

# Hjelp etter 22. juli og andre tragiske dødsfall

Terrorhendelsene på Utøya og i Oslo 22. juli berører oss alle. Det hersker ingen tvil om at de rammede trenger god oppfølging og hjelp. Tragedien har synliggjort behovet for systematisk hjelp over tid ved traumatiske dødsfall. – Et barnedødsfall er alltid traumatisk, og alle som mister barn har behov for mye av det samme tilbudet som de terrorrammede får, sier Kari Dyregrov ved Senter for Krisepsykologi (SFK).

Tekst: Line Schrader og Trine Giving Kalstad Foto: Privat

– Kriserammede i denne typen hendelser trenger umiddelbar hjelp og de trenger oppfølging over tid. Dette blir svært synlig og tydelig ved store katastrofer der mange er involvert, sier dr. philos Kari Dyregrov ved SFK og medlem av LUBs fagråd. SFK er sterkt involvert i krise- og oppfølgingsarbeidet i Norge etter terrorkatastrofen. Med senterets leder psykolog Atle Dyregrov i spissen, har rundt 10 ansatte ved SFK jobbet med dette. De har bidratt i alt fra planlegging av oppfølging av pårørende og overlevende, praktisk tilrettelegging og utforming av skriftlige dokumenter som kronikker og råd til sørgende med mer. I tillegg har de stilt opp i en mengde intervjuer i media. Kari Dyregrov er svært glad for at de har nådd så godt ut med den kunnskapen og kompetansen de besitter etter mangeårig erfaring med krisearbeid og forskning. – Vi må ha utstrekkelig hjelp, vi kan ikke vente og se hvordan det går med de rammede før hjelp gis. Terrorhendelsene har ført til en ny erkjennelse og kunnskap, sier Dyregrov, som håper dette nå smitter over på holdningen til enkeltkatastrofer.

– Mange trenger å møte andre som har opplevd det samme for å oppleve gjenkjenning, det normaliserer reaksjonene, sier Kari Dyregrov



## Enkeltkatastrofer trenger samme oppfølging!

– Det oppfølgingsarbeidet som skjer overfor de som er rammet av terrorhendelsene er veldig bra. Nå er det viktig å ikke glemme alle de som rammes enkeltvis av traumatiske dødsfall, sier Dyregrov. – De opplever at bare det er mange nok av gangen som rammes så får man hjelp. Dette fører til mye frustrasjon. De spør seg hvorfor de ikke får hjelp. De blir såret, og de kan få det enda tøffere. Hvert enkelte traumatiske dødsfall skulle hatt mye av den samme oppfølgingen. Ved de hundrevis av andre traumatiske dødsfall, som barnedød, selvmord og ulykkene som skjer årlig, er det mer tilfeldig hvilken oppfølging de etterlatte får. De må oppleve å bli forstått på samme måte. De skal ikke måtte kjempe for å få nødvendig hjelp, det har de ikke krefter til, sier Dyregrov.

Kommunene har fått klare anbefalinger for hvordan de terrorrammede skal ivaretas i tiden fremover. Gjennom kriseteam og egne kontaktpersoner skal den enkelte berørte ivaretas og helsepersonell tilbys opplæring i krise og traumearbeid. Videre anbefales det å gjøre kartlegginger for å sikre nødvendig oppfølging. Det er også lagt til rette for kollektive samlinger som illustrerer verdien av likemannsstøtte og det å treffe andre i lignende situasjon.

– Alt som nå skjer kan bli en spydspiss som kan bane vei for at også enkelthendelsene ivaretas like bra. Det er bra vi har fått gjennomslag for denne måten å ivareta pårørende på. Men jeg er litt redd for at man bare knytter denne tenkningen til de store hendelsene. Jeg håper ikke det, sier Dyregrov. Siden hun begynte å forske på oppfølging av etterlatte i 1996, ser hun at oppfølgingen gradvis er blitt bedre. – Men det er fortsatt en del mangler på kunnskap og en tendens til å bagatellisere. Ideen om at man må vente og se om noen får alvorlige reaksjoner hersker fortsatt blant mange fagfolk. Psykolog, LUB-medlem og veileder for LUBs kontaktpersoner Irma Kremers er optimistisk, hun tror





Hege Stuen og barna Tindra (6 år) og Trym (snart 9 år) har snakket mye sammen om terrorhendelsene.

### Dårlig samvittighet for egen sorg

Det er et stort mangfold av reaksjoner som kan komme i etterkant av slike store katastrofer for den enkelte. Stuen har kjent på dårlig samvittighet for egne følelser.

– Jeg har tenkt at dette må være så mye verre enn det vi har opplevd. Jeg har nesten degradert min egen sorg. Barnet mitt var jo så lite, skulle starte på livet. Det var sykdom og ikke ondskap som var årsak til at hun døde. Alt jeg har lest og hørt om terrortragedien er så grusomt. Det blir så stort i forhold til mitt! Men vi må ikke bagatellisere vår egen sorg. Vår egen katastrofe blir jo ikke

mindre av at mange andre opplever stor sorg, sier hun. Dette støtter psykolog Irma Kremers henne i: – Folk må for all del ikke bagatellisere egen sorg. Vi reagerer med de forutsetninger vi har og vi må gi plass til egne sorgopplevelser og de følelsene som kommer, være seg sinne, angst, smerte, sorg, hevnfølelser og hjelpeløshet. Hvordan vi håndterer denne katastrofen kan kaste lys over hvordan vi håndterer andre utfordringer. Noen har en tendens til ikke å komme inn i følelser. Andre blir låst i frykt eller blir overveldet av intensiteten i følelsene. Mens andre igjen kan føle at de er utenfor fellesskapet. Det er reaksjonsmønstre som kan føre til at en blir isolert, forklarer psykologen. Målet er å forholde seg til det som har skjedd og likevel finne veien videre. Jeg tror det er mange som har lagt ned blomster som også har tenkt på egne tap. For vi vet hvordan det er å miste, sier Kremers.

### Tydelig behov for likemannsstøtte

Behovet for å treffe andre som har erfart det samme, blir tydelig ved store katastrofer. De etterlatte og pårørende har allerede organisert seg etter terrorhendelsene, og de har opprettet støttegrupper. – Behovet for likemannsstøtte, for å møte andre som har erfart det samme, er noe av det som ble lagt til grunn for samlingene etter Utøya og terrorbomben, forteller Kari Dyregrov, og fortsetter: – Likemannsstøtte oppleves som utrolig viktig av de som har opplevd traumatiske dødsfall. Mange trenger å møte andre som har opplevd det samme for å oppleve gjenkjenning, det normaliserer reaksjonene, sier Dyregrov, som blant annet har vist dette i sin forskning.

Mange ønsker å hjelpe de som er rammet av terrorhendelsene. I LUB hører vi at også våre medlemmer ønsker å gjøre noe. Vi spør Kari Dyregrov hva LUB-medlemmer og andre som har mistet barn i enkeltkatastrofer kan bidra med.

– Folk står i kø for å hjelpe de terrorrammede, og der er det mange i samme situasjon som kan bidra. Mange ønsker størst mulig likhet i tapserfaring og relasjon til avdøde. Jeg mener derfor det er viktig å vende seg innover i sin egen organisasjon. Mange andre etterlatte har det tøft nå. Dere kan gi best likemannsstøtte til dem som selv har mistet små barn, lyder oppfordringen fra Kari Dyregrov.

Likemannsstøtte er grunnleggende i LUBs sorgstøttearbeid. Alle som har mistet et lite barn kan få kontakt med andre etterlatte foreldre gjennom LUB. Nettopp ved slike store katastrofer vil mange oppleve at egne tap eller opplevelser reaktiveres, noen blir også retraumatisert. I LUB er det rom for den personlige krisen, og vi må fortsette å møte etterlatte med forståelse og respekt.

## Nyttige hefter for etterlatte, pårørende og omgivelsene

Bestill heftene på [www.lub.no](http://www.lub.no) (gratis, kun porto belastes). Heftene kan også lastes ned på [www.lub.no](http://www.lub.no).



### Over 2000 traumatiske dødsfall i året

- 600 barn og ungdom under 20 år, inkludert 200 dødfødsler.
- Mellom 500 og 600 selvmord.
- Rundt 1900 dødsfall i ulykker. (SSB og Medisinsk fødselsregister).

Ved hvert dødsfall regner man at det står minst 10 personer rundt som er sterkt berørt. (Dyregrov, Plyhn & Dieserud, 2010. *Etter selvmordet – veien videre*. Abstrakt Forlag).

### Kunnskapsheving om traumer blant psykologer

Norsk Psykologforening satte opp kurs i traumebehandling etter terroren. På få timer var 360 kursplasser revet vekk. ([www.psykol.no](http://www.psykol.no))