



UTØYA 22. JULI

Livet etterpå



innhold

FORORD – Utgangspunktet for en ny rapport.....	4
HOVEDDEL – Livet fem år etter terrorangrepet.....	7
IDENTITET OG ROLLEFORVENTING	7
Medias bruk og misbruk av Utøyarollen.....	7
Forventinger til Utøyarollen	8
Å dra Utøya-kortet	9
FØR OG NÅ – PERSONLIG VEKST?	10
Prioriterer annerledes	10
Å bruke opplevelsen til noe positivt	11
Psykiske reaksjoner, søvnproblemer og konsentrasjon.....	12
SINNE	16
«Å ta tilbake Utøya»	16
Et generelt raseri.....	17
FORHOLDET TIL RUSMIDLER	20
«GAME OF LUCK» - OPPFØLGINGEN	21
Manglende oversikt over rettigheter.....	22
Hjelp fra BUP?	23
Savnet informasjon om traumereaksjoner	24
Støtte og hjelp til familie og venner	25
Familiens behov for hjelp til å fungere.....	27
Støttegrupper	28
Erstatningen	29
TILTALEN OG DEN NYE RETTSSAKEN	30
Utelatt fra tiltalen.....	30
Den nye rettssaken	32
ORD TIL UNGDOM I KRISE – FRA DE OVERLEVENDE	33
Fra Ola.....	33
Fra Tuva.....	34
Noen oppsummerende kommentarer fra møtelederne	37
Sentrale temaer som vi finner igjen i 22. juli forskningen	38
Sinne og raseri.....	38
Egne traumereaksjoner, rus.....	38
Losfunksjon, kontaktperson	39
Gruppearbeidets betydning for den enkelte ungdom	40
ETTERORD	42
SLUTTNOTER	43

Forord - Utgangspunktet for en ny rapport

Det har gått over fem år siden 22. juli 2011 og det er snaue fem år siden ni ungdommer som overlevde angrepet på Utøya møttes jevnlig, den gang i regi av Barneombudet. De overlevende kom fra alle kanter av landet. Et par kjente hverandre fra før, de fleste kjente ingen. Barneombudet gav gruppen navnet «Katastrofeekspertene»¹.

På bakgrunn av å ha overlevd et terrorangrep og i tillegg være pårørende til flere drepte, har disse ungdommene stor kompetanse på hva barn og unge som har opplevd en katastrofe trenger. Hensikten med «Katastrofeekspertene» var at de skulle komme med råd og anbefalinger om hvordan samfunnet best kan hjelpe barn som har opplevd en katastrofe eller krise. Målet med rådene, som er å finne i rapporten fra 2012, var at disse skulle kunne brukes av alle samfunnsaktører, i alle sammenhenger der barn har gjennomlevd en katastrofe, enten av nasjonal eller personlig karakter.

Høsten 2016 tok et par av ungdommene initiativ til at gruppen burde samles igjen. For hvordan gikk det med dem nå, fem år senere?

Hvordan hadde den langsiktige oppfølgingen vært i disse årene? Hvordan hadde livene deres, og de selv, endret seg på grunn av det de hadde opplevd? Og til syvende og sist: Hvilke flere erfaringer satt de nå med som kunne være nyttige for samfunnet, og for de barna og deres familier som kommer til å oppleve den neste katastrofen?

Barneombudet er alltid nøye på at deres etablerte ekspertgrupper skal eksistere en tilmålt periode og har derfor aldri brakt sammen igjen en avsluttet gruppe². Men ønsket om en gjenforening kom denne gangen fra den tidligere ekspertgruppen selv. De tidligere ekspertene, katastrofeekspertene, er heller ikke barn lenger, men unge voksne i tidlig tyveårene som kan ta egne beslutninger.

Sett bort fra å låne ut en medarbeider til gjenforeningen fem år senere har Barneombudet ikke vært ansvarlig for, eller hatt noe å gjøre med denne gjenforeningen.

RVTS Øst, Regionalt ressurs senter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, har vært ansvarlig for samlingen av den tidligere

ekspertgruppen og står bak rapporten denne gangen. Spesialrådgiver Nils Petter Reinholdt fra RVTS Øst og psykologspesialist (og tidligere barneombud) Reidar Hjermann har vært ansvarlige for å samle gruppen. Sidsel Bjerke Hommersand er ansvarlig for bildene i rapporten. Seniorrådgiver Tone Viljugrein er utlånt fra Barneombudet til dette oppdraget.

Den nest siste helgen i desember 2016 møttes derfor åtte av de opprinnelige ni³ katastrofeekspertene til en helgesamling. Vi har hatt et par samtaler med den niende på telefon og fått lov til å bruke noen av hennes erfaringer i rapporten.

Det er viktig å understreke, slik det også ble gjort i rapporten fra 2011, at alle ungdommene representerer kun seg selv. De representerer ikke alle overlevende fra Utøya 22. juli og heller ikke AUF. Flere er heller ikke med i AUF lenger. I tillegg er de ni forskjellige individer som heller ikke har identiske opplevelser fra 22. juli og årene etterpå. Det går derfor ikke an å referere til dem som en enhetlig gruppe som har felles erfaringer med hjelpeapparatet, familie og venner, eller en gruppe hvor alle deler de samme

traumene eller ettervirkninger av det de opplevde. Men noe enes de mer om enn andre ting.

Ungdommene vil ikke omtales eller refereres til som katastrofeekspert i rapporten. Utrykket «overlevende» eller ungdom vil benyttes. De har selv ønsket å være anonyme i hoveddelen, men det er greit at vi gjengir fornavnene deres i dette forordet, slik det også ble gjort i det innledende kapittelet i Barneombudets rapport fra 2012.

Vi vil derfor takke Lara, Tuva, Gaute, Hana, Aslak, Janne, Ola, Ronja og Ragna for at de igjen stilte opp og modig delte av erfaringer, tanker og følelser. Gjennom dem blir vi alle litt klokere, og vi lærer mer om hvordan hjelpeapparatet og samfunnet bør stille opp for de neste som opplever en katastrofe i sine liv. Enten denne er av nasjonal, lokal eller personlig karakter.

Oslo, mai 2017

Nils Petter Reinholdt, Reidar Hjermann,
Sidsel Bjerke Hommersand og Tone Viljugrein



Hoveddel – Livet fem år etter terrorangrepet

Ungdommene er opptatt av flere av de samme temaene som rapporten fra 2012 tok opp. Det at de har blitt eldre og katastrofen i tid har kommet mer på avstand, gjør at andre temaer har gjort seg gjeldende. Det gjennomgående for alle er likevel at selve terrorangrepet, katastrofen, preger livene deres på forskjellige måter, i større eller mindre grad

Identitet og rolleforventning

Flere av ungdommene opplever at identiteten deres er knyttet til at de var på Utøya. Også i sammenhenger der det ikke er naturlig, kan det komme frem i bisetninger at de overlevde angrepet på Utøya. Ungdommene omtaler det de kaller «Utøyastempelet» som både positivt og negativt.

Én opplevde at en jente, som hadde halvmobbet henne gjennom flere år, sto frem i lokalavisen og omtalte seg som «hennes gode venn». En annen fikk høre at det var en fyr som sjekket opp damer i hans navn og forsøkte å oppnå kred fordi han «hadde vært på Utøya».

MEDIAS BRUK OG MISBRUK AV UTØYAROLLEN

Bare én av ungdommene opplever at det å ha vært i media i tiden etter 22. juli har gitt negative konsekvenser på sikt. Hun har erfart

at media, både nasjonale og internasjonale, bygde videre på hennes opplevelser på Utøya, kun for å selge en god historie. De snakket aldri med henne direkte. Det mediet som laget saken i utgangspunktet, hadde heller aldri noe intervju med henne. Dette medførte at alle mediene lagde sin egen, og ikke hennes, versjon. I ettertid har hun forsøkt å få disse sakene slettet, og hun har vært i kontakt med aviser og tv-kanaler. Beskjeden hun får er at dette ikke lar seg gjøre⁴.

Utover erfaringen til denne ungdommen, er det ingen av de andre som synes det å ha vært i media har blitt ugreit eller negativt i ettertid. Samtidig opplever ungdommene at hvis de opptrer i pressen nå, er det særlig vanskelig å bli kvitt Utøyastempelet: Journalister klarer å vinkle det mot at de var på Utøya, selv om det ikke er tema. Dette gjelder særlig for dem som fortsatt er aktive i politikken. Nettopp det

gjør at de nesten kan angre på at de sto frem i pressen i etterkant av angrepet. De kan føle at pressen misbruker Utøyarollen:

«Det er sånn at når man prøver å komme seg videre, er det noe som drar deg tilbake til Utøyastempelet.»

En annen sier at han vil virkelig ikke være «han Utøya-fyren», en som alltid har Utøya som et vedheng til sitt eget navn:

«Hvis man har en veldig tydelig identitet knyttet til noe som var så kraftig, så blir det stemplet hengende ved. Hvor kjøpt jeg har hatt det, det er irrelevant nå. Ting jeg har sagt tidligere blir likevel brukt i media, knyttet opp til en helt annen sak, for eksempel «Og [navn på ungdommen], som mistet sin beste venn på Utøya, er nå for nytt kulturhus på Huldremoen⁵!»

FORVENTINGER TIL UTØYAROLLEN

Det å ha fått et Utøyastempel medfører ulike rolleforventninger. Forventningen kan være knyttet til det å være overlevende fra Utøya og ha en eventuell offentlig rolle i dag. Og det å ha vært på Utøya kan skape forventning om at

du er et forbilde, gi et forbildestempel, vel og merke hvis man viser mot og styrke, og tilsynelatende klarer seg bra. Samtidig oppleves veien kort til et offerstempel når ting ikke går så bra.

«Jeg synes det er helt fantastisk at folk gikk og sa til meg at «du er et forbilde, du er så sterk», etter at jeg hadde stått frem, men da når det ikke gikk bra, når jeg holdt på å stryke på skolen, var det ikke lett å skulle bli sett på som sterk og et forbilde.»

Når alle snakker om at hun «er så flink og sterk» blir det et enda større press om ikke å feile, sier en annen. Behovet hennes for å ikke feile i ettertid, var egentlig mer et behov for at folk ikke skulle synes synd på henne fordi hun var på Utøya, «stakkars henne, nå får hun det ikke til, hun var jo på Utøya, vet du, hun klarer ikke de Utøyagreiene, hun».

Helt i motsatt skala av det å bli sett på som et forbilde, er det å bli sett på som et offer. Samme ungdom forteller at det kostet henne mye energi å ikke få dette Utøyaofferstempelet: Hun var så sliten av å holde det imaget at hun falt helt sammen når hun kom hjem fra skolen. Hun sov fra kl. 14 nesten hver dag.

En annen sier:

«Jeg har aldri vært en fyr som har vært god på skolen. Likevel vil jeg heller være kjent som en lat fyr enn å være et Utøyaoffer, selv om jeg var mer borte fra skolen i tiden etterpå fordi jeg ikke fikk sove om natten.»

Ingen av ungdommene vil være noe offer, og de vil ikke bli «tatt i med silkehansker», som én uttrykker det.

«Jeg ser ikke på meg selv som et offer og vil ikke at andre skal gjøre det heller.»

Ungdommene sier at de vet ikke om det er reelt at de får et slikt stempel fra andre, eller om de bare føler det sånn. Én mener at det kommer fra dem selv, men at det kommer fordi de «hører ting».

«Vi er i utgangspunktet Generasjon Prestasjon og så får du på en måte dette på toppen. Jeg hadde et ekstremt behov for å fullføre de målene jeg hadde satt meg i utgangspunktet.»

Samtidig minner ungdommene igjen om at de bare kan snakke på vegne av seg selv, og ikke representerer alle som var på Utøya. Det å

skulle være et forbilde, og å skulle være sterk, er kanskje noe denne gruppa kjenner mer på enn mange andre, sier én.

«Nei, ingen av oss representerer de som faktisk er igjen på gutterommet og ikke kommer ut blant noen. Jeg tror det er veldig mange av de som var på Utøya som ikke føler at de er i en forbilderolle. Men det var en politisk leir med mange flinke folk. Og mange av dem har fremtredende roller i dag og kjenner vel på en forventning og et press.»

Å DRA UTØYA-KORTET

Noen av ungdommene snakker om at de i årenes løp har blitt forsiktige med å snakke om at de var på Utøya. De har fått negative kommentarer og i ulike sammenhenger blitt beskyldt for «å dra Utøya-kortet». I det ligger det at de liksom skal forsøke å dra fordeler av, eller bruke det som en unnskyldning, at de er overlevende etter angrepet. Dette oppleves såpass sårende at ungdommene heller unngår å snakke om Utøya og hvilke utfordringer de har på grunn av det.

Før og nå – personlig vekst?

Denne tåka de to første månedene. Som en gammel svart-hvitt film. Jeg klarte ikke å ha noen følelser. Jeg hadde ikke noen følelser for kjæresten min, jeg gråt ikke, klarte ikke være glad, ikke lei, alt var bare ekstremt håpløst.

Ungdommene er tydelige på at opplevelsen på Utøya har vært med på å forme dem som mennesker. Det kan naturligvis være vanskelig å vite hva som skyldes opplevelsen på Utøya og hva som ville skjedd likevel, fordi de har blitt voksne. Men de fleste ungdommene mener de kan se klare sammenhenger med hva de mener skyldes opplevelsen på Utøya.

PRIORITERER ANNERLEDES

Jeg begynte jo i 1. klasse og jeg var ikke så opptatt av å ha russebuss, å hooke osv. Etter en sånn opplevelse vet man ikke hvordan man skal navigere i disse små tingene som hvem som klina med hvem osv.

Noen mener de har blitt mer introverte enn tidligere. Det kom ganske tidlig etter opplevelsen, og gikk aldri over. Samtidig er det andre som mener de har blitt mer ekstroverte. Dette sier noe om at de personlige endringene er individuelle, og at det kan være vanskelig å vite hva som skyldes de traumatiske opplevelsene og hva som har sammenheng med andre hendelser i livet.

«Føler at man modner sykt fort. En dramatisk hendelse som kaster deg opp i været og når du lander da, så har du gått gjennom en ekstrem modningsprosess som vennene rundt deg ikke har vært gjennom. Jeg var på et annet sted i livet. Var kanskje derfor jeg opplevde å bli mer introvert.»

Det er likevel gjennomgående at de er blitt mer selektive på hvem og hva de gidder å bruke tid på, og de har blitt flinkere til å si nei:

«Bruker bare tid med dem jeg liker i stedet for å bruke tid på de som flyter i periferien.»

En av ungdommene mener han har blitt mer pragmatisk, så pragmatisk at han nesten opplever at han har blitt likegyldig. Og det plager ham litt. Det er som om han etter Utøya har fått manglende handlekraft. Og han klarer ikke å føle så mye og så sterkt som han gjorde tidligere:

«Føler meg nesten litt over-rasjonell på det jeg opplevde. Jeg har hele tiden tenkt at situasjonen er som den er, nå må jeg bare komme styrket ut av det. Jeg føler at jeg er veldig åpen og ærlig om ting og kan være veldig direkte. Jeg kan fronte en veldig åpenhetsaksept hvis jeg ser at andre ikke har det bra. Det går på det å se enkeltpersoner som har det kjipt, men det går også på relasjoner til andre. Ofte er det positivt, men jeg føler at det kan gå for langt,

og at jeg bruker det i upassende situasjon. For eksempel, i en gutt-jente relasjon, jeg kan føle at jeg mister spenningen.»

Andre mener at de har kommet nærmere både familie og venner. Og det er gjennomgående at de har blitt mer opptatt av at folk rundt dem skal ha det bra:

«Folk følte at de kunne prate med meg om ting som var tøft og visste at jeg var oppriktig interessert i folk rundt meg (...) Fra å bli sett på som en håpløs drittunge med udiagnostisert ADD rett før, til å bli sett på som en ressurs og som en person man kunne stole på og prate med.»

Og som en annen sier:

«Jeg er mindre redd for å kjenne på andres følelser, ikke noe redd for å snakke om det. Man kan snu og bruke lærdommen til noe positivt.»

Den første tiden etter hendelsen var ikke tanken på å gjøre noe godt og meningsfullt for andre så stor, heller ikke ønsket om å være snill. Da hadde de mer enn nok med å håndtere sine egne reaksjoner på det de hadde opplevd. Denne tanken har kommet mer og mer etter hvert.

«Jeg oppdaget at jeg kanskje ikke brydde meg så mye om det som var viktig for andre. Og det er litt stygt å si, man føler seg ikke så genuint snill da. Nå er det bedre, men lenge var det sånn.»

Flere snakker også om dette skillet i hvem de er og hvem de var, eller som en av ungdommene sier:

«Det blir et veldig sprik i hvem du er: Når man er 16 år og veldig glad i AUF, og så oppdager du plutselig at verden ikke var et trygt sted likevel.»

Å BRUKE OPPLEVELSEN TIL NOE POSITIVT

Jeg prøvde så lenge å gjemme det og glemme det, men så bestemte jeg meg for å ta kontroll over det selv.

En konsekvens av det de opplevde er at de ikke vil kaste bort livet på «fjas», som én sier. I tillegg ønsker de å gjøre noe som er godt for andre og for samfunnet. Én snakker om å gi noe tilbake til samfunnet, som tok så godt vare på henne etter det hun hadde opplevd:

«Jeg har veldig lyst til å jobbe for at dette ikke skal skje igjen. Vil bruke min kunnskap til å hindre at vi får en Breivik til.»

En annen sier det sånn:

«De små tingene er ikke viktig lenger. Jeg vil heller bruke tid på de store tingene. Jeg har fått mitt blikk løftet veldig etter 22. juli. Jeg slipper å bruke tid på ting som er uvesentlig.»

Samtidig er dette noe som har blitt tydeligere etter hvert. Én sier at hun i begynnelsen ikke orket å møte folk som visste at hun hadde

vært på Utøya. Da slapp hun å forholde seg til det. Men så skjønte hun at hun måtte snu det. Bruke det til noe positivt i stedet.

Det at ungdommene reagerer veldig sterkt når de i dag hører om terrorangrep, eller om mennesker i krise, mener de skyldes opplevelsene på Utøya. Én sier han var nedbrutt i en uke etter terrorangrepet i Paris. En annen reagerer sterkt når hun ser mennesker på flukt:

«Når jeg ser på tv fra Syria så føler jeg den redselen deres så dypt, og de har ingen å komme hjem til. Men når jeg kom fra øya, og til fastlandet så sto mange der og skulle hjelpe.»

Ungdommene er opptatt av menneskene i flyktningkrisen i Europa, det at disse menneskene ikke har noen som står der for å hjelpe dem:

«...og så ser du bare at alle skriver alt det stygge om dem, og i kommentarfeltet, og så lurar du på hva som skjer med verden.»

PSYKISKE REAKSJONER, SØVN-PROBLEMER OG KONSENTRASJON

Å sovne etter 22. juli var jo helt jævlig. Jeg sovnet hver eneste natt av lyden av folk som ble drept.

Ungdommene sliter med ettervirkninger. Én har særlig problemer med hukommelsen og

har blitt erklært femti prosent ufør. Hun husker ikke fra en dag til en annen. Hun kan komme ut fra en forelesning, for så ikke huske hva den handlet om:

«For meg har det vært helt sykt. Jeg kan være i diskusjoner med kjæresten og da kan jeg være så sint og sur for noe, men tre-fire minutter ut i samtalen husker jeg ikke hva vi diskuterer. Og han blir jo ganske sur av det.»

En annen sier at hukommelsen fungerer ganske bra, men at hun må skrive lister for alt. Og lister for å huske lister. Et par har fått hjelp av å bruke «mindfulness», det å være bevisst i situasjonen. Samtidig ser også ungdommene at de kanskje stiller store krav til seg selv, og som én av dem sier:

«Ganske utrolig hvor raus man er mot mange andre alltid, men hvor streng man er mot seg selv. Hvis man ikke var så streng ville man hatt det mye bedre.»

Alle ungdommene studerer, men flere sliter med konsentrasjonen og gjennomføringen. For noen medfører dette at de ikke får mer studielån og at de får økonomiske problemer. Dette forsterker søvnproblemene de allerede har fra før.





«Nå er det sånn at jeg blir mye lettere søvnig i en situasjon og så klarer jeg ikke å følge med. Før klarte jeg å være tilstede likevel, selv om jeg ble søvnig.»

Det kan være vanskelig å holde en tankerekke, med mindre de gjøre noe konkret, og de faller raskere ut av situasjoner enn tidligere. Én sier at han ikke er i stand til å følge med på kjedelige ting lenger, noe som var helt uproblematisk tidligere:

«De tre første årene var det et kjempeproblem at jeg sovnet over alt: Jeg sovnet på skolen hver eneste dag, sovnet på kino, sovnet på fotballkamp – jeg sovnet på Lerkendal mellom Rosenborg og Molde! Jeg sov 26 timer i døgnet, våknet, og ville bare sove mer.»

Selv om de i perioder fremdeles kan slite med søvnproblemer, har behovet for «unormalt» mye søvn, som mange opplevde i begynnelsen, endret seg for de fleste.

En av ungdommene forteller at han har i underkant av femti venner som var på Utøya. Av disse er det bare en håndfull som klarer hundre prosent jobb, studier osv.

Sinne

En følelse det snakkes mye om fem år etter, i motsetning til da gruppen var samlet det første året, er det å kjenne på et stort sinne. Det å være sint er en reaksjon, og en følelse, som er mye mer uttalt og nærværende for ungdommene i dag. Nå snakker flere om at de kunne oppleve et voldsomt sinne også den første tiden, men at det var særlig rettet mot familien den gangen. I dag kjenner ungdommene på et mer generelt og vedvarende sinne som er rettet utover, ikke bare mot de aller nærmeste.

«Å TA TILBAKE UTØYA»

Et tema ungdommene var opptatt av for fem år siden, var dette med å sørge politisk korrekt. Det kommer opp nå også. Flere føler fremdeles på et sinne og et hat mot gjerningsmannen, noe de føler de må undertrykke. De tror dette kan være grunnen til at mange AUF'ere som var på Utøya den 22. juli i ettertid droppet ut. Flere av ungdommene, som ikke lenger er politisk aktive, uttrykker også sinne over at Utøya blir brukt som et sommerleirsted igjen for bl.a. AUF. Det var vanskelig å være imot dette hvis man fortsatte i AUF, sier noen:

«Jeg ligger og er sint i senga når det gjelder bruken av Utøya. Imaget er at vi skal ta tilbake Utøya, men det er ganske mange som føler at man ikke er en del av det. Å bruke det som sommerleir. Det å «ta tilbake» Utøya har vært et begrep som har vært

siden dag én. Men det å «ikke ta Utøya tilbake» skal man ikke si som AUF'er utad.»

Én peker på en følelse av hjelpeløshet i prosessen som førte til at AUF bestemte seg for å ta tilbake Utøya som deres sted for sommerleir. Det ble vedtatt på et møte for lederne i AUF ikke lenge etter. Utpå kvelden kom en profilert arbeiderpartipolitiker, sammen med en av de sentrale lederne i AUF, og sa de hadde bestemt at de skulle ta Utøya tilbake. Det gikk jo ikke an å protestere da, som ungdommen sier, men det førte til at han distanserte seg og var ute av AUF i flere år.

«I mitt lokallag var vi veldig imot å ta tilbake Utøya så tidlig. Kranglet veldig. Mye følelser, det var umulig å ha en saklig debatt om det. Men etter at jeg har sett hvordan Utøya har blitt brukt i etterkant, har jeg snudd. Jeg har sett hvor verdig det ble gjort, enda jeg var sinnssykt imot. For jeg var jo redd det bare skulle bli en leir hvor 14-åringer skulle bade og bare ha det artig.»

Én av ungdommene, som er aktiv i AUF fremdeles, sier det sånn:

«Jeg har alltid sagt til meg selv at jeg skal tilbake. Litt etter litt har jeg klart å dra på sommerleirer og i fjor var jeg på Utøya. Jo mer jeg har vært der, jo mer får jeg den

samme gode leirfølelsen som jeg har hatt tidligere. Samtidig er det helt klart at det også er vondt, men jeg syns det er fine kontraster mellom det vonde og gode. Og jeg opplever at folk fortsatt er opptatt av å vise respekt.»

Men også her er det forskjellige meninger blant ungdommene. De som fremdeles er politisk aktive er mer positive til at øya igjen brukes til sommerleir. Flere av de andre er uenige i dette. Alle, bortsett fra én, har vært tilbake på Utøya. For hennes del er det også helt uaktuelt å skulle delta på en sommerleir:

«Jeg vil ikke se ungdommer stå og kline på dassen hvor jeg reddet livet mitt. Jeg vil ikke se folk løpe rundt [og ha det gøy] der folk mistet livet sitt. Jeg synes det kunne vært et konferansested, men ikke leir. Uavhengig talen til Jens Stoltenberg og Eskil Pedersen, de holder taler om ungdomstiden på Utøya leir som var så flott, men det var jeg som var på Utøya da det var massakre der, det er jeg som vet hvordan det var.»

En annen sier hun var veldig i mot til å begynne med, men sa noe annet i media fordi det var taktikken. Men nå synes hun det er fint at det er sommerleir der. Hun føler nesten at «han» vinner hvis øya ikke brukes til leirsted. Samtidig er det ikke uproblematisk å være der:

«I år klarte jeg bare å være der én dag, og overnatte én natt, men skal pushe meg til å være der fremover. Ja, det skal være et sted å minnes, men det skal også være et sted å treffes.»

Én av de andre hadde meldt seg ut av AUF noen år, men ble med noen kompiser på dugnad. Da oppdaget han at øya var den samme og at mye av det gode fra tidligere sommerleirer hvor han «har hatt den beste tiden i sitt liv», kom tilbake. Han sier det var ekstremt godt å se at det ikke var så tungt som han hadde forestilt seg i hodet sitt.

ET GENERELT RASERI

Flere er tydelige på at de kjenner på et sterkere sinne nå, enn de gjorde de første årene. Det fortoner seg forskjellig fra den enkelte. Flere kjenner på at de generelt går rundt og er sinna, andre reagerer med å bli fryktelig sinte når de først blir sinna for noe. Et par mener de kan bli utrolig provosert av småting, ting de bare ville fnyst av tidligere. Samtidig sier en av ungdommene:

«Jeg føler at jeg har litt rett til å være sint, jeg. Hvis søstera mi f.eks. får en større gave enn meg, hvorfor faen!?»

Én kjenner på så mye sinne at han nesten skulle ønske at folk oppsøkte ham for en slåss-

kamp, nesten så han skulle ønske at noen slo til en kompis på byen, så han kunne ta igjen. Samtidig ønsker han jo egentlig ikke det, og han synes det er veldig vanskelig å kjenne på denne aggresjonen, for det er jo ikke greit å ha det sånn, som han sier. Han mener det har sterk sammenheng med det han opplevde 22. juli på Utøya:

«For meg er det unaturlig å tenke at det kommer fra noe annet sted. For meg så var det mest sorg den første tiden, men nå har jeg denne sterke følelsen av aggresjon og sinne. Jeg er ikke redd for at det [havne i en slåsskamp] skal skje uprovosert, men nå tenker jeg at hadde det skjedd, så fy faen. Men det er problematisk at det har blitt sånn at jeg føler så mye på det.»

Bare én sier at hun ikke har kjent på sinne i det hele tatt, bare likegyldighet. Som om hun ikke bryr seg. Og på sett og vis synes hun det er enda verre.

En av ungdommene sier at sinnet har forflyttet seg fra gjerningsmannen til staten og AUF. Hun er veldig sint fordi venninnen ble drept.

«Politiet skulle vært der tidligere. Jeg kan ligge oppe om natta og være sinna og skuffa over at staten sviktet meg og min sikkerhet den dagen. Det føles mer urettferdig nå enn før. Det er for sent.»

Hun sier at det kan handle om at hun er i en fase hvor hun stiller spørsmål ved hvor hun

hadde vært i dag, hvis venninnen fremdeles hadde levd.

«Og jeg tror jeg hadde hatt det bedre [om hun hadde levd], og jeg er så sinna og jeg har så lyst til å ta tilbake den dagen.»

Noen snakker om hvor sinte de blir når de for eksempel ser Dagsrevyreportasjer om hvor mange som kunne vært i live hvis politiet hadde kommet tidligere:

«Såne Dagsrevyreportasjer om hvem som kunne vært i live hvis «det og det» hadde vært på plass, og om politiet hadde kommet tyve minutter tidligere. Vi vet jo hvem som kunne vært i live da! Såne reportasjer er direkte uetiske.»

Noe annet det er vanskelig å snakke om ofentlig, er aggresjonen flere føler overfor Fremskrittspartiet. De synes det er vanskelig å snakke om dette, fordi de opplever at det har blitt lagt lokk på denne diskusjonen. Det er ikke lov til å snakke om at gjerningsmannen på et tidspunkt i livet var medlem av Frp.

«Jeg kan ikke si dette høyt, men jeg blir rasende på Frp som jeg mener indirekte har skylden for 22. juli, men det kan jeg ikke si! De legitimerer holdningene til Breivik, både Listhaug og Tybring Gjedde gjør det.»

En av ungdommene sier det sånn:

«Jeg kjenner et grunnleggende sinne på at Frp kan stå der og si at det var et angrep på dem også. Det var det faen ikke!»



Forholdet til rusmidler

De som slet og hadde problemer før 22. juli sliter enda mer nå. Det er som når du står foran et stort stup og får et push: Noen faller utenfor, andre gjør det ikke.

Ungdommene forteller at de vet om flere som var på Utøya som nå sliter med rusavhengighet. De mener at det er særlig i forholdet til rusmidler at man ser den største forskjellen på hvem som klarer seg, og hvem som ikke gjør det. Én har akkurat fått bekreftet at flere hun vet om sliter med store rusproblemer etter Utøya:

«Det ante meg at det var noen i mitt lokalsamfunn som hadde det så dårlig, men man møter dem ikke på fest fordi de sitter hjemme og ruser seg på andre stoffer. Det er noe helt annet enn oss som sitter her og snakker sammen.»

De overlevende som har rusproblemer klarer verken å studere eller jobbe, og ungdommene tror heller ikke at de deltar i noen av oppfølgingsstudiene:

«Jeg tror ikke man klarer å fange opp dem som har det aller vanskeligst i disse undersøkelsene. De som har det aller verst vil ikke klare å følge opp en undersøkelse med en aktiv påmelding. De har nok med å forholde seg til dem som er nærmest. Deres store psykiske problemer vil ikke speiles i undersøkelsene. De jeg kjenner som

har store psykiske funksjonsnedsettelser deltar hvert fall ikke i undersøkelser fra Helsedirektoratet eller NKVTS.»

Ungdommen tror rusproblemene kan ha sammenheng med hva slags oppfølging de fikk i etterkant. Mange fikk ikke god nok hjelp av psykologer. For andre kan den oppfølgingen de fikk hatt negative konsekvenser, i den forstand at de fikk medisiner av en lege for dempe angsten:

«Det var mange som fikk medisiner av leger og psykiatere. Jeg vet om noen som fikk sin første erfaring med å være nummen da de fikk medisiner, og de fant ut at det var en god måte å få avbrekk på. Og det er jo ikke akkurat den sunneste måten å gjøre det på.»

Én av ungdommene opplevde at hennes lege nektet å gi henne antidepressiva da hun ba om det. Legen mente hun trengte annen hjelp og henviste henne til DPS. De eneste medisinene hun har fått av legen sin er innsovningstabletter de første ukene etter opplevelsen på Utøya. Deretter fikk hun ingenting. I dag er hun veldig glad for at legen hennes reagerte sånn.

Ungdommene uttrykker stor bekymring for de overlevende som ikke mestrer hverdagen etter Utøya:

«Enda samfunnet er forberedt og kjent med at nå kommer det en stor gruppe som

trenger hjelp, så skjer det likevel lite. Jeg kjenner flere som er inn og ut av psykiatrien og som ellers bare er hjemme, ruser seg og faller ut av alt. Det er veldig vanskelig å møte dem. De har det bunnløst jævlig.»

Flere av ungdommene har deltatt på de nasjonale samlingene som har vært for overlevende i etterkant. Forholdet til rus og rusmidler går igjen som temagrupper man kan melde seg på. Det var på en av de første samlingene at ungdommene for alvor forsto hvor omfattende rusproblematikken var for mange av de overlevende. Ungdommene mener at de selv, tross alt, har det bedre enn mange som for eksempel sliter med alvorlige rusproblemer. De synes i tillegg det er vanskelig å møte dem på disse samlingene, fordi de ikke vet hva de skal

gjøre for å hjelpe dem, blant annet fordi de selv mangler overskudd.

«På andre samling valgte jeg faktisk å ikke gå i den gruppa [om forholdet til rusmidler] for jeg opplevde at noen av de som var der hadde det så jævlig. De møtte ikke forståelse hos noen i hverdagen. Jeg valgte å sitte ute i solen i stedet.»

En annen opplever at de som har det som vanskeligst ser på hans problemer som «annenrangs». Det gjør at han ikke orker å delta på samlingene i det hele tatt.

Et par andre sier at de ikke ønsker å delta på samlingene fordi de har opplevd at det er mye alkohol der.

«Game of luck» - oppfølgingen

*«Dere ringer nå hvis det er noe».
– Det er ikke aktiv oppfølging*

I rapporten fra 2012 snakker ungdommene om hvor viktig det er at kommunen og hjelpeapparatet tilbyr oppfølging flere ganger, selv om den overlevende kanskje avviser det både den første og andre gangen.

«Det burde vært vanlig prosedyre når noen takket nei; «ok da ringer vi tilbake om tre

uker». Sånn burde det være de første årene, og dette var noe man informerte om at man kom til å gjøre [første gangen man tok kontakt].»

Ungdommene har eksempler på at hjelpeapparatet har sviktet for flere de vet om. En forteller om en gutt med utenlandsk bakgrunn som aldri fikk noe tilbud fra kommunen fordi familien av slo oppfølging i en gruppe sammen med andre

overlevende. Etter det har han ligget hjemme i senga i fire år, helt til foreldrene til noen andre overlevende tilfeldigvis fikk høre om familien.

Ungdommene mener kommunene må være mer aktive med å tilby hjelp til mennesker som har opplevd katastrofer. Særlig overfor dem som ikke er kjent med det norske samfunnet.

«Det er jo ikke på tv hvor man skal søke hjelp!»

De mener kommunene også må være aktive med å følge opp dem som faller ut av skolen. Men som en av ungdommene uttaler:

«Men sånn er det overalt i samfunnet, du er jo bare heldig om du blir oppdaget av en helsesøster eller lignende hvis du opplever noe.»

MANGLENDE OVERSIKT OVER RETTIGHETER

Ungdommene etterlyser en koordinator, eller et bestemt sted som sitter på den informasjonen de måtte trenge i en oppfølgende fase. Da mener de ikke bare den første tiden, men også de senere årene. Det kan være informasjon om hvor de kan henvende seg for å få hjelp, om hvilke rettigheter de har til for eksempel spesialundervisning, ekstra tid på eksamen, søke om ekstra stipend fra Lånekassen eller lignende. Nå opplever de at det blir veldig tilfeldig om de får slik informasjon.

«Det er et virvar av forskjellige interesser, alt fra skolen, til psykiatrien, men det er ingen som har et overordnet ansvar. Hvilken instans trumfer resten og kan ta dette ansvaret? Skolen tar litt, kommunen tar litt, men det er et virvar av instanser. Selv jeg, som er et samfunnsengasjert menneske som følger relativt godt med, synes det er vanskelig å se noen helhet i dette.»

Ungdommene mener det burde være en bestemt instans som er ansvarlig for informasjon, og som er ansvarlig for å kommunisere dette til berørte. De har erfaring med at dette fungerer veldig forskjellig fra kommune til kommune. Den dag i dag sier flere at de ikke aner hvem de skulle forholdt seg til hvis de skulle trenge det.

«Jeg tenker at det går relativt greit for oss som er her, og vi vet ikke hvor vi skal henvende oss [for å få slik info], tenk da på dem som sliter! [...] Når man har opplevd noe slikt må det innen to uker oppnevnes en koordinator, sånn som det er når man får kreft.»

En av ungdommene har god erfaring med advokaten. Dette er en person som har stilt opp og hjulpet henne med å orientere seg i terrenget av hjelpeinstanser, rettigheter, fritaks- og støtteordninger. Men bare det å vite hvor lenge man egentlig har krav på advokathjelp og om man for eksempel faller innenfor ordninger med fri rettshjelp, - sånne ting skulle ungdommene gjerne hatt hjelp til. De etterlyser en bedre offentlig koordinering av dette.

«Det må være en koordinator i disse kriseteamene i kommunen, som vet alt, og som alle kommuner har, en koordinator som vet om skolegang, hva har du rett til av penger, behandling, eksamenstilrettelegging osv. Du trenger ikke være jurist for å kjenne systemet. Det kan jo lages et dokument som bare ligger hos kommunen.»

Ungdommene understreker at det er viktig at dette ikke bare skal gjelde for dem, men for alle som har opplevd en katastrofe:

HJELP FRA BUP?

Det ungdommene forteller om oppfølgingen i etterkant, underbygger det som kom frem i den første rapporten: Den personlige oppfølgingen har vært, og er, fremdeles svært varierende. Noen få er veldig fornøyd. De fleste er det ikke.

«Det var jo helt sprøtt hvor dårlig det egentlig var. Jeg husker ikke hvem personen var som tok kontakt [med det samme], hvor det sto nedskrevet navn på personen, jeg fikk et visittkort, men jeg rydda jo ikke rommet en gang! Så jeg aner ikke hvor det visittkortet ble av.»

Det rent praktiske med å følge opp psykolog-timer etc. var krevende for flere:

«Hovedpoenget er at det fungerte ikke for min del, for jeg var så fullstendig kollapsa. Bare det å komme seg til BUP var en lang vei.»

Ungdommene slet også mye med å få god psykisk hjelp. Mange hadde flere psykologer eller psykiatere før de opplevde å få hjelp som virkelig hjalp dem.

«Jeg husker det var en psykolog som sa til meg; «Se for deg en mur. Kast alle vonde tanker over muren.» Jeg bare: Kødde du med meg? Kan vi gjøre noe ordentlig snart?»

En annen opplevde at psykologen omtalte alle reaksjoner og alt han følte som «normalt». Uansett hva han sa, mente psykologen det var normalt. Dette opplevde han som enormt frustrerende og lite konstruktivt:

«Psykologen sa at alt er normalt, men hva faen betyr det at «alt er normalt»? Hva faen er «alt»? Å få angstanfall på bussen, er det normalt? Og hva er det som ikke er normalt? Jeg hadde lyst til å dynke meg selv i alkohol, men hva faen er normalt ved det?! - og er det greit det da, eller?»

Ungdommen som sier dette, forteller at først våren 2012 fikk han det han opplevde som ordentlig hjelp. Ikke så mye, bare 6–7 timer, men det var nok. Han hadde masse tanker han ikke klarte å sette i sammenheng, men fikk sortert disse og det hjalp. Han trodde han var psykisk syk, men psykiateren forklarte at han var i en sjokktilstand som ville gå over. Han syntes det var godt å få en konkret veiledning og ikke en psykolog som bare sa at alt var normalt:

«Han sa ikke at «alt er normalt», men at det her er normalt. Det å sove med kniv om natten er ikke normalt. Jeg hadde en kompis som sov med stikkvåpen om natten, men «det er ikke normalt», sa han. Jeg spurte om det er normalt å dusje med sokker på, for det gjorde jeg sånn at det skulle være lettere å springe hvis det kom noen. Da sa han «det er ikke normalt, det må du slutte med». Så da gjorde jeg det.»

Selv med vekslende erfaringer har de fleste av ungdommene hatt god nytte av psykologhjelpen, i hvert fall etter hvert. En av ungdommene sier at det han hadde opplevd var så ekstremt at han tok imot all den hjelpen han kunne få. Flere opplevde det som lettende å ha en psykolog og/eller psykiater som kunne forklare eller korrigere tanker, følelser og reaksjoner:

«Jeg var så mye kvalm, hadde problemer med å spise, og begynte å tro at jeg hadde fått en spiseforstyrrelse. Da var det veldig godt å få forklart at jeg hadde PTSD, og at jeg ikke hadde utviklet spiseforstyrrelser.»

En annen var redd han var blitt psykopat. Da var det fint å ha en psykolog som kunne hjelpe han til å forstå at han ikke hadde blitt det. Ungdommene forteller at de ble så letta da de etterhvert begynte å snakke med psykologen om mer hverdagslige ting, som problemer med kjærester og lignende. Det tok de som et tegn på at livet begynte å bli litt mer normalt igjen.

SAVNEN INFORMASJON OM TRAUMEREAKSJONER

Ungdommene etterlyser mer og bedre informasjon om traumereaksjoner. De mener det hadde hjulpet mye hvis de hadde hatt kunnskap om både egne og pårørendes mulige reaksjoner. Dette burde vært gitt så tidlig som mulig.

«Jeg skulle virkelig ønske at jeg satt på den kunnskapen da, for jeg trodde jeg hadde blitt hjerneskadet som ikke hadde noen empati. Jeg tenkte bare på meg selv, brydde meg ikke om hvordan de andre hadde det, avviste alle og var en dritt mot kjæresten. Jeg følte jeg var psykopat, og det var en jævlig ubehagelig følelse.»

For mange ble det også vanskelig i familien. Selv om et generelt sinne har blitt tydeligere med årene, opplevde mange et plutselig sinne som særlig fikk utløp overfor familien den første tiden.

«Jeg var veldig mye sint i situasjoner hvor jeg ikke pleide å bli sint. Jeg husker på julaften da jeg sjekket svoren på ribba i ovnen og familien satt tett rundt meg. Jeg ble så sint! Da var familien sånn; «Ok, nå må vi sette oss ned i sofaen og snakke om hvorfor du er sint.» Men det var fordi det var sånn vi satt, tett sammen, da vi gjemte oss på øya.»

Ungdommene mener det burde kommet noen inn i familien som kunne fortalt om naturlige

traumereaksjoner. Én synes det er provoserende at denne kunnskapen har eksistert blant fagfolk, men at den ikke har blitt formidlet til familiene. Og om den ble formidlet helt til å begynne med, burde den vært gjentatt. Hun mener det burde kommet fagpersoner hjem til familiene og forklart dette noen dager etter opplevelsen:

«Jeg hadde min egen nummenhet og følelser, men det som var slitsomt var forventningene fra andre om at du skulle ha så mye følelser som du også skulle klare å formidle. Det var forventninger om at du skulle være helt knust, men så skapte det konflikter i familien for man klarte ikke å formidle det som ble forventet.»

Ungdommene mener familiene kunne mottatt for eksempel en video, brosjyre eller lignende om vanlige reaksjoner etter traumer. Selv om ungdommene selv kanskje ikke var i stand til å ta inn informasjon på den tiden, var sannsynligheten større for at foreldrene hadde klart det. Moren til en av ungdommene tok direkte kontakt med Helsedirektoratet, og spurte «*nå får jeg hjem denne ungen, hva gjør jeg nå?*».

En av ungdommene som opplevde at familien faktisk fikk informasjon rett etterpå, følte at de gikk og ventet på at hun skulle få et sammenbrudd, for det hadde de hørt var en vanlig reaksjon på traume. Når ikke sammenbruddet kom skjønte ikke familien noen ting, og hun

selv gikk jo også og ventet. Etter en katastrofe bør det derfor være informasjon til familiene som sier noe om at «dette er vanlig, men sånn kan det også være». Ungdommene mener dette kunne dempet irritasjon og forventninger innad i familiene.

«Det jeg trengte mest etterpå, var at familien sa at dette også var et traume for dem. Det tok sykt lang tid før jeg skjønnte at de også hadde «noe». Jeg var mest opptatt av meg selv. Jeg tenkte ikke at jeg kunne snakke om det med dem. Derfor kunne jeg trengt at noen fortalte meg at jeg KUNNE snakke med familien om dette.»

STØTTE OG HJELP TIL FAMILIE OG VENNER

Ungdommene har varierende opplevelser av hvor godt familie og venner har blitt fulgt opp i etterkant. De opplevde at venner kom et stykke bak når det gjaldt oppfølging.

«Når det gjelder familie og venner tror jeg man kjørte seg fast i hvor nært forhold pårørende hadde, og så glemte man alle andre. Jeg tror mange av dem som var veldig nært på, aldri fikk hjelp fordi de ikke ble fanget opp. Venner var annenrangs og ble aldri fanget opp av systemet. De vennene som ikke var en del av klassen eller idrettslaget.»

Én av ungdommene snakker også om at det var mange berørte som følte seg som annen-



rangs fordi de ikke var på Utøya. Og at det var mange som følte seg som en del av det som skjedde, men havnet langt nede på lista når det gjaldt hvem som skulle få oppfølging. Generelt er inntrykket at det ble ganske fort slutt på oppfølgingen for familie og venner som hadde stor tilknytning til det som skjedde, men ikke var på Utøya. For familien var det mye oppfølging til å begynne med, men så ebbet det bare ut.

FAMILIENS BEHOV FOR HJELP TIL Å FUNGERE

I de første ukene var jeg ikke klar over at alle var ramma, - naboer, eks'en, familie. Etter et par uker møtte jeg en nabo på butikken som sa at dette var det verste som hadde skjedd i hans liv. Han var så lei seg på mine vegne. Og først da begynte jeg å tenke på hvordan familien min kanskje hadde det.

Det er gjennomgående for flere at de skulle ønske familiene hadde fått bedre oppfølging sammen og ikke hver for seg. Familiene hadde trengt hjelp til å forstå hverandres reaksjoner, og lære seg å leve sammen og tåle hverandre etter en slik katastrofe:

«Dette med å forstå at hele familien er i en boble, men ingen forsto at de var det. Den bobla, den var så ekstremt tjukk at vi ikke var i stand til å se omfanget. Det var vanskelig for helsevesenet å se også. Moren min sa at hun var frisk, men hun var dårlig i 2–3 år.»

Flere forteller at familien aldri fikk hjelp til å snakke ordentlig sammen, men at nettopp det var noe de hadde trengt. En sier at hun var så mye sinna, at hun ikke tålte å være i samme rom som moren sin. Hun måtte gå ut av rommet når moren kom.

«Familien tok opp dette med Utøya på de mest utenkelige steder. De tok det alltid opp under middagen, så da klarte jeg ikke å spise. Jeg var så mye sint. Da jeg begynte på skolen tok de ut sykemelding, og da ble jeg forbanna for at jeg måtte på skole. Jeg var sint uten at vi klarte å snakke om det. Og sånn var det lenge.»

En av ungdommene forteller at den oppfølgingen han og familien fikk i grupper var veldig bra. Det gjorde at det ble naturlig for han, foreldrene og søsknene å snakke sammen. For ungdommene som ikke fikk gruppeoppfølging, kan det virke som om samhandlingen i familien har gått tyngre. Noen familier klarte å ta tak i det selv. Men det var vanskelig for søsken som slet. Også småsøsknene, de som

ikke hadde begynt på skolen, hadde behov for å snakke om det de tenkte på og det de var redde for. En lillesøster på seks var for eksempel livredd for at gjerningsmannen skulle komme på skolen hennes, og en lillebror på 10 år hadde gjentatte mareritt. Mangelen på oppfølging gjorde at familien måtte finne måter å håndtere dette på selv:

«Når han [lillebroren på 10 år] sleit så han for seg en ekkel film i hodet, han leste aviser og så nyheter og sleit veldig mye med mareritt. Det var viktig at jeg tok opp kartet på telefonen og viste hvor jeg var på øya. Etter det ble han mye roligere.»

En av ungdommene mener det er viktig at familier møtes i terapirommet, sånn at de blir tvunget til å sørge sammen. Hun mistet et familiemedlem på Utøya og mener det var veldig viktig at familien satt sammen for å snakke om dette i etterkant. Men, det som særlig hjalp hennes familie å komme videre var å gjøre noe konkret sammen, gå tur, trene sammen, eller lignende. Dette var viktig utover det å bare skulle sitte å se på hverandre og forsøke snakke i et terapirom.

En av ungdommene mener psykologen burde kommet hjem til dem:

«Konseptet med å ta den som har opplevd noe traurig inn på et behandlingsrom med en person du ikke kjenner og snakke om det du har opplevd, det er jo veldig unaturlig i seg selv. Det er sikkert litt artig for

psykologen å komme seg litt ut, det var jo hjemme i familien vi hadde trengt dem, ikke to måneder senere i et sterilt rom.»

Det er flere som etterlyser behovet for ekstern hjelp for familien til å kunne gjøre noe praktisk sammen, kanskje i stedet for å sitte og forsøke å snakke. Det handler om å fungere ordentlig igjen. Flere støtter at det er fint å gjøre noe fysisk med familien, for eksempel det å få til noe sammen. Da er det også lettere å prate om ting:

«Når familien fungerer dårlig, er det så viktig at man kan få til noe sammen, - for eksempel score et mål el.l.»

STØTTEGRUPPER

Pappagruppa møtes på pub og spiser burger. Det passer for dem. Det må ikke være så avansert! Bare å ha en koselig kveld. Det må ikke være psykologer til stede for å ha det ok sammen.

Det er regionale forskjeller i hvordan støttegruppene for foreldre har fungert, og noen steder har det fungert veldig bra. Det gjelder særlig der hvor det er ildsjeler som driver det, og der hvor det har vært lett å samle de pårørende.

Ungdommene mener støttegruppene har vært veldig viktig for foreldrene deres. Det har vært viktig for dem å treffe likesinnede. De tror det er viktig at slike støttegrupper starter opp tidlig

og at det er en kontinuitet i dem. Samtidig er det ingen garanti for at de fungerer selv om man møtes fra begynnelsen. Også her handler det om kjemi. Det finnes kanskje ingen fasit på hvordan det skal fungere, men det er viktig med en støttegruppe som rommer både det å ha det vanskelig og det å ha det artig.

Kanskje kunne disse støttegruppene for pårørende hatt mye igjen for å møte pårørende fra andre kriser, uttaler en av ungdommene. – For eksempel pårørende som har mistet barn i trafikkulykker eller lignende. Hun tror hennes foreldre ville hatt noe igjen for det.

Først for to år siden var den første nasjonale samlingen bare for de overlevende. Én av ungdommene uttaler at det var på høy tid. Det har også vært viktig at det har kommet noen overlevende inn i den nasjonale støttegruppa. Men det å delta på de nasjonale samlingene er heller ikke noe alle er interessert i.

«Jeg reiser konsekvent nesten ikke på samlinger hvor det er et program hvor man må diskutere erfaringer, eller det et program hvor det er psykologer og det er meningen at man skal fortelle [hvordan man har det].»

ERSTATNINGEN

I den første rapporten var erstatningssummen et tema. Særlig det at venner og andre mente så mye om at de overlevende skulle få erstatning fra staten.

Etter at første rapport ble lansert er erstatningssummen utbetalt. Det er varierende hva ungdommene har gjort med disse pengene. Flere av jentene har investert i utdanning og bolig.

Én av ungdommene svidde det av på fest og moro, som han sier, men understreker at han trengte det. Han ble ikke sentimental eller emosjonell i fylla, men følte seg fri. Én annen omtaler erstatningssummen som blodpenger, men sier noe av det samme:

«Svidde av rubbel og bit. Synes det var blodpenger. Jeg får penger fordi jeg overlevde. Jeg synes livet i seg selv er en gave, men forstår prinsippet. Samtidig mistet jeg mye, hele ungdomstiden min, fått mye angst. Jeg brukte pengene som kompensasjon fordi jeg mistet ungdomstiden min fra 15-20 år.»

Én av jentene brukte noen tusen på å reise litt. Moren henne forsto at det var vanskelig for henne å få disse pengene, men oppfordret henne likevel til å spare dem til den dagen livet generelt blir litt vanskelig og kjipt. Det gjør at hun tenker at ikke trenger å bli ferdig på studiet like raskt som alle andre. Hvis hun ikke greier det, så har hun en garanti.

En annen har investert i bolig, men klarer ikke å jobbe hundre prosent. Siste sakkyndige vurdering tilsier at hun kan jobbe femti prosent. Så da synes hun det er helt greit at hun fikk denne erstatningssummen:

«I begynnelsen var det vanskelig, for mange på vår alder mente så mye om det. Folk på skolen sa at det var urettferdig at jeg fikk disse pengene. Men 300 000 er ikke mye penger.»

En av ungdommene forteller at hun fikk 300000, men møtte en som var yngre enn henne og som hadde fått godt over 1,5 millioner. Da kjente hun på ubehaget ved å bli sjalu:

«Jeg følte at min opplevelse på Utøya ikke var ille nok. «Du sliter ikke nok, du trenger ikke».» (...) Og det er det jeg sitter inne med når jeg får mindre penger: Jeg er også mindre verdt.»

En av de andre kjenner i utgangspunktet ikke på sjalusi over at noen har fått utbetalt større erstatningssum enn henne selv. Likevel dukker tanken opp de gangene hun innser at hun ikke kommer til å klare seg økonomisk fremover. Fordi hun sliter med konsentrasjonen, klarer hun ikke å levere inn studieoppgaver eller ta eksamen. Hun får derfor ikke lenger lån og stipend av Lånekassen.

«Så hvis jeg skulle bli sjalu på penger, er det derfor. Jeg kommer ikke til å klare meg økonomisk. Fordi jeg ikke klarer å konsentrere meg.»

Tiltalen og den nye rettssaken

Gruppen hadde sine første møter i forkant og under rettssaken mot gjerningsmannen i 2012. Den gang snakket ungdommene mest om medias rolle, bistandsadvokater, skolen og hjelpeapparatets oppfølging, samt om forholdet til venner og familie. Fokuset var også sterkt på å gi råd om hvordan følge opp barn og unge som har vært utsatt for en katastrofe i livet sitt.

Det å gi råd var viktig også denne gangen. Samtidig er tankene om rettsapparatets håndtering av katastrofen 22. juli 2011 og tiltalen mye tydeligere tematisert denne gangen:

UTELATT FRA TILTALEN

Hadde de bare lest opp navnet mitt én gang! For eksempel «[navn]... ble forsøkt myrdet av ABB, men det fikk han ikke til.» Da hadde det vært greit! Nå er vi ikke engang nevnt i sakspapirene.

Alle ungdommene er enige om at de opplever seg neglisjert som offer, siden de ikke var en del av tiltalen mot gjerningsmannen. I praksis betyr det at gjerningsmannen ikke er tiltalt for å ha forsøkt å drepe dem.



Ungdommene var vitne til at venner ble drept, men ikke anerkjent som forsøkt henrettet, selv om «kulene gikk rett forbi meg», som en uttaler. De synes derfor det er urimelig at de ikke var en del av tiltalen. De vet at forklaringen på dette var at det ville tatt for lang tid under retts-saken, men føler likevel at de har blitt oversett. Én av ungdommene sier at hun tok det personlig at navnet hennes ikke ble lest opp:

«De burde kostet på seg den timen på de som ble forsøkt drept. Det skal være formelt og følge sine rammer, men ungdommer ble forsøkt drept. Også for foreldrenes del; det var noen som forsøkte å drepe barnet ditt! Ok, prioriter de som ble drept, men ikke legg de andre på hylla! Nå er det ingen steder det faktisk står at du ble forsøkt drept, forsøkt myrdet.»

Flere ønsket også å være tilstede fysisk under rettssaken, ikke bare følge den på en stor-skjerm et annet sted i landet. Ikke alle fikk heller nullfravær på skolen for å følge overføring av rettssaken⁶.

I tillegg mener alle at de burde fått vitne, hvis de ville. For de av ungdommene som vitnet var dette en viktig opplevelse:

«Jeg ble kalt inn som vitne. Da jeg var inne der [i rettssalen] var jeg med og bidro i en sak som var min.»

Den andre av ungdommene som vitnet, sier det var viktig for henne å stå og snakke foran gjerningsmannen i rettssalen.

DEN NYE RETTSSAKEN

Når det gjelder gjerningsmannens nye retts-sak, der han har saksøkt staten for brudd på menneskerettighetene, er ungdommene litt mer delt. Men majoriteten er sinte fordi han får lov til å føre denne saken. Én uttaler at hun føler seg skikkelig tråkka på:

«Jeg følte meg skikkelig tråkka på. «Se, så greie vi er som gir ABB en ny rettssak», men tenk på alle barna som ikke får en rettssak! [Jeg er] skikkelig sint.»

Én annen synes det verste er alle oppslagene i media i forbindelse med rettssaken⁷.

«Han elsker media, og det vet media så godt. Og de vet så godt at pårørende og overlevende sliter med forsiden, og likevel gjør de det. Likevel følger media etter som fluer!»

Andre reaksjoner er som følger:

«Vi trenger ikke ta rettsstatene våre så seriøst at vi lar en massedrapsmann saksøke staten på statens regning!»

«Han blir individuelt behandlet, mens vi blir behandlet i bås.»

En av ungdommene synes gjerningsmannen blir behandlet mer rettferdig enn dem selv, som ikke engang fikk fulgt sin egen rettsak.

«På det personlige plan ønsker jeg jo fyren halshugd, men i et demokratisk land kan vi ikke mene det [...]. Og jeg vil jo ha en rettsstat hvor alle er like for retten.»

Og som en av ungdommene minner de andre om:

«Men selv han, hvor kontroversielt det enn føles, skal også ha mulighet.»

Ord til ungdom i krise – fra de overlevende

FRA OLA

Hva betyr det å være i en krise? Krise høres så voldsomt ut. Det høres ut som om noe skjedde plutselig og noe som endret alt til det verre, gjerne veldig ille. Det kan det jo være. Min krise, 22. juli, opplevdes litt som det.

Men en krise kan også være noe som ikke virker så dramatisk, i hvert fall sett utenfra. Det kan være at man, kanskje gjennom mange år, har slitt med livet og akkurat nå har det veldig forferdelig. Kanskje at foreldre skilles. Kanskje at man sliter på skolen, så mye at man føler at synet av og håpet om fremtiden blir stadig mer uklart. Kanskje at man har mistet noen. Krise kan være veldig mange ulike ting og det er relativt. Og kanskje er det lurt å tenke på krise som et sted på en skala om hvordan man har det.

Uansett vil jeg gjerne si noe om det viktigste jeg gjorde i min krise. Jeg håper det kan være til hjelp i andres kriser, uansett om krisen er veldig annerledes fra min krise.

I et forsøk på å holde hodet kaldt og tenke klart da jeg var i vannet, på vei svømmende fra Utøya, tenkte jeg at jeg kommer til å bli gæren etter å ha opplevd dette. Mye av den fremtiden jeg hadde sett for meg, var jeg nå ganske sikker på at aldri ville bli noe av. Noen dager etter 22. juli fikk jeg tilbud om psykologhjelp. Det føltes rart, for akkurat da var alt bare håpløst og jævlig, det var vanskelig å se noen vei ut av dette. Og jeg tenkte at jeg kunne klare meg uten psykologhjelp, til å begynne med. Men tilbudet gjorde at jeg begynte å tenke over

hvilken situasjon jeg var i. Jeg var i en krise, slik var det bare. Og jeg tok derfor imot tilbudet om hjelp.

Først og fremst var dette en anerkjennelse om min situasjon ovenfor meg selv. Jeg var i en krise, hadde opplevd noe helt forferdelig, og det måtte jeg akseptere. Jeg skulle ønske alt var annerledes, men slik var det jo ikke. Det er lett å lukke øynene og håpe på at det bare skal gå over, at man klarer dette på egenhånd eller at det ikke er en «stor nok krise» til at det er verdt bryet. Ofte er det ikke slik, og slik var det ikke for meg. Å anerkjenne at krisen var mitt første og viktigste steg. Åpenhet og ærlighet om meg selv, overfor meg selv. Det la grunnlaget for at jeg kunne gå videre, og ble det viktigste for å komme tilbake til et normalt og godt liv. Og jeg tror en slik anerkjennelse er et viktig grunnlag for mange som er i en krise.

Det var kanskje ikke så vanskelig for meg å anerkjenne min krise. De fleste som kjente meg forventet, nærmest forlangt, at jeg skulle få hjelp hos psykolog, og de gav meg støtte. Jeg tenkte også det etterhvert, krisen var jo ganske dramatisk. Om man derimot har en personlig krise som det ikke er så mange som vet om, kanskje ikke noen, eller som har utviklet seg langsomt, nærmest usynlig over tid, er det kanskje annerledes. Kanskje ingen da tenker at noen har det vondt og forventer at alt skal være bra.

Kanskje er det ikke så lett å anerkjenne sin situasjon. Det kan være veldig vanskelig og

skummelt. Men jeg tror det er så viktig. Jeg tror at å lukke øynene kan gjøre det mye verre. Det er alltid hjelp å få, enten profesjonelt eller hos dem rundt deg, som oftest begge deler. Om man anerkjenner sin situasjon, så kan man begynne å se etter løsninger, se fremover, finne veien ut. For den veien finnes. Og da kan denne rapporten, med andre erfaringer vi har gjort oss, kanskje også komme bedre til hjelp.

FRA TUVA

Vi vil alle oppleve situasjoner, hendelser, tilstander, som enten raskt eller langsomt, utvikler seg til å bli noe vi må bruke tid på å bearbeide i etterkant. Det er hendelser som i ulik grad og kombinasjon ryster oss, sårer oss, river tryggheten fra oss, gjør oss triste, skuffet og motløse. Noen ganger blir dette kalt for krise. De kan være private eller offentlige, men vil alltid oppleves personlig. I tillegg til å volde mye vondt, sitter vi igjen med ulike erfaringer om hvordan livet ble i etterkant.

Min erfaring er at det går an å leve et godt liv etter slike hendelser. Du må ha gode personer rundt deg, du må ha en mening i hverdagen, og du må akseptere at krisen har skjedd. Når jeg skjønnte at det sistnevnte ikke er det samme som å godta, eller forsøke å glemme, ble det

mulig å komme seg videre. Aksept handler for min del om å la seg selv kjenne på sorg, savn, redsel og sinne, uten å tenke på det som noe negativt eller en svakhet. Det er faktisk helt nødvendig, og naturlig. Det handler om å leve med disse erfaringene, på godt og vondt. Innimellom kan det oppleves som innmari vanskelig. Andre ganger har jeg opplevd at mine erfaringer kan være til hjelp for andre. Denne rapporten er et eksempel på dette. Det føles godt.

Det finnes mange råd til hvordan man best lever i tiden etter en opplevd krise. Kort oppsummert har jeg erfart at dette er de viktigste;

- > vær sammen med andre
- > forsøk å ta imot hjelpen du får
- > prioriter å få i deg nok mat og søvn
- > vær på et sted du tidligere har følt deg trygg
- > vær ærlig
- > ikke vær for streng med deg selv

Dette grunnlaget opplevde jeg som avgjørende for å kunne ta tilbake kontrollen, tryggheten og følelsene i hverdagen. Alt det andre kommer etterpå.





Noen oppsummerende kommentarer fra møtelederne

I løpet av de siste årene har det kommet mange publikasjoner som omhandler terroren 22. juli 2011, mye forskningsrelatert materiale, men også andre typer rapporter og evalueringer. Når vi sammenholder erfaringene fra ungdommene i vår rapport med funn fra forskningen og evaluering av den psykososiale oppfølgingen etter Utøya, ser vi at det er stort sammenfall i hva som beskrives. Vår rapport gir imidlertid mer utfyllende kommentarer fra de som var direkte berørt, over hele tidsforløpet fra terrorhendelsen og fram til i dag.

I 2016 forelå Agenda Kaupangs' evaluering av modellen for den psykososiale oppfølgingen⁸, og i mars 2017 NKVTS (Nasjonalt kunnskaps-senter om vold og traumatisk stress) sin rapport som omhandlet de rammedes opplevelse av hjelpetilbudet i etterkant⁹. Begge disse går i dybden på mange av temaene «våre» ungdommer har vært opptatt av, diskutert og gitt råd om.

Et interessant poeng er at mange av erfaringene ungdommene ga som konkrete råd i 2012, er noen av de helt sentrale læringspunktene NKVTS og Agenda Kaupang refererer til nå 5 år etter.

Eksempler på råd som ble gitt fra ungdommene for fem år siden¹⁰:

- > «Hvis de som er rammet avviser å ta imot hjelp med en gang, er det viktig å gjenta tilbudet senere»
- > «Når et barn/ungdom opplever en katastrofe er dette en katastrofe for hele familien. Det er viktig å huske på å gi hjelp til søsken og foreldre og»
- > «En familie må fortsette å fungere selv om de har opplevd en katastrofe. Foreldre må derfor få hjelp til å fungere som foreldre. Hvis ikke, kommer hele familien til å lide»

Dette er i seg selv et sterkt argument for å inkludere, og lytte til de som er direkte rammet av katastrofer, også når det kommer til innhold og hvordan oppfølgingen etter en katastrofe bør tilrettelegges.

Da vi skulle samle ungdommene igjen var det naturlig å følge opp mange av temaene som ble belyst i den første rapporten, nettopp for å se hvordan utviklingen over tid hadde vært. Det var interessant å se hvordan noen temaer var mindre relevante nå, mens andre temaer, som for eksempel hjelpeapparatets oppfølging av ungdommene og familiene, var minst like relevante i dag som for fem år siden. I tillegg var det noen følelser og opplevelser som hadde forsterket seg over tid.

Sentrale temaer som vi finner igjen i 22. juli-forskningen

SINNE OG RASERI

Sinne og raseri er et tema ungdommene denne gangen har vært mye mer opptatt av enn for fem år siden. De beskriver et sinne som kan oppstå knyttet til konkrete hendelser, for eksempel utløst av en pågående samfunnsdebatt, men også en mer generalisert opplevelse i hverdagen. Det som så vidt ble drøftet i første rapport var at enkelte følte det vanskelig å måtte undertrykke eget sinne, da dette sto i stor kontrast til «samfunnets» svar på terrorhandlingene som var mer kjærlighet, toleranse og rosetog. Dette har også blitt løftet som en problemstilling for flere andre overlevende fra Utøya. På samlinger for overlevende er det flere som gir uttrykk for at de føler på og sliter med dette.

Sett i ettertid kan det se ut som om storsamfunnets respons kan ha bidratt til at mange av de unge har undertrykket eget sinne og raseri.

Det å kjenne på hat og sinne etter å ha blitt eksponert for ekstrem ondskap er en naturlig følelse som trenger å uttrykkes, særlig gjelder dette for de som var direkte rammet. I tillegg vet vi fra forskningen¹¹ at økt irritabilitet er noe mange traumatiserte sliter med.

EGNE TRAUMEREAKSJONER, RUS

Flere av ungdommene sliter fortsatt med problemer som søvn, konsentrasjon og hukommelse. Ungdommene forteller at de har hatt varierende støtte og utbytte av den profesjonelle hjelpen de har mottatt i etterkant.

Flere etterlyser konkrete mestringsstrategier, som de rapporterer i liten grad å ha blitt presentert for i behandling. På samme måte etterlyses det mer konkret og tydelig informasjon som kan hjelpe ungdommene å forstå egne traumereaksjoner. Det er ikke tilstrekkelig med normalisering av de ulike reaksjonene, dette bør suppleres med forklaring på hva og hvorfor ting skjer i kroppen.

Dette er erfaringer vi finner igjen som sentrale konklusjoner i rapporten til NKVTS om de rammedes opplevelse av hjelpetilbudet¹²:

> Den proaktive oppfølgingen, som ble anbefalt av Helsedirektoratet, fungerte for det meste godt i den første fasen etter terrorangrepet, men mange opplevde at tilbudet forsvant for raskt.

- > Noen opplevde at behovet for hjelp kom flere måneder eller år etter hendelsen, og da kunne det være vanskelig å komme inn i behandlingsapparatet igjen.
- > Nødvendig faglig kompetanse og forståelse for situasjonen hos hjelpere var en svært viktig faktor for dem som var fornøyde med oppfølgingen de fikk etter katastrofen.
- > Undersøkelsen viser at mange opplevde at tilbudet forsvant for raskt, og at oppfølgingen ikke var proaktiv nok.

I motsetning til for fem år siden, var ungdommene denne gangen opptatt av og bekymret for at flere i deres bekjentskapskrets som hadde vært på Utøya hadde utviklet til dels store rusproblemer i ettertid. Dette har også blitt bekreftet gjennom de samlingene som har blitt arrangert for overlevende nasjonalt. En rekke deltakere var i år som i fjor, åpne om at rus, spesielt alkohol, fungerer som en form for selvmedisinering. Dette kan tjenes som løsning for å "få fri" fra tankene, som de alltid har i bakhånd. Andre har bevisst valgt å avstå fra alkohol da de opplever at dette forsterker de traumerelaterte plagene.

LOSFUNKSJON, KONTAKTPERSON

Vi ser at flere av ungdommene etterlyser noen som kan hjelpe dem med å få vite hva slags hjelp de har rett til, og hvor de kan henvende seg for å få denne. Kontaktpersonen den enkelte fikk tildelt i etterkant, var nok ment å skulle dekke deler av denne oppgaven. Med bakgrunn i det vi nå vet ville det nok vært hen-

siktsmessig å ha et noe mer langsiktig perspektiv på oppfølgingen, og ikke minst hvilke oppgaver som kan knyttes til en slik funksjon.

Som det fremgår av rapporten er det ikke avanserte terapeutiske intervensjoner eller tiltak som etterlyses. Det dreier seg for eksempel om å kunne bistå inn i familien med veiledning knyttet til hvordan en krise kan påvirke de enkelte familiemedlemmene og dynamikken dem imellom. Et annet aktuelt tema for mange kan være råd og veiledning relatert til skole og jobbfungering.

Noen av de sentrale punktene som også fremheves i Agendas evalueringsrapport om den psykososiale oppfølgingen¹³ er nettopp:

- > Familieperspektivet har vært for svakt og det har vært for store variasjoner i kvaliteten på oppfølging fra kommune til kommune. Særlig sentralt står hvordan kontaktpersonrollen har fungert.
- > De største utfordringene i oppfølgingen har vært knyttet til mangel på proaktivitet, for lite fokus på familiens fungering, og liten tilgang til kvalifisert fagpersonell.
- > Når det gjelder oppfølging synes en fast kontaktperson, hurtig tilbud om bistand og gjentakende og forpliktende kontakt, i tillegg til et tydelig familiefokus å være det mest sentrale.
- > Det er behov for tydeliggjøring av kontaktpersonenes rolle og kompetanse. Evalueringen viser at det her har vært store variasjoner.



> De kommunene som har vært bevisst på familieperspektivet fra starten av synes å ha lykkes bedre med oppfølgingen.

Samlet sett viser dette at ungdommenes erfaringer overlappet med det som også poengteres i 22. juli forskningen om den psykososiale oppfølgingen.

GRUPPEARBEIDETS BETYDNING FOR DEN ENKELTE UNGDOM

Denne gruppen med ungdommer har vært våre rådgivere i kraft av sine voldsomme opplevelser under en terroraksjon og erfaringene med seg selv og samfunnet etterpå. Det er lett å se at rådene de kommer med er viktige for oss som samfunn. De gjør oss bedre rustet til å tilpasse våre tiltak og våre systemer etter voldsomme handlinger best mulig. Men, hvordan er det for deltakerne selv?

I følge samtlige av ungdommene var gruppearbeidet viktig for dem. De beskrev hvordan den grusomme hendelsen og den varierende oppfølgingen etterpå blir mer håndterbar når de får anledning til å snakke om det med store og systemiske perspektiver. Begrepet «empowerment» handler om hvordan individet myndiggjør

seg selv ved å definere sine utfordringer og aktivt søke løsninger på disse. Gruppen vi samlet i 2011 og 2016 er empowerment i praksis. Der finner de sammen forklaringer på hvorfor ting er som de er og diskuterer seg frem til gode forslag om hvordan fremtidige utfordringer skal takles best mulig, både av den enkelte og av samfunnet som helhet.

Salutogenese handler om å være opptatt av hva som fremmer god psykisk og fysisk helse, fremfor å vektlegge det som er vanskelig og fremmer sykdom. Det handler mye om holdninger til de utfordringer som kommer, og det handler om å se sammenhengen i tilværelsen. Denne opplevelsen er kalt «the sense of coherence», eller «følelsen av sammenheng», det at alt henger sammen med alt og at noe oppstår som følge av at noe annet har skjedd før. Det er sosiologen Aaron Antonovsky¹⁴ som mer enn noen knyttet opp mot denne teorien, og han sa at jo bedre oversikt en har over alt som påvirker ens liv, desto bedre opplevelse av kontroll og mestring oppstår. En sterk følelse av sammenheng gjør en person rustet til å håndtere påkommende stressituasjoner, og trygg på å skape nye ideer og fatte beslutninger i en komplisert verden.

Vår erfaringsgruppe viser at det å danne arenaer hvor rammede personer kan bruke sine ressurser gir oss viktig kunnskap om hvordan samfunnet bør håndtere kriser. Gruppen viser også at selve deltakelsen kan ha betydning for hvordan den enkelte mestrer belastningene. Store hendelser, som den 22. juli 2011, følges ofte av forskning og spørreundersøkelser. Skal vi tro ungdommene i gruppen er deltakelse i gruppe en langt mer meningsfull måte å hente inn kunnskap på, fordi det i gruppesamtalen fremkommer nyanser av kunnskap som bare de i fellesskap kan få øye på.

Det kan tenkes at fremtidige hendelser bør ha tilbud om deltakelse i erfaringsgrupper for en del av de berørte. Ikke i stedet for noe annet, men i tillegg til. Det er ressurskrevende, men samtidig en effektiv måte for de berørte å kunne skaffe viktig kunnskap med bakgrunn i en vond opplevelse, og bedre oversikt i eget liv. Erfaringsgruppene er ikke gruppeterapi der noen hjelpes og noen hjelper. Det er en lang samtale mellom likemenn, som i fellesskap finner den røde tråden som skal følge en ung person som berøres av en katastrofal samfunns-hendelse.

Europa er hardt rammet av store hendelser de siste par årene, og mange er berørte. Alle disse bør motta hjelp og støtte fra samfunnet. Samtidig skal en ikke glemme at hver og en av dem har, og vil få, mye kunnskap og erfaring om hvordan systemet virker, og hvordan det burde virke, når prøvelsene er som hardest. På denne måten kan de bli en ressurs for alle – inkludert seg selv.

For oss som ikke opplevde terroraksjonen på nært hold, er det sterkt å se de ni ungdommene som samles på et vakkert hotell i en fredelig og liten norsk landsby.

Disse ungdommene lever i dag sine liv i mange kanter av verden. De planlegger og prøver ut, de skaper og de studerer. De viser alle som en at ingen hendelse er så stor og dramatisk at en skal gi opp å lage seg det livet en drømmer om. For dem, som for andre ungdommer, handler det om å ta seg selv på alvor, og gjøre det beste ut av det man har. Det handler om å ikke la den dramatiske hendelsen, katastrofen, definere livet mer enn nødvendig.

Etterord

Vi er dypt takknemlige for å ha fått anledning til å være med på en liten del av disse ungdommenes reise etter hendelsene på Utøya i 2011. I løpet av denne prosessen har vi lært at den enkeltes unike erfaring fra en voldsom hendelse kan brukes som viktig kunnskapsgrunnlag for hvordan vi skal gjøre oss forberedt på hendelser som vil skje i årene som kommer. De som deltar opplever at det er godt å bruke sin vonde erfaring til noe konstruktivt og nyttig. På denne måten blir en voldsom hendelse ikke bare et smertefullt minne, men også en kompetanse om enkeltmenneskers behov etter at noe har skjedd. Dette skaper mening og sammenheng i livet, tross alt.

Nils Petter Reinholdt, spesialrådgiver

Reidar Hjermann, psykologspesialist

Sidsel Bjerke Hommersand, ansvarlig for foto/film

Tone Viljugrein, seniorrådgiver og rapportansvarlig

Sluttnoter

1. Katastrofeekspertene. Å leve videre etter Utøya 22.07.2011, Barneombudet 2012
2. Barneombudet er nøye på dette fordi ekspertene skal slippe å ha sin identitet knyttet opp til det å være en ekspert på spesielle traumatiske erfaringer og opplevelser i livet. Barneombudets tanke er at barna skal få lov til å legge opplevelsen bak seg uten å bli en varig ekspert på det å ha gjennomlevd noe alvorlig.
3. Den siste personen kunne ikke delta på grunn av eksamen og jobb.
4. Mens vi skrev denne rapporten tok vedkommende kontakt med Datatilsynet. De har hjulpet henne med å få Google til å slette muligheten til å søke på navnet hennes.
5. Fiktivt navn
6. Flere av de overlevende fikk følge overføringen av rettsaken uten at skolen registrerte dette som fravær.
7. Ankesaken i januar 2017 hadde ikke begynt da ungdommene møttes. De snakker derfor om 1. runde i tingretten i 2016.
8. Agenda Kaupang (2016) Evaluering av modellen for den psykososiale oppfølgingen etter 22. juli 2011, Rapportnr. R9154
9. Nilsen, L. G., Stene, L. E., Glad, K. A., Hafstad, G. S., & Dyb, G. (2017). Oppfølgingen av de som overlevde på Utøya. Erfaringer med tiltakene fra det offentlige hjelpeapparatet. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. (Rapport 3/2017)
10. Katastrofeekspertene. Å leve videre etter Utøya 22.07.2011, Barneombudet 2012
11. Nedsatt frustrasjonstoleranse, engstelse og sinne er en vanlig etterreaksjon ved traumatiske hendelser og hvis de vedvarer ett av de diagnostiske kriteriene ved PTSD. Se Tine K. Jensen Posttraumatisk stress hos barn og unge - forståelse og prinsipper for behandling i: TIDSSKRIFT FOR NORSK PSYKOLOGFORENING nr. 48/ 2011 side 57–63. Se også: ICD-10, WHO (1999). The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, Tenth Revision, Geneva og DSM – IV. American Psychiatric Association (1987). Diagnostic and statistical manual for Mental Disorders (3rd ed., rev.).Washington, DC: American Psychiatric Association.
12. Nilsen, L. G., Stene, L. E., Glad, K. A., Hafstad, G. S., & Dyb, G. (2017). Oppfølgingen av de som overlevde på Utøya. Erfaringer med tiltakene fra det offentlige hjelpeapparatet. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. (Rapport 3/2017)
13. Agenda Kaupang (2016) Evaluering av modellen for den psykososiale oppfølgingen etter 22. juli 2011, Rapportnr. R9154
14. Antonovsky, A. Unraveling The Mystery of Health – How People Manage Stress and Stay Well, San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987



RVTS Øst v/Nils Petter Reinholdt