



## Katastrofe- ekspertene

Å leve videre  
etter Utøya  
22.07.2011



BARNEOMBUDET

# INNHALD

Utgangspunkt og bakgrunn.....	5
Møter og aktiviteter.....	8
Behovet for å være seg selv.....	10
Medienes rolle.....	12
Skolesituasjonen etter 22. juli.....	17
Bistandsadvokatene.....	24
Hjelpeapparatets oppfølging etter katastrofen.....	27
Hjelpeapparatets oppfølging av nærmeste familie.....	30
Forholdet til venner etter 22. juli.....	35
<hr/>	
Etterord. Om å komme seg gjennom og videre.....	40

ISBN: 978-82-7987-033-3

Design: Provinsen

Foto: Sidsel Hommersand, Tone Viljugrein, Thomas Wrigglesworth

Forsiden: "Uten tittel" av Håkon Bleken

*"Man kan ikke gradere jævelskap,  
for det jævligste du har oplevd  
er det jævligste du kjenner til.  
**Dette er det jævligste jeg har oplevd."***

# Utgangspunkt og bakgrunn

## Ungdommene representerer seg selv

Alle de ni ungdommene i Barneombudets ekspertgruppe deltok på ungdomsleiren til Arbeidernes Ungdomsfylking (AUF) i fjor sommer, og var til stede da de ble utsatt for et terrorangrep 22.07. Det var i underkant av 700 personer på Utøya den dagen, hvorav 69 døde i skytemassakren og 60 opplevde å bli skutt, men reddet livet. Målet skal ha vært å ramme AUF og Arbeiderpartiet som organisasjoner.

Ni av de overlevende fra Utøya har deltatt i Barneombudets ekspertgruppe. Selv om angrepet var rettet mot organisasjonen AUF, opplevde de ni ungdommene at det var et personlig og direkte angrep på dem selv.

I ekspertgruppen og i denne rapporten representerer ungdommene seg selv, og ikke AUF.

## Målet med ekspertgruppen

Hensikten med Barneombudets ekspertgrupper er at vi skal lære av barns erfaringer så vi står bedre rustet til å møte barn og unge i lignende situasjoner, eller med tilsvarende erfaringer. Ofte tar voksne, i ulike posisjoner, store og viktige beslutninger for barn. Da er det viktig at de vet hva barn mener om dette, så de også kan ta riktige beslutninger på vegne av barn.

Ungdommene i denne ekspertgruppen overlevde et terrorangrep, og har måttet leve med ettervirkningene av dette. Mer enn noen andre har

de førstehåndskompetanse på hva som er viktig for dem under og etter en hendelse som terrorangrepet 22. juli 2011. De har erfaringsbasert kunnskap om hvordan skolen og hjelpeapparatet bør møte barn og unge som har en traumatisk opplevelse. Dette er de eksperter på.

Barnekonvensjonen artikkel 12 sier at barn har rett til å bli hørt i saker som angår dem, og at barns meninger skal tillegges vekt.

Ekspertgruppens oppgave er først og fremst å gi råd om hva som skal til for at samfunnet bedre kan hjelpe barn og unge som har opplevd en katastrofe eller krise. Erfaringene og rådene til disse barna kan tas med i betraktning når myndighetene tar beslutninger som angår den aktuelle gruppen barn. Dette kan også være gode råd for barn som er i lignende eller andre kritiske situasjoner og har bruk for tilsvarende hjelp etter å ha gjennomlevd en katastrofe.

## Hvorfor katastrofeeksperter?

Under arbeidet med denne rapporten og i samtaler med ekspertene har vi diskutert hva ungdommene har blitt eksperter på. Har de blitt eksperter på livet etter et terrorangrep, en tragedie, en krise, et traume eller en katastrofe?

Ungdommene ble utsatt for et terrorangrep, og er eksperter på livet etter dette. Samtidig både kan og bør rådene overføres til barn og unge som har hatt andre dramatiske opplevelser i sine liv.

I denne rapporten har vi i hovedsak valgt å bruke begrepet katastrofe. Begrepene tragedie, krise og traume kunne også vært brukt, men vi har valgt katastrofe, fordi terrorangrepet 22. juli opplevdes som en katastrofe i ungdommenes liv. Dette gjør dem til katastrofeeksperter.

Rådene i denne rapporten er ikke bare for et hjelpeapparat som skal bistå barn og unge som har opplevd en nasjonal tragedie, som det terrorangrepet 22. juli var. Vi tenker at de skal kunne brukes av alle samfunnsaktører i alle sammenhenger der barn har gjennomlevd en katastrofe, enten den er av nasjonal eller personlig karakter. Eksempler på det siste kan være å ha vært utsatt for en alvorlig ulykke, et overgrep eller ha mistet søsken eller omsorgspersoner ved ulykke eller brå død.

## Etablering av ekspertgruppen

Ekspertgruppen ble etablert på initiativ fra en av ekspertene selv.

Barneombud Reidar Hjermann besøkte Svalbard høsten 2011. Det holdt han en presentasjon om hvordan Barneombudet jobber med barn og medvirkning. En sentral del av dette arbeidet er etableringen av ekspertgrupper med barn og unge som har erfaringer på et gitt område. Etter at Hjermann hadde avsluttet sin presentasjon, kom en tilhører bort og oppfordret ham til å etablere en ekspertgruppe med ungdom som overlevde Utøya. Tilhøreren hadde selv overlevd angrepet.

Barneombudet tok oppfordringen der og da, søkte og fikk tildelt midler fra Helsedirektoratet, og etablerte en ekspertgruppe med ungdom som overlevde massakren på Utøya. Ungdommen som tok initiativet til gruppen hjalp oss med å rekruttere deltakere fra ulike deler av landet, og AUFs hovedkontor hjalp oss med ytterligere rekruttering.

Helsedirektoratet har bidratt med økonomisk støtte til reise og hotellopphold, og til trykking av denne rapporten.

## Å delta i ekspertgruppen

Seniorrådgiver Tone Viljugrein og barneombudet Reidar Hjermann har ledet ekspertgruppen. Ungdommene gir uttrykk for at det har vært fint å bidra med erfaringene de har. Som én sa: "Det er bra å snu den vonde erfaringen til noe positivt". En annen var så fornøyd med den oppfølgingen hun hadde fått at hun synes det var fint å kunne gi noe tilbake.

Vi håper gruppens erfaringer kan bidra til at samfunnet blir bedre på å tilrettelegge for barn og ungdom med alvorlige livserfaringer - barn og unge som har opplevd katastrofer i sine liv.

Takk til Aslak, Gaute, Hana, Lara, Janne, Ola, Ragna, Ronja og Tuva som så modig har deltatt i ekspertgruppen og delt sine erfaringer. Vi føler oss rikere som har fått gå denne veien med dere.

Deltagerne i gruppen vil fra nå av og gjennomgående i rapporten kalles eksperter, da det er nettopp det de er. Begrepet "barn" blir ofte brukt, og dette dekker også ungdommer opp til atten år, i henhold til norsk lov og internasjonale konvensjoner.



# Møter og aktiviteter

## Møteform

Barneombudets ekspertgruppe med overlevende fra Utøya har bestått av totalt ni deltagere, tre gutter og seks jenter. Da ekspertgruppen startet opp var seks av dem 16 år, mens tre var 17 år.

Ekspertgruppen hadde sitt første møte 9. desember 2011 og sitt femte og siste møte fredag 4. mai. I utgangspunktet var det planlagt tre møter, noe som viste seg ikke å være nok.

Dette betyr at møtene ble arrangert i perioden fem til ti måneder etter de hadde blitt utsatt for terrorangrepet, altså forholdsvis kort tid etterpå.

Hvert møte har vart minimum fire timer, inkludert lunsj.

Møtene har ikke hatt en terapeutisk form, men fordi dette er ungdommer med en traumatisk opplevelse, knyttet vi til oss spesialrådgiver Nils Petter Reinholdt fra Regionalt ressurscenter for forebygging av traumelidelser og selvmord (RVTS Øst). Han har vært til stede i alle møtene. Selv om han har hatt en forholdsvis passiv rolle i møtene, har han fulgt opp noen av ungdommene mellom møtene, og stått til deres disposisjon ved behov.

I utgangspunktet presenterte vi fra Barneombudet temaer vi ønsket innspill på. Ungdommene har også selv kommet med forslag til temaer de synes er viktige, og disse har gjerne vært sty-

rende for hvordan hvert enkelt møte utartet seg. Ungdommene har selv bestemt hvordan de vil dele sine erfaringer. Opplevelsene på Utøya har ikke vært tema i møtene.

## Aktiviteter og mediedekning

Utover de ordinære møtene i gruppen, har vi i sammenheng med møtene også gjennomført noen aktiviteter som vi vil trekke frem her:

En journalist fra Aftenposten deltok på slutten av møtet 17. januar og lagde en artikkel om bistandsadvokatene<sup>1</sup>. Dette hjalp oss med å formidle noen viktige råd raskt ut til dem. I tillegg fikk alle bistandsadvokatene rådene sendt direkte til sitt kontor.

På møtet 29. mars fikk ekspertgruppen et times langt besøk av justis- og beredskapsminister Grete Faremo og kunnskapsminister Kristin Halvorsen. Ministrene var invitert etter ønske fra ungdommene selv. Ungdommene har mange synspunkter om bistandsadvokatene, rettssaken, medienes rolle, skolens håndtering, eksamen og fravær og disse ble formidlet i møtet med ministrene.

Onsdag 28. mars deltok ungdommene på et gjestebud hos kronprinsparet på Skaugum. Gjestebudet var for 50 ungdommer som har ulike traumatiske erfaringer, men er på vei vi-





dere i livet. Totalt 15 stykker var overlevende fra Utøya, hvorav ungdommene i ekspertgruppen utgjorde ni av disse. Tre av ungdommene fra ekspertgruppen holdt en liten presentasjon for kronprinsparet og de andre deltagere på middagen. Her fortalte de litt om hvordan livet hadde vært i tiden etterpå, og hva som har vært viktig for dem for å komme seg videre.

Fredag 4. mai var ekspertgruppen i audiens på Slottet, hos HH.MM Kong Harald og Dronning Sonja.

TV2 lagde et nyhetsinnslag om audiensen, hvor flere av ekspertene uttalte seg.

# Behovet for å være seg selv

## "Folk har forskjellige behov selv om de har vært på Utøya"

Ungdommene i ekspertgruppe er svært kritiske til å bli presentert som en gruppe med identiske opplevelser av 22. juli og tiden etterpå. Det er mye som er likt, men reaksjonene og opplevelsene av angrepet er ikke identiske. Det er heller ikke synet på pressen, eller opplevelsene av hvordan hjelpeapparat, skole og bistandsadvokater har fungert. Ungdommene misliker generelt at alle settes i samme bås, for eksempel "...overlevende fra Utøya mener det og det, trenger det og det..." osv.

Hver overlevende fra Utøya er unik, og hver enkelt overlevende har sin historie og sine behov. Likevel vil overlappende og ulike erfaringer samlet sett gi grunnlag for råd om hvordan barn og unge i krise trenger å bli møtt.

Flere har gjentatte ganger gitt uttrykk for at de vil ha en annen identitet enn "hun/han som var på Utøya".

*"Folk har forskjellige behov selv om de har vært på Utøya. Jeg vil være meg selv. Jeg vil ikke være 'hun fra Utøya'."*

På møtene har vi hatt mange diskusjoner. Dette er engasjerte ungdommer som har mange synspunkter på hva som har vært bra i etterkant av

22. juli. De har også synspunkter på hva som burde vært bedre, og hva eksempelvis skolen og hjelpeapparatet bør ta hensyn til når barn og unge har opplevd en katastrofe. Samtidig er de raske til å påpeke at det er vanskelig å gi konkrete råd som vil kunne dekke alles behov. Rådene i denne rapporten er likevel et forsøk på det.

## Å sørge politisk korrekt

I medier gjengis det referat fra arrangementer og uttalelser fra både politikere og menigmann om at det norske folks motsvar til terrorangrepet 22. juli bare er mer kjærlighet, mer demokrati, mer omsorg, rosetog og "Barn av regnbuen" og så videre. Selv om de synes det er fint med rosetog, kjærlighet og demokrati, opplever også flere av ekspertene at de er sinte:

En av ekspertene sier:

*"Jeg er sint, sur. Jeg har lov til å tenke tanker om at han skulle vært drept, men det er liksom ikke lov."*

En av de andre ekspertene forklarer hvorfor det må være sånn:

*"Som enkeltpersoner kan vi mene det, men AUF kan ikke si det som organisasjon."*

En annen sier at AUF sier at de ikke skal si sånne ting, fordi vi "tror på demokrati og så videre". En annen svarer at akkurat det varierer ut fra hvem du snakker med i AUF.

*"Siden vi skal vise masse kjærlighet, kan man ikke vise at man er forbanna."*

*"Vi skal sørge politisk korrekt. "*

*"Psykologen min sier det skal være lov å være forbanna."*

*"Da jeg var på AUF-kontoret var jeg forbanna, og da snudde alle seg og så på meg: 'Åh, du kan ikke si sånn, vi står for demokrati'", sa de. "Shit, jeg sier hva jeg vil!"*

De fleste ekspertene mener at dette med "å sørge politisk korrekt" ikke er en holdning man kan knytte til AUF, men heller til befolkningen som sådan. Det er ikke AUF som mener at man ikke skal kunne vise sinne og hat.

Under diskusjonen fremhever ekspertene igjen at de representerer ikke AUF. De representerer seg selv.



# Medienes rolle

Det aller første ekspertene ville snakke om, var mediernes oppførsel under massakren, like etterpå og i månedene som har gått siden 22. juli.

De fleste ekspertene har både/óg-erfaringer. Det vil si erfaringer med at mediene har begått overtramp, men også erfaringer med at de har vært hensynsfulle og har hjulpet dem med å meningsbære et budskap.

## "I begynnelsen var det ingen av mediene som oppførte seg"

Alle, i større eller mindre grad, opplever at mediene har gått for langt på ett eller flere tidspunkt.

"Særlig i begynnelsen var det ingen av mediene som oppførte seg," sier én av ekspertene.

En annen ekspert sier at han ikke klarer å tilgi hvordan mediene forsøkte å ta kontakt med dem mens selve massakren pågikk på Utøya. Flere ble oppringt av journalister mens de gjemte seg. Da NRKs helikopter sirkulerte over øya<sup>2</sup> trodde flere at det kom hjelp, og løp frem fra gjemmedene sine. Folk ble lurt, sier han.

Overlevende fra massakren ble fraktet til Sundvolden Hotell ved Tyrifjorden. Men heller ikke her opplevde ekspertene at mediene klarte å oppføre seg ordentlig. Én forteller at journalister snek seg inn på hotellet under påskudd av å være pårørende. På et tidspunkt fikk de over-

levende heller ikke gå på butikken, da de bare opplevde at pressen "hoppet på dem," som én uttrykker.

Ingen fikk lese gjennom noe av det journalistene skrev, og ingen foreldre ble spurt om det var greit at barna ble intervjuet.

*"Det som kunne hjulpet mye, var om media kunne bedt om korrektur. Man vet jo aldri hva som kommer ut."*

En av ekspertene sier at han ble oppringt bortimot 20 ganger med spørsmål fra forskjellige journalister, selv om han sa nei hver gang. Det var ulike journalister fra samme medium, men også journalister fra flere andre medier som forsøkte å få ham i tale. De spurte også gjentatte ganger om å få telefonnummeret til en venn som også var på Utøya, noe han nektet å gi dem.

Dagen før begravelsen til en nær venn opplevde eksperten atter en gang å bli oppringt av en journalist. Denne gangen spurte journalisten om han skulle i begravelsen til avdøde, og om han hadde noen tanker om hvordan begravelsen ville bli? Da han ikke ville svare på dette, ringte journalisten i stedet moren hans for å høre hva hun tenkte om hvordan sønnen ville oppleve begravelsen. Moren opplevde dette som dypt krenkende, noe hun også gav klart uttrykk for overfor journalisten.

## Journalistenes arbeidsmetoder

En av ekspertene forteller hvordan han opplevde mediene de første dagene:

*"Man er i en sjokktilstand, man har ikke fått snakket med verken familie eller venner, men media er der og skal ha sin historie. Man skal bare ikke begynne å intervju noen som er i en slik akutt situasjon!"*

En annen sier det på denne måten:

*"Ingen skal ha sånn behandling, verken voksne eller barn! Vi som er barn har faktisk flere rettigheter enn voksne."*

En av ekspertene opplevde at en journalist fra lokalavisen, rett etter at de hadde kommet av øya, tok kontakt uten å presentere seg. I tillegg sto en utenlandsk journalist på døra hjemme dagen etter:

*"Journalisten ville intervju oss, og spurte om broren min kunne ta på seg den blodige buksen fra i går."*

Ekspertene reagerer også på at medier deler kontaktinformasjon med hverandre. Minst én har opplevd dette. Hennes mobiltelefon var registrert på faren, og derfor var det ingen journalister som kunne lete opp telefonnummeret hennes på nettet. Likevel opplevde hun, etter å ha blitt intervjuet av en journalist fra utenlandsk media, at andre utenlandske journalister tok kontakt med henne i etterkant av dette intervjuet.

En annen sier det slik:

*"Jeg våknet dagen etter og håpet det var en drøm, men ble vekt av Israel [på telefonen]."*

## Bildebruk

En av jentene reagerer på at en avis brukte et bilde av henne ved siden av et bilde av gjerningsmannen. På den måten opplevde hun at de ble avbildet sammen, noe hun likte svært dårlig. Pressen hadde tatt bildet fra Facebook-profilen hennes.

Den samme jenta har også opplevd at avisene har brukt sørgende bilder av henne i helt andre sammenhenger, noe hun også reagerer svært negativt på.

## Norske versus utenlandske journalister

Et par eksperter mener utenlandsk presse har oppført seg bedre enn de norske. Én har god erfaring med tysk media. De spurte veldig grundig i forkant, hadde forberedt seg godt og var sensitive overfor henne og det hun fortalte.

En annen opplevde at de eneste som oppførte seg ordentlig på Sundvolden hotell, var britisk presse:

*"De eneste som var humane var britisk presse. De la ned kameraene og kom bort til oss."*

Men også her er det ulike erfaringer. En annen ekspert mener at norske medier stort sett har vært ganske flinke og spurt om de er over eller under 18 år. Hun har ofte brukt som unnskyldning at hun ikke får lov av mamma og pappa

hvis hun ikke har hatt lyst til å snakke med journalisten. Samtidig er hun opptatt av det skal være hennes valg, og ikke foreldrenes, om hun vil stå frem i pressen med sin historie. For som hun sier:

*“Det er vår historie og vårt valg.”*

Flere andre påpeker også at det faktisk var en utenlandsk journalist som rodde over til Utøya og tok bilder én time etter at gjerningsmannen var pågrepet<sup>3</sup>. Ingen norske journalister eller fotografer gjorde det. Så langt vi vet.

### Å finne støtte ved å bli eksponert i media

En av ekspertene mistet søsteren sin i massakren. Jenta forteller at hun bestemte seg for at hun heller ville stå frem som etterlatt, og ikke med sin egen historie fra Utøya. Alle henvendelser til henne går gjennom advokaten eller en kontaktperson, ikke direkte til henne. Noen journalister har likevel forsøkt å kontakte henne på Facebook, men bare med et par meldinger. Når hun ikke har svart dem, har de ikke trent seg mer på.

Denne ekspertene opplever at det hun har vært i media har vært greit. Det har også vært fint å ha flere skuldre å dele sorgen på, sier hun.

### Fordelen med å ha medieerfaring

Flere av ekspertene fremhever fordelen av at de har fått medietrening gjennom sitt virke i AUF. De tror dette kan ha vært en fordel for flere av deltakerne. Men, som én sier, hva om for eksempel en skolebuss hadde forulykket?

*“Vi var faktisk ganske heldige fordi mange av oss har mye medieerfaring.*

*Man bør være veldig forsiktig med hvem man intervjuer i en sånn akuttsituasjon. I en stresset situasjon kan man komme til å si noe feil, for eksempel at det var to gjerningsmenn.”*

Ekspertene snakker om at det var noen overlevende fra Utøya som sa nettopp det på tv, rett etter massakren, at det var to gjerningsmenn. Når en gjør slike feil i en svært stresset situasjon, kan det oppleves som en ekstrabelasting i ettertid.

### Råd til mediene

Ekspertene er opptatt av at journalistene burde ha regler å følge før de løper ut til et katastrofeområde. De bør ha en sjekkliste som de går igjennom, og som gjør at de tenker seg om noen ganger før de tar kontakt med barn og unge i en krisesituasjon.

På bakgrunn av dette besluttet ekspertgruppen å lage råd til media om hvordan de bør opptre når det har vært en alvorlig hendelse hvor barn er involvert.



## Ekspertenes råd til media om intervjuer med barn under eller etter en katastrofe:

- Vurder om intervjuobjektet er i stand til å bli intervjuet.
- Vær medmenneskelig og tenk deg nøye om før du stiller spørsmål.
- Presenter deg som journalist og fortell med en gang hvor du kommer fra.
- Ikke press barn og unge til intervju. La dem få tid til å vurdere henvendelsen.
  - Ta et nei for et nei, også etter at en intervjuavtale er inngått.
- Ikke del kontaktinformasjon med andre journalister uten godkjenning.
- Tilby sitatsjekk og gjennomlesing uoppfordret.
- Ikke oppsøk rammede uten å melde i fra først.
  - Ta først kontakt via bistandsadvokat, mail eller sms.

## Ekspertenes råd til media om dekingen av rettssaker:

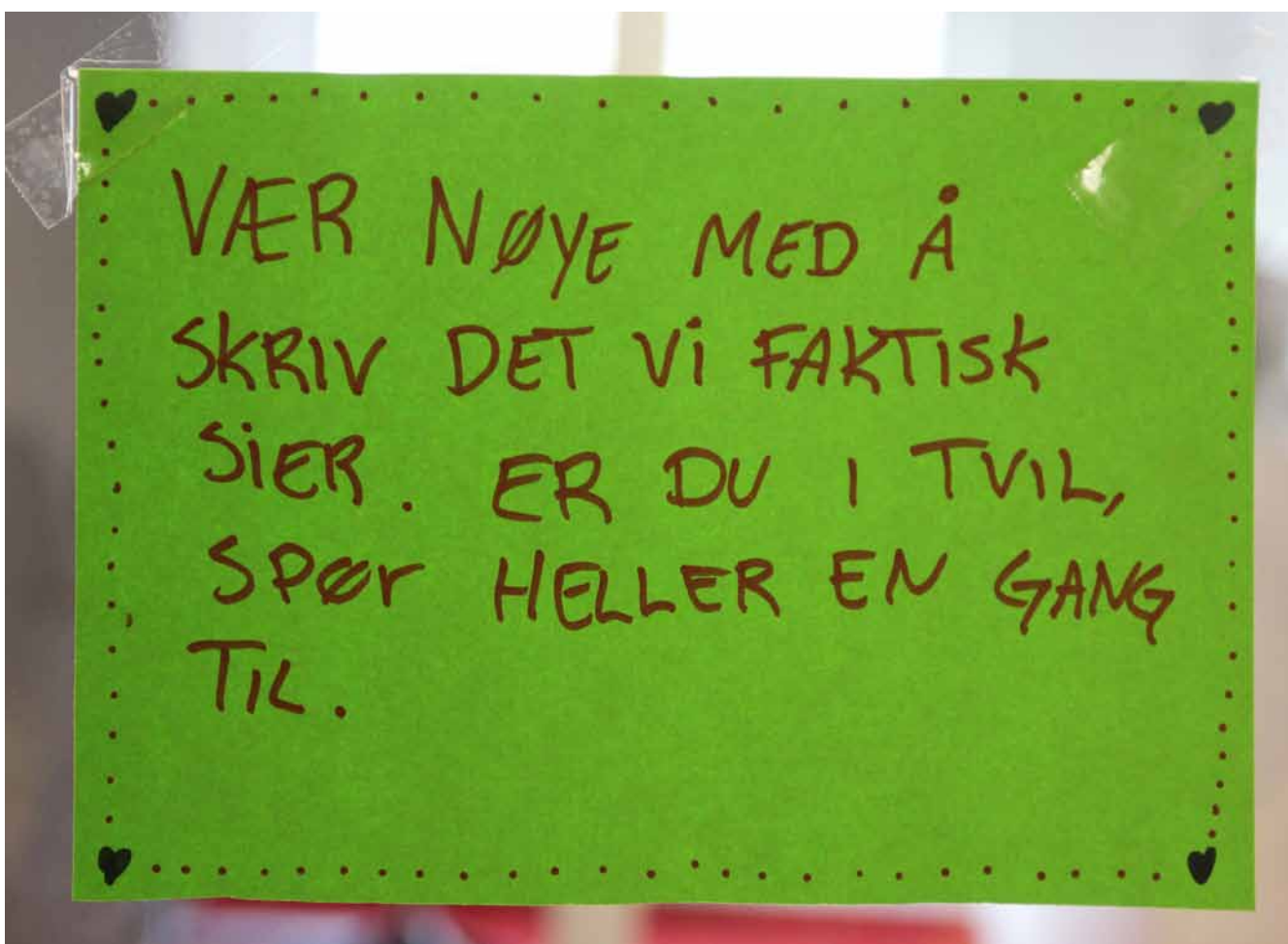
- Vær spesielt varsom med bruk av bilder og tekster på første siden av avisen.
  - Husk at ingen klarer å unngå å lese førstesiden
- Vurder billedbruken og detaljerte beskrivelser i teksten.
  - Vær bevisst på at barn reagerer annerledes enn voksne
- Vær forsiktig med å omtale de rammede som en gruppe.
  - Alle er forskjellige og har ulike reaksjoner og meninger

De tre siste rådene er ikke utelukkende knyttet opp til deking av rettssaker, selv om de ble formulert med tanke på det. De inngår som en del av de generelle

rådene til medier om intervjuer med barn under eller etter en katastrofe.

Denne oppfordringen ble sendt til landets redaktører i forkant av rettssaken. Ekspertene mente rådene også var relevante i forkant av en rettsak hvor det er så mange barn involvert, enten som vitner eller berørt på andre måter.

Rådene gjelder også for utenlandsk presse. De ble derfor oversatt til engelsk og lagt ut på Oslo tingretts nettsider<sup>4</sup>.





## Skolesituasjonen etter 22. juli

Skolen utgjør naturlig nok en svært stor og viktig del av livet og hverdagen til de overlevende fra Utøya. Sann er det også for ungdommene i Barneombudets ekspertgruppe. Hvordan skolen tilrettelegger for dem har derfor vært et tilbakevendende tema i ekspertmøtene.

Alle ekspertene er preget av det de opplevde på Utøya. Flere sliter med angst, konsentrasjonsvansker, søvnproblemer og ulike psykiske ettervirkninger av å ha gjennomlevd noe traumatisk. Dette får igjen store konsekvenser for hvordan de fungerer i hverdagen, på skolen og hvordan de klarer å følge opp denne.

Kunnskapsminister Kristin Halvorsen har bedt skolene om å strekke seg langt for å legge til rette for de overlevende etter 22. juli. Kunnskapsministeren har også sendt ut informasjon om dette til både kommuner, fylkeskommuner og private skoler<sup>5</sup>.

Hvordan de ulike skolene har tilrettelagt for elevene som overlevde angrepet på Utøya, er likevel svært varierende, i følge ekspertene. Eller som en av dem uttaler:

*"På min skole er det tretten elever [fra Utøya]. Jeg ante ikke hvor dårlig oppfølgingen var før jeg hørte i denne gruppen her hvordan andre blir fulgt opp på sin skole."*

Noen skoler har strukket seg svært langt for å

tilrettelegge for de overlevende, mens andre skoler nesten ikke har gjort noe ekstra for å møte disse behovene.

### Fravær

Mange av ekspertene har hatt mye fravær dette skoleåret. Dette handler om at de sliter med å få sove, og at de har tunge dager hvor de ikke klarer å komme seg opp og ut.

Søvnvansker er gjennomgående for alle. En av ekspertene forteller at han har problemer med stort fravær, fordi han sliter med å sove. Likevel opplever han ikke at skolen tar hensyn til dette. Kontaktlæreren har nylig uttalt at de ikke lenger kan forskjellsbehandle ham. De er lei av at han ikke leverer og at han forsover seg. Han anerkjenner derfor ikke noe om hvordan det vil gå med fraværet. For stort mellomrom. Tilbakemeldingen fra lærerne er generelt dårlig, og ingen har sagt noe om oppfølging etter at det ble nevnt første skoledag etter sommeren. Alt dette er veldig frustrerende, opplever ekspertene.

En jente i ekspertgruppen opplever imidlertid at alt fraværet hun måtte ha på grunn av senvirkninger etter 22. juli, blir slettet fra vitnemålet. En annen igjen vet at fraværet blir notert, men at det deretter blir slettet fra vitnemålet, mens en tredje ekspert ikke har noen aning om hvordan skolen har tenkt til å registrere fraværet. En fjerde av ekspertene har fått beskjed om at hun må ha legeerklæring på alt fraværet sitt.

Som vi ser, har skolene svært ulik praksis for hvordan de skal registrere fravær. Det å ikke vite hva skolen har tenkt til å gjøre med alt fraværet, oppleves for de fleste stressende i en allerede svært presset skolehverdag som mange sliter med å følge opp. For som én av dem sier:

*"Det er jo en ekstra påkjenning for meg om fraværet også skal gjøre det vanskeligere å komme inn i arbeidslivet eller på høyere utdanning."*

## Å fortelle om katastrofen i klassen

Flere forteller at de har fortalt om det de har opplevd for klassen. Noen synes det var ok, men de fleste opplevde det som litt vanskelig, særlig fordi det ikke kom noen oppfølgings-spørsmål fra de andre.

En av ekspertene sier at det ble "superkleint" da hun snakket om det i klassen. Hun gjorde det i forbindelse med VIP-prosjektet<sup>6</sup>. Psykologene som var med, var bare ikke egnet til å snakke med ungdom i det hele tatt, mener hun. En annen av ekspertene snakket om det i klassen første skoledag sammen med de andre som hadde vært på Utøya. Det var ok, men andre lærere og rektoren var der også, og det var litt rart. De kom liksom og hørte på. Hun sier:

*"Jeg skulle ønsket at det var noen med inn, for eksempel en psykolog jeg hadde snakket med."*

Det er flere av ekspertene som sier at man skulle hatt med seg en fagperson inn i klassen. Om ikke de andre i klassen tør å snakke med den som har opplevd det grusomme, kan de kanskje snakke med fagpersonene isteden. Stille spørsmål til ham eller henne.

En av ekspertene forteller at hun kjenner til en klasse hvor en av elevene hadde mistet søsteren sin. Det denne klassen gjorde for å vite hvordan de skulle oppføre seg, var å invitere en psykolog til å snakke om dette i klassen. Det hadde fun- gert veldig fint, og gjorde det lettere for alle.

## Hvor mye skal skolen presse elever?

Et par av ekspertene forteller at lærerne er svært usikre på hvor mye de skal presse dem. Hvor mye press som bør ilegges varierer fra person til person, også blant ekspertene.

En av ekspertene sier at hun synes det er greit med strenge rammer. Psykologen har snakket med læreren og bedt om at de stiller krav til henne. Hun sier selv at hun trenger det.

En annen av ekspertene sier at hun ikke opp- lever press fra skolen, men at det heller ikke er nødvendig, fordi dialogen og tilpasningen er så god fra skolens side.

Erfaringene viser at skolene kan gå til begge yt- terkantene, enten være misforstått strenge eller rause. Felles for alle ekspertene er at de synes det viktigste er at skolen er i tett dialog med den som har opplevd en krise eller katastrofe.

## Skoler som ikke klarer å tilrettelegge

En av ekspertene sluttet på skolen. Han fikk en tilrettelagt timeplan, men opplevde ingen videre oppfølging fra skolen etter det. I tillegg fikk han beskjed om at det var fag han ikke ville få karakter i fordi han ikke hadde deltatt nok. Nå jobber han, og vil fortsette på skole til høsten.

En annen av ekspertene har også møtt liten forståelse for tilrettelegging på sin skole, men

har så langt ikke sluttet. Dette til tross for at hun hele tiden hører at det er fag hun ikke vil få karakter i, på grunn av fravær. Hun har blant annet fått avslag på å ha prøver i etterkant fordi hun ikke har klart å stille opp. Læreren sier at de ikke kan tilrettelegge spesielt for henne, at det vil være å gjøre henne en bjørnetjeneste:

*"'Bjørnetjeneste' er det ordet jeg har hørt mest siden jeg begynte, av læreren min. Jeg begynner å bruke 'bjørnetjeneste' selv, siden jeg har hørt det så mye."*

For henne har dette ført til at hun ikke gidder å dra på skolen. Læreren motiverer ikke og legger ingenting til rette for henne heller.

En av ekspertene forteller at på hennes skole gikk det syv stykker som var på Utøya. Nå har tre av dem sluttet, blant annet fordi skolen ikke klarte å tilrettelegge for dem. Dette førte til at de ikke klarte å følge opp skolen. Skolen har heller ikke vist noen forståelse for at det trengs tilrettelegging under selve rettssaken, fordi rettssaken i seg selv kan være en påkjenning for de overlevende. Denne ekspertten tydde til slutt til media for å sette lys på skolens manglende forståelse. Rektors tilsvaret i media var at de overlevende nå måtte tenke fremover, på fremtiden.

Som en annen ekspert sier:

*"Hvis man har dysleksi eller lignende, så får man hjelp. Hvis man har vært i en terroraksjon, får man ikke hjelp."*

Eksperten over, som ikke har møtt noen forståelse hos rektor for at skolen må tilrettelegge, forteller at et av rektors motargumenter er at siden de er så opptatt av demokrati, må de også

forstå at alle elever må behandles likt. Det gjør at de ikke kan tilrettelegge spesielt for de som overlevde Utøya.

En av ekspertene formulerer det sånn:

*"Det er umulig å gå videre i livet uten å ha bearbejdet en så traumatisk og ekstrem hendelse på en ordentlig måte først."*

## Skoler som er gode på å tilrettelegge

Et par av ekspertene forteller at skolen og rektor tok kontakt i forkant av skolestart. Dette opplevde de veldig positivt. Da kunne de sammen snakke om hvordan det burde tilrettelegges for at de skulle klare å komme seg gjennom skoleåret.

En av jentene sier hun har hatt fantastisk oppfølging fra sin skole. Først og fremst har hun hatt en tilrettelagt timeplan og satt seg mål sammen med skolen hele tiden. Først handlet det bare rett og slett om å klare komme seg på skolen. De første månedene var hun nesten ikke der. "Jeg tok museskritt," som hun sier. Hun fikk etter hvert små oppgaver som hun kunne gjøre for eksempel på natta når hun var våken og satt oppe likevel. Dette gjorde at hun etter hvert klarte å komme seg på skolen og følge opp mer og mer. Men som hun sier:

*"Men det blir jo mer for skolen. De måtte tenke annerledes."*

Rektoren på denne skolen inviterer stadig de elevene som var på Utøya inn til en prat for å høre hvordan det går. Dette oppleves veldig positivt.



Flere har tilsvarende gode erfaringer med sin skole:

*"Skolen har hver måned møte med alle ungdommer som var på Utøya. Møtet er med rektor og lærere som har ansvar for å videreformidle til alle lærere om min situasjon. Men det er klart, det er jo hull i systemet, også, med vikar og så videre."*

Læreren til denne ekspertene har også prøvd å legge alle prøver i forkant av rettssakens oppstart i april.

En av ekspertene sier at hun får holde på som hun vil. Hun har mulighet til å utsette og tilpasse, alt etter hva som passer henne. Det føres heller ikke fravær. Hun har samtale med faglærere i alle fag hver uke, og kontaktlæreren snakket med henne et par ganger i uken om hvordan det går.

Denne ekspertene sier at det betyr enormt mye at lærerne tror på henne, gir henne ekstra tid, og i tillegg sier de er stolte av det hun gjør. Generelt sett: Det at de gir henne tid, det er det aller viktigste. Hun blir ikke stressa og pressa av lærerne og leverer nesten alltid til tiden uansett.

Det viktigste er at de er der og snakker med henne, og snakker sammen om hun har en dårlig uke.

*"Alle som trenger å vite noe på skolen, de vet."*

De ekspertene som har opplevd hvor bra skolen kan tilrettelegge, kan gi gode råd om hvordan det bør være så elever som har gjennomlevd en katastrofe kan klare å gjennomføre skolegangen.

## Hvilerom på skolen

En av ekspertene forteller at skolen han går på har hvilerom for elever som trenger å legge seg nedpå litt. Først hadde de bare ett, men nå har de etablert to hvilerom:

*"På skolen vår har vi et hvilerom som brukes av elever som har det vanskelig eller er veldig slitne, og derfor trenger en liten "power nap". For meg har dette hjulpet veldig, og har ført til at jeg kan gå til skolen hver dag selv om jeg er trøtt, fordi jeg vet at jeg har muligheten til å hvile. Dette skaper en enorm trygghet."*

Fordi så godt som alle ekspertene sliter med søvnproblemer, er et slikt soverom - eller hvilerom - noe alle skulle ønske de hadde tilgang til på sin skole. Istedenfor å måtte sove utover dagen, ikke klare å komme seg på skolen og få fravær, vil et slikt rom gjøre at de kan legge seg nedpå en liten stund ved behov, og komme tilbake til klassen når de har fått litt overskudd.

En av ekspertene sier det slik:

*"Et sånt rom hadde vært fint å gå på. Der kunne jeg gråte når jeg ikke vet hvor jeg skal gjøre av meg."*

## Hva skolene kan lære av dette

En av ekspertene, som er veldig fornøyd med skolens håndtering, sier noe helt sentralt om hvilke ringvirkninger det faktisk har at skolen tilrettelegging;

*"Når skolen gjør hverdagen så mye lettere, har jeg det så mye bedre enn om de ikke hadde gjort det."*

Og en annen med tilsvarende god erfaring:

*"Det å vite at skolen tilrettelegger, det er en trygghet."*

Dette gjør at ekspertene også klarer å gjøre det skolearbeidet de skal, nettopp fordi de har tryggheten om at skolene følger dem opp.

*"Man må snakke med dem som var der [Utøya]. Hvis ikke skolen klarer å tilpasse seg oss i det hele tatt blir det veldig vanskelig å komme tilbake til det normale. Det at skolen klarer å tilrettelegge for hvert enkelt menneske som har vært gjennom et traume, det er veldig viktig."*

Skolen til en av ekspertene har hatt en svært positiv ringvirkning av å tilrettelegge for sine overlevende. Denne skolen har fått øynene opp for at det ikke bare er ungdom fra Utøya som har hatt det vanskelig og kan trenge ekstra tilrettelegging. Denne skolen har også flere elever fra Afghanistan, Irak, Rwanda, Palestina etc. Mange av disse elevene har hatt svært alvorlige og traumatiske opplevelser før de kom til Norge. Tilrettelegging for Utøya-overlevende har medført at lærerne generelt har blitt mer opptatt av psykisk helse. De har derfor etablert opplæringsprogrammet "VIP"<sup>7</sup> som er en kurs i psykisk helse for skolen.



## Ekspertenes råd til skoler med elever som har overlevd katastrofer:

- For å klare komme tilbake til normalen, må skolene tilrettelegge for hver enkelt.
- Skolene må snakke med eleven og justere undervisning og krav etter hva han eller hun er i stand til på nåværende tidspunkt. En slik samtale må gjentas med jevne mellomrom.
- For barn og unge som har gjennomlevd en krise eller katastrofe, må skolene være raskt ute med å bestemme hvordan fravær skal registreres.
- Elever som har opplevd en krise eller katastrofe, må gis tid og ikke stresses.
- Skolene må stille krav, men også gi rom.
- Alle skoler bør etablere et hvilerom. Her kan elever med søvnproblemer eller lignende ha mulighet til å hente seg inn.
- Hvis elever skal fortelle om katastrofen for hele klassen, bør han eller hun få mulighet til å ta med seg en fagperson, for eksempel psykolog, helsesøster eller andre.

# Bistandsadvokatene

Ingen av ekspertene hadde noen erfaring med bistandsadvokater før 22. juli. Nå har alle en bistandsadvokat hver. Noen valgte selv, mens andre fikk en oppnevnt av tingretten.

På vårt andre møte var bistandsadvokatene et viktig tema for ekspertene. På dette tidspunktet, i januar, var det fremdeles et par måneder igjen til selve rettssaken, og synspunktene på bistandsadvokatene og deres funksjon var mange.

## Ulike erfaringer med bistandsadvokatene

Det er delte erfaringer med bistandsadvokatene. Noen er svært fornøyd, og har hatt en god dialog med bistandsadvokatene fra første dag. Andre sliter med å etablere et godt forhold. En av ekspertene har vært så misfornøyd at hun har byttet bistandsadvokat.

En ekspert sier at hun synes bistandsadvokaten burde ta kontakt med henne, ikke at hun skal måtte etterspørre informasjon. Dette er det flere som etterlyser, både informasjon fra bistandsadvokaten og at han eller hun tar kontakt med dem.

*"Det er generelt sett viktig at bistandsadvokater hele tiden tar kontakt, uavhengig om det blir en rettssak eller ikke."*

*"Dette er spesielt viktig for dette er barn og unge som aldri har vært med på noe liknende tidligere."*

*"Litt sånn idiotinformasjon hadde vært nyttig."*

*"Veldig mange bistandsadvokater tar kontakt med foreldrene våre, kanskje for å beskytte oss, men det er jo vi som trenger informasjon."*

*"Det er motsatt for meg. Fordi jeg har skilte foreldre får jeg all informasjon fra min advokat, og må deretter informere foreldre og stefforeldre."*

Men så er det også eksperter som har et veldig bra forhold til bistandsadvokaten. En av ekspertene hadde tidlig et møte om rettssaken med bistandsadvokaten, sammen med resten av familien. Dette var for at hun og resten av familien skulle være bedre forberedt på hva som ventet dem. Denne ekspertten mistet søsteren sin på Utøya. Hun sier at det var en tung uke etter dette møtet, men at hun likevel er glad for det.

Det er også andre som opplever at bistandsadvokatene er flinke til å ta kontakt og informere.

## Lekkasje til mediene svekker tilliten til alle

Ekspertene er veldig opptatt av at det er lekkasjer til media, særlig at det lekkes fra politiavhø-



rene de har vært i. Dette opprører dem. I forlengelsen av dette reagerer de svært negativt på en artikkel som sto på trykk i Aftenposten i januar. Artikkelen var en konstruert historie rundt det dramaet som utspant seg på ferja "Thorbjørn" etter flukten fra Utøya 22. juli. Hele artikkelen var basert på informasjon som var gitt i politiavhør. Politiavhør som skulle være taushetsbelagt.

Ekspertene reagerer på at avhør generelt, og avhør av barn spesielt, er tilgjengelige for media. Særlig når de i forkant ble lovet at avhørene var strengt konfidensielle. I tillegg måtte de selv love å ikke formidle informasjon fra de avhørene de selv hadde tilgang til<sup>8</sup>.

*"Dette er alvorlig for rettssikkerheten. Tenk at det er avhør av 13-14 åringer, av barn, som lekker ut i media."*

En av ekspertene opplevde at han en stund følte han ikke kunne stole på noen, ikke engang psykologen sin, fordi han ikke visste hvor lekkasjene kom fra. Han føler at han ikke kan stole på bistandsadvokaten heller. En annen av ekspertene sier det samme. Hun strevde med tilliten til alle rundt seg da lekkasjene var på det verste.

En annen form for lekkasje, som ikke nødvendigvis er direkte lekkasjer fra politiavhørene, er når en og annen bistandsadvokat uttaler seg i media. En av ekspertene sier det slik:

*"Bistandsadvokatene går ut og sier 'klienten min mener det og klienten min sier det'. Selv om de ikke sier navn, vet vi jo at det er oss de snakker om."*

## Råd til bistandsadvokater

Ekspertene bestemte seg for å komme med råd til bistandsadvokater.

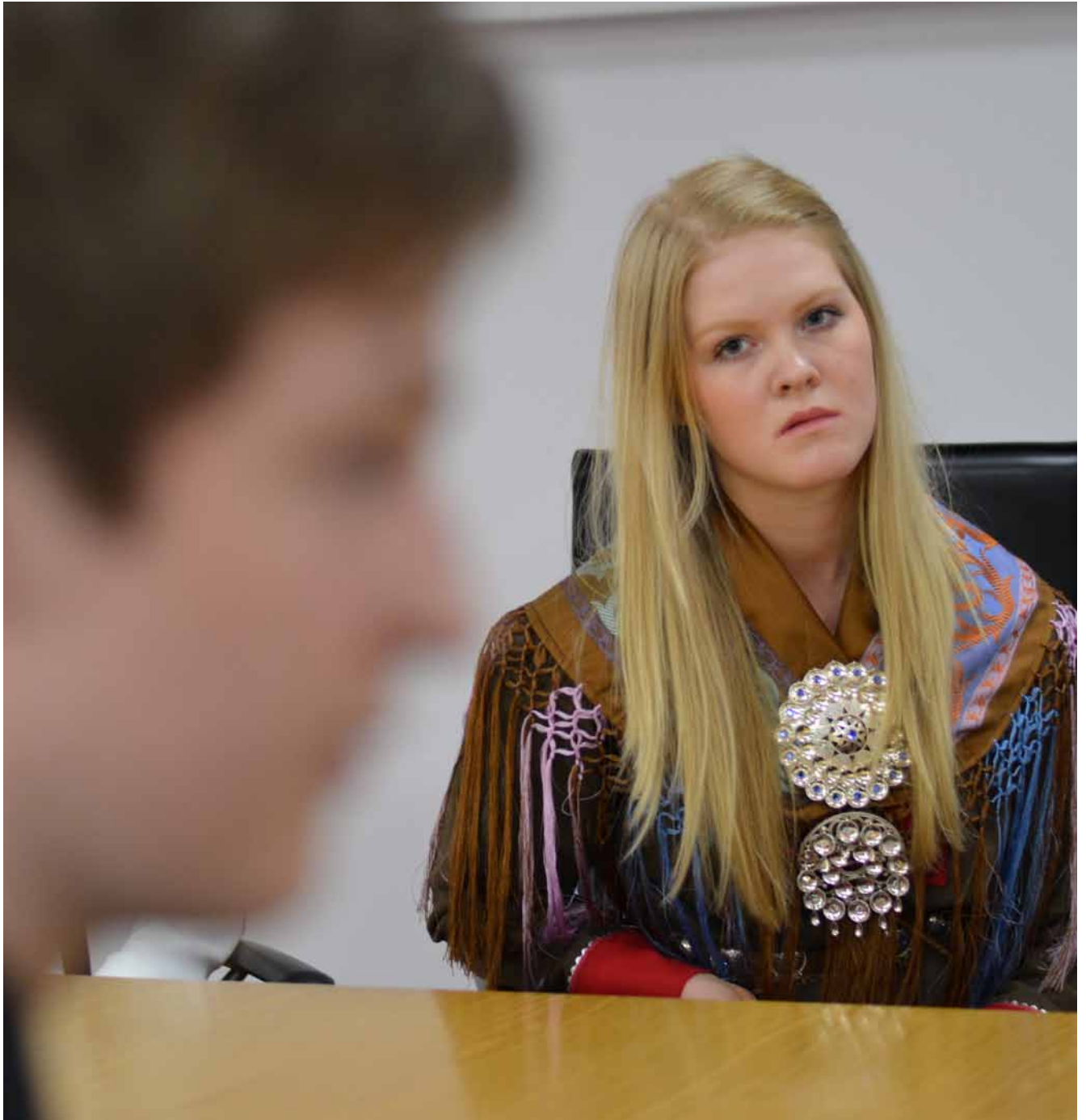
Rådene ble sendt til alle bistandsadvokatene. I tillegg lagde Aftenposten en sak på dette<sup>9</sup>. Ekspertgruppen mener bistandsadvokatene kan bruke rådene også i andre saker, ikke bare overfor de berørte i Utøya-massakren.

## Erfaringer etter at rådene ble gjort kjent

Etter at ekspertenes råd ble sendt ut til alle bistandsadvokatene i 22.-julirettssaken, opplevde flere av ekspertene at deres bistandsadvokater tok med kontakt. Én begynte å ta kontakt ukentlig, sende mer sms og så videre. Andre inviterte til møter hvor de fortalte om hva som vil skje i rettsaken.

### Ekspertenes råd til bistandsadvokater for barn:

- Dere må gi oss konkret og detaljert informasjon om hva som skjer og hva som kommer til å skje.
- Sørg for at alle dine klienter er godt forberedt til rettsaken.
- Dere må ta initiativ til kontakt, ikke vent til vi ringer.
- Vær tilgjengelig når vi har spørsmål.
- Ikke lekk informasjon til media, vi må kunne stole på dere!
- Snakk med oss før dere uttaler dere om oss i media.
- Hjelp oss til å håndtere media.



# Hjelpeapparatets oppfølging etter katastrofen

Det er delte erfaringer om hvor raskt hjelpeapparatet var på plass for den enkelte, etter at de kom hjem fra Utøya. Det er viktig å understreke at de fleste er svært fornøyde, men også her er eksperter som ikke har fått den psykososiale oppfølgingen de burde hatt, spesielt fra helsetjenesten. Det er vanskelig å vite om dette skyldes tilfeldigheter, eller har å gjøre med at det er et manglende tilbud i den landsdelen de bor.

## Geografiske forskjeller

For ekspertene fra Svalbard er det åpenbart at det har med geografiske forhold å gjøre at han ikke får tilbud der han bor. Det er ingen psykolog på Svalbard. Annenhver uke må han reise til Tromsø og psykologen i psykisk helsevern for barn og unge (BUP). Utover det er psykologen tilgjengelig på telefon, hvis han ønsker det.

Eksperten fra Nord-Trøndelag forteller at det i dette fylket er flere som ikke har fått tilstrekkelig individuell oppfølging og hjelp fra helsetjenestene.

## Hvor raskt hjelpeapparatet var på plass

Flere av ekspertene opplevde at det sto et kriseteam eller en psykolog klar til å ta dem i mot da de kom hjem fra Utøya. Der tok kort tid, toppen et par dager, før overlevende var samlet i grupper. Andre husker ikke noe av de første døgnene, eller når hjelpen var på plass. En av eksper-

tene sier at han tror han fikk tilbud, men mener å huske at han bare var med på et møte. Han var i sjokk de første dagene. Fordi han er leder i et lokallag, brukte han veldig mye tid på å være politiker, og han skrev masse pressemeldinger, han holdt tale og så videre. Familien fikk to kontaktpersoner, men kontaktpersonen hans tok aldri kontakt. Ungdommen har en psykiater nå.

For de aller fleste ekspertene var likevel hjelpeapparatet på plass relativt raskt.

## Manglende oppfølging og hjelp som ikke fungerer

En av ekspertene har hatt dårlig oppfølging hele tiden. Hun hadde først en barnepsykolog som ikke sa noen ting. Det ble også vanskelig for henne å følge opp timene på BUP, da hun ikke kunne få timer etter skoletid. Eksperten hadde lite lyst til å forlate skolen og komme seg hele veien til BUP fordi hun generelt sliter med å følge opp skolen. Behandleren på BUP ville heller ikke ta seg bryet med å dra til skolen, og sa at "vi kommer bare til skolen hvis vi skal snakke med lærerne". Underforstått var ikke terapi med en elev grunn nok i seg selv for at BUP skulle komme til skolen.

For en annen av ekspertene var det først skolen som hjalp henne med å få en psykolog, men hun fant aldri en hun likte. Dessuten sovnet hun bare i terapitimen. Det vil si, hun sov ikke



direkte, hun hadde stort sett øynene oppe, men fulgte ikke med. Men som hun sier var det jo fint å sove også, siden hun sleit veldig mye med det. Da hun først fant én psykolog som hun fungerte med, fikk hun beskjed om at han ikke skulle fortsette lenger enn til sommeren. Etter det vet hun ikke hva hun skal gjøre.

### Når hjelpen fungerer

De som har en egen psykolog eller samtalepartner, og i tillegg får gruppeoppfølging sammen med andre overlevende, er svært fornøyde. Som en av ekspertene sier:

*"Psykologen er for egen hjelp, mens i gruppen får jeg delt tanker med andre. Veldig fin kombinasjon."*

Flere av de som får god hjelp mener dette er avgjørende for at de klarer å fungere. Én av ekspertene sier at psykologen har gitt beskjed om at det kommer til å gå ca to år før de ikke går rundt og tenker på terrorangrepet hele tiden. Hun føler også selv at det kommer til å slippe etter hvert, i hvert fall det å gå rundt og være redd hele tiden.

En annen ekspert, som nå får god hjelp, sier også at han er mye redd. Hele tiden på vakt, særlig når han er i Oslo. Han tenker på hva han ville gjort hvis han var terrorist, hvilke steder han ville hatt som mål.

En ekspert forteller at han sluttet å gå til psykolog en periode, og tenkte han skulle klare seg uten. Da fikk han det mye verre. Han begynte derfor hos psykologen igjen.

## Hjelpeapparatet bør forberede én på forholdet til venner

Som vi skal se litt senere i rapporten, har mange av ekspertene fått et vanskelig forhold til flere venner i etterkant av 22. juli. Det er kanskje ikke så uvanlig at vennerelasjoner endrer seg og kanskje blir vanskelige etter at en har opplevd noe forferdelig. Flere av ekspertene sier noe om dette i det kapitlet som handler om forholdet til venner. Her sier blant annet noen at de som skal hjelpe bør forberede én på at det kan bli vanskelig med venner.

Se kapitlet "Forholdet til venner etter 22. juli" om utdyping av relasjonen til venner.

### Ekspertenes råd til hjelpeapparatet når et barn har opplevd en katastrofe:

- Det er avgjørende at hjelp og oppfølging kommer raskt.
- Hvis den rammede først avslår behovet for hjelp, er det viktig at han eller hun får tilbud igjen på et senere tidspunkt.
- Individuell oppfølging kombinert med gruppesamtaler for de med felles erfaringer, er en god oppfølging for mange.
- Hjelpearbeidere bør snakke med den kriserammede om hvor vanskelig det kan bli med venner.

# Hjelpeapparatets oppfølging av nærmeste familie

Ekspertene er veldig opptatt av at familiene deres må få ordentlig oppfølging og hjelp. Kanskje fordi de fleste opplever at de får god hjelp selv, har oppfølging av familien- både søsken og foreldre- blitt enda viktigere. Det kan også handle om at de trenger å bruke krefter på seg selv, og dermed har behov for å vite at søsken og foreldre blir tatt vare på av andre.

## Oppfølging av søsken

*"Det er vi som har vært utsatt for det, men søsken og foreldre har vært utsatt for noe traumatiske de også, noe som rammet noen de elsker mest i sitt liv. Hvis ikke psykolog og heller ikke skole følger opp, blir det mye tyngre for dem også."*

En av ekspertene sier at da hun kom hjem fra Utøya, måtte hun ha all oppmerksomhet fra foreldrene sine. De andre søsknene hennes følte seg i veien hele tiden, de skjønnte ikke hvor deres plass var. Hun sier det er veldig viktig at søsknene også får hjelp.

En annen ekspert forteller at lillesøstrene hans gikk rundt og var livredde for at noen skulle drepe broren deres. Både han og andre eksperter opplevde at småsøsknene deres gråt seg i søvn hver natt til å begynne med.

En tredje ekspert forteller at hun snakket i telefonen med lillesøsteren på åtte år under angrepet på Utøya. Dette gikk naturlig nok veldig inn på lillesøsteren hennes.

*"Man [hjelpeapparatet] må sjekke hvordan det går med alle rundt."*

Noen steder er det egne søskengrupper, for eksempel i Bærum kommune. Dette har vært veldig nyttig for dem.

## Oppfølging av foreldre

Det er svært viktig at foreldrene får oppfølging og hjelp. Dette er ekspertene helt enige om. Alle opplevde at foreldrene ble skrekkslagne etter angrepet på Utøya. En konsekvens av dette var at de begynte å forholde seg til ekspertene som om de var mye yngre. Noen av ungdommene opplevde dette:

*"Foreldrene mine ser på meg som om jeg har blitt tre-fire år yngre igjen. De skal plutselig ta masse avgjørelser for meg."*

*"Mamma har ansatt seg selv som min personlige advokat, fitness-ansvarlig og sjåfør."*

Samtidig opplevde også flere at de rett etter angrepet trengte foreldrene sine på en annen måte. Noen snakker også om at det var som om de ble yngre igjen, og flere av jentene sier de måtte sove inne hos mammaen sin i flere uker etterpå. En av ekspertene setter disse ordene på det:

*"Jeg følte at jeg ble noen år yngre, ble plutselig veldig avhengig av foreldrene mine, men det var greit fordi vi er så tette og har så god kommunikasjon."*

Både ekspertene og deres søsken trenger foreldre som fungerer:

*"Jeg har tre småsøsken, og det har vært veldig viktig for dem at foreldrene mine har det bra. "*

En av ekspertene sier at foreldre må få informasjon om hva som er normalt når barna har opplevd en krise, og råd om hvordan de bør oppføre seg som foreldre. Foreldrene må la ungdommene få tenke litt selv. Det må være rom.

En ekspert forteller at foreldrene hennes ikke har fått noe hjelp etter angrepet på Utøya. Det har heller ikke søsknene hennes. Moren har i lenger perioder vært sykemeldt.

*"For meg var det vanskelig å være svak når jeg så at mamma var så svak. Derfor valgte jeg å ikke være så mye hjemme den første tiden."*



## Oppfølging av foreldre

Over halvparten av ekspertene opplever at de har måttet gå inn i en omsorgsrolle for foreldrene sine etter 22. juli.

En av ekspertene forteller at foreldrene hennes sørger så mye over tapet av søsteren at de ikke har klart å ta ordentlig vare på verken henne eller lillebroren.

*"Hva med oss som ikke har noen foreldre som kan ta vare på oss? Jeg mistet søsteren min og har ikke fått noen støtte fra foreldrene mine. Vi trenger noen reserveforeldre, nesten, for foreldrene våre klarer ikke å ta vare på oss. De har nok med å sørge over tapet av søsteren vår."*

En annen av ekspertene forteller at faren hennes ble helt ute av seg da hun forsøkte å snakke med ham om opplevelsene hun hadde hatt på Utøya.

*"Pappa var helt ute av seg da jeg forsøkte å snakke med ham. Jeg har et rom ut mot hagen, og jeg så han gikk rundt og rundt der ute. Da skjønnte jeg at jeg ikke kunne snakke med ham om det. Faren min var ufrivillig soldat i en borgerkrig, men da visste han jo at han kunne bli skutt. Derfor ble han i sjokk over at barna hans ble beskyttet, de var jo ikke i krig. Det ble veldig tøft for ham."*

Heldigvis fikk faren hennes en psykiater å snakke med. Etter det gikk det bedre, og det ble mye lettere for henne å snakke med ham når hun så at han ikke hadde det så vondt. Og som ekspertene selv sier:

*"I begynnelsen sa jeg ikke så mye til pappa, men nå som jeg vet at han har noen å snakke med, forteller jeg mye mer til ham."*

En annen av ekspertene sier:

*"Det ble dobbelt så mye for meg, for jeg måtte påta meg ansvar for foreldrene mine også. Jeg måtte stå opp og sminke meg og se bra ut, sånn at mammaen min trodde det gikk bra med meg."*

Noen steder er det etablert foreldregrupper for de overlevende etter Utøya. Dette har vært et godt oppfølgingstilbud til foreldrene, og gitt positive ringvirkningene for hele familien.

*"Foreldrene mine har hatt ekstremt utbytte av foreldregruppen, de koser seg nesten for mye!"*

En annen sier:

*"Jeg og familien min har også fått helt fantastisk oppfølging. Foreldrene mine sier at dette er bare noe de kunne drømt om i det landet vi flyktet fra."*



## Ekspertenes råd til hjelpeapparatet om å følge opp familiene:

- Når et barn opplever en katastrofe, er dette en katastrofe for hele familien. Det er derfor viktig at søsken får tilbud om oppfølging og hjelp.
- En familie skal fungere videre, også etter at et barn har opplevd en katastrofe. Foreldrene må derfor få hjelp til å fungere som foreldre. Ellers blir hele familien skadelidende over lang tid.



HOLD FOKUS  
PÅ OSS, IKKĒ  
GJERNINGSMANNEN

## Forholdet til venner etter 22. juli

Det har vært vanskelig med venner etter 22. juli. Dette er også noe ekspertene har snakket om ved flere anledninger. For hvordan skal en venn forholde seg til noen som har opplevd og overlevd en katastrofe?

Både erfaringene og synspunktene på dette er mange.

*"Med en gang jeg begynte på skolen, visste jeg ikke hvorfor alle ignorerte meg, helt til én fortalte at ingen visste hva de skulle si."*

*"Det er viktig å kunne snakke om hverdagslige ting selv om jeg var på Utøya. De må spørre om Utøya også, men kanskje ikke sånn i kantina, liksom."*

*"Man kan føle en veldig støtte med en gang, men så dabber det av."*

*"Psykologen min sier at det er viktig å fortelle venner hele tiden hvor man er i prosessen."*

*"Det burde kanskje vært en "instruks" til hvordan venner skal oppføre seg. Vennene mine vet ikke hvordan de skal forholde seg til meg nå, men det var greit i begynnelsen. Men nå er de usikre, for jeg virker glad."*

*"Det er viktig at venner holder fokuset oppe, viktig å spørre hvordan jeg har det."*

Som nevnt tidligere i rapporten, snakket noen eksperter om at det kanskje kunne være lurt at psykologer og andre profesjonelle hjelpere forberedte den overlevende på at det kunne bli vanskelig med venner.

### Ikke lett å være en god venn

Ekspertene har mange erfaringer her, og er heller ikke enige seg imellom om hvordan en god venn bør oppføre seg. En av ekspertene sier det slik:

*"Jeg tenker at det er vanskelig å være en god venn til en som har opplevd noe fælt."*

En annen sier det slik:

*"Det er ekstremt vanskelig å sette fingeren på hva venner skal gjøre, det kommer helt an på dagsformen din. Det er vanskelig å sette fingeren på hva de bør si, hvilke ord de bør bruke. Det beste er at de bare er der. De skal faktisk være der for deg, ikke bare si at de er der og så likevel prioritere noe annet, eller oppleve det ukomfortabelt når du snakker."*

En annen ekspert sier:

*"Venner går litt fra for de vet ikke hva de skal spørre om, men de føler ikke at de kan klage over hverdagslige ting når vi har holdt på å bli drept. For venner kan det være vanskelig å skille ut hva som er hverdagslige problemer og hva de kan snakke om."*

En annen av ekspertene forteller at hun har det veldig vanskelig med venner. Hun følte at ingen turte å snakke med henne, nesten alle sa bare til henne at "du har jo så mange å snakke med, du." Dette førte til at alle trakk seg unna.

*"Jeg trodde de ikke brydde seg og så lurte jeg på om de visste det i det hele tatt. "*

Til slutt snakket hun om det i klassen, men følte ikke at det gikk så bra, det heller. Hun så jo at de ble berørt av det hun fortalte, men det kom ikke noen spørsmål, det var ingen som sa noe.

## Hva bør en god venn ikke gjøre og si?

Flere av ekspertene har erfaringer med at venner har kommet med svært uheldige kommentarer.

Eksperten som mistet søsteren sin, har opplevd at venner har spurt om hva familien får i erstatning for søsteren. Dette synes hun var svært sårende, og sier:

*"Det er en feil i ordboka. Man kan erstatte en stol, men penger er ikke erstatning for et menneske."*

En annen ekspert opplevde også at noen av de nærmeste vennene var opptatt av dette med erstatningen:

*"Det var en kamerat som spurte: 'Dere får jo så mye penger, var det verdt det?' Verdt det!? Jeg orka ikke ha kontakt med ham lenger."*

En annen ekspert opplevde at ingen av de gamle vennene turte å snakke med henne om det hun hadde opplevd:

*"Jeg opplevde at ingen av de vennene jeg hadde på skolen tok kontakt. Det tok for lang tid, det tok et par måneder. Da de omsider tok initiativ, var det for sent. Da hadde jeg fått meg nye venner, venner som turte å snakke med meg. Derfor: Venner må settes i stand ganske tidlig etter katastrofen."*

Et entydig råd fra alle ekspertene er å ikke snakke om Utøya og opplevelsene der når det er fest, eller i andre sammenhenger hvor det er alkohol med i bildet. For når venner har drukket, da kommer de og skal snakke:

*"Hvordan går det med deg? Åh, du er så sterk! Det er det verste."*

Flere har gjentatte ganger fått høre dette at de er så sterke, av sine venner. I andre sammenhenger også, men særlig når de har drukket alkohol. Ekspertene liker dårlig at dette kommer opp da, og én sier:

*"De snakker om hvor tøffe og sterke vi var. Da kan de være det de også, og tørre å møte oss [i andre sammenhenger også, ikke bare når de har drukket]."*

Og en annen sier:

*"Jeg blir provosert over at det er når de har drukket, at folk tør å snakke om det. Drit-irriterende!"*

## Hva kan en god venn gjøre og si?

Selv om alle er enige om at det ikke er lett å gi en generell oppskrift på hvordan venner skal oppføre seg, er det likevel noen som er gjennomgående: At vennen tør å være tilstede:

*"Venner må rett og slett bare være der. Ikke trekk deg fordi du synes situasjonen er litt klam! Da føler du deg så enormt alene."*

En ekspert tenker at venner bør ta mye initiativ:

*"Jeg har hatt så mye rundt Utøya at jeg ikke har orket å ta noe initiativ selv. Det å hele tiden ha et tilbud om å være med på noe sosialt, er veldig viktig. Det har jeg savnet hos vennene mine. Det er viktig at de holder løpet ut. Jeg føler at det nesten er enda viktigere nå enn med det samme. Det er viktig at de er like flinke til å støtte meg nå som for et halvt år siden. Man trenger gode venner, trenger at de spør."*

En annen sier om behovet rett etter 22. juli:

*"Jeg trengte hverdagslivet. Trengte at de gode vennene kom hjem når jeg hadde det vanskelig, bare ligge i sengen, se på tv, gå på kafé, spise mat, gå på stranden og så videre. Jeg trengte barnevakt, jeg turte ikke å være alene."*

Gode venner er de som bare er der og hører på, sier én. Hun forteller hvor mye det betyr at bestevenninnen alltid ringer og spør hvis hun ikke har vært på skolen en dag:

*"Første dag etter rettssaken dro venninnen min på butikken og kjøpte brownies og is og kom hjem til meg og bare satt der og hørte på meg."*

En annen ekspert sier, at for ham har det vært verdifullt at andre har kommet med sine historier.

*"Det har hjulpet meg mye til å forstå at alle har sin bagasje. Det ble lettere å snakke da."*

En annen sier:

*"De må være tilstede, komme med forslag til ting å gjøre, for du har ikke noe initiativ selv, og om du ofte svarer nei, må de likevel fortsette å spørre. Og når du har sagt at du ikke orker, må de heller si "skal jeg komme til deg hvis du sier du ikke orker?" "*

Bestevennen til denne eksperten flyttet omtrent inn hos ham den første uka etter 22. juli. Eksperten satte utrolig pris på det. Da følte han at han hadde en veldig god venn.

## Å hjelpe venner til å være en god venn

En av ekspertene sier at man må gjøre det enklere å være venn. Si hva du har behov for. Hun har fått beskjed av psykologen sin om at hun må være tydelig, og på den måten hjelpe folk til å være en bedre venn for henne.

Flere av ekspertene har fått råd om dette av sine terapeuter eller profesjonelle samtalepartnere. Råd om å si noe om hvordan du har det for tiden, hvor du er i prosessen og så videre.

En av ekspertene sier at den første tiden var hun overhodet ikke i stand til å gi noen retningslinjer eller råd til venner om hvordan de skulle oppføre seg. Hun hadde nok med å klare spise og sove. Hun hadde ikke kontroll på noen ting den første tiden.

Skal en venn til en hver tid spørre om det går bra? Og hvordan skal man spørre? Er det for eksempel ok å sende en sms og spørre om hvordan det går?

Det er forskjellige måter å spørre på om det går bra på. Det sier noe om at den som spør, bryr seg. Ekspertene er likevel delte i synet på om dette er ok eller ikke, å bli spurt om hvordan man har det. Det er derfor vanskelig å gi noen direkte retningslinjer på dette.

En av ekspertene oppsummerer det slik:

*"Å være venn er vanskelig, men vi kan forvente at de spør om hvordan de skal oppføre seg. De kan si: "Vi er her, vi er dine gode venner, hvordan vil du at vi skal forholde oss til deg?" Mye lettere hvis de er åpne på at de ikke vet og spør. Hvordan skal vi oppføre oss? Det kan de spørre om flere ganger, ikke nok med bare én gang.*

*Venner kan også korrigere hverandre og snakke litt sammen. Man har ofte noen venner som er ekstra gode og nære og som kan si det til andre også, så slipper man liksom å legge det på facebookside sin."*

## Ekspertenes råd til venner:

- Vær tilstede og tør å stå i det, også når det er tungt.
- Vær ærlig på at du synes det er vanskelig å være en god venn, og at du ikke vet hvordan du skal oppføre deg.
- Spør med jevne mellomrom hva du kan gjøre, og hvordan det går nå for tiden.
- Hvis du ikke klarer å snakke om katastrofen når du er edru, så gjør det heller ikke når du har drukket alkohol.

I den grad det er mulig, bør den overlevende også prøve å si noe om hva han eller hun har behov for fra en venn.



## Etterord

# Om å komme seg gjennom og videre

Det er ikke mange ungdommer som kan skilte med så sterk ekspertise på å overleve en katastrofe, som de som opplevde massakren på Utøya i 2011. Samlet sitter de med en enorm mengde av informasjon, kunnskap og tanker om hvordan samfunnet best bør stille opp, for at en katastrofe skal få minst mulig følger for de unge som står midt i den.

I ekspertgruppen har vi møtt en gruppe ungdommer som med iver og mot har ønsket å bidra til at barn og unge som rammes av menneskerte eller andre katastrofer i fremtiden, skal møte et helhetlig og koordinert nettverk rundt seg selv. Med ungdommenes erfaringer på bordet kan vi se hvordan hjelpesystemer og privat nettverk i godt samspill kan bidra til at katastrofen ikke preger de overlevende mer enn at tilværelsen og tankene kan fylles med andre ting som hører livet til.

”Det finns ögonblick som aldrig upphör” skriver Göran Tunström i ”Juleoratoriet”. En traumatisk hendelse kan bli nettopp en slik hendelse, en vond episode som aldri slipper taket. Psykologien forteller oss at det heldigvis er mulig å gjenvinne livsgnist og glede hvis den traumatiske hendelsen blir bearbeidet på en god måte, under gode forhold. Ungdommene i ekspertgruppen viser at forskjellige veier leder frem, men at de alle handler om å gå gjennom og videre. Det går ikke an å late som om en katastrofe aldri har skjedd. Overlevende, deres familier og venner trenger gode folk rundt seg etter en katastrofe. Første bud er å være oppmerksom på den enkeltes behov, fordi disse varierer fra person til person, og varierer med tiden. Dette finner vi best ut av ved å spørre den det gjelder. Og vi må ikke bare spørre én gang, men med jevne mellomrom i lang tid etter hendelsen.



Venner og familie må få den støtten og veiledningen de trenger for at de skal være gode støttepersoner for de overlevende, har vi lært av våre unge eksperter. En overlevende kan fort havne i en omsorgsrolle for sine nærmeste hvis ikke disse er tatt vare på andre steder. Mange barn og unge vet ikke hva de skal si eller hvordan de skal være venn med en overlevende, og bør ha gode folk rundt seg som kan vise vei.

Mediene er våre fortellere, og spiller en viktig rolle. Katastrofeekspertene har ikke bare gitt råd for at mediene skal unngå de overtrampene som noen av dem har opplevd. Ungdommene har også vist at gode fortellinger gjennom mediene kan føles viktig og meningsfullt.

Barneombudets ekspertgruppe med ungdom fra Utøya er hentet inn fra forskjellige deler av landet, og på denne måten får vi sett gode og

mindre gode sider ved lokalsamfunnenes oppfølging av ungdommene som kommer hjem. Jeg er veldig imponert over hva noen kommuner får til av hjelp, støtte og tilrettelegging. Samtidig blir det veldig tydelig at både noen mennesker og deler av systemet på ingen måte utnytter velferdssamfunnets potensiale for faglig og personlig fleksibilitet.

22. juli-angrepene er heldigvis uten sidestykke i norsk historie. Likevel vet vi at barn og unge også i fremtiden vil bli rammet av katastrofer som krever oss som samfunn og fellesskap. Det store omfanget av terrorangrepene gir oss dyrekjøpt, men likevel verdifull erfaring til bruk neste gang et barn eller en ungdom rammes brått og brutalt.

*Barneombud Reidar Hjerermann*



## Noter

<sup>1</sup> <http://tinyurl.com/cxlshrd>

<sup>2</sup> NRK skal på et tidspunkt ettermiddagen 22.07 ha fløyet over Utøya med helikopter

<sup>3</sup> En svensk fotograf fikk noen til å ro ham over til Utøya, ikke lenge etter at gjerningsmannen var pågrepet 22. juli 2011.

<sup>4</sup> <http://tinyurl.com/d9j24pe>

<sup>5</sup> <http://tinyurl.com/c3q7a6m>

<sup>6</sup> VIP er et opplæringsprogram for videregående trinn 1 (VG1) som forutsetter tverrfaglig og tverretattlig samarbeid mellom skole og helsepersonell. Fagfolk kommer på skolebesøk, svarer på spørsmål og har dialog med ungdommene VIP står for "Veiledning og Informasjon om Psykisk helse hos ungdom"

<http://tinyurl.com/cl6ct6w> (lest 06.05.2012)

<sup>7</sup> Et undervisningsopplegg som tilbys alle elever i VG1 <http://www.psykiskhelseiskolen.no/default2.asp?id=1131> (lest 06.05.2012).

<sup>8</sup> Ekspertene forteller at alle har rett til å lytte til de avhørene hvor de selv er nevnt.

<sup>9</sup> <http://tinyurl.com/cxlshrd>





BARNEOMBUDET

[www.barneombudet.no](http://www.barneombudet.no)