av finska och svenska termer som yhteisökrisisyö, psykososiaalinen tuki, psykosocialt stöd, kris och resiliens främst av intresset för att se hur många resultat som kom fram. Utav de svenska och finska sökorden fann jag dock mycket få träffar och ännu mindre material som skulle lämpa denna forskning.

4.4 Etiska aspekter

På grund av valet att göra en litteraturstudie riskerar jag inte att bryta de etiska aspekter man bör tänka på i en empirisk undersökning, informerat samtycke och skydd av privatlivet. Däremot behöver jag tänka på hur jag presenterar mitt datamaterial. Enligt Jacobsen (2007 s26-27) skall man sträva efter att presentera sitt data utan att plocka ut delar från sitt sammanhang och vid behov presentera det i sin helhet så att den blir fullständig.

Jacobsen säger själv att detta inte är möjligt men oberoende någonting värt att sträva efter. Detta gäller också i en litteraturstudie, för att vara etiskt korrekt så bör jag presentera mitt material i sin helhet och i sitt rätta sammanhang till den utsträckning jag kan. Däremot kan jag inte stå för det att de vetenskapliga artiklarna jag valt till min studie är sammanfattningar av andra studier. Utifrån dessa artiklar kan jag inte få all information vad beträffar deras forskningar men jag måste anta att de ändå, givet att de är vetenskapligt granskade innehåller den information som är nödvändig i min studie. Dessa tankar berör dock mera frågor om validitet och reliabilitet vilket jag tar upp i ett senare kapitel. Jacobsen talar också om öppenhet med vilket han menar att man utförligt skriver de val man gjort och steg man tagit under forskningsprocessen vilket han ser som ett absolut krav för forskningen. (Jacobsen 2007 s26-27.)

5 RESULTATREDOVISNING

Resultatredovisningen i en litteraturstudie är mycket viktig. Resultatet måste presenteras tydligt och korrekt beskrivet. Man skall även se till att resultatredovisningen följer en logisk ordning som gör det lättare för läsaren att följa forskarens tankegång. En artikelpresentation av den inkluderade litteraturen medföljer. Man måste presentera de artiklar som resultaten bygger på. En artikelpresentation kan ske genom en översiktstabell eller i löpande text. (Forsberg & Wengström 2010 s.93)

Efter att den inkluderade litteraturen presenterats skall varje artikel beskrivas i detalj. Följande information skall finnas med: artikelns författare, artikelns titel, publiceringsår, undersökningens syfte, metod, resultat samt slutsatser. (Forsberg & Wengström 2008 s.162–163) I slutet av arbetet finns en presentation av de valda artiklarna i form av en bilaga, ”*Presentation av de valda artiklarna*”. Resultaten presenteras i form av kategorier eller teman (Forsberg & Wengström 2008 s.165).

Som jag tidigare nämnt har jag använt mig av databaserna Google Scholar och Nelliportalen. Sammanlagt har jag i mitt examensarbete använt mig av nio artiklar. Jag har använt mig av flera sökord och flera olika kombinationer av dessa. En kombination jag

använt mig av är ”psychosocial support, natural, disaster” och på Google Scholar fick jag 17100 träffar. ”strengthening, community resilience, method” gav mig 16500 träffar på Google Scholar. På google scholar kunde jag lägga in mitt kriterie för årtal men på Nelli kunde jag inte avgränsa det på min sökning utan måste kolla årtalet i samband med bläddringen av artiklar.

Artiklarna som jag slutligen valt har uppfyllt mina kriterier och berör mitt ämne. Analysen och resultaten genomfördes genom en innehållsanalys, som gav mig huvudkategorier samt olika teman. Artiklarna har analyserats med syfte att lyfta fram vad det finns för stödmeter och vad man måste ta i beaktande då man hjälper människor i kris. Artiklarna är av olika typ, de flesta är dock artiklar från vetenskapliga tidningar som t.ex. Journal of community & applied social psychology och Journal of Affective Disorders. Artiklarna jag inkluderat är i största del från USA men forskningen berör oftast andra länder och områden. De är tillgängliga för alla och publicerade mellan åren 2003 och 2009. Artiklarna är alla lite olika och vinklingen av ämnet kan variera men de bildar ändå en helhet.

Artiklarna presenterar olika interventionsmetoder, diskuterar vad man bör ta i beaktande då det kommer till krisarbete i en annan kultur, hur omständigheterna påverkar människorna mm.

De analyserade artiklarnas syfte har varit att besvara frågeställningarna men också till viss mån att motsvara examensarbetets syfte. De två huvudkategorier som uppstått under analyskedet är ”Organisationens och samhällets stödmeter” och ”Gemenskapen”. Under analysen av artiklar har jag letat efter samband, i form av ord och begrepp, som bidragit till temana och huvudkategorierna. I samband med varje rubrik och underrubrik så tänker jag presentera och lite förklara dessa teman så att kategoriseringen skulle bli lättare att förstå.

5.1 Resultatredovisning av artiklarna

I det här kapitlet presenteras resultaten av innehållsanalysen utgående från arbetets frågeställningar. Mina frågeställningar är:

- Hur kan man stöda människors, grupper och gemenskapers resiliens?
- Hur kan man påverka människans förmåga att hantera kriser, det vill säga deras resiliens?
- Hurdana metoder kan man använda sig av inom krisarbete för att förstärka människans resiliens?
- Vad finns det för saker som man måste tänka på och ta i beaktan då man möter och stöder människor i kris?

Resultaten presenteras med olika teman i löpande text, med hänvisningar till artiklarna jag använt. För att få en bättre helhetsbild av artiklarna och dess innehåll se bilagan ”*Presentation av de valda artiklarna*”.

5.2 Organisationens och samhällets stödmetoder

Detta tema har jag namngett ”organisationens och samhällets stödmetoder” i ett försök att rubriken skall vara beskrivande men ändå inte för lång. Detta tema innehåller två kategorier, presentation av olika interventionsmetoder som kom fram i artiklarna och olika krisförberedelser som organisationer och samhället kan göra. Efter de båda underrubrikerna följer en figur på kategorierna och underkategorierna.

5.2.1 Interventionsmetoder

Pérez-Sales et.al. talar om två olika typer av strategier i interventionsmetoderna. Den första strategin baserar sig på de upptäckta nödvändigheterna av befolkningen och dess slutliga mål är att återgå till det tillstånd som existerande före katastrofen. Den andra strategin baserar sig på att spåra upp sårbarheter och kapaciteter vars slutliga mål är att analysera de pre- och post-katastrof faktorer som utgör delar av skörhet eller resiliens. (Pérez-Sales 2005)

Ett multisystematiskt närmandesätt till återhämtning och resiliens. Samhällsbaserade samordnade insatser där lokala och nationella myndigheter och vid behov internationell

hjälp, är nödvändiga för att möta utmaningarna. I denna metod är det också viktigt att lokalinvånare deltar aktivt. Alla i familjen eller samhället kan bidra på olika sätt i att stärka resiliensen i samhället. Multisystemisk resiliens orienterade tillvägagångssätt bygger på och utvidgar individuella-, familje- och samhälls resurser som är kritiska komponenter i återhämtningen. De naturliga ledarskapen i gemenskapen uppmuntras och stöds och den professionella tar en konsulterande roll. Det finns fyra teman inom denna metod som dyker upp; bygga gemenskap och öka social samhörighet som grund för återhämtning genom att stärka systemet för socialt stöd och att dela med sig av information och resurser; delta i kollektivt berättande och godkännande av traumat och reaktionen där berättelsen blir tillräckligt bred för att omfatta de många varierande upplevelserna; återupprätta rytmer och rutiner i livet och engagera sig i kollektivt helande ritualer; och att komma fram till en positiv syn på framtiden med förnyat hopp. (Walsh 2007)

Do no harm tillvägagångssättet handlar om att undvika psykosocial skada och att genom sitt försök att hjälpa inte göra saker värre. När en population behandlas i en krissituation som om de är beroende av extern hjälp så blir de med tiden beroende och rollerna i familjen och samhället blir förvrängda. Det avgörande är inte bara vilka typer av gemenskaps utvecklingsverksamhet som bedrivs men också i grundläggande hur de genomförs. (Williamson & Robinson 2006)

Crisis intervention eller krisintervention. Dess primära mål är att först försäkra tryggheten hos individen och sedan hjälpa personen att återvinna adekvat autonom funktion. För att uppnå detta krävs det en stödjande relation, bedömning av individens personliga och sociala resursbas, bygga upp mål och uppfölja dessa. Hjälparen tar ofta en stark och direktiv hållning, samtidigt som den ger personen en känsla av stöd och hopp. Krisintervention fokuserar ofta på lindrande av emotionell stress, att hänvisa överlevarna till tillgängliga samhällsresurser och att hjälpa strukturera en kortsiktig återhämtnings plan. (Reyes & Elhai 2004)

Utbildande interventioner, (educational interventions). Denna interventionsmetod handlar om att förbereda katastrof-drabbade och samhällen att reagera proaktivt och effektivt och att minska de negativa psykosociala konsekvenserna att de annars skulle uppleva

utan den givna kunskapen. Det handlar till stor del om att dela ut broschyrer som beskriver allmänna reaktioner, diskussioner i allmänna forum tillsammans med professionella inom mentalvården och förmedling av offentlig rådgivning i mental hälsa. Genom att ge användbar och korrekt information till offentliga tjänstemän, lärare, föräldrar, krishjälpare och alla involverade i att hjälpa de drabbade kan göra att hjälparna känner sig mer självsäkra på sina förmågor att fungera under svåra förhållanden. Genom att sprida ut information så vill man uppmuntra empati och socialt stöd samt att uppmuntra folk till att söka hjälp och minska stigmat och attityder som förknippas med psykosocialt stöd tjänster. (Reyes & Elhai 2004)

Debriefing innehåller i sig en del varierande metoder men debriefing metoder har alla gemensamt en central aspekt av en strukturerad diskussion över en potentiellt traumatisk händelse med avsikten att lindra omedelbar stress och att minska sannolikheten för långsiktig funktionsnedsättning. Däremot så skiljer sig dessa metoder i fråga om huruvida de betonar rollerna för kamratstöd eller yrkesutbildade personer inom mentalhälsa, om deras mål är specifika eller generella och användning av individ- eller gruppformat. Bakom debriefing metoden finns en tro att människor som överlevt en katastrof behöver hänföra detaljer över deras erfarenheter till andra (Reyes & Elhai 2004, Walsh 2009)

Defusing. Man brukar använda sig av en metafor då man försöker beskriva defusing; en bomb som riskerar att explodera om inte stubintråden tas bort. Engelska begreppet för stubintråd är fuse varifrån begreppet defusing kommer ifrån. En direkt översättning för defusing skulle vara desarmering. Tekniken i denna metod handlar om att verbalt bearbeta stressreaktioner inom gruppen för att främja konstruktiv kommunikation och motivera till förbättrad anpassning. Jämfört med debriefing så sker defusing oftast mer direkt efter den traumatiska händelsen, varar kortare och är mindre formell. Dessutom så kan defusing fokusera på pågående händelser med målet att förebygga en potentiell försämring av situationen. (Reyes & Elhai 2004)

Psykologisk första hjälp (PFA, psychological first aid). Grundtanken är att om människor utan omfattande medicinsk kunskap eller utbildning kan läras att ge omedelbar hjälp att utan ytterligare skada en person så kan man också lära sig att ge lindring av psykiskt lidande utan att ha fått utbildning i psykoterapi. Utövande av PFA kräver alltså

ingen formell utbildning i ett mentalvårdsyrke. Viktiga delar i PFA är empati och medlidande det nödvändiga är att minska risken för skador, stabilisera psykisk ohälsa och ge praktiskt stöd som att ansluta personen till andra resurser. (Reyes & Elhai 2004)

EPSoCare eller Emergency psychosocial care är inte så psykoterapeutisk, men snarare fokuserar på förstärkning av sociala relationer, nätverk och institutioner som gör det möjligt för människor att få stöd av varandra. Stödet är främst riktad mot individens sociala återanpassning. Modellen har två kännetecknande drag. För det första bör interventionen ingå i ett mer omfattande hjälp program som ser till grundläggande behov samt möjligheter för remiss till socialbidrag och praktisk vård och omsorg. För det andra bör modellen sträva till att förbättra existerande stödmekanismer inom målgruppen. I denna metod lyfts det fram hur viktigt antropologisk kunskap om det drabbade samhället är. För att kunna veta vad det kan finnas för inre stödmekanismer så måste man ha kunskap om sociala normer, religiös tro sedvanor och coping stilar. (Scholte et.al. 2004)

LINC modellen har många principer och mycket tanke bakom sig. Grundtanken är att hjälparna erbjuder processen och samhället ansvarar för innehållet och målen. Här handlar det igen om att vara lyhörd för kultur, andlighet, genus mm. Man vill bygga på existerande resurser och få balans mellan den utomstående hjälpen och sambanden inom gemenskapen. En viktig del är att anpassa modellen till gemenskapens bästa intresse och mål. Praktiskt taget så kan arbete inom den här modellen innebära att hitta en familjemedlem eller att återskapa grannskapet i den tillfälliga logi situationen. På större nivå kan det betyda att återskapa ritualer, rutiner och kulturell miljö i samhället eller gemenskapen. En av de viktigaste processerna för helande är att få människorna samlade så att de återansluta för att få en känsla av ömsesidigt stöd och för att förstå normaliteten i deras reaktioner. (Landau & Saul 2004)

5.2.2 Krisförberedelser

I det här avsnittet presenterar jag insatser som organisationer och samhället kan använda sig av för att bättre förbereda sig till krissituationer, samt vad som anses

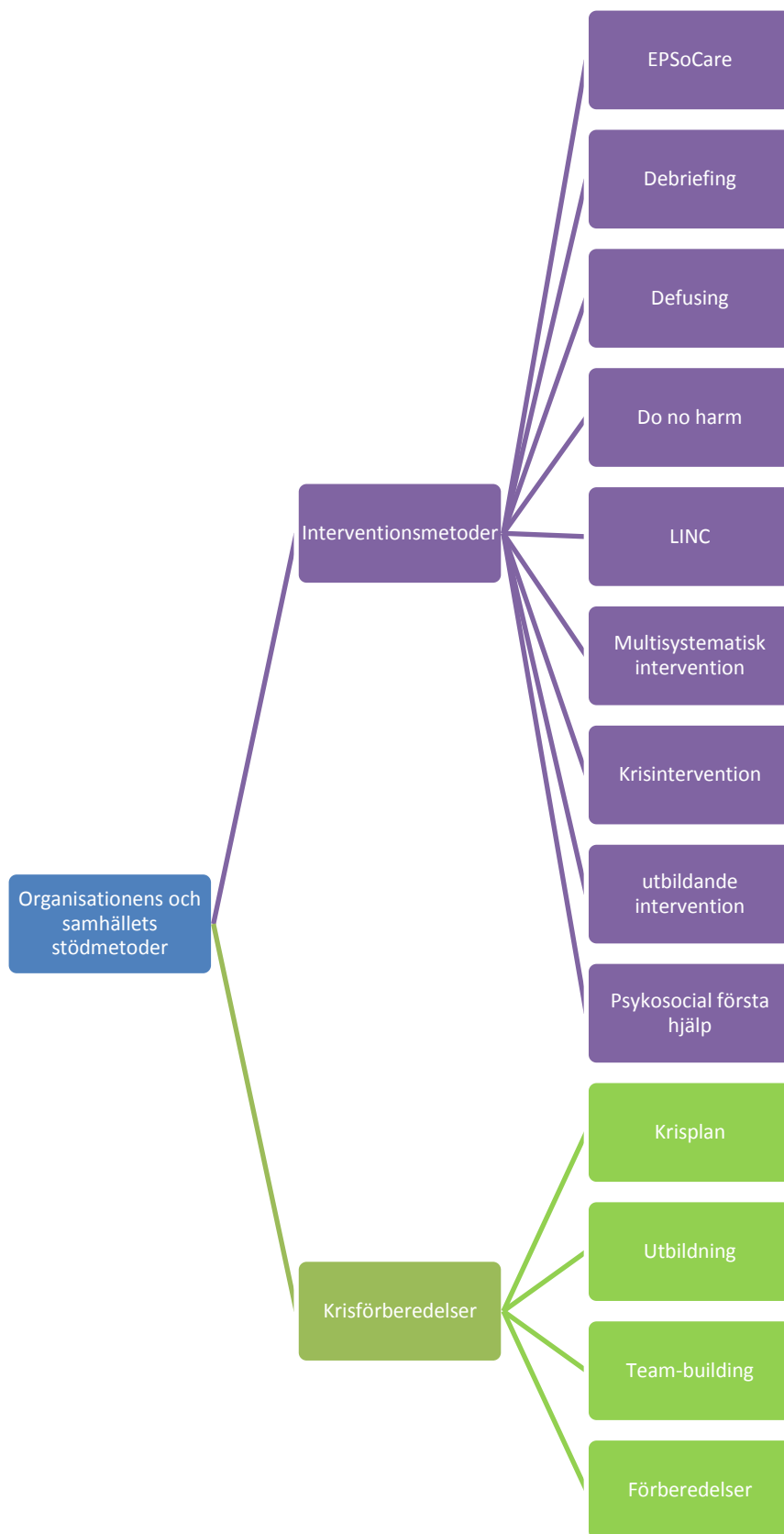
Krisplan. En krisplan påvisas minska på stressen inom organisationer och bland arbetarna. En krisplan innehåller direktiv för hur man bör handla i en krissituation. I dagens läge har många organisationer en krisplan. (Walsh 2009)

Utbildning. Klinisk skicklighet och förmågan att fungera vid på hög nivå av sakkunskap har påvisat minska krisarbetarnas känslor av ångest, rädsla och förväntan. Formell utbildning i trauma och katastrofhantering i kursplaner samt utveckling av förhands planerad protokoll förbereder personal och organisation till att agera ändamålsenligt när en kris sker. Med tanke på koordinering och för smidig verksamhet så är utbildning i ledarskap mycket viktigt. (Walsh 2009, Galappatti 2003)

Team-building. En utveckling av banden mellan medarbetare skapar en relation mellan arbetarna som förbättrar kommunikationen och koordinationen av arbetarna. Förutom teamets samarbete så är också ledarskapet för teamet viktigt. Bristen på utbildat ledarskap gör samordning av arbetarna mycket svårt. Till ett fungerande team hör en bra relation medarbetarna emellan och till sina ledare. (Walsh 2009, Walsh 2007)

Förberedelse. Konceptet av att inte bara förbereda krishjälparna utan också organisationer för oväntade akuta situationer har påvisat påverka arbetarna positivt. Förpliktelsen för organisationen att säkerställa stöd till personal under en kris med en tydlig kedja av beslutsordning och ledningsstruktur anses vara extremt viktiga för att minska stressnivån hos arbetarna. (Walsh 2009)

På nästa sida finns en figur (se figur 1) med mina kategorier. Jag har gjort denna figur så att läsaren skall lättare kunna se indelningen av kategori, teman och underteman. Figuren är en visualisering av min resultatredovisning.



Figur 1. Resultat över organisationens och samhällets stödmetoder

5.3 Gemenskapen

I det här temat hör saker i samhället som man måste ta i beaktande då man ger krishjälp och stöd efter en katastrof. Olika dimensioner av människornas reaktioner och copingmekanismer samt aspekten av välbefinnande.

5.3.1 Att beakta antropologiska skillnader

Kulturen påverkar mycket på hur folk handskas med kriser och hur de bearbetar dem. Kulturell känslighet är avgörande för att adekvat kunna förstå komplexa mänskliga erfarenheter. Sociala normer, religiös tro, sedvanor och coping stilar som råder i samhället måste identifieras för att kunna finna resurserna och för att anpassa interventionsmetoden till just denna folkgrupp. Utan denna kunskap finns det en risk för att man gör ytterligare skada istället för nytta. Genom att också ta i beaktande den naturliga strukturen i samhället kan man se till att strukturen även upprätthåll så långt som möjligt under tider i skyddsläger. (Rajkumar 2008, Scholte et.al. 2004, Landau & Saul 2004)

5.3.2 Copingstrategier

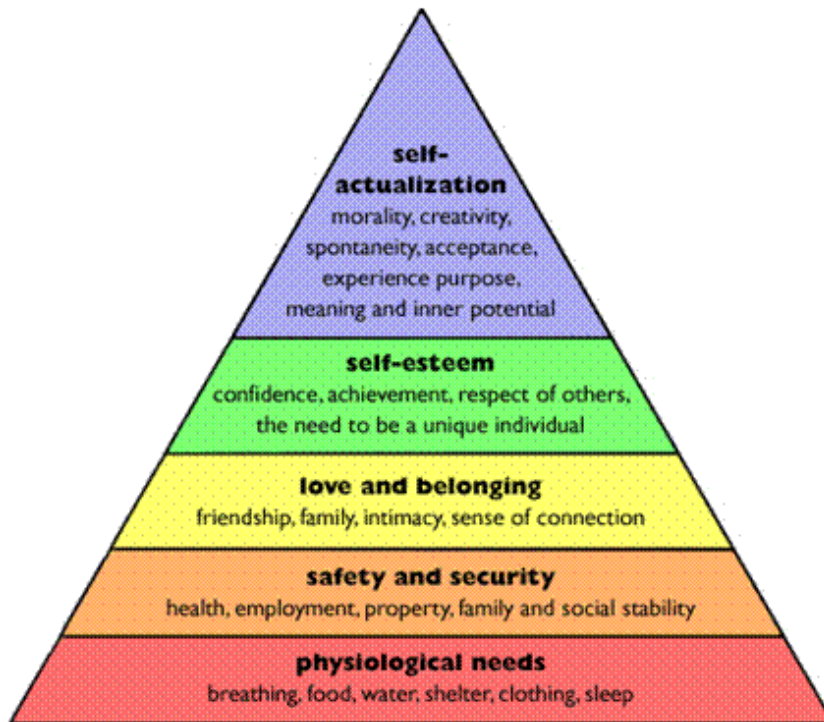
Copingstrategier är någonting som kan vara mycket bundet till ens kultur och omgivning. I samband med tsunamikatastrofen observerades människors coping strategier i Indien, Tamil Nadu. Gemensamt förekommande drag var att kollektivera sin sorg, tanken av att inte vara en ensam sörjare utan del av ett traumatiserat samhälle, fatalistisk syn, ansåg sin överlevnad som en gåva av Gud och ville inte se sig som ett offer i behov av utomstående tröst. De samhällsliga coping mekanismerna var att individerna enades som ett folk och samarbetade, själv-hjälp rupper bildades, byns ledare arrangerade äktenskap åt änkor och änklingar, det hölls många minnesstunder, samlingar och ritualer för att minnas de avlidna. Religion har i vissa kulturer spelat en stor roll och i en forskning hävdade många personer att deras religiösa tro var den viktigaste faktorn som bidrog till deras överlevnad. En annan copingstrategi som inte är bunden till kultur är att aktivera sig. Att vara med om att bygga upp samhället igen och att bilda nya planer. (Rajkumar 2008, Walsh 2007, Landau & Saul 2004)

5.3.3 Goda omständigheter och saker som främjar resiliens

Effekterna av trauma beror mycket på om de krisdrabbade kan söka tröst, trygghet och säkerhet med andra. Starka kontakter med förtroende av att andra kommer att vara där för dem när det behövs. Resiliens främjas då man hjälper familjemedlemmar och gemenskaper få en känsla av sammanhang vilket gör deras erfarenhet mera begriplig, meningsfull och hanterbar som en gemensam utmaning. Att komma tillrätta med traumatiska förluster innebär att hitta betydelsen av den traumatiska händelsen och sätta det i perspektiv. Det har påvisats att andlig och religiös tro många gånger ger denna förklaring och stöder en i att hitta mening med händelser. (Walsh 2007)

Förhållandena efter den traumatiska händelsen påverkar också upplevelsens helhet och återhämtningen. Bland annat så lyftes det starkt fram värdighet och att genom att hålla den så undviker man psykosocial sårbarhet. Resultat i forskning visade att utdelning av mat och donationer samt brist av utrymme orsakade känslor av förnedring. Att få självlaga mat åt familjen och att jobba och bygga upp samhället upplevdes empoverande. En gemensam åsikt i artiklarna var att välmående och resiliens främjande inte uppnås genom att endast uppfylla biologiska behov eller genom att ge psykosocialt stöd. I en av artiklarna fanns en tanke om att alla behov måste nås i någon form av miniminivå. Behoven har tagits och omformats till en ny modell utav Maslows hierarki av behov. (Williamson & Robinson 2006, Pérez-Sales et.al. 2005)

Maslows modell (se figur 2) utgår från att man måste först uppnå att tillfredställa grundbehoven för att kunna nå de högre behoven. Därför är hans modell figurerad som en pyramid, man behöver grunden för att kunna bygga uppåt. Den andra (se figur 3), denna omformade modell menar att för att nå välmående så behöver man nå alla dessa behov, ens i minsta grad. I denna tanke skall man fokusera sig på alla behoven på en gång och inte en i taget. Dessa två modeller är illustrerade på följande sida. Modellerna är översatta engelska och svensk översättning finns bredvid. Därpå följande sida är min egen figur (se figur 4) över temana och under temana för denna helhet.



Figur 2. Maslows hierarki. (2012)

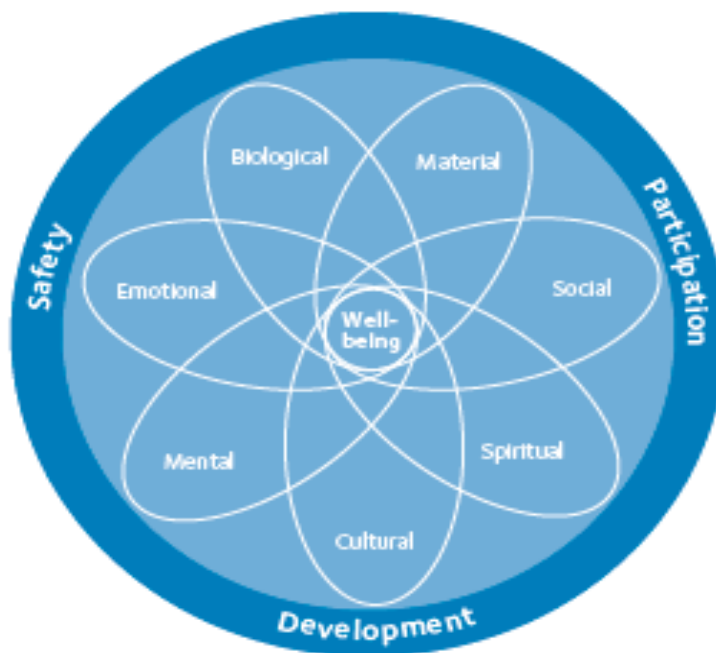
självförverkligande
moral, kreativitet, spontanitet, godtagande, uppleva syfte, mening och inre potential

Självkänsla
självförtroende, prestation, respekt för andra, behovet av att vara en unik individ

Kärlek och tillhörighet
vänskap, familj, intimitet, känsla av anknytning

Säkerhet och trygghet
hälsa, jobb, ägendom, familj, social stabilitet

Fysiska behov
andas, mat, vatten, skydd, kläder, sömn

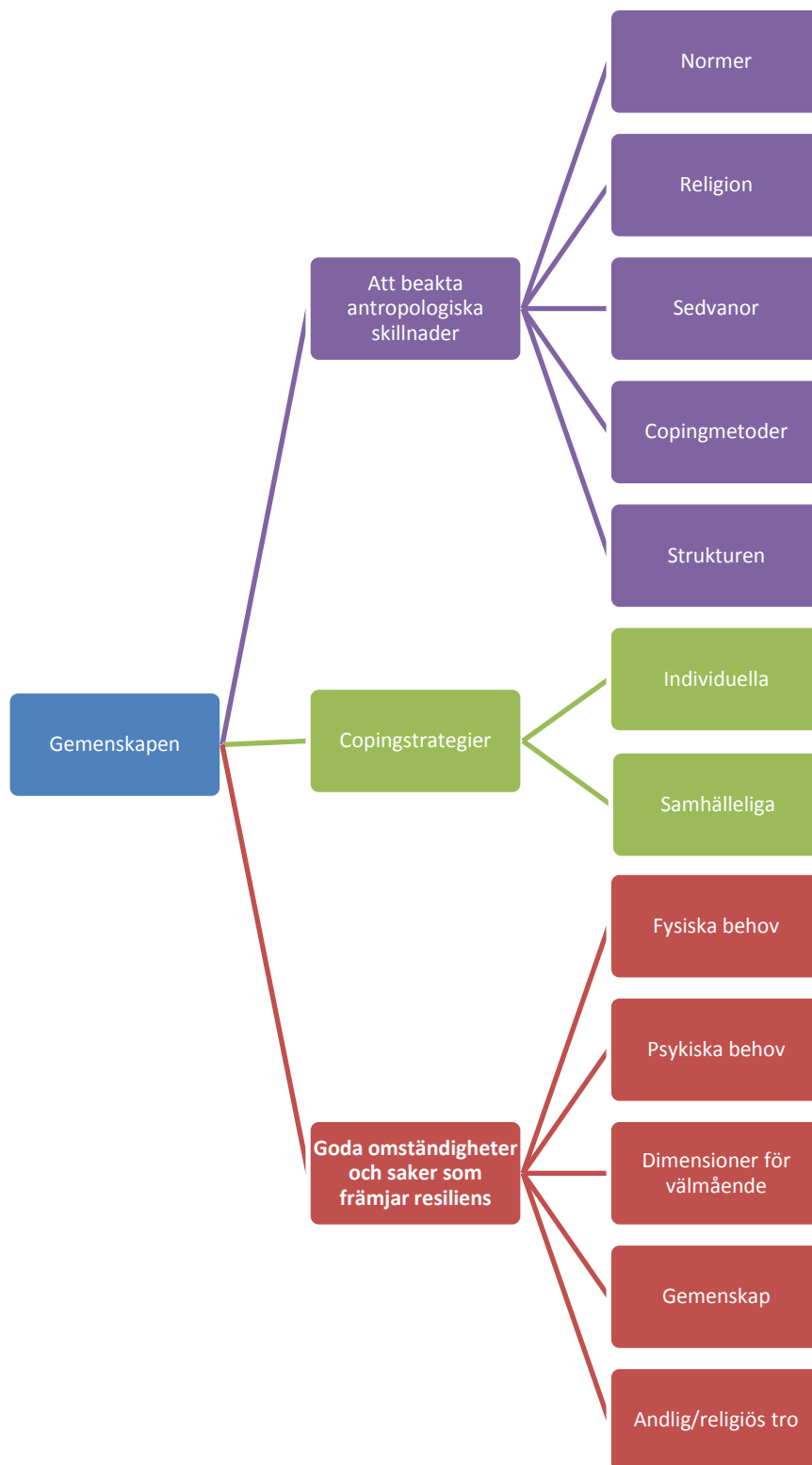


Mitten: Välbefinnande

I cirklarna klockvis:
Materiell, social, spirituellt, kulturell, mental, emotionell, biologisk.

Yttersta ringen: Delta-gande, utveckling, säkerhet

Figur 3. Williamsons & Robinsons modell för välmående (2012)



Figur 4 Gemenskapen

6 ANALYS OCH TOLKNING

I detta kapitel kopplas resultaten till den teoretiska referensramen och diskuteras utifrån arbetets syfte och frågeställningar.

Detta kapitel kan se olika ut för här kommer fram forskarens personliga sätt att skriva och diskutera resultatet. En kort sammanfattning av resultatet presenteras och sedan förs en diskussion kring resultatet utifrån arbetets syfte och frågeställningar. Dessutom bör det finnas en metoddiskussionsdel där man kritiskt granskar metod, validitet och generaliserbarhet. Till sist kommer forskarens slutsatser och konklusioner samt förslag på fortsatt forskning inom ämnet. (Forsberg & Wengström 2008 s.170–171)

6.1 Sammanfattning av resultaten

I denna del presenteras en sammanfattning av resultaten och kopplas till den teoretiska referensramen. Den teoretiska referensramen består av resiliens, kris, psykosocialt stöd, trauma och ekologisk utvecklingsteori. Jag kopplar varje av mina fem teman skilt för sig till teorin för att upprätthålla samma uppläggning som i resultatredovisningen och göra det lättare för läsaren.

6.1.1 Interventionsmetoder

I resultatredovisningen presenterade jag flera olika interventionsmetoder; multisystematiskt närmandesätt, do no harm, krisintervention, utbildande intervention, debriefing, defusing, psykosocial första hjälp, EPSoCare och LINC. Alla var metoder eller närmandesätt som stöder människor i kris. Många av dessa metoders mål är att stöda och främja resiliens och människornas handlingsförmåga. Dessa metoder erbjuder psykosocialt stöd och kan definitivt kopplas till teorin om psykosocialt stöd.

Till psykosocialt stöd hör krisarbete och dessa stödmeter är krisarbete. Saari säger att krisarbete handlar om att så fort som möjligt stöda personer som drabbats av en traumatisk upplevelse och hjälpa dem bearbeta händelsen. Detta fungerar aningen i ett före-

byggande syfte likaså en förstahjäl. Krisarbete förebygger en större skada från att ske. Detta gör att återhämtningen är kortare och man får snabbare till stånd lugn och normalitet inom gruppen eller samhället. (Saari 2000 s.108-109)

Metoderna som kommit fram i artiklarna har en del olikheter och sätter tyngdpunkten på olika saker men till grunden är de lika, deras mål är att stöda människor i kris och hjälpa dem. Vissa av de här stödmotoderna har också annan teori än psykosocialt stöd bakom sig, trauma och kris teori är också en grund i interventionsmetoderna.

6.1.2 Krisförberedelser

Ur resultaten framkom fyra olika viktiga krisförberedelser, krisplan, utbildning, teambuilding samt förberedelse. En krisplan innehåller direktiv för hur man bör handla i en krissituation. Krisplanen påvisade minska på stressen inom organisationer och bland arbetarna. (Walsh 2009) Sak-kunskap har påvisat minska krisarbetarnas känslor av ångest, rädsla och förväntan. Formell utbildning i trauma och katastrofhantering i kursplaner samt utveckling av förhandsplanerat protokoll förbereder personal och organisation till att agera ändamålsenligt när en kris sker. Likaså är utbildning i ledarskap viktigt för koordinering och för smidig verksamhet. (Walsh 2009, Galappatti 2003)

En stark relation medarbetare mellan förbättrar kommunikationen och koordinationen av arbetarna. Förutom teamets samarbete så är också ledarskapet för teamet viktigt. Bristen på utbildat ledarskap gör samordning av arbetarna mycket svårt. Till ett fungerande team hör en bra relation medarbetarna emellan och till sina ledare. (Walsh 2009, Walsh 2007) Till förberedelse hör inte bara att förbereda krishjälparna utan också organisationer för oväntade akuta situationer vilket påvisats påverka arbetarna positivt och minskar stressnivån hos arbetarna. (Walsh 2009)

Till detta resultat kan man koppla teorin om psykosocialt stöd. Dyregrov säger att professionella personer som ger psykosocialt stöd oftast katastrofplaner, vilka skiljer sig yrkesgrupper emellan och att kunskapen om andras katastrofplaner ofta är bristfälliga. I psykosocial krisintervention är utbildning samt förmedling av erfarenheter grundstenar

till kompetens och förståelse. Det psykosociala stödarbetet bygger sig på tre principer; samarbete, koordination och integrering. (Dyregrov 1992 s. 44-45,53)

För att kunna handla som en professionell yrkesmänniska behöver man utbildning, förberedelse, krisplan och en bra relation till sitt team som i dagens läge ofta är multiprofessionellt. Samarbetet inom denna kontext handlar om att olika yrkesgrupper arbetar tillsammans för ett gemensamt mål. Multiprofessionella team som drar nytta av expertis från olika yrkesgrupper och arbetar på lokal nivå är en grundsten till psykosocialt stöd arbete. Koordination handlar om medvetenhet över vem som håller ansvaret. Att veta vem som leder gruppen eller teamet och vilken roll man bär. Integreringen handlar igen om att detta måste bli en del av yrkeskårens verksamhet. Förfarandena måste bli en del av den professionella vardagen och yrkesrollen. (Dyregrov 1992 s.53) Resultatet stöder teorin. I resultatet anses de här förberedelserna och kunskapen vara viktiga vilket också lyfts fram i teorin.

Till detta resultat är även lik resultatet i ett av de tidigare forskningarna i kapitel 2. I Karen Fraser Wyche et.al. forskningen *"Exploring Community Resilience in Workforce Communities of First Responders Serving Katrina Survivors"* intervjuade man krisarbetare och förstahjälps personalen men där kom även fram samarbetets betydelse samt vad som var viktigt för fungerande struktur i krishjälps och organisationen. (Wyche et.al. 2011 s.18-30)

6.1.3 Att beakta antropologiska skillnader

I resultaten framkom att kulturen har en stor effekt på hur folk handskas med kriser och hur de bearbetar dem. Kulturell känslighet sågs avgörande för att adekvat kunna förstå komplexa mänskliga erfarenheter. Sociala normer, religiös tro, sedvanor och coping stilar som råder i samhället ansågs viktiga att identifieras för att kunna finna resurser och för att anpassa en interventionsmetod till just denna folkgrupp. Utan antropologisk kunskap sågs det finnas risk för att göra ytterligare skada än nytta. (Rajkumar 2008, Scholte et.al. 2004, Landau & Saul 2004)

Till detta resultat kan man koppla Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori. För att kunna förstå en individ måste man känna till alla andra nivåer, familjen, samhället, kulturen, normer och sedvanor. När man ser på en individ ur dessa nivåer så ser man på individens utveckling i förhållande till sociala sammanhang (Bronfenbrenner 1979 s.3). Till makronivån ingår kultur, religion och politik. Denna nivå påverkar indirekt på alla andra nivåerna. Makronivån handlar om olika värderingar som påverkar i en viss tid och som kan förändras. (Bronfenbrenner 1979 s.8-9,26) Här handlar det mycket om sambandet mellan mikro och makronivån, hur samhället påverkar individen och familjen.

6.1.4 Copingstrategier

Det som framkom i resultatet var att copingstrategierna kunde vara mycket bundna till kultur och omgivning. I Tamil Nadu var förekommande drag att kollektivera sin sorg, tanke om att inte vara ensam sörjare utan del av ett traumatiserat samhälle, fatalistisk syn, ansåg sin överlevnad som en gåva av Gud och att inte vilja se sig som ett offer i behov av utomstående tröst. De samhällseliga coping mekanismerna var att individerna enades som ett folk och samarbetade, själv-hjälper rupper bildades, byns ledare arrangerade äktenskap åt änkor och änklingar, det hölls många minnesstunder, samlingar och ritualer för att minnas de avlidna. Religion var i vissa kulturer mycket viktig och i en forskning hävdade många personer att deras religiösa tro var den viktigaste faktorn som bidrog till deras överlevnad. En annan copingstrategi som inte var bunden till kultur var att aktivera sig, bygga upp samhället igen och bilda nya planer. (Rajkumar 2008, Walsh 2007, Landau & Saul 2004)

I materialet talades det mycket om coping och copingstrategier så mycket så att ett av mina kategorier fick namnet copingstrategier. Borge talar om coping. Hon menar att det inte är samma som resiliens utan att det är någonting man kan lära sig. En inlärdd metod i att hantera någonting. (Borge 2005 s.14-15). Dessa copingstrategier som framkom var sätt för människorna att klara av vardagen, att handskas med den traumatiska händelsen och metoder för att kunna bygga upp sitt liv och sin omgivning igen. Coping är inte samma som resiliens men de är närliggande och har med varandra att göra.

Bronfenbrenners utvecklingsekologiska teori går delvis att koppla till detta resultat. En stor katastrof som påverkar hela samhället och rubbar dessa olika nivåer (mikro, meso, exo, makro) och kontakterna mellan nivåerna kräver återställning. Man måste ge hjälp i att återställa alla nivåer. Om man enbart fokuserar sig på mikro nivån, på individen och inte tänker på omgivningen, nätverken och de andra nivåerna så är det som att riva loss individen från sin miljö. En av tyngdpunkterna skall kunna ligga i att vårda nätverken och gemenskapen.

Tidigare forskning stöder resultatet. Robert Pietrzak et.al. forskningen "Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support" visade att socialt stöd minskade posttraumatisk stress samt andra symptom. Forskningen hade en annan målgrupp och utgångspunkt men det skulle ändå kunna tyda på att coping, social samvaro och gemenskap är kopplade ihop. (Pietrzak 2010 s.188-192)

6.1.5 Goda omständigheter och saker som främjar resiliens

Huvudpunkterna som kom fram i denna del var starka nätverk, att hitta mening med händelsen och där igenom att acceptera det, samt förmågan att söka tröst och trygghet hos andra. Religion och andlig tro påvisades stärka gemenskapen och gav många gånger mening och förklaring till händelserna. (Walsh 2007)

Till den andra delen tillhörde levnadsförhållanden och upplevelser efter katastrofen. Levnadsförhållandena och att integriteten och värdigheten lyckas eller misslyckas upprätthållas visade ha en stor betydelse för välmående och psykisk hälsa och därmed återhämtningen. En stark åsikt framkom i två av artiklarna om att alla mänskliga behov (biologiska, emotionella mm) måste uppfyllas till en miniminivå för att man skall uppnå välmående, att dessa behov påverkar varandra och går hand i hand. (Williamson & Robinson 2006, Pérez-Sales et.al. 2005)

Dessa resultat som framkom från materialet möter teorin om resiliens. Borge beskrev resiliens som att handla och anpassa sig och att utvecklas framgångsrikt trots risker och

motgångar (Borge 2005 s.10-13). Hon nämner också hur resiliens perspektivet lägger vikt på närrelationernas betydelse samt vad upplevelser och erfarenheter betytt för individen (Borge 2005 s.29,30). I resultatet framkom att ett starkt nätverken och omgivningen hade en positiv effekt på resiliens.

Kris och trauma går att koppla tillresultaten på ett allmänt plan. Man kan koppla till att naturkatastroferna var en traumatisk händelse och att människorna var i kris. Även om det inte var en del av mitt resultat så nämner jag att i delar av materialet diskuterades förekomsten av post-traumatisk stress syndrom och reaktioner.

6.2 Tolkning och koppling till arbetets frågeställningar

Min första frågeställning var hur kan man stöda grupper och gemenskapers resiliens efter en stor katastrof. Svaret på den här frågan får man ur kapitlen ”interventionsmetoder” och ”goda omständigheter som främjar resiliens”. Ur båda kapitlen beskrivs stödmetoder och god omgivning för främjande av resiliens. Min andra frågeställning Hur kan man påverka människans förmåga att hantera kriser, det vill säga deras resiliens besvaras också utav dessa kapitel.

Min tredje fråga var hurdana metoder kan man använda sig av inom krisarbete för att förstärka människans resiliens efter en storkatastrof? I kapitlet ”interventionsmetoder” presenteras alla de metoder som framkommit ur materialet och beskrivs i sin korthet. Kapitlet ”krisförberedelser” tangerar också på besvarande av frågan. Det finns väldigt många metoder att välja emellan, även om metoderna i det stora hela är lik varandra så skiljer de sig ändå i detaljer.

Min sista fråga, vad finns det för saker som man måste tänka på och ta i beaktan då man möter och stöder människor i kris? Kapitlet ”att beakta antropologiska skillnader” besvarar ganska långt denna fråga. Därutöver besvarar också kapitlen ”goda omständigheter som främjar resiliens” samt ”copingstrategier” på denna frågeställning. Ur resultaten kommer det fram att det finns många saker man borde ta i beaktan, både från individnivå och samhälls nivå.

Alla frågorna går litet in på varandra och likaså svaren. Flera av resultatets kapitel ger svar till flera av frågorna samtidigt. Det är svårt att skildra dem åt eftersom de är kopplade till varandra.

7 DISKUSSION

Syftet med arbetet anser jag att jag har nått. Jag har fördjupat mig i och presenterat teorier bakom ämnet och genom systematisk litteratursökning kunnat välja ut relevant forskning som kunnat besvara mina frågeställningar. Genom denna process har jag fått en djupare förståelse för hur mångfasetterat detta ämne är.

Frågeställningarna anser jag att jag kunnat besvara. Både frågorna samt svaren på frågorna går in i varandra och det gör det svårt att skildra dem. Mina resultat grundar sig på forskning och litteratur kring ämnet, samt delvis av egna tolkningar och tillämpningar av materialet till frågorna och syftet. Litteratur kan tolkas på olika sätt och forskningarna jag använt mig av kan tolkas av en annan skribent på ett annat sätt. Här bör även poängteras att de valda vetenskapliga artiklarna är alla på engelska. Mina språkkunskaper i engelska är goda och ord vars innebörd jag inte varit säker på har jag slagit upp i ordböcker men man bör ta i beaktande att det kan ha skett feltolkningar eller tolkningar som skiljer sig från någon annans på grund av språket. Dock så fann jag ofta förekommande teman ur artiklarna och dessa understöder teorierna. Detta har härlett till att jag ansett kunna tolka och använda dem som resultat.

Som metod anser jag att litteraturstudie och innehållsanalys var det ända rätta för mitt syfte och frågeställning. Jag anser att jag gått tillväga på det sätt man bör när man skriver en litteraturstudie och hållit alla direktiv. Jag anser också att arbetet är reliabelt och validt. Generaliserbart är det på det sättet att resultatet kan tillämpas till olika kulturer och situationer, men detta arbetets syfte var att öka förståelse.

Hela arbetsprocessen har varit mycket lång men det slutliga sammanställandet av texten är gjort på en ganska kort tid. Valet av vinklingen i ämnet och läsning och fördjupning i

ämnet är det som tog mest tid utav alla etapperna. Jag anser dock att det var till en fördel eftersom det gjorde att de senare etapperna kanske var aningen lättare. Överlag så är jag nöjd med min prestation och mitt examensarbete.

7.1 Förslag till fortsatt forskning

Ett förslag till fortsatt forskning vore att forska i hur de antropologiska skillnaderna påverkar planeringen och tillämpningen av stödmetoder. Att se hur olika kulturer reagerar på och kommer över katastrofer. En annan vinkling vore att se hur kultur och samhälle påverkar individernas förmåga att handskas med kris. Hurdana kulturer återhämtar sig bra efter en stor katastrof och hurdana kulturer lider av utmaningar och problem ännu efter långa tider både på individuellt plan likaså samhällslig nivå.

Ett annat förslag är jämföra olika psykosociala stödmetoder med varandra. Jämföra hurdana resultat man fått av metoderna och se vilka likheter och olikheter de har samt var metodernas syfte och tyngdpunkt ligger i.

KÄLLOR

Borger, Anne Inger Helmen. 2005, *Resiliens – Risk och sund utveckling*
Lund: Studentlitteratur. 156s.

Bronfenbrenner, Urie. 1979, *the Ecology of Human Development*.
Fjärde upplagan. USA: Harvard University press. 291s.

Connor, Kathryn; Davidson, Jonathan & Lee Li-Ching. 2003. *Spirituality, Resilience, and Anger in Survivors of Violent Trauma: A Community Survey*
Journal of Traumatic Stress, Volym 16, Nummer 5. s. 487–494. Hämtad: 11.9.2012
Tillgänglig:
<http://onlinelibrary.wiley.com.libproxy.helsinki.fi/doi/10.1023/A:1025762512279/abstract;jsessionid=76E58E45CA33680F9065888A40FF9489.d02t01?systemMessage=Wiley+Online+Library+will+be+disrupted+on+15+September+from+10%3A00-12%3A00+BST+%2805%3A00-07%3A00+EDT%29+for+essential+maintenance>

Cullberg, Johan. 2003, *Dynamisk Psykiatri*.
Sjunde upplagan. Finland: Bookwell. 491s.

Dyregrov, Atle 1997, *Barn och trauma*
Lund: studentlitteratur. 162s.

Dyregrov, Atle. 1992, *Katastrofpsykologi*
Lund: Studentlitteratur. 258s.

Friberg, Febe. 2006, *Dags för uppsats – Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*
Lund: Studentlitteratur. 148s.

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2008. *Att göra systematiska litteraturstudier. Om värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*.
Andra upplagan. Stockholm: Natur och Kultur. 215s.

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2010, *Att göra systematiska litteraturstudier – Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*
Första e-boksutgåvan. Stockholm: Natur & Kultur. 117s.

Galappatti, Ananda. 2003. *What is a Psychosocial Intervention? Mapping the Field in Sri Lanka*
Intervention. Volym 1, Nummer 2, s.3-17. Hämtad: 2.9.2012. Tillgänglig:
<http://www.ourmediaourselves.com/archives/12pdf/1204%20Ananda%20Galappatti.pdf>

Hoff, Lee Ann; Hallisey, Bonnie & Hoff, Miracle. 2009. *People in crisis Clinical and diversity perspectives*
Sjätte upplagan. New York: Taylor & Francis group. 525s.

Jacobsen, Dag. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring –Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*

Lund:Studentlitteratur AB, 316s

Landau, Judith & Saul, Jack. 2004. *Facilitating family and community resilience in response to major disaster*

Ur boken F. Walsh & M. McGoldrick (Eds.) *Living Beyond Loss*. Andra upplagan.

New York: Norton. s.1-29. Hämtad: 8.4.2012. Tillgänglig:

<http://www.ariseinterventionnow.com/docs/ResponsetoDisaster.pdf>

Lindfors, Karl-Erik. 1990, *Medmänniska i kris*

Tredje upplagan. Stockholm: Verbum Förlag AB. 76s.

Maslow. 2012. Figur 2. Maslows hierarki. Hämtad: 26.9.2012 Tillgänglig:

<http://www.researchhistory.org/2012/06/16/maslows-hierarchy-of-needs/>

Pérez-Sales, Pau; Cervellón, Priscilla; Vázquez, Carmelo; Vidales, Diana & Gaborit, Mauricio. 2005. *Post-traumatic Factors and Resilience: The Role of Shelter and Survivors' Attitudes after the Earthquakes in El Salvador (2001)*

Journal of community & applied social psychology. Volym 15, Nummer 5, s.369-382.

Hämtad: 11.9.2012. Tillgänglig:

<http://content.epnet.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=18191734&EbscoContent=dGJyMNxb4kSep7c40dvuOLCmr0qeprFSsq24TbGWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGrEizprRLuePfgex%2BEu3q64A&D=a9h>

Pietrzak, Robert; Johnson, Douglas; Goldstein, Marc; Malley, James; Rivers, Alison; Morgan, Charles & Southwick, Steven. 2010. *Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support*. Journal of Affective Disorders, volym120, Nummer 1-3, s.188–192.

Hämtad: 4.6.2012. Tillgänglig:

<http://www.sciencedirect.com/science/journal/01650327/120>

Rajkumar, Anto P.; Premkumar, Titus S. & Tharyan, Prathap. 2008. *Coping with the Asian tsunami: Perspectives from Tamil Nadu, India on the determinants of resilience in the face of adversity*

Social science & medicine. Volym 67, Nummer 5, s.844-853. Hämtad: 11.9.2012.

Tillgänglig: <http://www.scopus.com/inward/record.url?partnerID=yv4JPVwI&eid=2-s2.0-44949249023&md5=40585ef8c67f065a7af5a3b4298c9008>

<http://www.scopus.com/inward/record.url?partnerID=yv4JPVwI&eid=2-s2.0-48949115388&md5=63666c06d2387f56eea3d8d9644f6722>

Reyes, Gilbert & Elhai, Jon D. 2004. *Psychosocial interventions in the early phases of disasters*

Psychotherapy. Volym 41, Nummer 4, s.399-411. Hämtad: 8.9.2012. Tillgänglig:

<http://www.scopus.com/inward/record.url?partnerID=yv4JPVwI&eid=2-s2.0-11144221990&md5=77fe8c68b8900ff16847a7a766ee88c0>

Roberts, Albert. 2000. *Intervention handbook: assessment, treatment and research*

New York: Oxford university press. 557s.

Saari, Salli. 2000, *Kuin salama kirkkaalta taivaalta*
Fjärde upplagan. Keuruu: Otava Kirjapaino Oy. 355s.

Sameroff, Arnold & Rosenblum, Katherine. 2006, *Psychosocial Constraints on the Development of Resilience*
New York: New York Academy of Sciences Ann. N.Y. Acad. Sci. 1094, s.116-124.
Hämtad: 8.4.2012 Tillgänglig:
<http://www.scopus.com/inward/record.url?partnerID=yv4JPVwI&eid=2-s2.0-34247885901&md5=74bdb6681a0ce819d3dc5286bac7b755>

Scholte, Willem F.; van de Put, Willem A.C.M. & de Jong Joop P. 2004. *A protocol for psychosocial intervention in refugee crisis; early experiences in Rwandan refugee camps*
Intervention. Volym 2, Nummer 3, s.181-192. Hämtad: 2.9.2012. Tillgänglig:
http://www.ourmediaourselves.com/archives/23pdf/181_192_scholte.pdf

Stevens, Tia; Morash, Merry & Park, Suyeon. 2010. *Late-Adolescent Delinquency : Risks and Resilience for Girls Differing in Risk at the Start of Adolescence*
Sage: Youth & Society. Volym 43, Nummer 4, 1433- 1458s. Hämtad: 13.5.2012. Tillgänglig: <http://yas.sagepub.com/content/43/4/1433>

Walsh, Denise Susan. 2009. *Interventions to reduce psychosocial disturbance following humanitarian relief efforts involving natural disasters: An integrative review*
International journal of nursing practice. Volym 15, Nummer 4, s.231-240. Hämtad: 8.9.2012. Tillgänglig:
<http://web.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d06a1cae-2e8c-43ff-b2d9-9ee841f95d91%40sessionmgr104&vid=2&hid=110>

Walsh, Froma. 2006. *Strengthening family resilience*
Andra upplagan. New York: The Guilford press. 338s.

Walsh, Froma. 2007. *Traumatic loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience*
Family process. Volym 46, Nummer 2, s.207-227. Hämtad: 9.4.2012. Tillgänglig:
<http://web.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8422a54e-171a-4568-ba50-406a7eb5f612%40sessionmgr104&vid=2&hid=110>

Williamson, John & Robinson, Malia. 2006. *Psychosocial interventions, or integrated programming for well-being?*
Intervention. Volym 4, Nummer 1, s.4-25. Hämtad: 8.9.2012. Tillgänglig:
<http://www.ourmediaourselves.com/archives/41pdf/williamson.pdf>

Williamson, John & Robinson, Malia. 2012. Figur3. Modell för välmående. Hämtad: 26.9.2012 Tillgänglig: <http://psychosocial.actalliance.org/default.aspx?di=67022>

Wyche, Karen; Pfefferbaum, Rose; Pfefferbaum, Betty; Norris, Fran; Wisnieski, Deborah & Younger Hayden. 2011, *Exploring Community Resilience in Workforce Communities of First Responders Serving Katrina Survivors*

American Journal of Orthopsychiatry. Volym 81, Nummer 1, s.18–30. Hämtad: 8.4.2012. Tillgänglig:

<http://www.scopus.com/inward/record.url?partnerID=yv4JPVwI&eid=2-s2.0-78650984123&md5=6ea3da63842348bdb18d0d7987c826a9>

BILAGOR

Presentetion av de valda artiklarna

Författare	År	Titel	Syfte	Metod	Resultat
Pérez-Sales, Pau; Cervellón, Priscilla; Vázquez, Carmelo; Vidales, Diana & Gaborit, Mauricio	2005	Post-traumatic Factors and Resilience: The Role of Shelter and Survivours' Attitudes after the Earthquakes in El Salvador (2001)	Jämförelse av två största "skyddshus" som införts efter jordbävningarna i El Salvador	Halvstrukturerad intervju (115 stycken informanter) Kvalitativ och kvantitativ analys	Flyktingarna i det ena skyddshuset deltog oftare i gemenskaps/sammhällsaktiviteter och hade mer positiva emotionella minnen. Resultaten tyder på att organisationsformer som beaktar inslag av värdighet, delaktighet och respekt för offrens kapacitet att kontrollera sina egna liv är relevanta faktorer för effektiv coping på individ- och samhällsnivå
Walsh, Denise Susan	2009	Interventions to reduce psychosocial disturbance following humanitarian relief efforts involving natural disasters: An integrative review	Att identifiera psykosociala effekter av erfarenheterna av biståndsarbete och beskriva åtgärder som har identifierats minska svårighetsgraden av psykosociala störningar vid återgång.	En översyn. Litteraturstudie på 12 forskningar, innehållsanalys	Tre åtgärder framkom som påverkade genvaren av biståndsarbetare; debriefing, teambuilding och förberedelse. Dessa var stora rubriker som innehöll många detaljer och under-rubriker
Rajkumar, Anto P.; Premkumar, Titus S. & Tha-	2008	Coping with the Asian tsunami: Perspectives from Tamil Nadu,	Utforska psykologiska effekterna av tsunamin och få insikter	Kvalitativ studie. Gruppdiskussioner nio måna-	Symptomer av posttraumatisk stressyndrom var mindre än väntat. Rekonstruktiva-

ryan, Prathap		India on the determinants of resilience in the face of adversity	i de anpassningsmekanismer som används av den lokala samhällets fiskarfolk. Förståelse för de sociala och kulturella aspekterna i hanteringen av tsunamin.	der efter tsunamin	och vidarebosättnings aktiviteter hade inte utvecklats som förväntat och majoriteten av deltagarna levde fortfarande skyddsrum. Politiska processer kopplade till ersättningskrav hade förhindrat omfattande återtagande av kommersiellt fiske.
Walsh, Froma	2007	Traumatic loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience	Presentera de grundläggande principerna och värdet av ett familje- och samhällsresiliens orienterat närmande på återhämtning från traumatisk förlust vid katastrofer.	Tidigare forskning inom ämnet, samt litteratur om ämnet	Multisystematisk resiliens orienterad praxis. Starkt ledarskap, samarbete, investering behövs för att bygga upp samhällen. Tro system och hur man ser på saker, organisatoriska mönster och kommunikation är de tre nycklarna för resiliens
Williamson, John & Robinson, Malia	2006	Psychosocial interventions, or integrated programming for well-being?	Argumentera att en separation mellan psykosocialt program och andra program är inte till nytta. Syfta att det är nödvändigt att slå ihop denna del med andra humanitära ingripanden.	Tidigare forskning	förslag att program för conflict drabbade befolkningar bättre kan integreras och göras mer effektiva genom: att inrama alla insatser i form av gemensamma mål för att säkerställa välbefinnande; erkänna de olika områden som bidrar att välbefinnande och det ömsesidiga beroendet bland dem, och ytterligare säkerställa att lämplig

					programens uppmärksamhet ges till var och en av dem; ges till var och en av dem; beakta vad den berörda befolkningen ser meningsfullt i välbefinnande; mäta programmets resultat på ett integrerat sätt.
Reyes, Gilbert & Elhai, Jon D.	2004	Psychosocial interventions in the early phases of disasters	Beskriva följderna av katastrofer på samhällen och individer och de vanligaste insatserna (katastrofhjälp).	Tidigare forskning- ar samt litteratur angående ämnet	Betonar skillnaden mellan områdena av katastrofpsykologi och traumatologi och stress som expertis vid behandling av trauma-relaterade störningar är inte tillräckligt förberedelse för genomförande av psykosocial katastrof ingripande.
Galappatti, Ananda	2003	What is a Psychosocial Intervention? Mapping the Field in Sri Lanka	Visa hur det är möjligt att inkludera det breda utbud av rådande interventioner under "paraply" kategorin psykosocial	Tidigare forskning, praxis och litteratur	Föreslår åtgärder som skulle ligga som grund för en bred förståelse för psykosocial intervention i sammanhang som till exempel Sri Lanka
Scholte, Willem F.; van de Put, Willem A.C.M. & de Jong Joop P.	2004	A protocol for psychosocial intervention in refugee crisis; early experiences in Rwandan refugee camps	Beskriva den konceptuella ramen och applicering av en arbetsmodell för psykosociala ingripande för flyktingar som lever i läger i låginkomst-	Forskningen av ett pilotprogram samt litteratur angående ämnet	pilotprogrammen var starkt påverkade av den rådande osäkerheten i lägren och atmosfären av misstro till följd av detta, samt med otillräckliga sociala tjänster. Utvecklingen av psyko- utbildningsmaterial

			länder.		tog längre tid än förväntat. Medicinsk personal var inte så lätt redo att bli utbildade i psykosociala koncept. Loppet av programmen visade behovet av protokoll med en väldefinierad målgrupp och erbjudande av stöd och en tydlig arbetsplan.
Landau, Juduth & Saul, Jack	2004	Facilitating family and community resilience in response to major disaster	Undersöka förödande psykosociala effekter av större katastrofer och kapaciteten hos familjer och samhällen att skapa resiliens i spåren av trauma och förlust. Beskriva LINC gemenskaps resiliens modellen och dess tillämpningar för individuell, familje- och samhälls återhämtning i efterdyningarna av en större katastrof	Tidigare forskning samt litteratur. Beskrivande	Genom att utnyttja inbyggda resiliensen i samhällen, kan professionella bäst främja deras helande från förödande utbredd trauma och förlust. Multi-systematiska metoder kan dra nytta på de individuella-, familje- och samhälls resurser som är de kritiska komponenterna av detta helande. Forskarna anser att deras begreppsram och erfarenhet understryker att det är oerhört viktigt att identifiera dessa resurser och arbeta med samhällets medlemmar som Gemenskaps Länkar för att skapa en matris av helande genom samhället.