

# Å smittes av mot

Ungdommer som hadde vært rammet av Utøya-terroren ga meg en uvurderlig leksjon i hvor raskt og effektivt eksponering kan fungere, om man tør å slippe bremsen.

TEKST

**Are Evang**

PUBLISERT **8. mai 2012**

EMNER

Eksponeringsterapi

Traumebearbeiding

Utøya



**EKSPONERT:** Politimannen avfyrte skuddserier med automatvåpen, tilnærmet likt det ungdommene beskrev fra terrortimene på Utøya. Alle de fire var lettet, fornøyde og glade for å ha vært med, skriver Are Evang. Illustrasjonsfoto: YAY Micro

I samtalene med AUF-ere som hadde vært utsatt for Utøya-terroren, var vi kommet fram til in-vivo-eksponering. Barnehuset hadde flere ungdommer i oppfølging, og nesten alle rapporterte om økt skvettenhet i etterkant av det som skjedde på Utøya. Det var særlig smell og skuddliknende lyder de reagerte på, og de var spente på hvordan de ville reagere på rakettene de visste ville begynne å gå av allerede i romjulen. Flere grudde seg til nyttårsaften.

«Jeg må være modig på vegne av mine klienter. Om ikke jeg tør, hvordan skal jeg kunne hjelpe dem i å hente fram det motet som trengs?»

Jeg startet opp med eksponeringssekvenser i flere av terapiene, på mitt forsiktige vis, med smelling av ballonger og skapdører. Det gjorde ikke videre inntrykk på dem, men jeg tenkte vi var på rett spor. Jeg mente det var om å gjøre å begynne forsiktig og øke eksponering sakte så det var helt sikkert at de var klare for å tåle det. Spørsmålet var hva som skulle være de neste stegene. Kruttlappistol? Kinaputter? Jeg grublet ganske mye på dette.

### **Gutten inspirerte**

I en helt annen sammenheng møtte jeg så en annen ungdom som hadde vært på Utøya. Han hadde også vært veldig skvetten, og de første ukene etter 22. juli hoppet han bare noe falt i gulvet. «Sånn kan jeg ikke ha det», tenkte han, og tok kontakt med en kompis med tilgang til våpen og en skytebane. Etter to timers egeneksponering for skuddlyder på skytebanen var skvettenheten så å si borte.

Hans mot og besluttsomhet tok nesten pusten fra meg. Kunne det være så enkelt? Kunne det virkelig gjøres så brutalt? Det han gjorde på to timer, hadde jeg foreløpig brukt tre uker på, og vi var bare så vidt begynt. Skulle jeg tørre noe liknende med «mine» ungdommer? Inspirasjonen ble til en idé og så til en plan. Jeg prøvde ut ideen på kolleger og i veiledning, og fikk både støtte, betenkeligheter og gode innspill. Jeg fikk en avtale med lokalt politi om besøk på deres skytebane. Ikke minst tok jeg det opp med ungdommene selv – hva mente de om en sånn idé?

Oppslutningen var enstemmig – dette ville de gjerne være med på. Noen grudde seg til selve eksponeringen og aktiveringen det ville medføre, men innså også den mulige gevinsten. Det å slippe å grue seg så mye til nyttårsaften var motivasjon i massevis.

### **På skytebanen**

Sånn var det at fire AUF-ere i alderen 15? 22 år, sammen med to ansatte fra barnehuset troppet opp på politiets skytebane utfor Tromsø en kald onsdagsmorgen uka før jul. Der møtte vi tre politimenn fra beredskapstroppen ved Troms politidistrikt. De hadde med seg skarpe våpen av ulikt kaliber, og hele sekvensen begynte med et foredrag om de ulike våpnene og om smellene de ville lage ved avfyring. Vi ble enige om en plan for eksponeringen, og satte i gang.

Først vi stod på ca. 30 meters avstand og så politimannen avfyre et skudd med lavkalibret pistol. Ungdommene rapporterte om sin angstaktivering og fikk tid til å la det gli over, før politimannen avfyrte et skudd til. Dette gjentok vi mellom 5 og 10 ganger inntil alle ungdommene rapporterte at skvetteresponsen var redusert

betraktelig. Så økte vi eksponeringen gradvis med grovere kaliber (høyere smell), kortere avstand og etter hvert serier med skudd. Til slutt stod vi så nær som sikkerhetsreglene tillot, ca ti meter, mens politimannen avfyrte skuddserier med automatvåpen, tilnærmet likt det ungdommene beskrev fra terrortimene på Utøya. Alle de fire ungdommene var lettet, fornøyde og glade for å ha vært med. De opplevde alle å mestre situasjonen og sin egen reaksjon, og lettelsen var stor med tanke på nyttårsaften. Vi feiret med kakao og boller, og fire ungdommer som nærmest var uberørt av at politiet forsatte sin skuddtrening mindre enn 30 meter unna.

### **Lærte å være modig**

Jeg hadde aldri turt dette uten den inspirasjonen jeg fikk fra ungdommene selv. Det var som om deres mot smittet over på meg. Jeg visste jo på forhånd om viktigheten av eksponering i traumbearbeiding, men jeg innså plutselig hvor modig man må være å tørre å eksponere seg for det som vekker minnene til live. Og når det krever mot av ungdommen, så krever det også mot av meg. Jeg må være modig på vegne av mine klienter. Om ikke jeg tør, hvordan skal jeg kunne hjelpe dem med å hente fram det motet som trengs?

Dette var den viktigste lærdommen for meg, en lærdom jeg håper jeg vil klare å ta med meg videre i mitt arbeid med traumatiserte barn og ungdom. Jeg kjenner nemlig altfor godt på meg selv hvor lett det er å gjøre det motsatte – å være forsiktig, for ikke å si feig, på klientenes vegne. Å gå forsiktig fram og ikke overbelaste eller reaktivere traumatiske opplevelser hos klientene før de er helt klare. I verste fall, og med de beste hensikter, risikerer jeg da å være en bremsekloss i klientenes vei ut av traumeminnes grep. Disse ungdommene gav meg en uvurderlig leksjon i hvor raskt og effektivt eksponering kan fungere, om man tør å slippe bremsen. Det er jeg dem takknemlig for. Historien deres er gjengitt her med deres samtykke.

[are.evang@tromso.barnehuset.com](mailto:are.evang@tromso.barnehuset.com)

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 5, 2012, side 488-489*

**TEKST**

**Are Evang**