

Samlinger for dem som overlevde Utøya

I dagene som fulgte 22. juli 2011 måtte Helse-Norge erkjenne at ingen var forberedt på den omfattende hjelpeoppgaven som krevdes. Helsevesenet i Norge møter tradisjonelt klientene individuelt. I enkelte situasjoner er det likevel et sterkt kollektivt aspekt. Jeg vil her beskrive erfaringene med Tromsø kommunes samlinger for overlevende fra Utøya.

Våre samlinger var rettet til hele gruppen av ungdommer i nærområdet (n = 20), med 60 møter over tre år. Gruppen, som fikk stor oppslutning, ble startet etter ønske fra overleverne, parallelt med øvrige tiltak som individuell- og familiebehandling i voksen- og barnepsykiatrien. Samlingene ble ledet av to erfarne psykiatriske sykepleiere i et samarbeid mellom kommunen og spesialisthelse-tjenesten. Samlingene er nylig avsluttet, og vi vil oppsummere gruppeprosesser og varighet.

Vi trenger hverandre

Fellesskapet blant deltakerne på Utøya var etablert før hendelsen. Da angrepet kom, sto de unge sammen fra første stund. De forsøkte å hjelpe hverandre og å skjule seg eller flykte sammen. Etterpå ble alle samlet på Sundvollen hotell. Ungdommene var altså forenet i store deler av hendelsesforløpet, og lenge hadde de bare hverandre å lite på. Også i den følgende tiden var de sammen om begravelser, sykebesøk og minnemarkeringer.

Det ble snart klart at konsekvensene for de unge var omfattende: sorg, smerte, skyldfølelse for å ha overlevd samt problemer med søvn og konsentrasjon. Traumene var voldsomme, og det var nødvendig å finne ut hvordan man skulle klare å komme «hjem til menneskene» (1). Kanskje ikke til den man var, men en som fortsatt kunne finne arbeidsevne, kjærlighet og mening. Vi visste at alderen gjorde dem sårbare. Men at dette også skulle åpne for muligheter, var ikke lett å se til å begynne med.

Da ungdommene kom hjem, oppsto en situasjon der de bare ville være sammen med hverandre. I begynnelsen oppfattet vi fra hjelpeapparatet det sterke ønsket om ikke å prioritere kontakten med foreldrene, som et problem. Vi trodde at de måtte ut av «boblen» og gjenforenes med sine. Snart forsto vi imidlertid at utfordringene for de unge var høyst reelle. De visste at foreldrene hadde vært forferdelig redde og at det tok tid før frykten ga seg. De våget ikke å fortelle dem hele sannheten, fordi de tenkte at foreldrene ikke ville tåle å høre i hvor sterk grad de hadde vært i livsfare.

Den viktigste grunnen var likevel at de behøvde hverandre mer. De trengte også å være åpne på en måte som ville vært umulig med foreldrene til stede. Mange var rastløse og urolige for vennene, og flere hadde en sjelevenn de hadde vært sammen med

under flukten og som de ønsket å dele alt med. Det er også verdt å nevne at det utviklingspsykologisk var komplisert (for de eldste) å skulle vende tilbake til foreldrene i en livsfase der frigjøring fra dem var det naturlige.

Samlingenes egenart

På tross av medieoppmerksomheten og den offentlige medfølelsen etter hendelsen var mange av de unge mye alene med tunge tanker om å være forandret eller komme til kort. Samværet i gruppen opphevet noe av denne ensomheten. Formålet var å dele tanker innenfor en ivaretagende ramme. Det sosiale ble også prioritert, særlig før jul og sommerferie, med pepperkakebaking og grillsekskap.

«Da ungdommene kom hjem, oppsto en situasjon der de bare ville være sammen med hverandre»

Møtene, som ble gjennomført hver fjortende dag, inneholdt et planlagt psykoedukativt tema og en fri del. Den første var preget av konsentrasjon og alvor, den andre hadde en løssluppen stil. Begge var viktig, og ofte gikk spøk og alvor over i hverandre.

I samlingene var det mulig å fortelle om det vanskelige på en måte som gjorde enkel respons mulig. Det kunne handle om et konkret problem, f.eks. at man skvetter hver gang en bussdør lukkes med et smell. Da var kommentaren at «sånn hadde også jeg det en stund, men nå klarer jeg å la være å bry meg». Det spesielle med en slik gruppe var at ungdommene kunne vente med å si noe selv, og dersom de helst bare ville lytte, var det OK.

Oppslutningen var nesten fullstendig den første høsten. Siden har det variert, i perioder halvparten, andre ganger ganske få. Også i senere perioder kom nesten alle, som høsten 2012 da de forgjeves hadde håpet at problemene var over, men måtte erkjenne at de trengte gruppen. Med tiden ble deltakerne tryggere på hverandre, samtalene modnet, ble åpnere og dypere. Omsorgen for hverandre og behovet for mening ble tydeligere.

Å gjenvinne kontakten med egne muligheter

Hva var det sentrale motivet for å søke gruppen? Forutsetningene var ulike, noe som selvfølgelig hadde mye å si. Like fullt var de rammet av det samme traumet. For alle var det et dramatisk brudd som gjorde nyorientering vanskelig – også fordi de sto midt i en valgssituasjon i studier og yrke. Så hvordan skulle de finne tilbake til den de var eller ønsket å bli?

Svaret var ikke opplagt, og en naturlig impuls var å studere hvordan de andre mestret utfordringene. For noen handlet det om lange perioder som var fine, men også om plutselige «fall» til sterk fortvilelse og usikkerhet, etter at de lenge hadde trodd at nå hadde alt ordnet seg. Det kunne også dreie seg om løsningsforsøk som å drikke seg full. Derfor var de andre i gruppen viktige: ungdommene kunne være åpne om det som tyngtet, enten det var problemer i familien, svake skolekarakterer eller for mye alkohol. Sammen fant de en måte å være i verden på.

I møtet med lidelsesfeller etableres en sammenheng. Selv om de opplevde seg som forandret, ble de i gruppen møtt som den samme gamle. Der var det også greit å føle seg svak, på tross av at de var i en fase av livet der mange andre kjenner seg sterke og optimistiske. Gjennom kjennskapet til hverandres små seire kom tanken om at det kan også jeg klare – i hvert fall om en stund.

Når enkelte valgte å gå inn og ut av gruppen, kan forklaringen være at de prøvde seg uten, men merket at det etter en stund var nødvendig å vende tilbake. Slik erfarte de at kontinuiteten i tilværelsen riktignok var forstyrret, men ikke brutt. Gruppen ble et familielignende overgangsobjekt som den enkelte trengte for å gjenoppta den alders-typiske utviklingen (2). I gruppen ble de heller ikke isolerte ofre, alene med sine sår. I samværet oppsto nyanser, og både løsningsforsøk som fungerte og de som ikke fungerte, ble løftet frem. Her kom humoren inn. Alene var man ikke særlig lystig, men sammen var det ofte mulig å se de lyse sidene også. Speilingen gjorde det mulig å oppdage en vei videre.

Styrken i kollektivet

De som gjennomlevde massakren på Utøya hadde uten tvil behov for individuell behandling, noe de fleste benyttet seg av. Hva kan grunnen være til at så mange likevel oppsøkte samlingene? Inngangsporten til indivi-

duell terapi er vanligvis erkjennelsen av å ha et personlig psykisk problem. Men veien videre ligger i fellesskapet som rommer mulighetene for den enkeltes vekst.

Vi observerte tidlig fruktbare prosesser i gruppen: evne til sosialisering, speiling, resonans, håp og følelsen av å være til nytte (3). Symptomer og diagnoser kunne holdes på avstand, og det hele fikk et «normalisert» preg – en blanding av omsorg, latter og det dypeste alvor. Nettopp prosessene innad i gruppen fremsto som det aller viktigste. Den enkeltes utvikling ble i høy grad avhengig av hvordan det gikk med vennene.

Litteraturen om gruppesamtaler for krisebearbeiding (utover akuttfasen) er ikke overveldende. I en oppsummeringsartikkel om internasjonale erfaringer (4) omtales gruppetilnærminger positivt. Her nevnes gode erfaringer med behandlingsgrupper basert på traumefokusert kognitiv atferdsterapi (5), men forfatteren avventer med å konkludere pga. få studier. Andre peker på verdien av grupper i kombinasjon med andre tiltak (6).

Gruppetilnærminger var ikke med i Helse- og omsorgsdepartementets anbefalinger etter Utøya-tragedien. Derfor ble forslaget om gruppesamlinger nøye diskutert, og vi fikk støtte hos kolleger til å sette i gang. Underveis kom det innvendinger, der man fryktet at samlinger kunne forsinke reetableringen av kontakt med naturlige nettverk. Andre uttrykte bekymring for destruktive konsekvenser av traumbaserte samlinger. Ingenting i våre erfaringer og tilbakemeldinger fra ungdommene bekrefter disse antakelsene.

Av naturlige årsaker mangler vi målinger av terapeutisk effekt. Observasjoner tyder imidlertid på at gruppens aktivitet hadde stor innvirkning på de unge. I en Questback-undersøkelse våren 2013 ga de uttrykk for at samlingene hadde vært helt avgjørende for

dem og at de betraktet gruppen som sitt eget forum.

Konklusjon

Vår viktigste tilnæringsmåte var å følge ungdommenes utvikling nøye og samarbeide med dem uten forutinntatte meninger. Som profesjonelle ledere var det nødvendig å være tydelige, åpne og utholdende, og ta det som er blitt kalt «watchful waiting» (7, 8) på alvor – over år.

Oppgaven var selvsagt å representere voksenverdenen og ansvaret, men viktigere var det å etablere rammene som gjorde det mulig for de overlevende å støtte hverandre. Slik kunne de gå veien sammen, ofte i ulikt tempo, gjennom krisens ulike stadier. I gruppens slutfase var ungdommene opp-tatt av posttraumatisk vekst. De visste at hendelsen ville være med dem for alltid, men erfarte også at de hadde utviklet seg og at krisen hadde gitt dem en mulighet de ikke kunne eller ville vært foruten. Vi erfarte at det kollektive tok vare på solidariteten som fra første stund var så viktig. Det var også helt avgjørende at vi som ledere maktet å romme de unges bestrebelser – besluttsomheten, oppriktigheten og latteren – slik at de kunne «komme hjem» (1).

Eirik Mathiesen
eirik.mathiesen@unn.no

Eirik Mathiesen (f. 1952) er psykiatrisk sykepleier ved Voksenpsykiatrisk poliklinikk, Universitetssykehuset Nord-Norge, Tromsø, og har mastergrad i filosofi. Han har arbeidet bredt innenfor psykiatrien, blant annet med traumer, og spesielt blant flyktninger. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Litteratur

1. Hofmo G. Jeg vil hjem til menneskene. Oslo: Gyldendal, 1946.
2. Winnicott DW. The child, the family, and the outside world. London: Penguin Group, 1964.
3. Yalom ID. The theory and practice of group psychotherapy. 5. utg. New York, NY: Basic Books, 2005.
4. Michel P-O. Moderne krisestøtte. Oppsummering basert på internasjonal litteratur. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, 2013. www.nkvts.no/biblioteket/Publikasjoner/Moderne-krisestotte.pdf [22.9.2014].
5. Shea MT, McDevitt-Murphy, Ready DJ et al. Group therapy. I: Friedman MJ, Keane TM, Resick PA, red. Handbook of PTSD. New York, NY: The Guilford Press, 2007.
6. Möhlen H, Parzer P, Resch F et al. Psychosocial support for war-traumatized child and adolescent refugees: evaluation of a short-term treatment program. Aust N Z J Psychiatry 2005; 39: 81–7.
7. Turunen T. Lessons learnt from the outreach to affected youth and families after the Kauhajoki school shootings in Finland. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, 2013. www.nkvts.no/ku/Konferanseinformasjon/Understanding-violence-and-terror-in-the-lives_Oslo-2013-Turunen.pdf [22.9.2014].
8. National Collaborating Centre for Mental Health. Post-traumatic stress disorder (PTSD): The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care [cg26]. London: National Institute for Health and Clinical Excellence, 2005.

Mottatt 10.10. 2014, første revisjon innsendt 2.12. 2014, godkjent 11.12. 2014. Redaktør: Are Brean.

 Engelsk oversettelse på www.tidsskriftet.no

Publisert først på nett.