

Psykolog i Red Barnet Anne-Sophie Dybdal fik lysten til humanitært arbejde ind med modermælken. Hun har set mere håb og fremgang, men også mere elendighed og død, end de fleste. I mange år har coping-strategien heddet ”arbejd, arbejd arbejd”. Først for nylig har hun indset, at hun også selv har brug for debriefing.

”JEG ER BØRNE- RETTIGHEDSAKTIVIST PÅ MIN EGEN MÅDE”



Af Janie Iwankow, *journalist*
Foto: Anders Rye Skjoldjensen

Klokken er næsten 22.00, da interviewet er slut. Men da hun i bedste corona-stil vinker farvel over online-mødetjenesten Zoom, er psykolog Anne-Sophie Dybdals arbejdsdag endnu ikke slut.

– Jeg tror lige, at jeg skal lave en opringning til kollegaerne i USA. De elsker, når jeg er på så sent om aftenen, for så er det jo stadig dag ovre hos dem, siger hun og smiler i modskindet fra computerskærmen, på hjemmekontoret i Vig, i det nordvestlige Sjælland.

I 13 år har Anne-Sophie Dybdal arbejdet som psykolog hos Red Barnet. Fra sin base på organisationens danske hovedkontor i København er hun et utal af gange blevet sendt ud til verdens brændpunkter for at yde psykologisk nødhjælpsarbejde, når krige og katastrofer på ubarmhjertig vis har ramt uskyldige børn og deres familier. Lige nu rejser hun dog ingen steder og har ikke gjort det i over et år. Det har corona sat en midlertidig stopper for, og hun lægger ikke skjul på, at hun har udlængsel.

– Jeg savner rigtig meget det, som er så stor en glæde for mig i jobbet; kontakten med alle de fantastiske mennesker, jeg møder. Det er både børn og forældre, men også de menneskerettighedsaktivister, der gør en kæmpe indsats med risiko for deres eget liv. Lige nu venter jeg på, at jeg må rejse til Burkina Faso, Niger eller Maali i Vestafrika. Der er ting, der haster dernede. Meget kan gøres online, men jeg er simpelthen nødt til at komme ud i felten og møde folk. Og folk i Vestafrika er herlige. De er på trods af utroligt svære livsvilkår generelt meget optimistiske, siger Anne-Sophie Dybdal.

Det er dog langt fra for sjovs skyld, at hun står og tripper for at komme afsted til Vestafrika. I landene

slås de med høj spædbørnsdødelighed, underernæring blandt børn og unge, og alt for mange piger bliver gift inden deres attende år. Nogle af dem kæmper med traumer, og mange har elendige vilkår for kognitiv, social og emotionel udvikling.

– Men det er coronaen, der bestemmer, hvornår jeg kommer afsted, siger hun.

Politik, penge og psykologi

At Anne-Sophie Dybdal skulle komme til at arbejde med nogle af verdens mest udsatte børn, er ingen tilfældighed. Som barn boede hun fire år i Afrika, fordi hendes far var udsendt for først UNESCO og senere Danida, og moren arbejdede på en lokal kontrakt. Her blev hun klar over, at det var i samme retning, hun skulle.





Egentlig var planen, at hun ville være antropolog. Men da hun kom ind på psykologistudiet i 1980 og siden kom til at skrive speciale med den kendte psykolog Inger Bernth som vejleder, blev hun sikker på, at der lå udfordringer forude og ventede på hende i jobbet som psykolog.

– Inger Bernth havde et fantastisk blik for at kombinere det antropologiske med udviklingspsykologien. Det gav mig blod på tanden i forhold til at tro på, at man godt på kvalificeret vis kan arbejde med at prøve at forstå dels den psykologiske udvikling hos individet og de socialpsykologiske fænomener, samtidig med at man også er følsom for, hvad kultur og livsomstændigheder betyder for den måde, personlighedsdannelsen foregår på. Men også den måde, man oplever sig selv og sine nære relationer på, og hvad det er, man lægger vægt på i forældreskabet forskellige steder rundt om i verden, syntes jeg var vanvittig interessant, siger Anne-Sophie Dybdal.

Som færdiguddannet psykolog begyndte Anne-Sophie Dybdal at opbygge en faglig basis at stå på, som skulle i brug, når hun forhåbentlig på et tidspunkt fik muligheden for at rejse ud i verden og lave psykologisk nødhjælpsarbejde. Hun fik erfaring fra jobs både på døgninstitutioner og i børnepsykiatrien, ligesom hun arbejdede med flygtninge i både amtsligt og kommunalt regi en årrække.

Og så en dag var der bud efter hende. Eller rettere sagt hendes mand i første omgang, da det var ham, der blev tilbudt et job som landsbrugsrådgiver med udstationering i Cambodja.

I samme ombæring blev et job som socialfaglig rådgiver ledigt hos UNICEF, og med mand og to børn rejste hun for første gang i sit voksenliv ud for at arbejde med det, hun havde drømt om fra barnsben. I to år arbejdede hun med børn på børnehjem og med ulovlig adoption, inden hun og familien atter vendte næsen mod Danmark.

Hendes næste ansættelse blev hos Røde Kors, og interessen for, hvordan man sikrer børns rettigheder over hele verden, blev kun større.

– Hvordan organiseres det, og hvad er det for en politisk og økonomisk infrastruktur, der er med til at bære de politikker, pengestrømme og prioriteter, der er rundt omkring i regeringerne, når der skal fokus på børns rettigheder? Det var spørgsmål, jeg syntes var spændende at arbejde med. Inden for nødhjælpen har det sin helt egen struktur, og det var enormt spændende for mig at blive involveret i, fortæller Anne-Sophie Dybdal.

Hendes første rejse for Røde Kors gik til Ingusjetien, der ligger på grænsen til Tjetjenien, hvor hun arbejdede i en flygtningelejr. Den næste udsending

var til Iran, hvor jordskælvet i Bam slog halvdelen af byens befolkning på knap 80.000 ihjel. Derefter fortsatte udsending på udsending til krige og katastrofer rundt om i verden, som resten af befolkningen kun på betryggende afstand gennem triste tv-billeder har fået kendskab til.

– Dengang var det ikke unormalt, at jeg rejste ud otte gange om året og var afsted nogle uger hver gang. Min taske stod altid pakket. Når jeg hørte om en stor katastrofe i radioen, kunne jeg nærmest stå og tælle ned....10, ni, otte, syv, og så vidste jeg, at telefonen ville ringe, inden jeg nåede et, og at jeg ville blive bedt om at tage af sted. Sådan er det ikke længere. Nu er det mere planlagt på forhånd, og jeg er afsted måske fire-fem gange om året, siger Anne-Sophie Dybdal.

Et sultent barn ved et udtørret bryst

Når Anne-Sophie Dybdal i dag ser på sit job i Red Barnet udefra, så er der præcis det job, hun drømte om at få som ung. Ikke mindst fordi, hun selv har været med til at ændre psykologifagets betydning i nødarbejdet. Hun og hendes kollegaer har således kæmpet ihærdigt for at drive udviklingen henimod et større fokus på det psykosociale, end der førhen var tradition for.

– Det psykosociale er gået fra at være et lille nicheområde, der blev betegnet som luksus af blandt andet donorerne i det humanitære, til i dag at blive prioriteret højere. Vi er stadig langt fra mål, for under én procent af verdens samlede udviklingsbistand til sundhed går til at sikre mental sundhed og psykosocial støtte til børn og deres familier i lande ramt af krig og konflikt. Det har taget mange år at få folk i sundheds- og ernæringssektoren til at forstå meningen med fx at screene mødre til underernærede spædbørn for depression. Når man er underernæret og lever i kronisk fattigdom og måske også er udsat for vold i hjemmet, kan det let føre til en depression. En depression, som ofte vil slå igennem i forhold til mødrenes omsorgsevner over for deres børn, siger hun.

Anne-Sophie Dybdal nævner stimulation af småbørn som et af de tiltag, der gør en kæmpe forskel for de spædbørn og mødre, som Red Barnet arbejder med under krig og katastrofer. Hun har været med til at udvikle protokoller, som skal støtte mødre i at stimulere deres spædbørn, samtidig med at disse får ernæring, og mødrenes tilstand også bedres.

– Tidligere var man kun fokuseret på at få børnene til at tage på i vægt. Men når du ser en mor sidde og stirre tomt ud i luften med et alt for tyndt spædbarn hængende ved et udtørret bryst og et lidt større barn hægtet fast i skørterne med en flue i øjet, som ingen



gør ansats til at fjerne – det er simpelthen så depressivt at se på, og så forstår man, at barnet udover at sulte også går kognitivt i stå. Det bliver simpelthen ikke stimuleret, siger Anne-Sophie Dybdal og fortæller, hvordan det med forholdsvis enkle greb er muligt at gøre en forskel for både børn og mødre.

– Vi sætter mødre i en rundkreds og tager en dukke frem. Så viser vi dem, hvordan man får øjenkontakt med barnet, så de opdager, at baby faktisk gerne vil snakke med mor. Vi prøver at få dem til at synge for deres baby, så de ser, at barnet faktisk åbner øjnene lidt og betragter hende. Måske endda med trækning til et lille smil. Der er selvfølgelig en hel skole bag den her teori om forbindelsen mellem mor og barn, men vi gør det meget simpelt. Og det har en dramatisk virkning. At se sådan et lille barn og en trist mor ændre sig og opleve moren kurre, grine og prutte barnet på maven og løfte det op i luften, så barnet klukker og ler. Jamen, det er bare fuldstændig fantastisk, siger hun.

Den glømte egenomsorg

Når man har arbejdet som psykolog i de dele af verden, som Anne-Sophie Dybdal har gjort gennem 20 år, har man set mere nød, død og elendighed end de fleste. I mange år har den erfarne psykolog tacklet det ved at arbejde igennem, når hun var i felten og skubbe det til side, når hun kom hjem – og tænkt, at hun gjorde det rigtige. Men for nogle år siden begyndte det at gå op for hende, at hun måske i virkeligheden var mere påvirket af alle sine oplevelser, end hun hidtil havde troet.

– Hvis jeg skal se selvreflekterende på det, så har det nok heddet sig blandt os, der var udsendt, at vi ikke skulle have ondt af os selv. Vi kunne jo bare prøve at sammenligne os med de mennesker, vi arbejdede for at hjælpe. Så kunne vi ligesom godt pakke sammen. Og så har coping-strategien, når vi var ude, været: Stå op, spis, arbejd, gå i seng. Og kommer du til at sidde og tænke for dybt, så er det afsted ud i felten, snak med folk, lav dine rapporter.

Arbejd, arbejd, arbejd. Det er ikke kun mig, der har haft den tilgang – det er nok snarere noget, vi har holdt ved lige hos hinanden som en slags undvigelsesadfærd, siger hun.

Det er således også først de senere år, at Anne-Sophie Dybdal er begyndt at benytte sig af debriefing, når hun kom hjem fra en udsending. Førhen tænkte hun, at når først hun havde dansk grund under fødderne, var hun i sikkerhed, og alt var godt. Men i dag kan hun godt undre sig over sin egen tankegang – for når hun selv står i verdens brændpunkter og har været i gang med nødhjælpsarbejde med lokale, bliver der altid sluttet af med en debriefing på hendes initiativ.

– Jeg havde fuldstændig selv glemt den selvomsorg, som jeg gang på gang har repeteret ude i felten. Jeg tror, jeg tænkte, at den var sekundær for mig, og at jeg bare skulle bide tænderne sammen. Det gør jeg ikke længere, og jeg kan mærke, at det er godt for mig med debriefing. Jeg bliver for eksempel mindre udmattet, når jeg kommer hjem, siger hun.

Det værste, jeg har oplevet

Det kan være svært at sige, hvilke oplevelser der har brændt sig mest fast i Anne-Sophie Dybdals erindringer, og hvilke der har været mest forfærdelige at være vidne til. Men der er dog særlig et sted, der stadig fylder meget i hendes tanker. Især fordi, problemerne dér ikke er blevet løst. Det handler om flygtningelejren Cox's Bazar i det sydlige Bangladesh, hvor knap en million rohingya- flygtninge – drevet på flugt af militæret i Myanmar – på fjerde år lever en miserabel tilværelse.

– Det er det værste, jeg nogensinde har oplevet. Jeg var der, da vi tog imod flygtninge, der gik over floden med alt, hvad de havde af ejendele i en plastikpose på hovedet og det, de havde tilbage af deres liv og menneskelighed. Det, vi lagde mærke til, var, at mange børn havde traumatiske tab og oplevelser med sig. Men det var ikke engang hovedproblemet. Hovedproblemet var, at de var så understimulerede på forhånd. En kombination af mange års udsathed, manglende skolegang og manglende mulighed for at lege havde gjort, at de ikke havde haft udviklet sig, som børn skal. Store børn på 8-10 år legede de observationslege, som vi normalt ser helt små børn gøre, når de sidder og vender et stykke legetøj i hænderne for at undersøge det. Selvom vi gjorde mange tiltag, har det slidt på mig, at situationen kun kan løses politisk. Det handler om beslutninger, der skal tages i FN's Sikkerhedsråd, og det er jo ikke lykkedes at få folk repatrieret endnu. Det er jeg meget ked af, siger hun og fortsætter:

– Men her er psykologien utilstrækkelig. Her skulle jeg måske i stedet have været jurist. Eller politisk engageret. Der er masser af mine kollegaer, som er utroligt modige menneskerettighedsaktivister. Det er jeg jo ikke. Jeg er børnerettighedsaktivist på min egen måde, men det kan bare slet ikke sammenlignes med det, de gør og udsætter sig selv for. Indimellem skal jeg passe på, og jeg har også prøvet at blive skudt efter, fordi jeg var på det forkerte sted på det forkerte tidspunkt. Men ellers er jeg jo slet ikke udsat for samme risici som dem, siger Anne-Sophie Dybdal.

Nødvendigt med realisme

Man er aldrig, når man taler med Anne-Sophie Dybdal, i tvivl om, at hun brænder for sit job, at hun synes, det giver mening, og at hun tror på, hun er med til at ændre ting til det bedre. Alligevel kan hun ind imellem kortvarigt blive ramt af tvivl.

– Jeg kan da godt sommetider tænke, om det, vi gør, er for overfladisk. Men jeg når altid frem til, at det er det ikke. Det er jo de allerfærreste af de børn, jeg møder, som får mulighed for eksempelvis den slags terapiforløb, som danske børn bliver tilbudt. Men jeg har set vores modeller virke – og hvis de lokale aktører er indstillede på det, så kan de her børn hele og komme sig, selvom der ikke er adgang til psykoterapi. Der er forskellige måder at bruge det psykologfaglige på, og jeg tror, vi har fundet en god måde at bruge vores indsigter, vores kritiske sans og forståelse for, hvordan børn udvikler sig til at få det sprøjtet ind i det humanitære agentur, siger hun.

Om Anne-Sophie Dybdal er gjort af et særligt stof, siden hun kan arbejde på verdens vrangside på tyvende år, svarer hun ikke entydigt på. I stedet fortæller hun, hvad hun kigger efter, når hun skal finde nye, unge lokale psykologer at samarbejde med. Og det handler blandt andet om, at de er samvittighedsfulde, har en naturlig interesse for faget og besidder evnen til at tage andre menneskers perspektiv. Og så er det også godt, understreger hun, at have en god portion realisme pakket i ryggsækken – det er svært at undvære.

– Det nytter ikke at sige til sig selv, at man er en dårlig lærer, fordi man i tre dage har undervist i børns psyko-seksuelle udvikling, og der så stadig sidder en og påstår, at homoseksualitet udelukkende er et vestligt fænomen. Der er man simpelthen bare nødt til at sige til sig selv: "Okay, den her persons homofobi er så stærk, at tre dages træning hos mig ikke kan ændre den. Det må jeg leve med," siger Anne-Sophie Dybdal. •