

22. juli 2011

Ett år etter terroren

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Bombingen av regjeringskvartalet og massakren på Utøya. Det kjennes så lenge siden. Så mange ord er blitt skrevet. Så mange steiner er blitt snudd. Så mange tårer har falt. Og så er det bare ett år.



KUNNSKAP NÅR UT: – Ny kunnskap om tidlig intervensjon var kjent før 22. juli, men den var ikke tilstrekkelig spredt. Etter tragedien spres kunnskapen raskere og møter større mottakelighet, sier psykolog og leder ved Senter for krisepsykologi, Atle Dyregrov.

Foto: Siv Dolmen

Enda kortere tid er det siden vi her i Tidsskriftet publiserte det første stoffet om tragedien. Produksjonstakten vår gjorde at septemberutgaven 2011 ble første mulighet til å få det med. Allerede da var mange ord blitt skrevet, steiner blitt snudd og tårer blitt felt. Hvordan dekker man noe sånt? Hva skriver man? Hvem snakker man med? Vår løsning ble å presentere kunnskap, erfaringer og råd fra fire psykologer som på ulike måter var involvert i arbeidet med å støtte, lindre og hele – et arbeid som tok til allerede i de første timene etter tragedien, og som ennå pågår for fullt. De fire var Atle Dyregrov, Tine Jensen, Ingrid Sønstebo og Rolv Mohn. Nå har vi snakket med dem igjen, ett år etter, for å høre hvordan arbeidet har gått, og hva som fremdeles står ugjort.

– Måten ungdommene presser seg selv på – for sin egen del, men også for å gi håp til nasjonen om at terroristen ikke skal vinne – er imponerende



Har fulgt ungdom rundt på øya

Ingrid Sønstebo er kommunepsykolog i Ringerike, nabokommunen til Hole, der Utøya ligger. Det siste året har bydd på mye arbeid og store faglige utfordringer, kombinert med glede over å få være til hjelp. De sterkeste inntrykkene har hun, ikke uventet, fra møter med overlevende etter Utøya-massakren.

– Jeg har fulgt ungdom rundt på øya. Sammen gikk vi ruten de fulgte mens terroristen var der, forteller hun.

De fortalte hvor de så vennene bli skutt, hvor de selv ble skutt, hvor de lå i skjul. Hva de tenkte på, for å holde seg ved bevissthet og for å holde motet oppe. Hva de sa til hverandre, hvordan de forbandt hverandres skuddsår, og hvordan de holdt hverandre oppe. Sønstebo sier hun kjenner respekt og ydmykhet, optimisme og stolthet. Disse ungdommene har lært henne mye om mestring og styrke.

– I etterkant kjemper flere for å fortsette sitt politiske arbeid. Dette til tross for skader og smerter etter å ha blitt skutt, og intens angst som ettervirkning. Måten de presser seg selv på – for sin egen del, men også for å gi håp til nasjonen om at terroristen ikke skal vinne – er imponerende. Ungdommene, som selv ofte er livredde, søker å gi trygghet til nye AUF-ere.

Daglig leder i Psykologbistand, Rolv Mohn, er enig. Motet hos de unge berørte og evnen deres til å formulere erfaringene sine har imponert også ham.

Reaksjoner som forventet

Konsulentfirmaet Rolv Mohn leder, har mange av de berørte bedriftene og etatene i Regjeringskvartalet som kunder. Han forteller at de i tiden etter akuttfasen har møtt forventede krise- og stressreaksjoner hos dem som ble berørt, både på individnivå og systemnivå.

– Som daglig leder for en flott gruppe psykologer har det vært betryggende å se at vi forvalter kunnskap som er veldig anvendelig i en krisesituasjon. I Psykologbistand har vi jobbet mye med systemarbeid i form av veiledning av ledere og HR-avdelinger (Human Resources), og kunnskapsformidling, i tillegg til individuell oppfølging, forteller han.

Rolv Mohn blir alltid glad over å se kolleger i kundebedriftene gi innbyrdes støtte og bruke varme, humor og praktisk klokskap for å hjelpe hverandre på beina igjen.

– Jeg har opplevd at rammede kolleger har drevet flott eksponeringstrening, både gjennom å utfordre hverandre og å trøste, sier han. Dette har også vært en tid for å vise godt lederskap. Ledere har vist tilgjengelighet, skapt gode møteplasser, og akseptert stressreaksjoner både hos medarbeidere og seg selv, sier Mohn.

– Fra vårt fagområde synes jeg Atle Dyregrov kommuniserer med høy presisjon. Han har vært tilgjengelig, varm og klok som offentlig person.

Hva med besteforeldrene?

Den nevnte Dyregrov var altså en av de tre andre vi intervjuet til septemberutgaven. Der tok han blant annet opp besteforeldre som en gruppe som ofte blir glemt i slike situasjoner. Vi spør i dag om han kjenner til at besteforeldre til de rammede har fått hjelp etter 22. juli.

– Det er vanskelig å svare på. Dette er en gruppe det ikke har vært særlig fokus på siden jeg nevnte dette. Jeg tror at det er mange i besteforeldregenerasjonen som velger å leve med savn og smerte uten å søke hjelp, selv der de opplever plager som går ut over normal sorg, svarer Dyregrov.



I september nevnte han også den enestående dugnadsånden og fleksibiliteten som oppsto i Helse-Norge midt i den ekstreme situasjonen. Har samarbeidet på tvers av byråkratiske skillelinjer holdt fram?

Dyregrov sier at han vet om situasjoner der fagfolk i enkelte kommuner og helseforetak har utviklet bedre kjennskap til hverandre på tvers av ulike grenser, noe som har ført til forbedret samarbeid også på sikt. Noe generelt svar på dette spørsmålet finner han det likevel vanskelig å gi.

– Men jeg er svært imponert over hvor fleksibelt, offensivt og godt Helsedirektoratet har ledet dette arbeidet, tilføyer han.

Også Ingrid Sønstebø ble positivt overrasket av dugnadsånden som rådet på alle nivåer i kommunen like etter hendelsene.

– Den var sterk den første tiden, og den var god å jobbe i. Like positivt har det ikke vært over tid, da det har vært forventet at ekstraoppgavene knyttet til tragedien skulle løses parallelt med andre oppgaver. Det har for eksempel vært vanskelig å få gjennomslag for opprusting av skolehelsetjenesten i tiden rett etter tragedien, noe jeg anså som viktig, forteller kommunepsykologen.

Systematisk til verks

Etter initiativ fra Tine Jensen og andre ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) stabled Psykologforeningen like etter 22. Juli 2011 raskt på beina to kurs om forståelse og behandling ved traumer. Totalt deltok 360 psykologer på to kurs i Oslo. I tillegg holdt Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging Vest et godt besøkt kurs for terapeuter på Vestlandet.

Da vi igjen tar kontakt med Tine Jensen, kan hun fortelle om stor pågang og mange henvendelser også i fortsettelsen. Men i stedet for å satse på mange enkeltstående kurs som ikke gir så mye langsiktig endring i praksis, har man valgt å gå mer systematisk frem for å styrke traumekompetansen i psykisk helsevern for barn og unge. En terapistudie gjennomført ved flere poliklinikker i Norge viste gode resultater, forteller Jensen.

– Vi sammenlignet en traumefokusert kognitiv atferdsterapeutisk metode (TF-CBT) med vanlig terapi som tilbys ved BUP-er. Barna som fikk traumefokuser behandling hadde signifikant mindre posttraumatiske plager og symptomer på depresjon enn barna som fikk vanlig terapi. Dette er gode nyheter, siden metoden er lett å lære og terapien normalt gjennomføres på 12–15 timer.

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress har på bakgrunn av dette satt i gang en systematisk implementeringsplan for å gi hele poliklinikker opplæring og veiledning i traumefokusert kognitiv atferdsterapi. Arbeidet støttes av Helsedirektoratet.

– Vi er i starten av dette arbeidet, og er veldig spente på hvordan interessen vil bli etter hvert, forteller Jensen.



SAMME VEI: – Jeg har fulgt ungdom rundt på øya. Sammen gikk vi ruten de fulgte mens terroristen var der, forteller kommunepsykolog Ingrid Sønstebø.

Foto: Karl Braanaas

Ett telefonnummer

I de nasjonale anbefalingene fra Helsedirektoratet etter 22. juli ble alle kommuner anbefalt å ta i bruk aktiv oppfølging med et kriseteam, et øremerket telefonnummer folk kunne ringe, og en fast person som skulle ha ansvar for å holde kontakten med den rammede i minst ett år. Vi lurer på hvordan dette har fungert i praksis.

Tine Jensen understreker betydningen av å få tilbakemelding fra de berørte.

– Helsedirektoratet har satt i gang noen evalueringer, og vi på Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress har spurt de berørte. Vi har ikke rukket å analysere disse dataene ferdig, men det kan se ut til at langt de fleste har blitt kontaktet umiddelbart etter 22. juli, og mange oppgir å ha en kontaktperson. Å få gode data på om hjelpen har fungert som den skal – altså om den har bidratt til å forebygge langsiktige vansker – er nesten umulig etter slike katastrofer. Men vi har spurt om de er fornøyd med hjelpen, og vi har kartlagt psykisk helse, så forhåpentligvis kan vi si noe etter hvert om hvordan dette har fungert.

Men alle har de ikke klart å nå fram til. Kunnskapscenteret har fått rapporter om at noen berørte ikke har fått tilstrekkelig hjelp. Jensen sier hun likevel er utrolig imponert over den viljen hun har sett hos psykologer og annet helsepersonell til å strekke seg langt for å yte sitt beste.

– En ting vi har lært, er at det å ta kontakt med berørte etter traumer oppleves så å si alltid som positivt. Det så vi også etter tsunamien. Vi skal ikke være redde for å bli for påtrengende.



Informasjonsbrosjyre

Apropos å være påtrengende, i intervjuet i fjor fortalte Ingrid Sønstebø at de i Ringerike kommune hadde distribuert en informasjonsbrosjyre til innbyggerne. Hva kan hun fortelle om responsen?

– Brosjyren ble laget rett etter tragedien. Vi var usikre på hvilke reaksjoner vi kunne forvente i befolkningen, forteller Sønstebø. Brosjyren ble laget for å forebygge, og effekten av slike tiltak er som kjent alltid vanskelig å si. Men responsen har vært positiv. Flere innbyggere har sagt at de følte seg tryggere etter å ha lest brosjyren. «Skulle jeg få det vanskelig, vet jeg nå at kommunen stiller opp. Og jeg vet hvor jeg skal ringe», var en vanlig tilbakemelding.

– Vi fikk også telefon fra en kvinne som var ganske sint, forteller Sønstebø.

Hun hadde nemlig *ikke* fått brosjyren, men hadde hørt at venninnene fikk i posten, og lurte nå på grunnen til en slik forskjellsbehandling. En annen i syklubben hadde heller ikke fått brosjyren. Sammen hadde de gått til kirken, og der hadde de funnet hver sin.

Sønstebø forteller også at de i Ringerike raskt opprettet en døgnåpen kontakttelefon for innbyggerne. Telefonnummeret ble oppgitt i brosjyren, på kommunens hjemmeside, i lokalavisen og flere andre steder.

– Vi håpet det ikke ble et rush.

Det ble det da heller ikke. En person har benyttet denne telefonen hittil. Til gjengjeld har 43 personer ringt direkte til Ingrid Sønstebø med spørsmål om søvnvansker, eksistensiell problematikk, engstelse hos barn i etterkant av terroren, og mye mer.



RYGGDEKNING: – 22. juli har gjort meg enda mer bevisst på psykologifagets nytteverdi i en samfunnssammenheng, i krisehåndtering, i ledelse – og i de «små» møtene i terapi og veiledning, sier daglig leder i Psykologbistand, Rolv Mohn.

Foto: Ole Alvik

Kjent, men ikke kjent

Vi spør Atle Dyregrov om han og andre ved Senter for krisepsykologi i Bergen har høstet erfaringer fra 22. juli-tragedien som har endret anbefalingene til fagpersoner i møte med folk som er merket av slike hendelser.

– Ny kunnskap om tidlig intervensjon var kjent før 22. juli, svarer han. Men den var ikke tilstrekkelig spredt. Etter tragedien spres kunnskapen raskere og møter større mottakelighet. Samtidig har vi lært nye ting, spesielt om organisering.

Dyregrov og kolleger har forsøkt å samle erfaringene og blant annet formulert det i artikkelen som står på trykk i dette nummeret. Men jobben med å spre den ferskeste kunnskapen er langt fra gjort, understreker krisepsykologen.

Tine Jensen ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress synes det er litt tidlig å si om 22. juli vil føre til endringer i faglige anbefalinger.

– Men det vi kan si, er at en proaktiv tilnærming oppleves som positivt av de berørte.

Men det kan være utfordrende å finne den rette balansen mellom å gå inn med forebyggende hjelp og samtidig ikke signalisere en forventning om at «dette blir du merket av for livet».

– Flere ungdommer jeg har snakket med, opplever det som vanskelig at de nå møtes av andre med en forventning om at de skal ha det vondt hele tiden. De lurar da på om de burde hatt det verre, og om det er noe galt med måten de håndterer ting på.

Kunnskapen endrer seg fort



I den første tiden var det flere som irriterte seg over psykologer som hele tiden sa at alt det de følte, var helt normalt, forteller Jensen. De følte at det var en måte å bagatelisere vanskene deres på. Så hvordan formidle slike motstridende budskap?

– Vi må formidle håp, at selv om det er vondt å ha det slik som du har det nå, så er det veldig vanlige reaksjoner, og at det finnes ting du kan gjøre for å få det bedre nå. Dette forutsetter selvsagt at vi vet hva slags råd vi skal gi.

Og her er kanskje den største utfordringen psykologer står overfor: Hele tiden å være oppdatert på de beste behandlingsmetodene og hva man skal gjøre i de ulike fasene etter traumer. Det er ikke lett, for kunnskapen endrer seg fort, påpeker Tine Jensen.

I kommunen har Ingrid Sønstebø vært med på å drive aktiv oppfølging av mange i etterkant av tragedien. – Selv har jeg hatt 80 personer i oppfølging. Dette dreier seg om overlevende etter Utøya, frivillige hjelpere, ufrivillige tilskuere til massakren og profesjonelle hjelpere.

Hun har utelukkende gode erfaringer med aktiv oppfølging over tid.

– Som psykolog anbefaler jeg nå et slikt tilbud til mennesker som har vært utsatt for ulike typer traumer. Nå er ikke det lett å få til i en fattig kommune, men praksisen har endret seg i retning av mer aktiv og mer langvarig oppfølging av mennesker i krise. Kriseteamet jobber også systemisk i større grad enn før, ved å aktivere personlig eller kommunalt nettverk rundt mennesker med slik belastning. Tilbakemeldingene i kommunen går på at dette kjennes godt for dem det gjelder.

– Jeg tror også det er fornuftig i et samfunnsøkonomisk perspektiv, sier Sønstebø.



TA KONTAKT: – Det å ta kontakt med berørte etter traumer oppleves så å si alltid som positivt. Vi skal ikke være redde for å bli for påtrengende, sier forsker ved Nasjonalt kompetansesenter om vold og traumatisk stress, Tine Jensen.

Foto: Stig Weston

Personlig berørt



Hva har så erfaringene i kjølvannet av 22. juli gjort med disse fire fagfolkene personlig? De forteller unisont om sterke inntrykk og å bli personlig berørt på flere plan.

– Hendelsen har berørt meg veldig, akkurat som den har berørt oss alle, sier Tine Jensen.

– Jeg har følt meg trist, urolig og hjelpesløs mange ganger. Å høre ungdommene fortelle om hvordan de kjempet for sitt liv på øya, om foreldre som hørte barna sine bli skutt på, er nesten ikke til å holde ut. Men samtidig kan man ikke annet enn å få en styrket tro på mennesker når man hører hvordan de holdt sammen og hjalp hverandre.

Rolv Mohn opplevde at datteren til en barndomsvenn ble skutt og drept på Utøya. Det gjorde det vonde veldig nært.

– Profesjonelt har 22. juli gjort meg enda mer bevisst på fagets nytteverdi i en samfunnssammenheng, i krisehåndtering, i ledelse – og i de «små» møtene i terapi og veiledning, sier han. Personlig har hendelsene også ført til glede over kvaliteter ved det samfunnet vi har utviklet, blandet med forvirring og uro over de ødeleggende kreftene.

For Dyregrov har de faglige erfaringene forsterket engasjementet på området som har med kriser og krisehåndtering å gjøre.

– I meg har det forsterket ønsket om at vi fortsetter å forbedre hjelpen til mennesker som opplever taps- og traumehendelser. Personlig kjenner jeg meg fremdeles rystet over at dette skulle skje i vårt fredelige land. Den opplevelsen minnes jeg på når jeg foreleser i Bangladesh eller Vietnam og får spørsmål om hvordan dette kunne skje hos oss, forteller Dyregrov.

Forskning

Mange ulike forskningsmiljøer planlegger eller er i gang med studier i kjølvannet av 22. juli 2011. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress er i gang med tre studier: en befolkningsstudie, en studie med de berørte etter bomben i regjeringskvartalet, og en intervjustudie med ungdommer som var på Utøya og deres foreldre. 325 ungdommer og 316 foreldre er allerede intervjuet om sine opplevelser.

– Vi planlegger nå et oppfølgingsintervju i september, forteller Tine Jensen.

De berørte blir spurt om opplevelser knyttet til avhør, skolesituasjonen, sosial støtte, hvordan de har mestret situasjonen akutt og i tiden etter, i tillegg til en rekke spørsmål om psykisk helse.

– Dette vil kunne fortelle oss mer om risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer. Vi er opptatt av hva som bidrar til gode utviklingsprosesser. Denne kunnskapen kan brukes til å informere praksisfeltet om hvordan man bør organisere tidlig intervensjon og også videre behandlingsforløp. Det har vært utrolig lærerikt å snakke med både foreldrene og ungdommene. Det er ganske imponerende at så mange har vært villige til å dele sine erfaringer til forskningsformål. De har et ønske om at vi andre skal lære av denne hendelsen, sier Tine Jensen.

Til å snakke med ofrene og de pårørende har Kunnskapssenteret hatt hjelp av om lag 70 intervjuere over hele landet, for det meste klinikere. Det har vært viktig med kompetente fagpersoner for å fange opp familier eller ungdommer som ikke har hatt en god utvikling.

– Det er ganske imponerende at så mange har vært villige til å dele sine erfaringer til forskningsformål. De har et ønske om at vi andre skal lære av denne hendelsen

Forsker Tine Jensen



– På denne måten fungerte studien både som en kilde til økt kunnskap og som et sikkerhetsnett for å kunne hjelpe de som trenger det. Det er forskning på sitt beste etter min mening, sier Jensen.

Traumer skjer hver dag

Hva blir så utfordringen framover? Hva er det viktig at psykologer og andre gjør?

– For det første er det viktig at alle som fortsatt strever etter 22. juli får tilbud om hjelp, understreker Tine Jensen.

– For vi har gode metoder for å hjelpe. Så er det viktig at de lærdommene vi gjør og all den kunnskapen vi har tilegnet oss tas med videre i arbeidet vårt både på skolene, i kommunene og i helsetjenesten. Husk at 22. juli var en spesiell situasjon, men hver dag opplever mennesker i Norge traumatiske ting, bilulykker, plutselig død, overfall og overgrep. De trenger akkurat den samme gode hjelpen som de som ble direkte berørt av 22. juli.

Atle Dyregrov er også opptatt av at psykologer må trekkes tidlig inn i organisering og oppfølging av rammede i dagliglivets krisehendelser.

– Ikke slik at vi umiddelbart skal stå for intervensjon, men fordi psykologisk kunnskap er viktig i mange ledd av beredskap og oppfølging. På traumesiden tror jeg vi ikke ensidig skal satse på opplæring i kognitiv atferdsterapi, men også på andre gode traumebehandlingsmetoder, som Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) og eksponeringsterapi. På sorgsiden må vi heve psykologers kunnskap, slik at behandlerne står bedre rustet til å hjelpe de mange som utvikler kompliserte sorgreaksjoner.

Rolv Mohn tenker i de samme baner. Han understreker betydningen av støtte til etterlatte og berørte i det lange løp. Sorgen og reaksjonene kommer hulter til bulter.

– Psykologene må fortsette å bygge psykologisk kunnskap i samfunnet. I skolene, på arbeidsplassene og i kommunene, sier han.

For Ingrid Sønstebø er det blitt enda viktigere å fange opp flere som sliter, og å påvirke samfunnet slik at alle opplever tilhørighet og mestring.

– Nå har vi sett hvor galt det kan gå, sier hun.

Nettressurser

- <http://www.psykologforeningen.no/Foreningen/Nyheter-og-aktuelt/Aktuelt/K...>
- <http://www.helsekompetanse.no/kriseteam>
- <http://www.krisepsyk.no/>
- www.nkvts.no

Hviskeleken

Tine Jensen har fått lov til å dele historien til en jente som lå og gjemte seg for gjerningsmannen:

«Først tenkte jeg vi kommer til å dø her. Men jeg gav meg selv et oppdrag om å passe på en som var skadet, jeg spurte henne hvor gammel hun var – og hun var ikke fylt 15 år enda og jeg tenkte: «Du skal ikke dø – du skal ikke dø på min vakt!» – Det var mitt oppdrag, å hjelpe henne. Det hjalp meg. Hvis jeg hadde vært alene, tror jeg hadde blitt gal, men det at jeg hadde et prosjekt med henne, det hjalp meg.

Og så startet jeg en slags hviskelek, det hjalp meg masse, jeg er egentlig overrasket over hvor mye jeg selv etter hvert trodde på min egen lek. Jeg lå og hvisket til de andre. Vi var ca. ti stykker etter hvert – og jeg hvisket: «I morgen er vi

hjemme. Da er vi med mamma og pappa – det er varmt og du sitter under et pledd i sofaen. Notting Hill er på lørdagsfilmen. Du får popkorn og du får kakao og du er trygg. Og så diktet jeg slike ting, det hjalp. Jeg merket at det hjalp alle.»

– Det er ganske enestående, kommenterer Tine Jensen. – For det hun gjør her, er å fokusere på morgendagen som om det er den største selvfølgelighet at den skal alle oppleve. Og hun forteller de andre om en rolig og trygg situasjon hvor kroppen er avslappet og hvor ting kjennes godt. Å høre på denne historien har antageligvis både ført til at ungdommene opplevde håp i situasjonen og at de der og da fikk kroppen til å roe seg litt. Det er to aspekter vi tror hjelper i en akutt situasjon. Historien viser den overlevelseskraften og mestringskraften vi mennesker har – selv når vi trues på livet.



Bistår 22. juli-kommisjonen

I fjor høst ble Psykologbistand spurt av 22. juli-kommisjonen om å gjennomføre en stor spørreskjemaprosess for alle berørte, utenom myndighetspersoner som politi, helsepersonell, kommuneansatte. I samarbeid med forskjellige grupper utviklet de elektroniske spørreskjemaer for etterlatte fra henholdsvis Utøya og Regjeringskvartalet, overlevende fra Utøya, frivillige hjelpere og alle ansatte i departementene.

22. juli-kommisjonen har som mandat å vurdere landets evne til å håndtere en slik hendelse. «Berørteprosessen» som Psykologbistand har vært involvert i, er en del av analysen kommisjonen gjør for å lage sin rapport, som etter planen skal offentliggjøres 13. august 2012. Se www.22julikommissjonen.no for omtale av undersøkelsene. På nyåret hadde nesten 3700 svart på spørreskjemaene, kan daglig leder i Psykologbistand Rolv Mohn fortelle. Organisasjonspsykologer har slik bidratt med metodisk kompetanse, klinisk kompetanse og krisepsykologisk kompetanse.