

Psykolog i Gaza by



Matt Oxman
Journalist
matt@psykologtidsskriftet.no

Akram Salama beskriver sitt kliniske arbeid mens han forsøker å flykte fra Israels invasjon.



GAZA BY: Solen går ned på vestsiden av Gaza by, der psykolog Akram Salama bor og jobber, men som han nå prøver å flykte fra. Bildet er fra 24. februar 2025, da det var våpenhvile.

Foto: Mohammed Saber/EPA

Israel invaderer i skrivende stund Gaza by, hvor psykolog Akram Salama bor og jobber. Salama forsøker å flykte, men sier det er vanskelig fordi han ikke har bil eller nok penger.

Psykologtidsskriftet har intervjuet Salama om å arbeide som psykolog i Gaza, før og etter 7. oktober 2023.

Oktoberutgaven av tidsskriftet inneholder en Fra praksis-artikkel om klinisk arbeid på et feltsykehus under Gaza-krigen.

Intervjuet med Salama gir en bredere kontekst til artikkelen, som handler om erfaringer med å bruke kognitiv atferdsterapi til å behandle en sterkt krigsskadd pasient.

Psykologtidsskriftet har valgt å trykke intervjuet med Salama kun på nett og i forkant av Fra praksis-artikkelen, ettersom situasjonen i Gaza by er såpass ustabil.

På grunn av Salamass begrensede tilgang til strøm og internett måtte vi gjennomføre intervjuet skriftlig via meldingstjeneste, ikke på telefon eller via lydmeldinger som opprinnelig planlagt.

– Det er en ære å kaste lys på lidelsene



Salama er 49 år gammel og har en master i psykisk helsearbeid («community mental health») fra Al Quds University i Palestina.



MOTSTANDSKRAFT: Psykolog Akram Salama forsøker å flykte fra Gaza by. Salama sier det er det palestinske folks motstandskraft («resilience») som holder dem gående.

Foto: Privat

Han har tidligere jobbet ved offentlige sykehus. Nå jobber han for en frivillig organisasjon som gir støtte til individer med krigstraumer i Gaza.

– Jobber du sammen med andre psykologer?

– Ja.

– Hvilke andre helseprofesjoner jobber du sammen med?

Sosionomer, psykiatere og allmennleger – spesielt i tilfeller som krever tverrfaglig behandling.

– Hvordan jobber dere sammen?

– Møter, henvisninger, kurs og veiledning.

– Hvordan støtter dere hverandre?

– Vi har regelmessig debriefing for å prosessere vanskelige caser og tilbyr hverandre emosjonell støtte.

– Har dere nettverk eller fellesskap av psykologer?



- Ja, vi har uformelle nettverk og noen foreninger. På grunn av den pågående krisen er kommunikasjonen nå stort sett på nett eller lokal.
- *Hvordan er det å jobbe med psykologer og andre helsefagarbeidere fra andre land?*
- Berikende. Vi utveksler kunnskap om forskjellige behandlingsmodeller og kulturelle perspektiv. Men på grunn av blokaden er samarbeidet ofte virtuelt, som har sine begrensninger.
- *Hva innebar praksisen din før 7. oktober 2023?*
- Jeg hadde en ganske stabil timeplan. Jeg drev med terapi, gruppeveiledning og samfunnsrettet arbeid. Mesteparten av arbeidet var relatert til kroniske traumer, angst og depresjon.
- *Hvordan endret det seg etter 7. oktober?*
- Det ble mer nødsarbeid. Vi har drevet med psykologisk førstehjelp, kriseterapi og grunnleggende emosjonell støtte. Arbeidsmengden har økt drastisk, og det har blitt sjelden med strukturerte timer.
- *Hvilke pasientgrupper og tilstander jobber du med?*
- Vi jobber mest med dem som har overlevd sjokkopplevelser, da spesielt barn og kvinner. Tilstandene inkluderer PTSD, angst, depresjon og sorg.
- *Hvordan jobber du med barn og ungdom?*
- Vi bruker lekterapi, kunstterapi og traumeinformerte tilnærminger for å hjelpe barna å prosessere frykt, flykt og tap.
- *Oppsøker pasientene deg, og hva vil de ha hjelp til?*
- Ja, mange pasienter tar initiativ selv. De fleste er ute etter hjelp med traumesymptomer, søvnproblemer, panikkanfall og overveldende frykt.
- *Hvordan ivaretar du din egen psykiske helse?*
- Jeg får støtte fra kollegaer, skriver dagbok og bruker teknikker for mindfulness. Og så holder jeg kontakt med familie og venner. Noen ganger ber jeg en kollega om hjelp med emosjonell prosessering. Å få veiledning fra fagfeller er essensielt for å ta vare på egen psykisk helse.
- *Hva slags støtte ønsker du deg fra psykologer i andre land?*
- Vi verdsetter solidaritet, profesjonelt samarbeid, ressursutveksling og muligheter for opplæring og veiledning, spesielt for traumebehandling i konfliktområder.
- *Hva er det overordnede målet for praksisen din?*
- Å fremme psykologisk motstandskraft, redusere traumesymptomer og støtte emosjonell recovery, spesielt blant barn og sårbare grupper.
- *Hva tenker du er oppnåelig i dagens situasjon?*
- Fullstendig recovery er vanskelig. Vi prøver å gi pasienter mestringsstrategier, emosjonell stabilisering og trygge rom for å ytre seg og få støtte.
- *Hva tenker du rundt fremtiden for psykologisk praksis i Gaza?*
- På tross av omstendighetene tror jeg det er en økning i bevissthet rundt psykisk helse. Det er et presserende behov for å investere i psykisk helseinfrastruktur og å lære opp flere fagfolk. Fremtiden er usikker, men vår motstandskraft holder oss gående.
- *Tusen takk for at du stilte til intervju under så ekstreme omstendigheter.*
- Det er en ære å kaste lys på lidelsene til det palestinske folk og pasienter som utsettes for folkemord.