

## 22. juli – min historie

Et øredøvende, vanvittig smell. Jeg skjønnte ikke at det var trykkbølgen fra bomben jeg kjente gjennom kroppen. Omgivelsene i Y-blokken var med ett uvirkelige. Korridoren utenfor kontoret mitt ble innhyllet i en tynn, hvit tåke.

Den første nødutgangen var ødelagt, og sammen med en kollega måtte jeg evakuere gjennom hovedinngangen. Det var ingen vakter i resepsjonen, jeg fryktet at de var skutt, og jeg sjekket om jeg kunne høre skudd utenfor. Men det var bare den enervende lyden av brannklokker som ringte i ørene – ikke bare inne i Y-blokken, men fra alle byggene i regjeringskvartalet.

Jeg har aldri følt meg så hjelpeløs: De medfødte balanseproblemene mine plager meg ikke nevneverdig til daglig, men å forsere blokker av betong, knust glass, bygningsrester og deler av kontormøbler var ekstremt krevende. Jeg var livredd for å falle, jeg tenkte at jeg ikke ville klare å reise meg igjen.

Jeg husker bare glimt av det som skjedde,

selv om man skulle tro at en slik opplevelse ville være spikret i hukommelsen. Imidlertid husker jeg klart den uvirkelige følelsen av å være med i en film eller å være midt i en drøm. Pusten min var kort og overfladisk, hjertet hamret, pulsen dundret i ørene, og jeg hadde denne merkelige, prikkende og stikkende følelsen av gåsehud over hele kroppen. Det var vanskelig å føle føttene mine mot underlaget, og det tok lang tid før jeg oppdaget at jeg hadde en stor klump glass under den ene skosålen.

### Søvnproblemer

De første dagene deltok jeg i departementets kriseledelse. Jeg jobbet hardt og mye, med den merkelige følelsen av uvirkelighet

hengende over meg. Tidligere hadde jeg aldri hatt søvnproblemer. Nå sov jeg 2–3 timer hver natt, 4–5 timer hvis jeg var heldig. Jeg sov mindre enn da jeg hadde spedbarn, og da var jeg ofte forferdelig trøtt. Nå følte jeg at jeg gikk på høyoktan espresso, jeg ble ikke verken døsig eller trøtt. I stedet hadde jeg en konstant oppjaget følelse i kroppen. Når jeg endelig sovnet, våknet jeg lett.

Alle ansatte fikk tilbud om screening av hørsel og generell helsetilstand hos bedriftshelsetjenesten. Jeg lå på grensen til posttraumatisk stresslidelse (PTSD) og kunne få behandling hvis jeg ville. Jeg avsto, selvfølgelig, jeg følte meg jo ikke syk.

Søvnproblemene fortsatte, kroppen var



Illustrasjonsfoto: Berit Roald/NTB scanpix

full av traumatisk stress. Konsentrasjons- evnen ble gradvis dårligere og hukommelsen likeså – det kompenserte jeg med å jobbe hardere. Etter noen måneder var jeg utslitt og ble sykmeldt. Da ble symptomene på posttraumatisk stresslidelse sterkere en periode. Jeg følte meg ekstremt glemsk og hadde korttidshukommelse som en gullfisk. Det virket som om hodet var fullt av bomull.

### Veien tilbake

Posttraumatisk stresslidelse (PTSD) er en angstlidelse som kan oppstå etter en eller flere traumatiske hendelser. Kroppen er i konstant alarmberedskap og reagerer på minner om det som hendte med å sette kroppen i forsvarsmodus, som om det farlige skjer på nytt. Kroppen kan bli sterkt preget av traumatisk stress i uker eller måneder. Det er derfor viktig å overbevise kroppen om at det farlige ikke truer lenger, at tryggheten er gjenopprettet. Da er det viktig å ha mindre ansvar en periode, å slippe ansvar og stress.

Jeg fikk flott hjelp hjemme. Jeg slapp mye av ansvaret for logistikken og bidro mindre med å holde oversikt over lekser, arrangementer, fødselsdager og slikt. Jeg trappet ned på et styreleder verv i en periode og deltok mindre sosialt. Jeg forsøkte å gjøre minimalt av plikter og mer av det som ga glede og overskudd.

Fastlegen min insisterte (igjen) på at jeg skulle bruke milde innsovningstabletter av og til i en periode, og endelig tok jeg imot. Det ga meg gradvis mer søvn og dermed noe mer overskudd. Jeg ba henne vurdere om alkoholkonsumet mitt var innenfor normalen, jeg hadde gått fra nesten totalt avhold til å drikke litt alkohol hver uke. Jeg merket at alkoholen ga meg et snev av den døsig, vanlige trøtthetsfølelsen som hadde vært fraværende så lenge.

Den konstante stressfølelsen over mange måneder hadde forsterket en del fysiske plager. Dermed gikk jeg mye til kiropraktor i en periode, noe som var viktig for å bli smertefri. I tillegg prøvde jeg akupunktur, og det hjalp. Jeg var villig til å prøve alt for å få sluppet av.

På jobben fikk jeg også meget god oppfølging av lederen min og medarbeiderne mine. I noen måneder var jeg ute av lederrollen og valgte oppgaver jeg var motivert for, og som jeg mestret godt. Jeg slapp å lære mye nytt, noe som var viktig så lenge konsentrasjonsevnen var laber. Jeg jobbet sakte og trengte flere pauser underveis. Gradvis ble arbeidsevnen bedre, og hukommelse og konsentrasjon kom sakte tilbake.

### Helt tilbake?

Etter noen måneder med delvis sykmelding ble jeg helt friskmeldt og gikk tilbake til

jobben som leder. Jeg klarte jobben min og hadde det fint både på jobb og hjemme. Likevel var det noe som manglet: Jeg hadde mistet arbeidsgleden. Positivt stress var ikke lenger en viktig faktor i arbeidet, nå ble jeg lett motløs hvis uleste e-poster hopet seg opp, eller når kalenderen var full av møter og forpliktelser. I tillegg taklet jeg det dårlig hvis det var mye å gjøre både på jobb og hjemme, da ble jeg raskt motløs og sliten. Jeg følte at jeg tenkte «med håndbrekket på», jeg hadde ikke den samme arbeidskapasiteten som før. Livet var helt ok, men heller ikke mer. Var det slik det skulle bli?

Fire timer med terapi var alt jeg trengte. I samtalen med en psykolog med spesialisering i traumer sto *psykoedukasjon* sentralt: Jeg lærte mye om hva som hadde skjedd i hjernen min 22. juli, og hvilke prosesser som fremdeles pågikk i kroppen. Samtidig lærte jeg helt enkle teknikker for å jobbe kognitivt med å redusere nivået av traumatisk stress.

Sammen med psykolog Rolf M. B. Lindgren har jeg skrevet boken *Etter sjokket. Traumatisk stress og PTSD* (1). Etter utgivelsen har jeg fått kontakt med mennesker som har vært utsatt for overgrep, mobbing eller blind vold, som har overlevd alvorlige ulykker og katastrofer, eller som jobber i innsatsyrker hvor traumestress er en yrkesrisiko. Jeg har snakket med pårørende og etterlatte som forteller om hverdagen etterpå, og jeg holder foredrag for personalfolk, mennesker som jobber med beredskap, og for personer som selv har opplevd traumer, eller som bistår noen som har det.

Den vanligste tilbakemeldingen jeg får, er at mennesker som har opplevd traumatiske hendelser, trenger informasjon om hva traumer er, og hva traumatisk stress innebærer. Mange vet ikke noe særlig om hva traumer er, eller hva som er vanlige reaksjoner etter traumatiske hendelser. De vet ikke at sterke reaksjoner etter traumer er helt normalt. Enkelte som opplever flashbacks eller gjentatte mareritt kan bli redde for at symptomene på traumatisk stress er et tegn på at de holder på å bli sinnssyke. Mange opplever sterk skyldfølelse, såkalt overlevelsesskyld.

Psykoedukasjon, altså kunnskap om den lidelsen man har, hva den innebærer, og hvordan man kan få hjelp, er kanskje det viktigste elementet i boken, og vanligvis den delen leserne eller tilhørerne trekker frem som aller mest nyttig. Posttraumatisk stresslidelse innebærer også ofte at den det gjelder, ikke selv forstår at han eller hun er blitt syk. Derfor er det ekstra viktig at pårørende eller nærstående kjenner til symptomene og sier fra hvis de er bekymret, og at de vet at det finnes hjelp å få.

Jeg er takknemlig for all støtte jeg har fått etter 22. juli. Den har bidratt til at jeg er i full jobb og har et fint liv uten nevneverdige plager. Jeg hadde en familie som støttet meg, en leder og medarbeidere som gjorde det samme, en forståelsesfull og flink fastlege, en bedriftshelsetjeneste som stilte opp, og en traumeekspert som ga meg verktøyene for å få hverdagen tilbake.

Jeg håper fastleger og andre i førstelinjen ser hvilken betydning psykoedukasjon kan ha når de møter traumatiserte mennesker. Å forstå hva som har skjedd i hodet og kroppen, å få vite hvilke reaksjoner som er normale og forventede, og informasjon om hva som kan redusere nivået av traumatisk stress, var det som hjalp meg.

**Nille Lauvås**  
nille@gaure.no

---

Nille Lauvås (f. 1966) er fagdirektør og tidligere personalsjef i Kunnskapsdepartementet og forfatter av boken *Etter sjokket. Traumatisk stress og PTSD*.

---

### Litteratur

1. Lauvås N, Lindgren Rolf M.B. *Etter sjokket. Traumatisk stress og PTSD*. Oslo: Aschehoug, 2015.

Mottatt 28.5. 2015 og godkjent 16.6.2015. Redaktør: Lise Mørkved Helsingen.

Publisert først på nett.