



Bethesda, Resurssenter for sjelesorg i Nepal, 27.

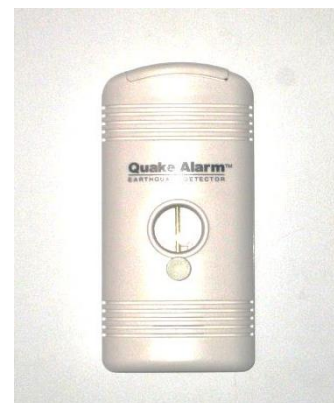
05.06.2015

Kjære venner der hjemme,

Jeg sitter i stuen i mitt hjem her i Pokhara. Klokken er enda ikke sju på morgenen. Fuglene synger ivrig Guds lov utenfor og temperaturen er allerede oppe i 26 grader. Har klart av spasserturen rundt kvartalet før solen kom opp og frokosten er også spist. Jeg sitter her og er takknemlig for så mange ting, takknemlig for livet, som ble spart den 25. april, når så mange andre mistet sine, takknemlig for at helsa nå er slik at jeg kan gå til jobbet på morgenen og holde ut en normal arbeidsdag, og, ikke minst takknemlig for alle de jeg har rundt meg som holder ut med meg.

Det er vel slik at vi holder ut med hverandre disse dagene, siden vi alle er mer eller mindre traumatisert av de begge jordskjelvene, avhengig av hvor vi var og hvordan vi reagerte på hva som skjedde. Noen sover dårlig fordi man har "flashbacks" og ser foran seg eller gjenopplever skrekkminuttene når marken eller huset man var i oppførte seg som gal, ristet og skaket og kanskje kollapset helt eller delvis og begravde mennesker/pårørende man nettopp hadde vært sammen med. Andre har problem med konsentrasjonen og får ikke gjort så mye, men går fra det ene til det andre. Mange av oss har blitt lettskremt og rykker til ved minste lyd. Selv ser jeg alltid etter en rømningsvei ut, og aksepterer at jeg går litt på sakte fart en stund, og at marken av og til gunger under meg, selv om den ikke gjør det i følge andre rundt meg!

Ekspertene sier at det tar minst seks uker å komme seg og lenger tid for ledere og familieoverhoder som har ansvar for andre. Det er altså om man ikke har mistet hus og hjem og familiemedlemmer. Hvis man har det har man et langt sorgearbeid foran seg. Men så kom skjelv nummer to som et sjokk for alle, fordi man ikke regnet med enda et stort skjelv i de neste 50 årene, kun etterskjelv. Vi var som stab samlet på kjøkkenet for å spise lunsj når jordskjelvalarmet gikk (vi har montert et slikt etter det første skjelvet) og jeg, som satt lengst inn hann å tenke: "Hvordan skal jeg komme meg ut?" Man har 5 sekunder på seg å komme seg ut eller ta skydd. Men i neste øyeblikk var alle vekk og jeg kunne løpe ut nærmeste veien. Resten av ettermiddagen tilbrakte vi i hagen. Vi kjente etterskjelvene mens larmet gikk igjen og igjen inne på kontoret, men de var mindre merkbare her i Pokhara. Via mobiltelefonene fikk vi raskt beskjed om at det igjen hadde rammet Kathmandu og de tidligere rammede områdene. Mange sms ble sent og



Jordskjelvalarmet lagde mye bråk

mottatt for å sikre at pårørende var ved liv. Og Nepals befolkning, og vi alle, ble satt minst to uker tilbake i helbredelsesprosessen.

Jeg har nettopp kommet tilbake fra et 4 dagers sjelesorgskurs i Tansen, der jordskjelvene var meget kjennbare og skremmende, men det var allikevel ikke noen hus som raste sammen og det gikk ikke noen liv tapt i Tansen. Kirkelederne der ønsket nå å fullføre siste delen av kurset og vi følte at det



også for oss ligger noe helbredende i å komme tilbake til noe slag av normalt tilstand.

Vi hadde en gruppe på 28 kirkeledere, de fleste pastorer fra 7 kirker i Tansen og et stort antall datterkirker fra omkringliggende landsbyer. Når de kom var de veldig glade for å se hverandre, og sa kjekkt: "Vi trenger ikke å være

28 kirkeledere i Tansen deltok i den tredje og siste kursdelen og fikk sertifikat! redde, vi er jo under Guds beskyttelse!" Vi sørget allikevel for at man plasserte seg på en slik måte at vi raskt skulle kunne evakuere salen om det skulle behøves. Ikke fordi vi er redde men fordi Gud har gitt oss et forstand å bruke. (Alle vet at kirker raste sammen og begravde hundrevis av mennesker den 25. april.) Etterpå takket de oss for det, for litt redde er de allikevel. Noen fortalte i privat samtale at han hadde blitt værende i kirken under hele det første jordskjelvet, som vi nå vet varte i hele tre minutter, fordi det tok så lang tid for kirkebesøkerne å komme ut. Det var for ham en fryktelig opplevelse og nå turte han å innrømme det.

I tillegg til de viktige temaene som vi tar opp i denne siste delen av kurset brukte vi tid til debriefing to og to i steden for gruppearbeid. Flere, som ikke hadde klart å snakke om erfaringen under jordskjelvene, sa etterpå at det var helbredelse i å få fortelle det til en "tildelt lytter".



Ingen ble drept i dette huset, men det er ikke trygt å bo i.

helikopter, til sykehusene her i Pokhara, uten pårørende, utan penger, uten andre klær enn de de

Hva gjør vi da ellers i Bethesda disse dagene? For det første har vi hatt hyppige stabsmøter for å få snakke med hverandre om hvordan vi har det. Og så har vi et lite budsjett til rådighet, som vi bruker etter demokratiske prinsipper for å avhjelpe nød blant oss selv eller i vår umiddelbare nærhet, deretter hos dem som står oss nær, pårørende og kjente. Og da snakker vi ikke om en familie. Om en hel landsby er uten hjelp stiller vi også for naboene til den av de våre som har fått hus og hjem ødelagt.

Når vi har dekket de behovene går vi et skritt videre for å se de skadede som kommer inn fra de rammede landsbyene, ofte fløyet inn med

hadde når skjelvet rammet. Det ble stor glede i kurssenteret de var innlosjert i når staben vår kom med klær, sko, såpe og annet en trenger, og i tillegg delte et skikkelig måltid med dem.

Hvis vi fortsatt har midler igjen etter det vil vi la de gå videre til PCC, Pokhrel Christian Community, som siden dag en har samlet inn penger, tatt banklån, og kjøpt inn, pakket og sendt ut nødkjelpspakker med telt/presenninger, filter, mat og kokekar. De har til tider hatt 200 voluntører som har jobbet i skift. Så har små lastebiler blitt pakket og kjørt ut på vanskelige og delvis blokkerte veier og topplederne i kirkene, som ofte har forankringer i de rammede landsbyene, har selv blitt med ut og sikret at forsyningene når de som virkelig trenger det. Siden vi alle i Bethesda hører til de kirker som jobber sammen på denne måten har vi en naturlig tilknytning til PCC.

Men det vi har spisskompetanse på er jo relatert til mental helse, ikke nødhjelp. Hva vil bli Bethesda's rolle i den nærmeste framtiden og i månedene og årene freomover? For Nepal vil ikke bli det samme igjen etter dette. Det første vi gjorde var å ta ut en seksjon av del 1 av sjelesorgs-utdanningen, kriseutvikling og krisehåndtering, tilpasse den til situasjonen og lage et endagsseminar av det. Målgruppen er de voluntører som har blitt eksponert til jordskjelvofrene i de rammede landsbyene og hensikten er å hjelpe dem å forstå sine egne og de rammede's reaksjoner og behov. Vi har nå gjennomført det to ganger og vil ha ytterligere et slikt seminar denne uken for å finpusse på undervisningsmetoder og tilpassning til den aktuelle situasjonen. Det var mange som kom etter den andre gangen og sa at det var helbredelse for dem selv å delta, og at de nå skjønner mer hvorfor de rammede i landsbyene, som har mistet alt, har behov for å få fortelle om sine opplevelser til de som kommer dit utenfra.

Vi vil fortsette med disse seminarene og vil også utvikle et slikt seminar for lærere, foreldre og omsorgspersoner for barn. Barn blir spesielt rammet siden de ofte ikke skjønner hva som skjer og ikke har ord til å uttrykke sine følelser med, men reagerer heller med å bli utagerende. Vi hører nå at foreldre begynner å true barn med at det vil komme et nytt jordskjelv om de ikke oppfører seg. Det hjelpe jo ikke. Enkel opplysning om barn's traumareaksjoner vil kunne få stor betydning forebyggende.

Det tredje vi vil kunne gjøre er å utdanne en gruppe dyktige frivillige feltarbeidere (og oss selv) i debriefing. Vi har en manual som kan brukes for dette og vi vil bruke noen dager på å bli kjent med innholdet i manualen og praktisere på oss selv (vi er jo også traumatiserte) eller om man vil kalle det "role play".

Uansett vil vi måtte regne med at vi i framtiden vil se mange mennesker som er preget av det som har skjedd, og sjelesorgsutdanningen til Bethesda vil behøves mer enn noensinne for å hjelpe kirkeledere å hjelpe både seg selv, sine egne medlemmer og andre. Derfor vil vi fortsette med våre kjerneaktiviteter, sjelesorgskursene, på halvfart til å begynne med, så langt som målgruppen klarer å være målgruppe, og med språkskolen, som bidrar til å hjelpe Pokharas unge med å komme tilbake til et slags normaltilstand igjen.

Til sist litt nytt fra administrasjon og språkskole. Ram Prasad Pande har nå blitt oppgradert til Business Manager og skal ta mer ansvar for markedsføring og mangement av språkskolen og har fått en medarbeider, Binu Nepali, som tar over regnskapsføring og en del andre oppgaver for å frigjøre ham for det nye ansvaret.

I August får vi forsterkning i språkskolen av Laura og Øyvind Ådland som kommer for 4 måneder. I Oktober kommer Dr Bill Brandenberger for å også hjelpe oss med engelskundervisningen, og han regner med å være hos oss et år. Dette er en stor oppmuntring for oss!

Det var en liten oppdatering herifra. Takk for at dere er med oss og ber for arbeidet med å rehabilitere individer, familier og Nepal som nasjon.



Binu Nepali, ny medarbeider

Som vanlig skal jeg oppsummere bønneemnene:

- Takke og be for staben vår som har stilt opp og jobbet hardt disse ukene etter skjelvet.
- Takke og be spesielt for Bal Krishna, vår dyktige fasilitator, som har jobbet både for PCC og oss disse ukene, og nå trenger hvile. Han er en utrettelig sosialarbeider også i vanlige fall.
- Takke og be for Raju Adhikari, som har tatt en ledende rolle i hjelpearbeidet til PCC. Han har sagt ja til å bli nytt styremedlem i Bethesda fremover, så dere vil høre mer om han etter hvert. Han har jobbet dag og natt den siste måneden og trenger hvile.
- Be for oss i Bethesda at vi finner vår nisje og vår rolle i alt det som skjer nå. Vi trenger å samarbeide med andre organisasjoner som arbeider på det samme feltet og tilpasse oss en ny situasjon.
- Be om at vi klarer å få Bethesda selvberende ved de inntekter vi får fra arbeidet vi gjør, både fra språkskolen og kursingen i trauma healing. Det er nå lett at Bethesda's egne behov drukner i behovet for nødhjelp.
- Takke for Laura og Øystein Ådland som kommer hit i slutten på August. Laura er pensjonert Engelsklærer og det vil bety mye for språkskolen at hun kommer akkurat nå og kan ta undervisningen på avansert nivå.
- Takke også for Dr Bill Brandenberger fra US, som kommer i Oktober for å også undervise i Engelsk på avansert nivå. Han kommer for et år!
- Be for visumsøknadsprosessen for begge disse volontørene, som jeg vil begynne med i midten på Juni. Førrige gangen var det en meget lang og krevende prosess men vi lærte mye fra den. Be om at de statlige tjenestemennene nå skjønner hvorfor vi trenger utenlandske volontører til denne jobben.
- Fortsett å be om at vi finner en ny leder som kan ta over etter meg neste vår. Om vi skal kunne overløpe trenger vi ham raskt.
- Vi trenger ytterligere en medarbeider i feltarbeidet, dvs en kursleder for sjelesorgskursene. Be om at den rette personen kommer.

Vi herute takker Gud for dere der hjemme som følger med i hva som skjer her nå!

Mirjam og Bethesdateamet

Vinjettbildet denne gangen viser hvordan vi nå, i monsuntiden, av og til kan ane at Himalaya fortsatt er der. Men meste tiden er de nå dekket av skyer.

Bethesda International Language and Leadership Development Centre, Pvt. Ltd.
P.O. Box 290, Pokhara, Kaski, Nepal.