

Krisehjælp på Facebook

Mads: Facebook var det bjerg, jeg råbte fra

Da Mads Vad Kristensen blev enkemand bare 32 år gammel, fik han luft ved at skrive ud til alle sine hundredvis af Facebookvenner. Senere slettede han alt.

METTE GULDAGGER

En tidlig septembermorgen for fire år siden sendte Mads Vad Kristensen spontant en besked af sted på Facebook. Efter en nat, som skulle vende grundigt op og ned på hans liv, lå hans kone Louise i koma på Odense Universitetshospitals intensivafdeling.

Ud til venner, bekendte, kolleger og forretningsforbindelser gik en ret nøgtern beskrivelse af, hvad der var sket. En katastrofe og et chok, skrev han.

»Jeg havde et stort behov for at skribe min frustration ud, ligesom man nogle gange kan se på film. Man går op på bjergtoppen, og så står man der og skriber af sine lungers fulde kraft for at komme af med det. I mangel af bjerge, så var Facebook mit bjerg«, siger Mads Vad Kristensen, som den morgen ikke anede, hvordan historien ville ende.

Han vidste heller ikke, hvordan han den næste måneds tid ville få brug for at få afløb for endnu mere. Eller at han ganske få måneder senere ville slette alle de indlæg, som han fik sendt af sted i sorg og desperation.

»Det er det eneste, jeg fortryder ved forløbet i dag. At jeg slettede alle mine opdateringer«, siger han. Mads Vad Kristensen, som i dag er digital direktør i



TERAPI. Mads Vad Kristensen tror ikke, at han var kommet igennem sorgen over sin kones død som et lige så helt menneske, hvis han ikke havde haft Facebook.

Foto: Lars Just

 **Sådan** bruger du Facebook i en krisetid

1 Tænk over, hvordan du præsenterer dig selv og det, der sker. Skal det være udpenlet, nøgternt, humoristisk eller noget helt fjerde?

2 Hvis du er syg, så vurder, om du hellere vil have, at ingen ved det.

3 Vær personlig, ikke privat.

4 Vælg, hvem du vil have oplysningerne ud til. Du kan godt skrive til en bestemt gruppe.

5 Det er i orden at passe på sig selv ved kun at fortælle det, du ønsker at få reaktioner på.

6 Hvis du sletter indlæg, så gem dem i en privat fil til eget brug.

Kilde: Psykolog Anders Colding

 Er afklaret.
Louise sov stille ind i dag, og jeg fik lov til at holde hende i hånden helt til det sidste. Det er en stor trøst nu.

 **Mads Vad Kristensen**
for 5 minutter siden

Berlingske Media, var allerede dengang en flittig bruger af sociale medier som Facebook og Twitter. Det var helt naturligt for ham at fortælle om oplevelser, meninger, steder han besøgte. Derfor lå det lige for at meddele sig den morgen og den følgende uge, hvor det blev klart, at hustruen ikke ville vågne.

»Jeg overvejede overhovedet ikke, hvem det gik ud til. Det var ren affekt. Jeg tænkte bare: Jeg har brug for at få luft og ikke være alene med det her«.

Ingen læger har siden kunnet give en endelig forklaring på, hvorfor Louise pludselig fik hjertestop 35 år gammel. Selv om Mads tilkaldte hjælp med det samme og ydede førstehjælp til ambulancen kom, havde hendes hjerne allerede taget ubodeligt skade af mangel på ilt. Den endelige besked fik Mads Vad Kristensen allerede efter få dage. Han mødtes med lægerne og var der så meget hos Louise, som han kunne, indtil hun åndede ud. Undervejs blev beskederne brugt til at få sat ord på de svære følelser. Og en stor bølge af sympati kom strømmende.

»Jeg fandt ud af, hvor tomt der bliver. Alt hvad man har haft af snak og latter og skænderier for den sags skyld, det er jo væk. Der ligger stadig bananer i frugtskålen, som hun har lagt der, og det går man helt i brædderne over. Der havde jeg brug for, at en eller anden eller nogen bare lyttede«, siger Mads Vad Kristensen, som samtidig fik hjælp af sin mor, venner og praktiserende læge.

Han vidste fra tidligere job med coaches og erhvervspsykologer, at det gælder om at få meldt ud om sine følelser, så de ikke sætter sig som en knude indeni. Reaktionen var vidt forskellige. Nogle venner kaldte det 'stærkt', at han

fortalte om, hvad der skete. Andre at det var syret at være vidne til et real life drama på Facebook mellem spil og billeder af kattekillinger. Endelig fandt nogle venner opdateringerne grænseoverskridende. De kunne ikke forstå, at man overhovedet kunne tænke på at bruge de sociale medier i den situation.

»Deres signal var nærmest: Har du prioriteterne i orden, Mads?«.

Tabu afmonteret

Men da han vendte tilbage til arbejde, oplevede han, at hans åbenhed gjorde det nemmere for kollegerne at tage imod ham. De vidste, hvordan han havde det, og at det var i orden at spørge til

Louises død. Nogle i omgangskredsen fortalte deres egne historier, om traumer, han ikke anede, de bar rundt på. Det åbnede for en ny form for fællesskab, at han nu vidste, hvad det betød at stå midt i en personlig ulykke.

»I nogle tilfælde fik jeg et mere rigt billede af folk, som jeg ellers syntes, jeg kendte. Der var mange flere lag, end dem jeg kendte før. Det var en kæmpe berigelse«, siger Mads Vad Kristensen. Samtidig blev det nemmere for venner og bekendte at byde ind med hjælp, fordi de vidste, om det var selskab, en kørelighed til hospitalet eller bare lidt tid for sig selv, han havde brug for.

Den åbne linje betyder dog ikke, at

han ville skrive om alt. Store spørgsmål om for eksempel at have besluttet at slukke for respiratoren er for private, mener han. Ligesom det kræver omtanke, når man skriver til sine kolleger, som måske har deres egne historier, og derfor ikke lyst til at blive konfronteret med detaljer. Men det er svært at lave regler for, hvordan man sætter ord på sine oplevelser.

»Det er lidt som pest eller kolera. Hvis du er meget følelsesfuld omkring det, virker du påtrængende. Hvis du skriver nøgternt, så vil du blive oplevet som meget kold«, siger han og konstaterer, at folk jo bare kan slukke for ham.

Sporene er slettet

Efter Louises død begyndte de mange Facebookbeskeder og tweets at være en belastning. Mads Vad Kristensen vidste, at Louise ville have ønsket, at han kom videre i sit liv, og begyndte at date andre piger. Men efter en tur på Google kendte en date næsten Mads' historie bedre, end han selv gjorde, når de mødtes til første kop kaffe. Syntes hun måske selv.

»Det var irriterende at blive spurgt, om jeg nu også var parat til et nyt forhold. Jeg sad der jo«, siger Mads Vad Kristensen, som efter et par af den slags oplevelser slettede alle beskederne. Han ville fortælle sin historie i eget tempo.

Efterfølgende har Mads Vad Kristensen følt, at han svigtede sit eget princip om ærlighed ved at slette de mange opdateringer. I sit job og som meningsdanner på nettet er han forkæmper for størst mulig åbenhed på de sociale medier. Det er fattigt med et Facebook, hvor man kun skriver om succeser og glæder, eller opererer anonymt.

»Jeg tillader mig at have et idealistisk billede. De sociale medier er grundlagt, for at vi skal dele glæder og sorger, i stedet for sætte grænser og lave rammer for, hvad vi må«, siger Mads Vad Kristensen, som i dag lever sammen med en ny kæreste og deres spæde datter.

mette.guldagger@pol.dk