

Gung Hu - en personlig rapport fr Sundvolden

Gung Hu handler om å arbeide hver for seg, men sammen. Og akkurat det begrepet gir mening til hvordan det var å jobbe som krisepsykolog på Sundvolden hotell rett etter massedrapet på Utøya.

TEKST

Øystein Teigre

PUBLISERT 5. september 2011



MOTTAK: Sundvolden Hotell om morgenen lørdag 23. juli. Ved halv syvtiden dagen før kom artikkelforfatteren hit som første krisepsykolog for å møte de overlevende fra skytetragedien på Utøya. Foto: Trond Reidar Teigen / SCANPIX

«Intet er meg fremmed», sa jeg tidligere, etter 35 års arbeid som psykolog. Jeg tok feil der jeg sto på kjøkkenet mitt, skrudde på potetene og skulle slappe av etter fire dager på fjelltur i Sylane. En telefon fortalte meg om Utøya og resten av situasjonen.

«Arbeidet foregår i kroker og hjørner og i sofaene.
Eller i kjelleren, hvis vi trenger

**mer fred og ro. Jeg skulle vært ti,
hvor er de andre?»**

– Kan du komme med en gang, spurte Jane fra Hole kommune.

Klokken var kvart over seks. Ved halv syvtiden den 22. juli ankom jeg Sundvolden hotell. Dette er min personlige rapport, en skisse av aktivitetene og opplevelsene, hvor jeg raskt opplevde meg hjelpeløs, fortvilet og overveldet, sammen med en faglig trygghet på at alt jeg gjorde var viktig, meningsfylt og riktig i første fase.

Sundvolden halv syv fredag kveld

Jeg kjører inn mot porten, ser at det er plass til bilen min inne på selve gården, og bare parkerer der inne. I resepsjonen hilser jeg på lege Bernt Gaarder fra Hole. Jeg spør hva jeg skal brukes til og hvor. Vi blir enige om at det bare er å sette i gang. For ungdommene har strømmet inn og kommer i stadig større mengder. Det er kaotisk, men ikke vanskelig å finne oppgaver overalt. Raskt oppdager jeg at min aktivitet blir styrt av tre vektorer: De jeg selv ser må ha hjelp; de som henvender seg direkte til meg og ber om hjelp; og andre ungdommer og hjelpere som forteller meg at jeg må gå dit og hjelpe den og den. Mye av kvelden og natten blir nettopp en slik dynamisk oppfølging av kontakter over tid og med stadig nye ut fra disse tre innfallsportene.

Telefon, dyner og takk

Ganske raskt kommer en gutt bort til meg.

– Hjelp, sier han. Han skjelver, kroppen hans er i konstant uro, men vi får raskt kontakt.
– Jeg blir gal, det er noe galt oppe i hodet mitt. Er du sikker på at han ikke er bak hotellet og skyter oss nå gjennom vinduene?

– Gå dit, sier noen til meg og peker mot en som ligger og hutrer med dyna over seg.

– Jeg svømte over og telefonen er konket ut, fortelles det fra den skjelvende dyna.

Slik oppdager jeg raskt at telefonen min blir veldig viktig. Jeg låner den bort; de skjelver og klarer ikke slå sifrene; de prøver å huske, og jeg slår nummeret. Skjelvende meldinger til foresatte: «Jeg lever!» Andre i samme situasjon oppdager at pårørende er i utlandet: «Jeg får ikke svar!» Men vi får sendt melding på Facebook.

**«Forunderlig. Selv i dette kaoset
med stillstand i hodet
og skjelvende kropper sier de
takk. Takk hele tiden,
takk for det aller minste»**

Vi løfter den skjelvende gutten i en bedre liggestilling og legger noe under hodet. Frosten er det primære nå – og sårene. På et tidspunkt tok en forvirret gutt med behov

for fred telefonen min med seg for å snakke i ro. Får jeg den igjen tro? Stadige strømmer med ungdommer der «kald», «varm», «ringe» er svært viktig. Med dyna rundt seg: – Hold den godt, jeg har ikke klær under.

Forunderlig. Selv i dette kaoset med stillstand i hodet og skjelvende kropper sier de takk. Takk hele tiden, takk for det aller minste. Det rører til tårer, inspirerer og gir mening, energi og en flik av glede over å være med å hjelpe, som om den matte kroppen min skjønner noe hodet ikke helt fatter hva den er med på.

Andre fase

Slik fortsetter det med ad hoc-hjelp på alle nivåer. Det kryr etter hvert av folk som trår til. Ungdommer blir sendt over til nybygget etter hvert som første fase nærmer seg slutten. Doktor Bernt kommer til meg:

– Der er det oppsamling, mye smerte og store problemer; der vil jeg ha deg, sier han og peker mot nybygget

Jeg går aleine over dit. Aleine og første psykolog i den andre fasen. Etter hvert kommer flere og flere ungdommer direkte til meg.

– Jeg har slitt med store problemer tidligere, jeg er redd for psyken min. Jeg har hatt depresjoner, jeg er redd for å bli gal. Jeg har en historie i psykiatrien med innleggelser, hjelp meg.

– Fantastisk hvor godt de skjønner seg selv, tenker jeg, – her de kommer og sier «jeg trenger deg».

Arbeidet foregår i kroker og hjørner og i sofaene. Eller i kjelleren, hvis vi trenger mer fred og ro. Jeg skulle vært ti, hvor er de andre? Men jeg fortsetter ufortrødent videre og oppdager min gamle kjenning Erland Røed, tidligere HV-sjef i distriktet, og en mann som ble viktig for meg gjennom kvelden og natten. Vi sukker sammen og ønsker begge at vi kunne tatt styring her. For hvor er ledelsen, kan ikke noen si noe og lage en struktur for oss i det vi gjør?

På et tidspunkt kommer en streng politidame og sier:

– Alle ungdommer som ikke har registrert seg, må gå over plassen til resepsjonen, og ingen får forlate stedet uten å melde seg ut samme sted.

Jeg kjenner et umiddelbart sinne i meg. Jeg går bort til henne og sier:

– Kan du ikke sende en mann med papir og blyant hit slik at de slipper å gå ut i det kalde regnet, og spørre dem en og en.

Hun svarer meg ikke.

– Huff, sier jeg til ungdommene rundt. – Kroppen og følelsene og sjela er da viktigst, fortsetter jeg, og de smiler varmt tilbake og sier ja. Erland bekrefter hvor viktig dette er, og det roer meg og jeg vender tilbake til arbeidet, og jobber etter de samme tre vektorene som før.

Grupper

Etter en tid får jeg beskjed om at nå finnes det psykologer på den siden som tar seg av de ankomne foresatte. Jeg får også vite at to fagpersoner fra Modum har ankommet. Jeg setter dem raskt inn i situasjonen; forklarer hva behovene er, og forteller om prinsippene som har styrt meg. Jeg sier at svært mange trenger å snakke om opplevelsene og at det etter hvert er så mange at vi kan etablere grupper.

I praksis innebærer det turer frem og tilbake til politiledelsen, orienteringer, og samtaler med hotellpersonalet om hvordan finne rom. Til Erland tar grep og bare henter et universalkort, slik at vi med ett har tre rom i kjelleren hvor vi etablerer grupper, rom som vi forsøker å løse folk ned til. Forsøker.

- Ja, jeg trenger det, men kan ikke før jeg har funnet venninna mi.
- Vi må vite at alle har greid seg først.

T-skjorter

Gruppene er i gang, men fortsatt er to av oss i miljøet, viser at vi er der, slik at vi kan ta tak og folk kan ta kontakt. På et tidspunkt brifer jeg Terje fra Modum. Han tar en maskeringsteip og klister over T-skjorta mi, griper en tusj og bare skriver: PSYKOLOG.

Plutselig står det en gutt og bare skjelver ved siden av meg. Det er hans bønn. Jeg griper rundt han. Hendene foran han er blodige. Kom gutten min, vi går ned og vasker deg i kjelleren. Rolig ned i armene mine. Han klarer ikke vaske seg selv, hender og armer dirrer så veldig. Jeg såper han godt inn og bruker godt lunkent vann. Vi går opp igjen.

Jeg ser at T-skjorta er full av blod. Jeg roper til en annen:

- Skaff reine og tørre klær.

Gung Hu, og ganske raskt er den rene T-skjorten i mine hender, og vi skifter ut blod og smerte.

Historier

Historiene kommer. Mer og mer ille. Om lik, hoder som ble smadret av kuler gjennom munnen, inn i hodet. Om rolig avretting mens noen bare ble tvunget til å se på. Hjernemasse. Hjelpeløshet og angst. Lik på stranden og kuler som streifet øret så lufttrykket tok tak. Om en skjelvende gutt som hadde svømt.

- Og så har jeg vannskrekk. Han skjøt etter meg, jeg dukket, så skjøt han igjen.

Jeg fortsetter å ta imot fortellingene. Lytter, holder rundt, verner, snakker med. Noen er i virkelig fare og vil ta livet av seg.

- Du skal være sikker på at jeg skal ta livet av meg. Jeg prøvde, men politiet stoppet meg.

Jeg satt også mye blant muslimene, også her var det myrdede venner, men også søsken. Flere satt apatiske og noen i grupper. Noen bebreidet seg selv for at de ikke fikk gjort noe.

– Angsten tok meg, jeg var hjelpeløs, jeg har ansvar for yngre søsken. Hvordan skal det bli for meg å møte familien? I arabisk kultur har vi ansvar, skjønner du.

Vi snakket om kriser, angst, liv og død. Hvem rår over liv og død? Du, eller Allah? Hele tiden på jakt etter muligheten til å tenke, mestre og vinne over det grusomme.– Jeg trodde ikke før, men nå er jeg blitt kristen. Jeg er sikker på at jeg hadde englevakt.

Jeg ser ansiktene igjen og igjen, og fortsetter kontakten gjennom natten. En av de som hadde stor krise, fanger jeg opp igjen senere. Han skjelver idet han skal finne mat.

– Skal jeg hjelpe deg?

– Ja, sier han med et smil, – men bare kylling.

– Som muslim spiser ikke du dritt, sier jeg.

– Du skjønner nå alt da, ler han høyt.

Jeg følger han på plass med maten, og fanger opp en ny ungdom. Passiv og taus. Med muslimkamerater rundt seg. Jeg griper tak i ham. Lang prat med hele gruppa.

– Broren min, min beste venn, er drept, jeg tror det og jeg vet.

– Søsteren min er død tror jeg, for hun er ikke her.

– Jeg er ille ute, hjelp meg, sier en med sår på bena.

Jeg finner en fra Røde Kors.

– Jeg har ikke kofferten min.

– Spiller ingen rolle, bare ta en og kom i gang.

En annen sier: – Jeg er rolig etter samtalen. Så rart, jeg var oppløst og helt rar i hodet og nå er jeg helt rolig. Er jeg psykopat da?

Jeg forklarer om krisereaksjoner, ber alle akseptere og tenke at alle de rare og ukjente og nye reaksjonene er normale i forhold til de voldsomme opplevelsene. Lettelse.



KONTAKT: Telefonen ble veldig viktig, forteller artikkelforfatteren. Skjelvende meldinger til foresatte: «Jeg lever!». Etter hvert kom de pårørende til Sundvolden. Ikke alle fant sine blant de overlevende. Foto: Trond Reidar Teigen / SCANPIX

Los i natten

Runde på runde. Og etter hvert begynner også jeg å tenke og føle mye. Jeg er jo bare medmenneske, først og fremst, om enn med massiv erfaring og mye kunnskap. Det hjelper noe, men ikke helt. Jeg kommer opp fra kjelleren og henvender meg til Erland med tårer rennende under øynene mine.

«Ved halv fire-tiden merker jeg
at jeg ikke evner å engasjere
meg for de som bare hadde
opplevd at skuddet gikk i fjellet
ved siden av seg»

– Du Erland, kan jeg si noe til deg, du som er gammel kriger og HV-sjef?

– Ja, gjør det.

Jeg forteller han om siste opplevelse i dialogen med ungdommer om hjernemasse over steiner, skudd i munnen, blødende mennesker som forsvant for dem idet han traff dem i hodet og vannet ble farget.

Så i gang igjen. Som en los gjennom natten, i stadig nye faser og sekvenser, alt for å komme rundt og forbi selvmordstankene, og redselen for å bli gal og ødelagt i hodet.

Sterke beskrivelser av observerte våpen, dumdumkuler som smadrer indre organer og hjernen, om skyld og følelse av svik der det ikke gikk å redde flere.

– Jeg kommer aldri til å tørre være med i AUF mer, det er for farlig. Jeg sviktet mine venner, jeg klarte ikke redde flere. Jeg som er en leder.

Men gjennom felles jobbing har vi en felles forståelse:

– Du er en helt, du har gjort det du skulle og det som var mulig. Du er og vil bli en sterk leder, jeg vil se deg på TV i en slik oppgave.

Han smiler, løfter hodet, puster inn og sier: – *Det* liker jeg å høre. Jeg lover deg, du skal få se meg.

Ved halv fire-tiden merker jeg at jeg ikke evner å engasjere meg for de som bare hadde opplevd at skuddet gikk i fjellet ved siden av seg. Ser meg selv som fagmann og menneske. Jeg går tilbake til sentralenheten og sier jeg må hjem og sove og spise, for jeg trenger å opprettholde evnen min. Helt greit. Jeg skrives ut for natten. Drar hjem. Prøver å sove. Aleine. Jeg kjenner Utøya ut og inn, noe jeg hadde fordelen av i samtale. Men nå forsvinner jeg noen sekunder til øya. Jeg er der, ser maskingeværet, lukter døden. Jeg tar grep jeg har lært som fagmann, og styrer hodet riktig vei.

Dag to

Opp igjen, litt mat, kaffe og full fart tilbake til Sundvolden. Stans på Vik. Kø og ingen gjennomkjøring. Tenker at dag to hadde vi trengt debrifing-grupper for oss hjelpere. Godt jeg har Erland. Jeg lagde et skilt før jeg dro: Psykolog og mitt navn, limt på en sikkerhetsnål. Jeg kjører opp til siste politipost. Spør om jeg bare kan kjøre gjennom alle sperringer på «hasard». Han smiler ja, og sender meg videre til Sundvolden.

Pårørende og avskjeder

Jeg gruer meg. Er klar over at vi nå skal møte pårørende som vet, men ikke har bekreftelse på ungers død. Melder meg i sekretariatet, og vi blir enige om at jeg fortsetter med opphenting og prosessene over tid med alle kontaktene fra natten. Flere opphenting, hvor jeg forsikrer meg at endring, tanker og ny retning har skjedd for alle som var verst ute. Holder rundt dem. En som var i voldsom krise, bare sier:

– Ta vare på mine foreldre nå.

En gråtende mor og taus mann i samtalen. Jeg griper skuldrene hans og sier:

– For oss menn er det like vondt, like grusomt, men ikke så lett for oss å ta dette ut, vi skal liksom være sterke.

Han nikker, noen tårer renner, han går litt bort en kort stund og kommer tilbake igjen.

Noen griper tak i meg. Folk skal sendes av gårde, og de mangler sko. Røde Kors-oppgave, sier en. Ja, bekrefter jeg. Og sammen bestemmer vi at det er Ringerike Røde Kors som skal ta det. Jeg ringer informasjonssjefen:

– Vi har bestemt at Hege skal ta dette.

– Ja, hun er glimrende god på dette, svares det, – det vil bli gjort øyeblikkelig.

Jeg fokuserer igjen og igjen på de som ville gi opp. Gleder meg over endringene, og tar avskjed med dem idet de reiser. Smilende. Takken rører meg.

– Det var så bra at du var der så tidlig og at du fanget meg opp, det hjalp så veldig.

Tårene mine renner, og vi klemmer hverandre. Enda en kommer til meg, ikke lenger selvmord, nei takk. En muslimsk gutt med nytt håp bare tar tak i meg og vi gir hverandre en god manneklem.

Familier og kongen

Andre griper tak i meg, ikke for å takke, men for å si du må dit og dit. Familie og ungdom, gå til rom slik og slik. Foreldre ser skiltet «psykolog» og lurar:

– Hva skal jeg gjøre med et taust barn? Hva skal jeg si? Nå? Hva skal jeg formidle og hvordan snakke med søsken?

Jeg sitter i en krok og snakker med en familie. Kongen og helseministeren kommer bort og hilser på oss. Kongen ser på skiltet og navnet mitt og sier:

– Så fint å se at dere er ivaretatt av fagfolk.

Vi småsnakker, men de skal ikke forstyrre, sier kongen.

– Så fint dere kom, sier jeg. Takk.

Han smiler tilbake

En drosje

En av dem jeg var med i natten, spør:

– Jeg har fått vite at broren min er på Ullevål. Kan du hjelpe meg?

– Men du mangler sko, gutten min, og de kommer snart.

– Spiller ikke noen rolle med sko, jeg må dit.

– Greit, vi får det til, stå her.

Ut til drosjene. Øyeblikkelig transport til Ullevål.

En drosjesjåfør ringer til sin kollega: «Sett på blålysa og kom!»

Drosjen kommer bakveien for å unngå pressen og kameraer. Gutten går inn. Jeg sier til sjåføren:

– Du venter på ham, kommer tilbake til ham eller sørger for det han trenger av transport.

– Ja vel.

Jeg går forbi mann fra deltastyrken: – Jeg gikk vel utover fullmakter kanskje, men alt ordnes her.

Gung Hu. Jeg forklarer, han smiler.

Avrunding og ettertanke

Langt utpå dagen tar Erland kontakt igjen.

– Jeg vil gi deg noe annet, Øystein. Se bak deg, der er det et foreldrepar som nettopp kom inn og treffer sønnen sin som de ikke visste var i live. Se hvor de klamrer, holder og gråter. Og kom hit. Her er to av bildene mine jeg har stilt ut på hotellet her.

Slik deler vi livet og livskvalitet.

Utpå ettermiddagen føler jeg at alle løse tråder er fulgt opp og på plass. Det er nok av prester og hjelpere som kan fortsette. Jeg registrerer med tilfredshet hvordan gruppa av Arbeiderparti og AUF er en glimrende selvivaretagende gruppe, med ministre og statsminister til stede, «one big familie». Gung Hu.

Jeg drar hjem, følger med. Lokalavisen vil ha intervju om det å snakke med barn. Deltar i stille minutt sammen med andre på torget.

Jeg snakker med en kollega for debriefing av meg selv. Men blir senere ringt opp: Folk fra Bergen er engasjert for å ta vare på hjelpere. Fint, jeg kommer til gruppa kl.13.00. På denne debriefingen får jeg bekreftelse fra andre på at gutten jeg tenkte på som skulle til Ullevål, ble tatt godt vare på og fulgt opp av andre. Gung Hu.

Hjem. Fakkeltog i Hole med overveldende oppslutning. Fem kilometer i dialog med vår ordfører i Ringerike, Kjell Hansen. Vi deler og lærer av hverandre, takker for praten.

Fem døgn med fokus på drama, krise og smerte. Jeg klapper Mac-en sammen og setter punktum. Gjenopptar ferien fra nå og lar denne rapporten bli min siste debriefing for meg selv. Jeg var med på Gung Hu, og sammen med utallige andre brakte vi orden ut av kaos.

For attentatet mot regjeringsbygningen og massedrapene på Utøya utsatte oss for enorme krefter. Men var anslaget stort nok til å skape kaos, eller er stabiliteten i systemet stor nok til at det kan opprettholde seg selv? På Sundvolden hotell bidro hjelpesystemet jeg ble en del av og enkeltmennesker til gjenoppbygging av likevekt og funksjoner: På samfunnsnivå gjorde statsminister, kongehus og andre sentrale aktører alt rett i kaoset, slik at likevekt ble gjenopprettet. Det gjør at jeg kjenner meg varm innvendig, glad og takknemlig nå.

Øystein Teigre er spesialist i klinisk psykologi og arbeider i privatpraksis i helse Sør-Øst. Han har arbeidet mye med ulykker og kriser, og er en av de som ble videreutdannet i Bergen i krisebehandling som en ressurs i hvert fylke i landet. Bare en time etter at skytingen var varslet politiet, ankom han Sundvolden hotell for å hjelpe ungdommene som begynte å ankomme.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 9, 2011, side 878-882

Øystein Teigre

KONTAKT: oystein@teigre.com