

Etter terroren: Ingrid Sønstebø

Oppsøkende psykolog

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Da katastrofen rammet ungdommene på Utøya, rykket brannkorps, helsepersonell, campingturister og hytteboere fra Ringerike ut for å komme til unnsetning. Nå sørger kommunepsykolog Ingrid Sønstebø for at hjelpere som selv trenger hjelp, får det.



TETT PÅ: «Det skjer ikke her», trøster man seg ofte med når grusomme ting skjer. – Men folk på Ringerike har opplevd at det skjedde nettopp på hjemstedet, sier Ingrid Sønstebø. Foto: Karl Braanaas

Det er ikke så lett for folk på Ringerike å legge hendelsene den 22. juli bak seg. Til tross for at Utøya ligger i nabokommunen Hole, hører Utøya-området til deres nærmiljø. Det var et yndet rekreasjonsområde, hvor mange har hytter eller båt plass. Nå står det hver dag sørgende her, som holder rundt hverandre og ser ut over fjorden. Når ringerikinger er på vei til jobben eller til en shoppingtur i Oslo, kjører de forbi pårørende og etterlatte. De kjenner på alvoret og sorgen.

Mange avbrøt sin ferie for å bidra. De gjorde en imponerende jobb, og noen er nå veldig slitne og preget av opplevelsene

– Folk her får ikke den distansen man lettere får etter hvert ellers i landet, og som kan være beskyttende, sier Ingrid Sønstebø. – «Det skjer ikke her», trøster man seg ofte med når grusomme ting skjer. Men folk på Ringerike har opplevd at det skjedde nettopp på hjemstedet. Det er en viktig grunn til at vi gjør alt nå for å sikre oss at alle som har behov for det, får råd, en samtale, eller mer omfattende hjelp.



SØRGENDE: Med utsikt til Utøya tenner en gruppe ungdommer lys og legger ned blomster på brygga ved Utvika Camping to dager etter massakren. Foto: Sindre Thoresen Lønnes / Scanpix

Slitne hjelpere

Selv kjører hun også hver dag forbi Utøya, på vei til kontoret i Hønefoss. Tankene går til omkomne, pårørende og overlevende, men også til de mange hjelperne i kommunen som er sterkt berørt og slitne etter formidabel innsats de første døgnene etter terrorhandlingene. Hun tenker på hytteboere og campingturister som trådte til, eller som ufrivillig var vitne til dramatiske hendelser, uten å kunne bidra. Og på barna i kommunen, som fanger opp hendelsene gjennom de voksnes reaksjoner og gjennom media.

Hele 60 ansatte i kommunen bidro i hjelpearbeidet, i tillegg til de frivillige. Brannkorps og helsepersonell har fått tilbud om debrifing i regi av Senter for krisepsykologi i Bergen. De hadde sterke inntrykk etter å ha vært på Utøya eller på Sundvolden med ekstremt lange arbeidsøkter og stort lidelsestrykk.

– Mange avbrøt sin ferie for å bidra. De gjorde en imponerende jobb, og noen er nå veldig slitne og preget av opplevelsene. Alle får aktiv oppfølging. I samtalene med dem har vi lagt vekt på mestring og å gi anerkjennelse til innsatsen de har gjort, forteller Sønstebø, som også er opptatt av at de som bemannet kommunens hjelpetelefon eller var på Sundvolden eller Utøya i de første dramatiske dagene, skal slippe å få oppgaver som innebærer at de kommer tett på tunge enkeltskjebner i ukene etterpå.

I ettertid får hjelperne mye god tilbakemelding. Spesielt sterkt er det når pårørende takker dem for at de reddet livet til barnet deres. Slike opplevelser gjør det lettere å bære de tunge historiene og inntrykkene.

Kriseteam i kommunen

Tilbudet til direkte berørte i kommunen følger de nasjonale anbefalingene fra Helsedirektoratet og samarbeidsorganet for helsemessig og psykososial oppfølging etter 22. juli 2011. Her anbefales det at alle kommuner praktiserer aktiv oppfølging, med et kriseteam og et telefonnummer for berørte, og at kommunen tar direkte kontakt med berørte for å tilby en fast kontaktperson som kan koordinere støtte- og hjelpetiltak etter behov.

– Noe av det første vi gjorde etter terrorhandlingene, var å etablere en døgnåpen telefon, og å legge ut informasjon på kommunens Internett- og Facebook-side, sier psykologen.

Sønstebø sitter i kommunens kriseteam, og har stor nytte av tidligere erfaringer som ansatt ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Sammen med rådmann og kommunalsjef gikk hun raskt i gang med å lage en brosjyre med informasjon om normale reaksjoner etter katastrofer, om hvordan en kunne ta vare på seg selv og andre, og hvor en kunne søke hjelp. Med hilsener fra rådmann og ordfører ble det lagt stor vekt på fellesskapet i kommunen, og styrken i det. «Sammen har vi som bor her vært med på å redde liv, trøste og gi omsorg til alle som på ulike måter er berørt», skriver rådmann Wenche Grindrud. Ordfører Kjell Hansen skriver at «Ved fortsatt å vise omsorg for hverandre skal vi komme styrket ut av denne katastrofen».

Informasjon i mange kanaler

Men hvordan nå ut til hele befolkningen – spesielt til dem som på ett eller annet vis var berørt, uten kanskje selv å definere seg som målgruppe for informasjonen?

– Det kan gjelde folk som har traumer fra tidligere, og som nå opplever at sårene rippes opp igjen. Det kan være hytteturister som har sett grusomme hendelser. Ikke minst kan det gjelde barn som har blitt skremt etter å ha sett TV-reportasjer, eller sett at de voksne er lei seg og redde, forklarer psykologen.

For å sikre at informasjonen kom frem til alle, ble kommunens informasjonsbrosjyre derfor utsendt som vedlegg til lokalavisen, i tillegg til å ligge på Facebook og på kommunens nettside. Så har psykologen tatt kontakt med det lokale krisesenteret, og tilbudt å hjelpe til med informasjon og rådgiving til skoler og barnehager hvis det er behov. Hun har også veiledet PPT, leger og helsesøstre i hvordan man kan snakke med barn om de grusomme hendelsene.

Psykologen vil nødvendigvis bidra til sykeliggjøring, men har likevel lagt vekt på å fange opp og kontakte også personer som ikke direkte ble rammet av terroren, selv om dette går ut over anbefalingene om oppfølging fra departementet. Flere hytteeiere og campingturister har blitt oppringt med spørsmål om hvordan de har det. De har fått beskjed om at hvis de får behov for det, er det bare å ta kontakt. De frivillige man ikke har navn på, er oppfordret til å ha lav terskel for å ta søke hjelp i kommunen, via en reportasje i lokalavisen. Tanken er at når man er tilgjengelig, synkerer behovet, fordi folk vet at de får hjelp den dagen de trenger det.

– Og folk blir så glade for å bli kontaktet! De føler det som en ivaretagende anerkjennelse, sier Sønstebø.

– Drepte han farmor?

Sønstebø er spesielt opptatt av hvordan vi tar vare på barna i en tid da de voksne er sterkt engasjert i terrorhandlingene. Barna hører de voksne snakke, de ser kanskje sterke scener på TV, eller ser foreldrene gråte og være triste.

– Jeg prøver å nå frem til foreldre generelt for å gjøre dem oppmerksomme på at barna får med seg mer enn vi ofte tror, og at de ofte tolker ting annerledes enn vi forestiller oss. Mange er redde for å snakke med barna om hendelsene, og tenker at barna glemmer hendelsen fortere hvis man ikke snakker med dem om den. Men barnas fantasi overgår ofte virkeligheten. Selv opplevde psykologen at yngstedatteren spurte henne om drapsmannen hadde skutt farmor også, siden hun døde noen dager før terrorhandlingene.

– Barn trekker jo det de ser og hører, inn i sin egen verden, og har ofte ikke de voksnes distanserende innstilling om at «dette gjelder ikke meg», sier hun.

Hun hører om barn som er redde for at drapsmannen skal sage over vindusgitteret i fengslet og greie å rømme. Andre barn sier kanskje ikke så mye, men blir sutrete og klengete. Hun oppfordrer foreldrene til å snakke med barna, og følge råd som er gitt fra Krisesenteret i Bergen, av NKVTS eller Barneombudet. Og hun ber foreldre, barnehageansatte og lærere ha litt større toleranse enn vanlig for sutring og klenging.

– Barna kan ha behov for ekstra omsorg, tålmodighet og tid, sier psykologen. – Og så minner jeg dem om at de ikke må glemme å gjøre hyggelige ting sammen.

Ritualer som styrker

– *Hva sier de du møter, om felles markeringer og rose-ritualer som har blitt arrangert, ofte på initiativ fra vanlige facebook-brukere, for eksempel?*

– De sier at de opplever en sterk nasjonal omsorg og støtte. De som deltar, får på sin side vist at de bryr seg, de får utløp for følelser og markert seg overfor handlingene som ble begått.

Det å legge ned blomster og hilsener er et forholdsvis nytt ritual, som lar oss kjenne på de positive kreftene i befolkningen, mener psykologen. Hun tror at denne måten å uttrykke seg på kanskje er spesielt verdifull for barna. Her har de fått uttrykke seg på sin egen måte ved å tegne, skrive eller legge ned blomster.

Som kommunepsykolog skal Sønstebø legge til rette for at befolkningen som helhet blir ivaretatt, enten det er barn eller voksne, skoleelever eller barnehagebarn. Hun har også mer tradisjonelle terapisaamtaler med traumatiserte mennesker. Men enten hun veileder kommuneansatte eller snakker med mennesker som strever, legger hun vekt på å gi håp. Kunnskap om tidligere katastrofer andre steder i verden viser at en på lengre sikt kan få et godt liv på tross av store belastninger og påkjenninger. Noen opplever å få andre perspektiver på livet etter å ha blitt rammet av katastrofer.

– Terrorhandlingene den 22. juli utsatte mange for grusomheter uten sidestykke. Men jeg vet at det kommer tider da de kan leve med det, tross smerten, sier psykologen. – Underveis dit skal hjelp og støtte være lett tilgjengelig for de som trenger det.

INGRID SØNSTEBØ



- Cand.psychol. i 2007, ansatt i Ringerike kommune.
- Jobber med planlegging og gjennomføring av kommunens oppfølging av rammede familier, hjelpere, barn, unge og befolkningen for øvrig. Formidler psykologisk kunnskap og råd til andre faggrupper, på kommunens nettsider og i media. Har støttesamtaler med enkeltpersoner.

«Det å legge ned blomster og hilsener er et forholdsvis nytt ritual, som lar oss kjenne på de positive kreftene i befolkningen. Denne måten å uttrykke seg på er kanskje spesielt verdifull for barna»