

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD



HOVEDTEMA:

Krisehåndtering

Tøffe gutter gråter også

Noe meningsfylt i det meningsløse



I bevegelse

“Selvtilfredsheten fører til stillstand.”

Det får stå til. Dette blir en leder med selvros. For har jeg noen gang i løpet av mine 20 år på Modum Bad vært stoltere av mine medarbeidere? Har jeg noen gang vært tryggere på at det vi gjør, gjør en stor forskjell? Har vi noen gang utgitt et Badeliv som er et sterkere uttrykk for nettopp det?

Jeg tenker for eksempel på beretningene om de som til lands og til vanns for av gårde til Sundvollen 22. juli, og brukte alle sine menneskelige og faglige ressurser for dem som nettopp hadde vært utsatt for en av de aller verste ugjerninger i vårt lands historie.

Jeg gleder meg over artikkelen til Asle Hoffart, vår fremste internasjonale forsker, som anvender sin faglige dyktighet i et overbevisende forsvar for ofrene mot mediemaktens spekulative markedsjag.

Jeg ser for meg overgrepsofferet Roar, som med løftet hode og smil om munnen nylig dro fra Modum Bad med fornyet livstro og Gudstro etter en møysommelig prosess og vandring mellom terapirom, kirkerom og snekkerverksted.

Vi tåler selvrosen - men ikke selvtilfredsheten. Den fører til stillstand. Vi tåler selvrosen - når den kobles med takknemlighet og ydmykhet. Da virker den selvfosterkende, og fører til at vi strekker oss mot nye mål.

Det kler Modum Bad best å være opptatt av hvordan vi hele tiden kan utvikle oss. Kulturen er å være i endring. De siste ukene har demonstrert at utfordringene i samfunnet er store på vårt område. Vi har forutsetninger for å møte dem.

Slik tenkes og jobbes det rundt i de ulike avdelinger. Og slik tenkes det i forhold til nye tiltak. Nå er vi spesielt opptatt av at Modum Bad i enda sterkere grad kan være ”Et sted å komme til sted..” for mennesker som opplever kriser og utfordrende livssituasjoner, og for fagpersoner som ønsker faglig utvikling. Vi har en ide om å bygge ”Kildehuset” for forebyggende og helsefremmende arbeid. Vi synes det er en god idé så god at vi knapt kan vente med å realisere den. Men det koster. Og vi har ikke pengene - ikke ennå. Kan det være noen der ute som tenner på ideen - og som har penger?

Ole Johan Sandvand
direktør, Modum Bad

Badeliv
Et magasin fra MODUM BAD

Årgang 20

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
Tone Skjerven
Kristin Tafjord Lærum

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Årsabonnement:
Gratis

Henvendelser til bladet:
Modum Bad
“Badeliv” v/informasjonsleder
3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
infoleder@modum-bad.no

MODUM BAD
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
klinikken@modum-bad.no

POLIKLINIKKEN
Tlf: 32 74 98 70
Fax: 32 74 97 97
poliklinikk@modum-bad.no

FORSKNINGSINSTITUTTET
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 68
forskning@modum-bad.no

SENTER FOR FAMILIE OG SAMLIV
Tlf: 32 74 94 00
Fax: 32 74 94 01
info@samlivssenteret.no
www.samlivssenteret.no

VILLA SANA
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 88
villasana@modum-bad.no

www.modum-bad.no

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
sjelesorg@modum-bad.no



HOVEDTEMA: Krisehåndtering



- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| 4. | Førstehjelp til frivillige | 20. | Hva er ondskap? |
| 7. | Krisemobilisering | 22. | Ytre og indre bilder av gjerningsmannen |
| 8. | Å gjøre noe meningsfylt i det meningsløse | 24. | Hvordan møte hverandre i sorgen? |
| 10. | Tøffe gutter gråter også | 26. | Når barn lider overlast |
| 12. | Den kompliserte sorgen | 28. | Roar var et skaddet barn |
| 14. | Familier i sorg og krise | 32. | Møt Jan Erik Larssen |
| 16. | Medvandrere | 35. | Modum Bad-dagen |
| 18. | Hvordan kan Gud tillate? | | |



Følelsmessig førstehjelp til frivillige



De to psykologene fra Modum Bad meldte seg i førstehjelpsarbeidet da ungdommer og deres pårørende strømmet til Sundvollen hotell.

Ulvenes ankom i båt fra Vikersund sammen med en kollega. De tilbrakte hele natten i samtaler med unge som hadde vært gjennom traumatiske opplevelser på Utøya. Stålsett ankom utpå dagen lørdag.

- Der fikk jeg ansvar i et team som skulle følge opp de frivillige, særlig de som dro ut i båt og reddet ungdommer opp fra vannet, forteller Stålsett.

En felles fortelling

Under ledelse av ansatte i Hole kommune ble strategien lagt og et møysommelig arbeid med å spore opp alle de frivillige i gangsatt. De som meldte behov for hjelp ble registrert og organisert i grupper. Samtalene foregikk både gruppevis og enkeltvis.

- Etter en traumatisk hendelse som har involvert flere, kan det være viktig å komme sammen for å få fakta om hendelsen på plass. Sammen kan man komplettere fortellingene, sier Stålsett og Ulvenes, som gikk inn i et fireukers

engasjement ved Hole kommune for å følge opp de frivillige.

Ved å sette sammen "puslespillet" på et tidlig stadium, mener de to psykologene at man unngår dannelse av fragmenterte historier – altså usammenhengede, og kanskje kaotiske og uoversiktelige historier.

- Det kan også bidra til å redusere ensomhetsfølelsen og den irrasjonelle skyldfølelsen, sier Stålsett.

Formålet med samtalene er ikke nødvendigvis å grave i detaljer rundt den traumatiske hendelsen.



Båteiere, campingturister og lokalbefolkning var blant dem som ble kastet inn i arbeidet med å redde ungdommene fra Utøya.

- Mange satte sitt eget liv på spill, sier psykologene Pål Ulvenes og Gry Stålsett fra Modum Bad, som har fulgt opp de frivillige i ukene etter 22. juli.

- Det kan føre til en fastlåsing av bilder i hukommelsen, mener Stålsett.

Dersom slike bilder har satt seg og blir en del av senvirkninger, må en ta tak i dette. I første rekke gjelder det å ikke bidra til at grusomme detaljer fester seg.

- De berørte trenger i første rekke en form for følelsesmessig førstehjelp, samt å få bekreftet at deres reaksjoner er normale. Det er mange ulike måter å reagere på i en slik ekstrem situasjon, og det er ikke slik at noe er mer normalt enn noe annet, sier Ulvenes

Treffe hverandre

Mange av de involverte i redningsarbeidet hadde et sterkt ønske om å treffe hverandre i etterkant. De ønsket å utveksle erfaringer samt sjekke om deres egne oppfatninger og minner stemte overens med andres. De ønsket også å takke hverandre for innsatsen.

- Mange gjorde en fantastisk innsats. Vi vet blant annet at et par personer i båt alene reddet rundt 50 ungdommer. Flere hytteeiere og bofaste på fastlandet fikk stua full av

ungdom som var i sjokk, mange skadet og blødende, forteller Stålsett og Ulvenes.

Skyld og selvbebreidelse

Historiene som fortelles i etterkant er sterke. Det handler om skyting og flukt fra terroristen – og om en sterk utrygghet.

- De frivillige handlet intuitivt og satte livet på spill. Flere tenkte ikke over konsekvensene før etterpå - og noen kan få en etterreaksjon.

“
Motstandskraften og mestringen i slike situasjoner er svært ulik, men erfaring fra liknende hendelser viser at de aller fleste vil klare seg bra
”



Noen tenker de kunne gjort mer, foretatt andre valg og handlet annerledes. De sitter igjen skyldfølelse fordi de ikke våget å sette livet på spill, kanskje på grunn av familie og barn som var til stede på hyttene eller campingen, eller at de ikke fattet alvoret tidsnok. Stålsett og Ulvenes mener det er viktig å forsøke å unngå selvbekreidelse.

Godhet

Både frivillige og fagpersoner har i etterkant vært dypt berørt av ungdommenes godhet overfor hverandre og den viljen de utviste til å beskytte hverandre. Mange ungdommer som kom svømmende fra øya, ba redningsmannskapene prioritere andre, som var mer slitne og hadde større skader, fremfor seg selv da redningen kom.

Gry Stålsett og Pål Ulvenes roser også Sundvollen hotell og ikke minst Hole kommune for den store innsatsen som ble lagt ned i hjelpearbeidet.

- De ansatte strakk seg langt utover det som var forventet. Noen av dem har også hatt behov for samtaler i etterkant.

- *Hvordan har dere selv taklet situasjonen?*

- Vi har snakket mye sammen og reflektert over den ondskapen som

viste seg i handlingene 22. juli. Vi har også søkt mye til litteraturen for å lese om tematikken, sier Stålsett.

Via Hole kommune er Stålsett og Ulvenes tilbudt refleksjonssamtaler med fagpersoner fra Norsk senter for krisepsykologi. I tillegg har alle ansatte fra Modum Bad som deltok i krisehåndteringen hatt en debriefing.

- *Hvor mange av de som deltok i redningsarbeidet vil slite med ettervirkninger i årene som kommer?*

- Det er vanskelig å si. Blant annet beror det på hvordan man definerer ”ettervirkninger”. Det kommer også an på hvilket nettverk de har rundt seg og hva de kan mobilisere. Motstandskraften og mestringen i slike situasjoner er svært ulik, sier Ulvenes.

Erfaring fra liknende hendelser viser imidlertid at de aller fleste vil klare seg bra, i hvert fall i forhold til alvorlige traumer. Prinsippet er derfor at man ikke skal gjøre folk til klienter på et tidlig tidspunkt, men gjøre det klart hvilke normale reaksjoner som kan forventes, sier Ulvenes.

- En forferdelig hendelse som denne, kan likevel føre til depresjoner, eksistensielle kriser, samlivsproblemer og lignende i fremtiden. Det inkluderes ofte ikke når en henviser til forskning på senvirkninger,

og må tas høyde for i tidlig forebyggende arbeid, fremholder Stålsett.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Vanlige etterreaksjoner:

- Savn, lengsel og smerte
- Gjenopplevelse av det som skjedde
- Søvnforstyrrelser
- Selvbekreidelse og skyldfølelse
- Angst og sårbarhet
- Irritasjon og sinne
- Tanker om døden - og ved onde handlinger: om ondskap
- Skamfølelse/sjenanse over gråt og engstelighet
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- Tristhet og tanker om meningsløshet
 - tomhetsfølelse
- Etterreaksjonene kan også settes på vent og komme mye senere og i utakt med andre
- Tidligere traumatiserte, for eksempel flyktninger, kan retraumatiseres

Krisemobilisering

Det er tidlig morgen 23.juli 2011. Det lyser mot meg fra dataskjermen: 80. Det kan være mer enn 80 som er skutt på Utøya.

Er vi mobilisert gjennom poliklinikken som er åpen i fellesferien? Ringer rundt til flere - ingen er mobilisert fra oss. Kommer omsider i kontakt med staben på Sundvollen hotell.

"Et øyeblikk så skal jeg sjekke om det er behov for noen fra dere. Det er Hole kommune som har ansvaret for den medisinske oppfølgingen her" Kort venting. "Hvor mange kan dere stille med?" Får kontakt med flere av våre - alle sier de vil komme så raskt de kan.

Flere på plass

Kjører mot Sundvollen og får etter hvert vite at det allerede er flere fra Modum Bad som er på Sundvollen - flere kom allerede fredag kveld på eget initiativ.

Gjennom politisperring. Forbi TV-biler med parabolantennor. Utallige journalister. Fotografer. På den avspærrede plassen foran hotellet står mange - noen holder rundt hverandre. Det er stille. Inn på hotellet. Møter ungdommer, mange ungdommer. Barbente og med et håndkle eller teppe over skuldrene. Møter prester og mange frivillige fra Røde Kors. På veggen henger lange lister med navn på alle som var på Utøya.

Blir vist til avdelingen for psykososial beredskap. Foreløpig ikke så mange der, men møter kjente ansikter - det gjør godt. Psykiater Ingunn Amble fra Modum Bad står i

gulgrønn vest og er koordinator for de frivillige. Får navneskilt. Noen går ut i fellesrommene i hotellet, andre venter ved basen. Hvordan skal vi nå være til best mulig hjelp og støtte for de som trenger det?

Viktige beslutninger

Det er tatt viktige beslutninger: Ti hotellrom er reservert til samtalerom. Nøkkelkortene finner vi på et bord - alle er for tiden i bruk. Vi skal være synlige og tilgjengelige, men ikke påtrengende.

Når vi har samtale med pårørende eller overlevende, skal vi sørge for å formidle videre til hjelpeapparat/kriseteam på deres hjemsted slik at alle blir kontaktet når de kommer hjem og selv slipper å lete seg fram til hjelp.

Vi skal gi psykisk førstehjelp til de som trenger det. Ikke sykeliggjøre, men hjelpe dem til å mestre disse ekstremt smertefulle timene de nå gjennomlever. Forsøke å gi dem noe de kan ta med til hjelp på veien videre.

Til stede

Det holdes informasjonsmøte for de pårørende. Stort rom. Stille gråt. Tung sorg. Mange mennesker. Altfor mange! Kripes orienterer om situasjonen.

Statsministeren kommer sammen med flere regjeringsmedlemmer. Senere kommer konge, dronning og kronprins. De lar seg ikke forstyrre av folk som går rundt dem i en trang hotellresepsjon - de er helt og fullt tilstede for den enkelte ungdom, mor, far, søster og bror.

Noen av oss har samtaler med overlevende, andre med familier - foreldre og søsken - som savner en av sine. De fleste har allerede

innsett at håpet om å finne dem i live er mikroskopisk, som en far sa det. På vei fra samtalerommet går vi over plassen foran hotellet - der gjenforenes ungdommer med sine pårørende som har kommet for å hente dem. Gledesscener. Kontrasten er hjerteskjærende.

Oppfølging

Fire uker senere på Utøya er Modum Bad bedt om å være med - ett helseteam og ett sjelesorgteam begge dager - både når de etterlatte kommer og dagen etter når de overlevende skal tilbake på øya.

I dag er det 22. september. Det har gått to måneder. Vi deltar i planlegging av felles samlinger for de etterlatte - tre samlinger i løpet av året som kommer. Senter for krisepsykologi har det faglige ansvaret. Vi skal bidra med gruppeledere til sorggruppene for de voksne og andre fagpersoner som skal være tilgjengelige. Erfaringer fra tidligere katastrofer har vist at slike samlinger var til stor hjelp på veien videre og var et svært godt supplement til støtten og hjelpen fra nettverk og helsetjeneste der de bor.



Av Tron Svagård
klinikkdirektør, Modum Bad



Anne-Petrine Spilling og Ingunn Amble bidro med krisehjelp på Sundvollen hotell.

Å gjøre noe meningsfylt i det meningsløse

Da TV-bildene fra Utøya begynte å flimre over skjermen hjemme hos lege Anne-Petrine Spilling måtte hun til slutt gå vekk fra skjermen.

- Inntrykkene ble for massive, sier den erfarne legen. Det var likevel umulig å skyve bildene fra seg, og hun bestemte seg for å handle.

Ikke lenge etter satt hun i bilen for å kjøre de fem-seks milene til Sundvollen hotell. Underveis ringte hun kolleger ved Modum Bad som hun visste kunne bidra med hjelp i det som etter hvert viste seg å være en ufattelig katastrofe.

Mobiliserte

Psykiater Ingunn Amble, bosatt på Ringerike, hørte også nyhetene. Hennes mann, som er prest, ble kalt ut til krisehjelp.

Da telefonen kom fra kollega Spilling, kastet også Ingunn seg i bilen til krisesenteret som var opprettet på Sundvollen hotell. Til sammen 16 frivillige fra Modum Bad deltok i de dramatiske timene etter skuddene på Utøya. Leger, psykiatere, psykologer, sykepleiere, sosionomer og prester. De var først og fremst medmennesker som lyttet, ga omsorg og sørget for at de rammede fikk dekket sine behov.

Kaosledelse

Det var, naturlig nok, en kaotisk situasjon som møtte dem ved ankomst. Det var ikke så lett å finne ut hvor ledelsen holdt til og hva som trengtes mest.

- Vi lette etter noen med ansvar, noen som kunne gi oss oppgaver.

Et par psykologer var i samtale med ungdommer i kjelleren, og prester og annet hjelpepersonell gikk rundt og for å fange opp de som hadde størst behov for hjelp. Etter hvert måtte ting organiseres ytterligere. En krisepsykiatrisk base og en skadestue ble blant annet opprettet.

Ingunn Amble fikk medansvar i organiseringen under ledelse av Hole kommunes kriseteam. Hjelpepersonell ble registrert, delt i grupper og gitt oppgaver.

- Det var en utrolig samarbeidsånd og velvillighet, forteller Amble.

Oversikt

Overlevende og pårørende som savnet sine fikk tildelt hvert sitt oppholdsrom. På denne måten begynte man å få en slags oversikt og kunne sette inn hjelpen der det trengtes. I denne første fasen var det viktig å sørge for at alle ble sett, at de hadde folk rundt seg og at ingen satt alene.

- Min oppgave ble å være i pårørende-rommet. Der snakket jeg med både familier og pårørende som kom alene. Mange hadde med seg barn som også trengte å bli sett. Vi sørget for at de fikk seg en tur ut i blant, forteller Spilling.

Fortvilelsen var selvsagt stor. Noen ga uttrykk for den. Andre satt apatiske og stirret fremfor seg.

- Det ble viktig å minne folk om å ivareta sine helt basale behov, som å spise, drikke, hvile og bevege seg.

- Kan ta imot

De aller fleste opplevde at det var godt at noen så dem, men noen var sinte og frustrerte. Andre hadde nok med seg selv.

- Som fagfolk er vi forberedt på disse reaksjonene.

Vi kan ta imot smerten, fortvilelsen og vet noe om krisereaksjoner. Det er normalt å reagere med nesten alle slags følelser og adferd, sier Amble.

Profesjonelle hjelpere er trent i å holde sitt eget tilbake i slike situasjoner.

- Mange kan i beste mening begynne å fortelle hva de selv har opplevd, men det viktigste i en slik kritisk situasjon er å være der, og kjenne og akseptere den andres smerte.

Begge de to helperne har opplevd å få høre mange vonde historier på Modum Bad. Å kunne stå midt oppe i smerten på Sundvollen og vite at det finnes et håp og en vei videre, var en god forankring.

- Det å ha fulgt mennesker som har opplevd svært alvorlige traumer i det møysommelige arbeidet tilbake til et meningsfullt liv, gir erfaring det er godt å ha med seg i møtet med sorgen og fortvilelsen, sier Amble.

På Utøya

Ingunn Amble var også med de to dagene etterlatte og overlevende var invitert til Utøya, 19. og 20. august.

- Fredagen var en tung dag. Det var vondt å se alle de sørgende, men samtidig sterkt å følge hvordan oppgaven med å vise åstedene ble gjennomført, og hvordan familiene markerte stedene de hadde mistet sine kjære. Som hjelpepersonell hadde vi lite å gjøre, mange familier hadde med seg en kontakt hjemmefra. Samtidig tror jeg det var godt vi var der som en trygghet.

Lørdag strømmet det på med overlevende ungdom med hver sin pårørende. Det var sorg og glede, gjensyn, samhold og savn. Mange gikk opp fluktruten sin og jobbet med å få brikker på plass.

- For mange av oss var det viktig å se igjen ungdommer vi hadde snakket med på Sundvollen og høre hvordan de hadde det nå. Det var også viktig å oppleve at det midt i tragedien også var mange som hadde klart seg.

Gjennom de første dagene på Sundvollen, var det vanskelig å huske dette. Så får vi håpe at de som vil trenge oppfølging blir fanget opp og får det de trenger, sier Amble.

-Takknemlighet

Både Anne-Petrine Spilling og Ingunn Amble uttrykker takknemlighet over å ha fått bidra.

-Det er ofte bedre enn å sitte maktesløs og ikke kunne gjøre noe. Når man får lov til å være til stede, føler man at man gjør noe meningsfylt i det totalt meningsløse, sier Ingunn.

- Det ble tydelig for meg at jeg må velge side. Vi må ikke gli ubevisst rundt på aksene mellom ondskap og kjærlighet, men forsøke å velge det gode, sier Spilling.

● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

Råd til familie og venner:

- Fokuser på at det er trygt nå, og at det farlige ligger i fortiden
- Vær sammen. Ta initiativ og vær oppsøkende
- Vær lyttende, vis innlevelse og medfølelse
- Vær en støtteperson. Anerkjenn følelser som smerte, frykt, sorg og gråt.
- Sørg for grunnleggende behov som mat og søvn. Det er viktig å gjenoppta dagliglivets rutiner
- Fysisk aktivitet bidrar til å redusere kroppslig uro
- Det er ikke uvanlig at de som er rammet opplever skyldfølelse, det er viktig at denne plasseres der den hører hjemme, nemlig hos gjerningsmannen
- Husk at følelser smitter og at du selv kan bli smittet av uro og frykt. Prøv å redusere paranoide og engstelige tanker, og hindre de i å transporteres videre.

Tøffe gutter gråter også

Da de første nyhetsmeldingene tikket inn om skyting på Utøya, var mannskapet ved Modum brannvesen forberedt på å bli utkalt. Så gikk alarmen.

Kort tid etter befant de første mannskapene seg i en båt på vei over Tyri-fjorden. Utøya lå 20 minutter unna. De visste ikke hva som kom til å møte dem, men hadde allerede fått beskjed om å se etter ungdom som hadde lagt på svøm i det kalde vannet.

-Uvirkelig

-Det var helt uvirkelig, sier Lars Ole Sønsterud.

Som brannkonstabel er han vant til å takle dramatiske situasjoner. Den 22. juli vil for alltid være spikret i minnet, forhåpentligvis som det mest dramatiske og uhyggelige han noen gang vil oppleve.

Utrykningsleder Tor Egil Gravbråten forteller hvor lange minuttene var før de fikk klarsignal fra politiet til å gå inn til øya. De så den fortvilte vinkingen fra skrekkslagne ungdommer.

- Vi kom etter at gjerningsmannen hadde sluttet å skyte, men rundt strandlinjen på øya fikk vi våre verste antakelser bekreftet. Vi kunne telle minst 35 ungdommer som satt og lå på stranda, forteller Gravbråten.

Barn i samme alder

Det garvede brannmannskapet gjorde en hederlig innsats på Utøya i etterkant av den tragiske hendelsen. Det kostet. Alle har de barn i samme alder

som tenåringene på øya. Det var ikke vanskelig å sette seg inn i fortvilelsen og sorgen som mange familier nå skulle møtes av.

- Vi snakker alltid om at vi ønsker å unngå dødsulykker hvor barn er involvert. Nå opplevde vi en stor mengde, sier Sønsterud.

- *Hva har denne hendelsen gjort med dere?*

- Det er fortsatt nesten uvirkelig. Man blir helt nummen, og kanskje litt følelsesløs i forhold til andre ting. Men vi har snakket oss mye igjennom hendelsen, sier Gravbråten.

Tårer og fleip

Tilbake på brannstasjonen var overbefal Per Einar Elvigen nøye på at ingen fikk gå hjem uten å ha snakket ut.

- Det er jeg streng på. Vi er de senere årene blitt mer opptatt av den psykiske belastningen det er å rykke ut på oppdrag, sier Elvigen.

- Vi fikk satt ord på bildene, sier Gravbråten, som innrømmer at det var vanskelig å sove i nettene etterpå.

- *Hvordan er det med tårene? Er det lov for brannmenn å gråte?*

- Tårene kommer, medgir Gravbråten.

- Det hender at vi må opp med jakkeermet og tørke i øyekroken, sier Elvigen.

Det fleipes rundt bordet når det blir snakk om tårer. Humoren sitter løst blant gutta.

- *Er humor en måte å takle følelser på?*

-Ja, det er nok det. Vi letter litt på trykket når vi fleiper oss i mellom.

Hjelp av psykolog

Etter den tragiske fredagen på Utøya tilbød psykolog og professor Asle Hoffart fra Modum Bad sin hjelp til brannmannskapene via Kriseteamet i Modum. Han bidro til en debriefing. Flere av dem hadde aldri snakket med en psykolog før. Det ble en positiv opplevelse.

- Hoffart stilte de rette spørsmålene. Vi fikk sagt mer enn vi hadde tenkt å si. Han forklarte oss hva som er normale reaksjoner etter en slik hendelse.

- Han hadde også noen gode råd og noen bilder han brukte som jeg kommer til å huske, forteller brannkonstabel Geir Øverby.

- For eksempel at minnet er som en skuffeseksjon. Man kan dra ut en skuff og kikke på innholdet, men så dytte den inn igjen. Dersom skuffene blir stående åpne hele tiden, må man si ifra, sier brannkonstabel Geir Øverby.

- *Noen får behov for å drukne sorgene i alkohol eller annen rus som et forsøk på å regulere følelsene. Snakker dere om dette?*



Psykolog Asle Hoffart (til høyre) roser brannmannskapene i Modum for at de har etablert en god gjennomgang i etterkant av tragiske hendelser. Han er også imponert over jobben de gjorde på Utøya. - Den verdige måten de håndterte de døde på, bidro til en opprettelse etter den totale respektløshet som var utvist fra gjerningsmannen. Her ved båten som ble brukt i oppdraget. Fra venstre: Branninspektør/overbefal Per Einar Elvigen, utrykningsleder Tor Egil Gravbråten, brannkonstablene Geir Øverby og Lars Ole Sønsterud.

- Rus er et dårlig virkemiddel. Det forsterker bare, og man blir deprimeret eller utagerende.

- Klarer dere å si ifra til hverandre om slike ting?

- Det gjør vi. Rus er ingen løsning.

Sterk avslutning

Staben i brannvesenet har hatt mange samtaler i etterkant av tragedien den 22. juli. Minnemarkeringen som de var invitert til i Oslo Spektrum ble en verdig avslutning for den mest intense bearbeidingen.

- Det gikk greit helt til navnene på de omkomne ble lest opp. Da kom tårene. Det var sterkt, avrunder Gravbråten.

-Viktig med debriefing

Hensikten med en debriefing av hjelpepersonell er å redusere de

psykiske plagene den enkelte kan få på kort eller lang sikt. En gruppe-debriefing styrker samholdet og gir gjensidig støtte.

- Etter en traumatisk opplevelse er det viktig at kolleger får dele det som har skjedd, både fakta, men også hvilken opplevelse de selv hadde, sier psykolog Asle Hoffart.

Han mener en debriefing bør være balansert. Folk må få anledning til å snakke om hendelsen, men ikke presses til det. Det å snakke må virke lettende framfor å vekke de sterke følelsene fra hendelsen, noe som kan forsterke minnene. De som ikke ønsker å høre alle detaljer i andres fortellinger skal skjermes.

●● Tekst/foto: Unni Tobiassen Lie

En debriefing kan bidra til å:

- Oppsummere hendelsen slik at en får oversikt og forståelse
- Dele erfaringer og legge grunnlaget for å dele etterreaksjoner
- Erfare at andre har samme følelser og reaksjoner
- Sette ord på opplevelsen og på den måten begynne å legge den bak seg

Hoffarts beste råd for å komme videre er:

- Ikke skyv bort påtrengende vonde minner, de er psykens forsøk på å hele seg selv. La dem komme, men ikke la dem lede deg inn i bekymring, grubling og passivitet. Fortsett med dine daglige gjøremål som jobb, hobby, trening og turer
- Ikke døyv følelsene med rusmidler. Det utsetter helningsprosessen.



- Vi er tjent med å ha tilgang til sorgen, sier Kåre Thornes, leder ved Avdeling for depressive lidelser og komplisert sorg ved Modum Bad. Foto: Unni Tobiassen Lie

Den **KOM**

Tap og traumer tar ikke bare fra oss gleden. Det kan også frarøve oss sorgen.

- Vi er tjent med å ha tilgang til sorgen, sier Kåre Thornes.

Han er leder for Avdelingen for depressive lidelser og komplisert sorg ved Modum Bad. Avdelingen tar blant annet imot pårørende etter uventede dødsfall som mord, selvmord og ulykker. I slike tilfeller har sorgen en tendens til å vokse seg utover det normale og bli komplisert.

- Vanlig sorg er en helt naturlig følelse vi alle har når vi mister noen. Det er en hensiktsmessig følelse som ofte blir fulgt av lettelse fordi vi gjennom sorgen får bearbeidet tapet og savnet, sier Thornes.

Grensene mellom denne type sorg og det som betegnes som komplisert sorg er flytende.

- Komplisert sorg har erstattet begreper som patologisk, traumatisk og langvarig sorg. Den gir en høy og langvarig intensitet i følelser relatert til tapet. Det kan også bli vanskelig å fungere sosialt og i jobb, sier Thornes.

Blokkerte følelser

Visse typer dødsfall øker sannsynligheten for å oppleve komplisert sorg. Tap av barn vil alltid medføre en risiko. Det kan også bli komplisert om man sto i et avhengighetsforhold til avdøde, eller om dødsfallet var uventet og kanskje også dramatisk.

- I komplisert sorg kan de etterlatte være så traumatisert at tristhet og sorg, som hadde vært naturlig å kjenne på, blir blokkert av følelser som angst, sinne, skyld eller skam. Hos mennesker som har mistet en av sine nærmeste i selvmord er skyldfølelse mer regelen enn unntaket. Kunne jeg gjort noe for å forhindre det? Da er det viktig å huske på at et selvmord er et resultat av en depresjon og ikke rettet mot de pårørende, sier Thornes.

Hos overlevende etter katastrofer som på Utøya er det, i tillegg til traumatiske minner og angsten som disse vekker, ofte overlevelsesskyld som

KOMPLISERTE sorgen

blokkerer sorgen. Hvorfor lever jeg? Kunne jeg gjort mer for andre?

- I slike krisesituasjoner overtar overlevelseshjernen som tilhører en annen del av nervesystemet enn refleksjonshjernen. Blir vi angrepet, reagerer vi automatisk ved at vi kjemper, flykter eller blir apatiske. Overlevelseshjernen vår tar ikke hensyn til vår etiske standard og våre verdier. De overveielsene kommer inn i refleksjonen etterpå som en type etterpåklokskap som ofte skaper uberettiget skyldfølelse, sier Thornes.

Tilbake til traumet

Det har derfor en viktig forebyggende effekt å konfrontere, ta inn over seg, traumet. I denne fasen er det viktig å normalisere alle reaksjoner og skape åpenhet, men ikke press, til å snakke.

- Denne konfrontasjonen så vi betydningen av på Utøya, sier Thornes, som var med på å følge de overlevende tilbake til øya.

- Det som lagres i minnet etter slike episoder preges av presset i situasjonen. Etter traumer sitter vi mest igjen med fragmenter av hendelsen, lukter, lys og lyder. Å få konkret informasjon er derfor viktig. Det å oppsøke åsted og gå gjennom hendelsesforløp har stor terapeutisk effekt. Da blir det gjerne tydelig hvor begrenset muligheten var til å gripe inn, sier Thornes.

Å se den døde, ta avskjed og gå i begravelse er også viktig for å forebygge videre.

- Og i den grad det er mulig bør en unngå å bruke medikamenter for ikke å miste opplevelsen og nærværet.

Finne frem til sorgen

Behandling av komplisert sorg handler altså om å komme forbi de

forstyrrende følelsene og inn til sorgen. Jo mer traumatisk tap et menneske har opplevd, jo viktigere er denne traumeterapien for å starte selve sorgarbeidet.

- Komplisert sorg handler ikke bare om følelser, men også om forkjærte og lite hensiktsmessige tanker. I terapien trengs gjerne noen innledende runder for å gi hjelp til å trekke andre slutninger.

Avdelingen tenker helhetlig i behandlingsopplegget, med individuelle samtaler, gruppesamtaler, fysisk aktivitet og samarbeid med sykehusprestene.

- Vi ser at mange har god hjelp av sjelesorg. Prestene har gjerne en annen innfallsvinkel. Spesielt mot slutten av terapien er det mange som bruker kirken mye, eksempelvis til ritualer som handler om å ta farvel.

- Hva skjer om vi ikke forebygger?

verdenen forsvinner. Hos pårørende som har saker i rettsystemet, får sorgen og savnet ofte ikke plass før saken er avsluttet juridisk.

- Det finnes mange måter å sørge på, og alle må finne sin måte. Vi må ikke ha en periode med intenst ubehag for å få det godt. Sorgen må ikke uttrykkes i ord, og den er heller ikke tidsbegrenset. Godt sorgarbeid er heller ikke å glemme eller bryte båndet til den døde. For foreldre som mister barn kan det for eksempel være godt å minnes.

- Hva kan de som står rundt den sorgende gjøre?

-Være forberedt på at det tar tid og være til stede. For den sorgende selv kan det være viktig å huske at ulike personer sørger forskjellig. Barn som har mistet søsken har også lidd tap, men barn er flinkere til å gå ut og inn av sorgen. Det må også respekteres.

“ **- Komplisert sorg har en høy og langvarig intensitet som gjør det vanskelig å fungere både sosialt og i jobb** ”

- De negative følelsene kan føre til depresjon og en følelse av verdiløshet, som igjen kan føre til selvskading og suicidalitet. I tillegg vil det være risiko for fysiske smerter og sykdommer som kreft og hjerteproblemer. Å kretse rundt depresjonen hele tiden vil føre til at kroppens systemer ikke får avkobling og ro. Dermed svekkes også immunforsvaret.

- Er det mulig å få et godt liv etter komplisert sorg?

- Ja. Men det forutsetter at vedkommende melder seg inn i det vanlige livet igjen. Behandling skjer ikke bare i terapirommet, mye av hjelpen er å bryte ut av isolasjon og bli litt snillere mot seg selv. Jeg er ofte imponert over hvordan mange jobber seg ut av en komplisert sorg.

● Tekst: Torill Helene Heidal Landaasen

Ingen fasit

Thornes mener det kan bli tøffere for mange når oppmerksomheten fra om-

Når livet går
over ende:

Familier i sorg og krise

Etter 22. juli sitter mange familier igjen, sjokkert, rystet og i dyp sorg. -Hvordan de klarer å takle det vil i stor grad avhenge av hvilke ressurser og belastninger familien allerede har, sier psykologspesialist Hilde Opstvedt ved Modum Bads Senter for Familie og Samliv.



Det verste som kan skje for et barn er å bli overlatt til seg selv i en situasjon

- Er det alltid nødvendig med profesjonell krisehjelp etter et traume?

- Det er viktig å formidle kunnskap om hva som er normale reaksjoner på et traume. God hjelp den første tiden har stor betydning for det videre forløpet. Det er også viktig å styrke familiens tillit til sin egen betydning i helbredelses-prosessen. Når vi er i fare, søker vi til de som kan gi oss trygghet. Det er først i trygge omgivelser at vi kan begynne å snakke om og føle det som ble for smertefullt og overveldende i situasjonen. Derfor er det viktig å styrke de relasjonene som skaper trygghet.

- Når kan det bli nødvendig å søke profesjonell hjelp?

- Pårørende kan kjenne seg hjelpeløse og bli overveldet av fortellingen til den som er traumatisert. De danner seg mentale bilder av det som blir fortalt og reagerer som om de skulle vært vitne til det som skjedde mot deres kjære. Dette kan bli så smertefullt at en ikke klarer å snakke sammen og dele følelsene med hverandre. I tillegg håndterer mennesker traumer og livskriser svært forskjellig, også innad i en familie, og det kan gjøre det vanskelig å forstå og møte hverandre på en god måte. Dette kompliserer helbredelsesprosessen. Noen familier kommer inn i svært uhensiktsmessige samspill som i verste fall kan være sykdomsframkallende. Når det skjer er hele familien behandlingstrengende.

- Hva slags behandling kan foreldre og barn få på Modum Bad?

- Familier kan være hos oss i 12 uker for å få hjelp til å bearbeide det som har skjedd og forholde seg til hverandre på en bedre måte. Informasjon om vanlige reaksjoner øker forståelsen og medfølelsen for både egne og andres reaksjoner. Det i seg selv gjør at familien føler seg tryggere og klarer å mobilisere mestringsstrategiene sine. Hos mange familier ser vi imidlertid at traumet eller andre livskriser blir uhåndterlig fordi familien allerede har en uhensiktsmessig måte å være sammen på. Dette er mønstre som ofte har utviklet seg over flere generasjoner, og mange har «familie-



som de ikke har mulighet til å håndtere.

hemmeligheter» knyttet til tidligere traumer. Slike ting preger vår selvforståelse og har stor betydning for hvordan vi reagerer når vi rammes av en alvorlig livshendelse. Noen ganger er det helt avgjørende å bli bevisst på tidligere traumer og familiemønstre for å klare å bearbeide det aktuelle traumet og leve videre sammen som familie.

- Hvordan kan vi best ivareta barn etter en traumatisk hendelse?

- Det er viktig at barn får nok informasjon så de forstår hva som har skjedd. Informasjonen må være tilpasset barnets forutsetninger for å forstå. Mange barn har selv vært til stede i den traumatiske situasjonen, eller fått medbruddstykker av det som skjedde.

Da trenger de hjelp til å forstå og sette ord på det de har opplevd. Hvis mor og far tåler barnesmertefulle følelser og kan formidle at dette kommer til å gå bra, kan barn tåle ganske mye. Det verste som kan skje for et barn er å bli overlatt til seg selv i en situasjon som de ikke har mulighet til å håndtere.

- Kan de voksne vise egne følelser overfor barna?

- Det er helt i orden at voksne viser at de er redde, sinte eller lei seg, det kan hjelpe barnet til å bli kjent med sine egne følelser. Hvis mor eller far er overveldet av negative følelser, kan de miste barna av syne og oppføre seg på måter som kan være svært skremmende for barn. Da bør barna få en



Psykologspesialist Hilde Opstvedt mener det er helt i orden at voksne viser at de er redde, sinte eller lei seg. Det kan hjelpe barnet til å bli kjent med sine egne følelser.

Foto: Unni Tobiassen Lie

forklaring som de kan forstå, og være sammen med andre voksne som de føler seg trygge på.

Ved Senter for Familie og Samliv ser vi at barn intuitivt skjønner hva mor og far tåler at det snakkes om, og hvilke følelser det er trygt å dele. Hvis barn er trygge på at foreldrene kan passe på seg selv og ta vare på barna, vil barn i stor grad klare å regulere bearbeiding av kriser/traumer selv. Det naturlige for dem er å gå inn og ut av det smertefulle, gjennom samtaler og lek. Det er viktig å følge dem i denne naturlige rytmen og ikke holde dem fast for lenge i det som er smertefullt.

- Hva kan storfamilien, venner og naboer bidra med i en slik situasjon?

-Hva som er god hjelp vil i stor grad avhenge av den enkelte familie. Derfor er det viktig å være lydhør og spørre. Det viktigste er kanskje å bry seg, orke å forholde seg til smerten og kjenne på sin egen hjelpeløshet i møte med det som kan kjennes helt meningsløst. Gi en hjelpende hånd, gjør hverdagslige ting og tillate oss å le og gråte sammen. Det er ikke alltid vi trenger å si så mye, det viktigste er å være der for den andre.

●● Tekst: Beate Winther

Medvandrere i det gode og det onde

Hvor er Gud når det onde skjer? Dette er et velkjent spørsmål for Inger Ma Bjønnes og Jon-Erik Bråthen.

Fire uker etter tragedien på Utøya vender 1500 overlevende og pårørende tilbake for å ta et nytt steg inn i bearbeidelsen etter 22. juli. Til stede på Utøya er Inger Ma Bjønnes og Jon-Erik Bråthen, godt synlige i presteskjorter. På oppdrag fra Helsedirektoratet er sykehusprestene ved Modum Bad blitt bedt om å opprette et sjelesorgteam sammen med en humanetiker og en imam. I tillegg til å være tilgjengelige

for samtaler, mener prestene det er en viktig symbolfunksjon at de fire i sjelesorgteamet står sammen.

- Vi kunne vise at det gjerningsmannen står for, er noe vi ikke ønsker. Vi representerte ulike livssyn, men stod likevel skulder ved skulder om felles verdier som samhold, respekt og likeverd. Norge er et av de landene som er kommet lengst i religionsdialog, noe mange kanskje ikke var klar over før 22. juli. Nå ser vi viktigheten av disse samtaleforaene og at de får betydning i krisetider, sier Bråthen, ledende sykehusprest ved Modum Bad.

Prestens rolle

Sykehusprestene har god erfaring med å møte mennesker i kriser, sorg og tap.

Ved Modum Bad er sjelesorg en integrert del av behandlingsopplegget.

- Her jobber vi tverrfaglig med mennesker som sliter med livet, seg selv og sine omgivelser, sier Bråthen.

- Hvilken rolle kan en prest ha i kriser som ikke terapeuter kan?

- Mange er vant til at presten er til stede når tap, sorg og død rammer. Vi er medvandrere i det alminnelige livet og i det vonde som alle mennesker rammes av med mer eller mindre trykk. Terapeuter henvender vi oss til når sorgen setter seg fast eller gjør syk, sier Bjønnes.

Når troen skakes

Som prester er de kjent med de eksistensielle spørsmålene.





- Gud lider med oss i sin kjærlighet og arbeider med oss for å bedre fremtiden for oss og for verden, sier Jon-Erik Bråthen, her sammen med kollega Inger Ma Bjønnes. Sykehusprestene bidro som sjelesørgere etter tragedien på Utøya. Foto: Unni Tobiassen Lie

I krise blir disse spørsmålene gjerne enda mer fremtredende.

- Hele vår sjel ristes i krise, også vår tro. Hvorfor kunne ikke Gud forhindre det? Hvor er Gud når det onde skjer? Det er forståelige spørsmål. Vi tror ikke Gud vil det vonde, men at han kjemper sammen med oss mot det

som skal rammes, sier Bråthen.

Som prester ved Modum Bad vektlegger de det enkelte menneskets verdighet. Olavskirken er åpen hele døgnet og tilrettelagt for symbolhandling og bønn. Liturgien i gudstjenestene bærer preg av verdighet og håp.

oss. Hvilken plass skal slike vers få i en krise?

- Det er riktig at dette står i Bibelen, men samtidig møter vi mennesker klagesalmene som fra tidenes morgen har ropt sin nød og klage til Gud, sier Bjønnes.

Til og med deres anklager har Gud tålt. Heller ikke følelser som hat og hevn er korrigert til å være ulovlige, selv om de ikke bør handles på.

-Sinne er et uttrykk for ønsket om å få de gode grensene på plass igjen. Vi har behov for rettferdighet, det som er rokket ved må komme på fote igjen, sier Bjønnes.

- Er det alltid en vei tilbake til troen etter sorg og krise?

- Det er ikke alltid en vei tilbake til et gudsbilde som sier at bare vi tror, så vil det gå oss vel. Et entydig svar om at Gud alltid beskytter de troende, vil slå sprekker i møte med det vonde. Men gudsbildet vårt kan få flere nyanser. Vi kan i stedet tro at han er med oss i alle slags dager. Dette er et gudsbilde som får livet og troen til å henge bedre sammen, mener Bjønnes.

● Tekst: Torill Helene Heidal Landaasen

“ Vi tror ikke Gud vil det vonde, men at han kjemper sammen med oss mot det vonde og lider sammen med oss, sier Bjønnes. ”

vonde og lider sammen med oss, sier Bjønnes.

Når livet og troen skakes, klarer vi kanskje ikke lenger å forholde oss til det gudsbildet vi hadde. Da kan det ofte være nødvendig å justere våre bilder av og forestillinger om Gud.

- Vi vet at vårt gudsbilde er preget av våre foreldre og andre viktige voksne som var til stede i barndommen vår. Det er derfor viktig å undersøke våre tanker om hvem Gud er. For det er ikke Gud som har villet, sendt eller tillatt det onde, eller valgt ut hvem

Hevntanker

Følelser som hat og hevn kan føles uakseptable, men likevel dukke opp når mennesker utsettes for kriser, vold og krenkelser. Det er forståelig, men bør ikke gis næring, mener prestene.

- Det er viktig å anerkjenne sinnet og hatet. Samtidig vil den enkelte ikke ha godt av å bli værende i det, men bruke energien til noe konstruktivt, mener Bråthen.

- Bibelen sier vi ikke skal gjengjelde ondt med ondt, men elske våre fiender og velsigne de som forfølger



Hvordan kan Gud tillate...?

Alle rosene. Alle lysene. Alle kortene. Og mennesker over alt som bøyer seg ned. Som står sammen. I sorg. I fortvilelse og sinne. Tause.

Det har altså skjedd. I vårt eget land. Midt i blant oss. Og det var en av våre egne. Ondskaper har vist sitt ansikt. Liv er revet i stykker. Det er ikke til å fatte.

Og langt inne i stillheten, hinsides alt som kan begripes, høres ekkoet av et eldgammelt spørsmål: Hvordan kan Gud tillate?

Et gult kort i blomsterhavet utenfor Domkirken. Regnet hadde nesten visket ut engletegningene og de små ordene: ***Mamma og jeg ba til Gud i kveld. Vi gråt og var redde. Vi spurte hvordan dette kunne skje. Men Gud bare gråt. Vi kunne ikke høre hva han sa.***

Hvordan kan Gud tillate at det skjer? Spørsmålet må leve hos oss. Men det er svangert med en farlig forestilling, en tanke som kan lede helt galt avgårde. Som om Gud sitter langt borte "i himmelen" og motvillig tillater at det onde skjer. Som om han tar imot delegasjoner fra jorden: Vi har tenkt å stjele og myrde og ødelegge i morgen. Kan du tillate at vi gjør det?

Å tenke på den måten bidrar til å skape vanskelige og forvrengte gudsbilder. De små ordene på det regnvåte kortet

åpner for en annen tilnærming, en annen virkelighet i Gud: At Gud lider. At ondskaper og sviket - på Utøya og alle andre steder - rammer Gud. At hans makt i verden er en såret makt. At hans vilje trækkes på. At hans ansikt fornedres. At hans godhet korsfestes og går til grunne der ondskaper rår.

Det store og vonde kors for tanken møter meg når jeg står foran mennesket: Edelt er mennesket, jorden er rik. Finnes her nød og sult skyldes det svik. Ja, det er akkurat det. Hvor kommer det grenseløse sviket fra? Hvor ligger ondskapens kilder? Hvorfor perverterer vi friheten og ansvaret, vårt gudgitte adelsmerke? Hvordan kan det skje at vår menneskelighet går til grunne i umenneskelighet, hat og ødeleggelse?

Jeg vet ikke hvorfor det er slik. Men jeg vet at Guds makt i verden skjuler seg under sin motsetning. Den lar seg nagle til korset og avmakten. Igjen og igjen. Men den kan ikke knekkes. Den kan ikke knebles og utryddes. Kjærligheten er sterkere enn døden. Etter den lange, mørke fredagen lysner det igjen. Over alt på vår jord vokser det nye livets muligheter fram. Bare se alle rosene, alle lysene, alle kortene. Se menneskene som bøyer seg ned,

holder rundt hverandre og står sammen i styrke. Er det ikke godheten som reiser seg? Igjen og igjen.

Det er vårt vern mot vold. Der det skjer ser vi spor av Guds makt. I den sårbarheten som alltid er vår lever det en stor styrke. Når vi bærer hverandres byrder og deler hverandres liv vokser denne styrken. I de siste ukene har mange merket hvor sant dette er. Det gir håp. Da skjer Guds vilje – på jorden som i himmelen.



Av Leif Gunnar Engedal
professor

Hva er ondskap?

Terroren som rammet regjeringkvartalet, Utøya og hele Norge fredag 22. juli, fremstår som ren ondskap. Men hva ligger i begrepet «ondskap», og hva må til for å kalle mennesker onde?

Under rosemarkeringen i etterkant av tragedien talte statsminister Jens Stoltenberg til 200.000 mennesker på Rådhusplassen i Oslo.

-Ondskap kan drepe et menneske, men aldri beseire et helt folk, sa Statsministeren til det fremmøtte folkehavet. På befaring i ruinene i regjeringkvartalet to dager i forveien brukte Stoltenberg ordene «ren ondskap» for å beskrive Anders Behring Breiviks handlinger.

Begrepet «ondskap» brukes gjerne når menneskers handlinger er så grusomme at de tilsynelatende ligger utenfor vår fatteevne. Fagfolk derimot, forsøker å forstå ondskapen.



Filosofen

Filosof Lars Fr. H. Svendsen har skrevet boka «Ondskapens filosofi», der han analyserer ondskap ved hjelp av kunst,

historie, filosofiske skrifter og skjønnlitteratur. Det enkleste med ondskap er å forklare hva det ikke er, ifølge Svendsen. Han mener at Stoltenbergs bruk av begrepet forenkler ondskapen.

- Ondskap er på mange måter et misforstått begrep når det kokes ned til

at en ond aktør utfører onde handlinger fordi de er onde. Dette er en fiksjonsaktig måte å betrakte ondskap på, som man ofte ser i skrekkfilmer, sier Lars Fr. H. Svendsen.

- Det viktigste for å forstå Anders Behring Breiviks handlinger er begrepet «idealistisk ondskap», hvor man gjør noe ondt i den tro at man handler godt. Han er overbevist om at han gjør godt, og mener at han selv har identifisert det onde, slik at dette bekrefter hans egen godhet. I en hverdagslig forstand er hans handlinger galskap, men ikke i en moralsk forstand, da vedkommende ser ut til å ha kontroll over handlingene sine og vet hva han gjør, sier Lars Fr. H. Svendsen.

Kriminologen



Ondskapen som rammet Norge fredag 22. juli, var til nå fremmed for de fleste.

Kriminolog Vibeke Ottesen mener at vi kan lære av onde

handlingers dersom vi våger å forstå dem.

- Om man omtaler hendelsene på Utøya og i Regjeringkvartalet utelukkende som «ondskap», mystifiserer man dem. Dette gjør det vanskeligere å forstå hva som skjedde, sier hun. Som kriminolog har Ottesen spesialisert seg på samspillet mellom arv og miljø og drap i nære relasjoner. Hun er ikke ekspert på terrorhandling, men trekker en parallell til sin egen erfaring med barnedrapssaker.

- Helseministeren uttalte i en sak om barnedrap at det er «uforståelig» at foreldre tar livet av barn. For oss som jobber med dette er det ikke uforstå-

lig. Toneangivende mennesker bør ikke sende signaler som mystifiserer alvorlige hendelser, sier Vibeke Ottesen. Ved ekstreme handlinger med tragisk utfall kan vi ikke slå oss til ro med ondskap som forklaring, påpeker hun.

- Drap skjer ikke på grunn av ondskap. Om man for eksempel fordypet seg i historien til foreldre som tar livet av barna sine, slik jeg har gjort, vil man ofte finne hjerteskjærende hendelser og mønstre.

Psykiateren



Mangel på empati ovenfor medmennesker er en vanlig forklaring på onde handlinger. Ifølge professor i psykiatri ved Universitetet i

Oslo, Sigmund Karterud, er ikke denne mangelen nok til å gjøre et menneske ondt.

-Man kan godt være blottet for empati uten å være ondsinnet. I slike tilfeller forstår vedkommende rett og slett ikke det sosiale spillet rundt seg, sier Sigmund Karterud.

Det er det aktive i handlingen som definerer hva som er ondt, mener Karterud.

- Den folkelige oppfatningen av ondskap inneholder noe aktivt, en oppfatning av at handlingspersonen har et ønske om å skade og er full av faen. For Anders Behring Breivik er det et spørsmål om perspektiv. I egne øyne har han gjort noe godt, men den oppfatningen deler han ikke med folk flest.

Anders Behring Breiviks ugjerninger kommer til å bli gjenstand for både studier og fascinasjon i fremtiden, selv om han har opinionen mot seg.

Ifølge Lars. Fr. H. Svendsen er det naturlig å være opptatt av det onde.

-Vi fascineres av ondskap fordi det er noe ekstremt, noe som ikke passer inn og som vi derfor har et behov for å forsøke å få et grep om. At man fascineres av det onde, betyr selvfølgelig ikke at man ønsker å se det virkeliggjort.

FIRE TYPER ONDSKAP

Filosof Lars. Fr. H. Svendsen opererer med fire hovedkategorier av ondskap: Demonisk ondskap, instrumentell ondskap, idealistisk ondskap og dum ondskap.

- **Den demoniske ondskapen** innebærer å gjøre ondt fordi det er ondt. Svendsen tilbakeviser begrepets logikk, fordi det faktum at noe er ondt neppe kan motivere til menneskelig handling.
- **Den instrumentelle ondskapen** er når onde handlinger ikke er et mål i seg selv, men et middel til å oppnå noe annet.
- **Den idealistiske ondskapen** er i omfang den aller verste. Her havner folkemord og politisk og religiøs forfølgelse.
- **Den dumme ondskapen** er egentlig det samme som ren tankeløshet, men kan ikke unnskyldes med «jeg visste ikke» ettersom mennesket har en plikt til å tenke over handlingene sine.

●● Tekst: Alv Hågård Gustavsen

Bilder av Anders Behring Breivik i skytepositur har vakt reaksjoner. Professor Asle Hoffart bidrar her med en faglig forståelse av hva slike bilder kan utløse.



Av Asle Hoffart

Seniorforsker ved Modum Bad og professor i psykologi ved Universitetet i Oslo

I NRK- programmet Debatten 15. september var det en diskusjon om medias visning av bilder av gjerningsmannen fra regjeringskvartalet og Utøya. VGs forsidebilde av Breivik i skytepositur under rekonstruksjonen på Utøya ble spesielt trukket fram.

Vi må forstå at reaksjonene hos overlevende og etterlatte på VGs forsidebilde dreier seg om mye mer enn øyeblikkets ubehag ved å se gjerningsmannen igjen. Vi må forstå traumehukommelsens spesielle virkemåte. Vi vet at hos 95 % av traumeutsatte oppstår det etterreaksjoner i form av ufrivillige, påtrengende minner og mareritt om hendelsen. De ukontrollerte minnene utløses typisk av påminnere, det vil si syn, lyder og lukter som minner om hendelsen. Bildet av Breivik i skytepositur vil for de fleste overlevende være en ekstremt sterk påminner. Sterke påminnere kan skape tilbakeglimt ("flashbacks") av

Ytre og indre bilder av gjerningsmannen

hendelsen, det vil si at den gjenoppleses som om den skjer her og nå og alle følelsene fra hendelsen – frykt, skyld, hjelpeløshet – gjenskapes. Personen kan for et øyeblikk tro at han/hun nå igjen er forfulgt av gjerningsmannen. Slike forferdelige gjenopplevelser leder gjerne til perioder med økt bekymring, grubling og passivitet, økt trang til å unngå situasjoner med påminnere, økt vaksomhet og skvettenhet, og forsterkede mareritt. Kort sagt: personen retraumatiseres.

Traumehukommelsens virkemåte er altså helt forskjellig fra den til vanlige minner. Vanlige minner kan vi velge når vi vil tenke på, vi gjenopplever ikke det som skjedde den gang, og vi føler ikke at hendelsen skjer igjen når vi minnes den. Traumeminner er derimot ukontrollerte, de preges av gjenopplevelse og full aktivisering av følelsene knyttet til hendelsen, og den traumeutsatte kan føle at hendelsen skjer igjen. Overlevende og etterlatte etter terroren 22/7 har derfor en spesiell sårbarhet overfor bilder av Breivik generelt og særlig overfor den typen voldsbilder som VG viste.

Hvilke syn, lyder og meninger kan en tenke seg at de overlevendes minner fra massakren består av? Vi må forstå at ungdommenes indre bilder av Breivik er enormt ladete og skaper et mangfold av forferdelige følelser. Indre bilder av Breivik med skytevåpen gjenskaper dødsfrykten. Minner om at han skyter

andre ungdommer skaper forferdelse, sorg og sinne. De overlevendes fortellinger viser at han innprentet bilder og følelser også gjennom psykisk maktutøvelse. Ungdommene kunne høre han nynne og synge mellom drapene og denne uberørtheten skremte og forferdet. Breiviks emosjonelle terror ser ut til å fortsette etter at han er tatt. Det sies at han ikke viser anger men snarere stolthet over det han har gjort. Han "samarbeider", det fortelles at han under rekonstruksjonen syntes å nyte det å vise hvordan han drepte.

De aller fleste overlevende og etterlatte vil ventelig komme over disse plagene i en naturlig helningsprosess. Etter hvert vil de få kontroll over minnene og kunne mer velge når de vil tenke tilbake på det som skjedde på Utøya og i regjeringskvartalet. Etter hvert vil følelser av frykt, forferdelse og svakhet knyttet til de indre bildene av Breivik avta og de frigjør seg dermed fra den psykiske makten han har over dem. Å møte Breivik i retten kan understøtte denne prosessen. Likeledes det å venne seg til å se bilder av han. Men dette må skje i det tempo og på den måten som passer den enkelte. I denne første tida etter terroren er det derfor best at media presenterer bilder av Breivik på en måte som gir de overlevende og etterlatte et reelt valg om de vil se dem eller ikke.

Møte mellom mennesker

Tidlig på morgenen fredag 19. august var store grupper av helsepersonell, Røde Kors, sivilforsvaret og andre samlet på Sundvollen Hotell. Alle skulle til Utøya. De skulle være tilstede og tilgjengelige når pårørende senere på dagen ble vist stedet der deres kjære var blitt drept.

Midt i mylderet av godt organiserte hjelpere, var det også et lite sjelesorgteam. Det bestod av fire personer: en imam, en humanetiker og oss to sykehusprester på Modum Bad.

Vi ble fraktet til Utøya før de pårørende. Det gjorde inntrykk å se stedene der det mest grufulle hadde funnet sted. Tårene satt løst.

Lagt merke til

Det viste seg at vi i sjelesorgteamet kom til å holde mye sammen den dagen, enten alle fire, eller parvis. Det ble lagt merke til. Flere ga uttrykk for det meningsfulle i å se en imam og en kvinnelig prest, en humanetiker og en annen prest, stå skulder ved skulder.

Denne regntunge fredagen var sjelesorgteamet et synlig korrektiv og alternativ til de mange fiendebildene som eksisterer mellom mennesker av ulik tro.

Ansikt til ansikt

Fiendebilder oppstår gjerne når mennesker ikke møtes ansikt til ansikt. De oppstår når det ikke føres dialog mellom ulikt troende.

Når vi mennesker møtes ansikt til ansikt i dialog, derimot, kan det føre oss nærmere hverandre, i en gjensidig læring.

På sitt beste skaper dialogen et rom av gjensidig respekt der vi kan bli tydelige for hverandre i vår forskjellighet, et rom der vi kan våge å stå ansikt til ansikt - også når vi er uenige. Dialogen gjør det mulig å få kunnskap om den andre og at forståelse av den andre endres. Ofte leder dialogen til fordypning av egen tro.

Å følge Jesu eksempel

Å stå skulder ved skulder med søstre og brødre av en annen tro, handler for meg om å følge Jesu eksempel. Jesus brøt de fleste skrevne og uskrevne grensene for hvem en ikke kunne omgås. Ansikt til ansikt møtte han de utstøtte, de syke, de såkalte urene, de stigmatiserte og mennesker fra andre religioner. Ikke som objekter, men som subjekter. Som medmennesker.

Evangeliene forteller om Jesus som krysset grenser, skapte gode relasjoner og rev kunstige skiller.

Midt i alt vonde og meningsløse på Utøya, ga det mening å stå skulder ved skulder med imamen Senaid, humanetikeren Terje og presten Inger Ma. Vi tror ulikt, men er søsken på samme jord.



● ● Tekst: Jon-Erik Bråthen
ledende sykehusprest



Kurstilbud i høst:

Hvordan møte hverandre i



Kursleder Eli Landro (t.h) i samtale med Berit Okkenhaug

Sorg hører til livets uunngåelige erfaringer. Hvordan kan vi leve med det som vi helst ikke vil ha? Og hvordan kan vi være til hjelp for hverandre?

Det er ikke alltid lett å vite hvordan man skal møte mennesker i sorg. Man ønsker å være til hjelp på en god måte, men hva er den gode måten?

Sorggruppeledere

Institutt for Sjelesorg inviterer i november til et kurs for personer som leder sorggrupper. Kurset var planlagt allerede i våres, men hendelsene i Regjeringskvartalet og på Utøya den 22. juli har aktualisert temaet.

-Vi finner det derfor ekstra meningsfullt å invitere til dette kurset, sier kursleder Eli Landro.

Landro er utdannet diakon og har sitt daglige virke ved Institutt for Sjelesorg. Hun opplyser at kurset har som målsetting å dyktiggjøre oss i å møte mennesker i sorg og til gode samtaler om livet slik det leves.

Sammen med seg som kursleder har Landro kollega og prest Berit Okkenhaug.

i sorgen?

I tillegg bidrar også Vincent Hagerup. Han er prest og ansatt i Sandefjord Kreftforening som etisk veileder.

- Hagerup har i mange år drevet samtalegruppe for barn og unge som har mistet en nær person, forteller Landro.

Faglig påfyll

Kurset er i første rekke beregnet på mennesker som har erfaring fra sorgarbeid, og som ønsker å videreutvikle sin evne til å møte mennesker i sorg.

- Målet er å skape en møteplass for faglig påfyll som kan gi fornyet innsikt i sorgens landskap. Kurset vil ha et spesielt fokus på hvordan man møter sorg hos barn og unge, sier Landro.

INSTITUTT FOR SJELESORG



AKTUELLE KURSTILBUD HØSTEN 2011:

KURS FOR SORGGRUPPELEDERE

7. - 9. november 2011

Temaer som blir belyst:

- Presentasjon av nyere sorgteorier
- Hvordan møte hverandre på en god måte i sorgen?
- Barn og sorg
- Hvordan lede sorggruppe for barn?
- Hvor er Gud? De eksistensielle spørsmålene.
- Hvordan komme i gang med grupper? Erfaringsdeling og utveksling av idéer.

DEN GODE SAMTALEN

14. - 16. november

Dette er et grunnkurs i sjelesorg som legger vekt på holdninger i møte med hverandre og hvordan vi kan bli en bedre lytter. Gjennom rollespill får deltakere prøve seg i konkrete sjelesørgerske situasjoner.

Arne Tord Sveinall, Gunnar Fagerli og Eli Landro fra instituttets faste stab er kursledere.

Undervisningstemaer er:

- Den gode lytting – noen metodiske råd og vink
- Det får da være grenser! Om å strekke seg, og om å si stopp i tide
- Samtale og kommunikasjon – med filmeksempler
- Om å møte seg selv i møte med andre.

FLERE KURSTILBUD:

10. - 13. november.

Kunst, kreativitet og sjelesorg

Påmeldingsfrist: 27. oktober

17. - 18. november

Fagseminar om seksuelle overgrep

Påmeldingsfrist: 3. november

For mer informasjon og påmelding:

www.sjelesorg.no

E-post: sjelesorg@modum-bad.no

Telefon: 32 74 98 30

(Man-fre 09.00-16.00)

Facebook: Institutt for Sjelesorg

Fakta om Gordon Johnsens minneforelesning

Lege Gordon Johnsen (1905-1983) grunnla Modum Bad i 1957. Gordon Johnsens minneforelesning ble etablert for å hedre minnet om Johnsen som en av norsk psykiatris store pionerer. Foredragsholderen mottar et diplom og en pris. Årets minneforelesning var den 25. i rekken.

Tidligere foredragsholdere:

- 1987 Professor Nils Johan Lavik: "Psykoterapi i relasjon til nyreligiøse bevegelser."
- 1988 Adm. overlege Otto Steinfeldt-Foss: "Tanker om norsk psykiatri fremover."
- 1989 Overlege Einar Johnsen: "Den andre i gruppepsykoterapi."
- 1990 Overlege Kjell Lund: "Psykiatri og etikk."
- 1991 Professor Nils Retterstøl: "Kunnskap om psykiatri ut til folket."
- 1992 Professor Astrid Nøklebye Heiberg: "Etikk, psykiatri – og verden utenfor."
- 1993 Forfatter Nina Karin Monsen: "Jakten på det gode liv."
- 1994 Biskop Ole D. Hagesæther: "Når skyldfølelse blir til skamfølelse risiko og gevinst."
- 1995 Prest og psykoterapeut Göran Bergstrand: "Guds nærvær i mennesket – binding eller frigjøring."
- 1996 Professor Katie Eriksson: "Gjennom smerte til vekst – kjærlighetens mulighet."
- 1997 Professor Peter F. Hjort: "Gir kultur bedre psykisk helse?"
- 1998 Domprost Per Frick Høydal: "Konflikt og forsoning."
- 1999 Professor Atle Roness: "Vern om dine grenser."
- 2000 Kjell Magne Bondevik: "Å bli sterk ved å erkjenne svakhet."
- 2001 Oversykepleier Marie Aakre: "Å behandle hele mennesket – kropp, sjel og ånd."
- 2002 Professor Gunnar Breivik: "Sug i magen eller chips og hjelm? – om barns oppvekst i det moderne samfunn."
- 2003 Professor Ole Danbolt Mjøs: "Fred i hjertet, fred i sinnet, fred i verden."
- 2004 Generalsekretær Thor Øystein Vaaland: "Verdi - visjon - vilje."
- 2005 Direktør Helen Johnsen Christie: "Livskraft."
- 2006 Psykolog Magne Raundalen: "Kan vi snakke med barn om alt?"
- 2007 Prest Per Arne Dahl: "Mulighetenes lidenskap"
- 2008 Gunnar Stålsett: "Konflikt og forsoning"
- 2009 Ylva Eggehorn: "- Eksistensiell lengsel - religiøs søken"
- 2010 Per Vaglum: "Pasient, kliniker og forsker – på samme lag?"

Når barn lider overlast

-Anna Luise Kirkengen ble invitert til å holde Gordon Johnsens minneforelesning fordi hun har vært en pioner, sa direktør Ole Johan Sandvand da han ønsket hovedpersonen og en fullsatt Festsal velkommen til årets minneforelesning.

- Kirkengen ser noen sammenhenger som forklarer hvordan krenkede barn blir syke voksne. Hun har vært en pioner i forhold til å kjempe for at det sentrale skillet i helsesystemet, mellom somatiske og psykiske lidelser, bygges ned, sa Sandvand.

Kraftfull formidler

Fra det øyeblikket Kirkengen inntok talerstolen i Festsalen, inntok hun også hele salen med sin kraft. Hun engasjerte, rørte, forklarte og informerte. Hun delte av sin fagkunnskap, og av sine erfaringer som menneske og praktiserende lege. På et vis sprengte hun alle grenser for hvor mange grunnleggende problemstillinger det er mulig å formidle gjennom historiske hendelser, pasientfortellinger og personlige historier i løpet av en liten time, og likevel ha publikum med seg. Om formidlingen var kompleks, var likevel utgangspunktet enkelt:

- Jeg vet noe om følgene av krenkelser tidlig i livet. Det har vært kjernen av mitt forsknings- og legearbeid de siste tjue år.

Min medisinske orienterte utlegging er forankret i en ikke-medisinsk dimensjon, nemlig menneskelig integritet, sa Kirkengen.

Et nådens barn

Anna Luise Kirkengen ble født i et sønderbombet Tyskland i 1946. Fordi alle voksne var og følte seg skyldige, vokste barna opp i en atmosfære av fortielse, skam, sorg og uoppgjørbar skyld.

- Vi lærte oss å lytte etter hullene. Vi ble eksperter på det som var mistenkelig i kraft av et fravær fra de voksnes samtaler. Vi visste at hullene handlet om smerte og sannheter ingen kunne bære, fortalte Kirkengen.

Kjærligheten førte henne til Norge i 1975. I sin legepraksis møtte hun pasienter, som sammen med medisinske sett ubestemmelige plager, bar sine egne hull med seg inn i konsultasjonene. Den gradvise erkjennelsen av at krenkende erfaringer etterlater varige spor, ansporet til et doktorgradsprosjekt basert på samtaler med 34 brukere av incestsentra. Avhandlingen ble



Anna Luise Kirkengen var takknemlig for anledningen til å fremføre sitt budskap og var dypt rørt av oppmerksomheten fra publikum i den fullsatte Festsalen. Her etter forelesningen sammen med Gordon Johnsens barn (fra venstre): Irene Engelstad, Helen Christie, Einar og Synnøve Johnsen (svigerdatter). Foto: Unni Tobiassen Lie.

forsvart ved Universitetet i Oslo i 1998.

Barndomsforgiftning

I løpet av siste tiår har en rekke studier gitt vitenskapelig belegg til det Kirkengen, ut fra sine observasjoner, hadde omtalt som barndomsforgiftning. Et liv i permanent alarmberedskap og fundamental uttrygghet, kommer til uttrykk i en vedvarende funksjonsforstyrrelse.

- Det skjer i samarbeidet mellom sentrale hjernedeler, hypofysen og binyrebarkene, forteller Kirkengen.

Kroppens vev og organer blir oversvømt med stresshormoner, og langtidsvirkningene er alarmerende: Krenkende barndomsopplevelser kan føre til en lang rekke alvorlige sykdommer som hjerte-, kar- og leversykdommer, lungekreft, angst, depresjon og psykoser.

Født sånn og blitt sånn

Hvis Harald Eia hadde snakket med Modum Bads minneforeleser før han laget programmet "Hjernevask", hadde kanskje programmet og etterfølgende samfunnsdebatt blitt helt annerledes. Da hadde Eia nemlig fått vite at hvor-

vidt vi er "født sånn eller blitt sånn", er et uvitenskapelig spørsmål.

- Epigenetikkenes fagfelt gir oss stadig økende innsikt i hvordan våre gener ikke er determinerende, men disponerende. Gener kan slås av eller på.

Om de kommer til uttrykk eller ikke, kommer an på innflytelser fra miljøet i videste forstand. Alvorlige hendelser i livet og vanskelige oppveksterfaringer er åpenbart betydningsfulle i den sammenhengen. Utfordringen er å forstå mekanismene og forholdene som henholdsvis skader eller beskytter nervesystemets plastisitet.

- Vi snakker om en formbarhet som tillater tilpasning gjennom hele levetiden.

Erfarte krenkelser

Samtaler med seksuelt misbrukte mennesker har lært Kirkengen at selv om seksuelt misbruk kan oppfattes som en type hendelse, og er en kategoribetegnelse i juridisk og sosiologisk forstand, så vil den enkelte alltid ha sin egen erfaring.

- Det betyr at vi må erkjenne at hvert menneske må bli møtt med forståelse for at de trenger noe særegent, noe vi ikke kan tenke ut på forhånd - uten å lytte til fortellinger fra innsiden.

Dette gjelder også hver og en av de nesten 700 menneskene som ble rammet av de uhyrlige hendelsene på Utøya.

- Jeg håper, sa Kirkengen, at deres behandlere oppfatter at kroppen deres var med i erfaringen av redsel, panikk, kulde, utmattelse, skjelving og nummenhet - selv om kroppen ikke var pepret med kuler. De har alle inkorporert Utøya, om jeg kan si det slik, men hver på sin måte.

Skaket inn i celler og vev

Ordet traume betegner en skakende erfaring. Og vi tenker ikke at vi er skaket. Vi er skaket helt inn i våre celler og vev. Det skyldes det faktum som biomedisinen inkludert psykiatrien synes å overse: Vi er i verden som kropp, og vi kroppsliggjør vår livsverden uavlatelig, og så lenge vi lever.

●● Tekst: Kristin Tafford Lærum



- Et helt utrolig flott arbeid,
sier Else-Brit Ripe, som har
fulgt Roars arbeid med
bjørkefatet på Snekker'n.

Roar var et skadet barn

Å finne seg selv er et møysommelig arbeid

Bjørkefatet Roar har laget under oppholdet på Modum Bad er blitt et sterkt symbol på hans eget liv. Nå har fatet fått en plass i resepsjonen på Modum Bad.



Slik så bjørkekubben ut før Roar tok fatt på den.



Her er det ferdige resultatet - et stort og flott blankpolert bjørkefat.

Det flotte bjørkefatet vitner om timer med møysommelig arbeid. Om pussing og atter pussing. Og om et øye som evnet å se hva som skjulte seg i den store kubben av beinhard og gjenstridig bjørkeved. Det er et uttrykk for takknemlighet, lettelse og håp. Bjørkefatet er nærmest blitt et sterkt symbol på livet til skaperen av det. Han har ikke bare lagt ned timer med

arbeid for å få fram linjene i bjørkefatet, men parallelt jobbet med å få fram linjene i sitt eget liv.

-Jeg har fått håp for livet mitt videre, sier Roar.

Barnehjemsgutt

I mange år har den godt voksne mannen strevd med å finne seg selv. Han har ønsket å finne ut av sin historie, sin

bakgrunn og hvorfor ting ble som de ble. Mange biter har falt på plass, både under behandlingen på Modum Bad, men også i tiden før. Nå ser han seg selv i et annet lys, men det har vært en smertefull prosess. Roar var barnehjemsgutt i seks år. Han husker ikke livet før barnehjemmet, og kunne aldri forstå hvorfor han måtte være på barnehjem, og hvorfor han bare fikk møte

sin mor noen få ganger. Livet på barnehjemmet var ikke noe lykkelig liv. Mye av det som skjedde der er skjøvet ut av hukommelsen. Likevel har minnene kommet tilbake til ham som voksen. Minner og bilder kommer tilbake – og som voksen forstår han mer av hva han ble utsatt for.

Overgrep

Det var overgrep, fysisk og psykisk. Han skjønnte det senere.

Da mor hadde hentet han ut av barnehjemmet, og han møtte en verden utenfor som han skulle forholde seg til.

- Jeg visste ikke en gang hva fotball var. På barnehjemmet var min eneste aktivitet å sykle på en gammel damesyssel.

Guttene på skolen var ubarmhjertige. Tolvåringen Roar ble et lett mobbeoffer. Da de skitne kommentarene fra guttene som plaget han nådde inn, traff de unggutten som en bombe.

- Ordene formelig eksploderte i hodet mitt, forteller Roar.

Plutselig forsto han. Han så bilder. Da først forsto han hva han selv var blitt utsatt for, og det fylte ham med skam, en skam som ikke var til å bære. Han måtte gjemme seg bort - aldri se folk igjen. Roar ble en ensom gutt som fant tilhold i skogen.

Selvmondsforsøk

Da moren ville ta med seg den 15 år gamle Roar og søsteren for å bosette seg med sin nye mann i England, ble det skapt glede og forventning om en ny start. Dessverre ble ikke noen ting bedre, heller verre.

Som tjuetåring vendte Roar tilbake til Norge. Uten nettverk sto han på bar bakke. Militæret ble løsningen, men etter en tøff tid der ble alt bare mørkt og tungt. Det endte med selvskading og to mislykkede selvmondsforsøk for Roar.

Bitene falt på plass

Til alt hell møtte Roar ei kjekk jente under ett av sykehusoppholdene. Hun skulle senere bli hans kone, og mor til hans to sønner.

-Linda har vært mitt faste holdpunkt. Jeg fikk oppleve å bli tatt imot av en svigerfamilie som jeg ble svært glad i. Min egen overgrepshistorie, og det som lå av overgrepshistorie i min families fortid, har fått en stopp ved

“

Plutselig forsto han. Han så bilder. Da først forsto han hva han selv var blitt utsatt for, og det fylte ham med skam. ”

meg. Dette er vonde ting som ikke skal bringes videre, sier Roar.

I voksen alder fikk han også treffe sin danske far – et møte som gjorde at mange puslespillbiter falt på plass, men det ble også mer informasjon å forholde seg til. Roar måtte kjempe videre med mange ting. Han hadde problemer med relasjoner til andre mennesker. Selv om kona Linda visste om hans fortid og alle hans problemer, kunne hun ikke hjelpe til med alt.

Kollaps

Kollapsen kom i 1999. Et opphold på Modum Bad var til hjelp, og hverdagen kunne fungere sånn noenlunde igjen. Etter 12 år med tilbakevendende depresjoner fikk Roar igjen mulighet til behandling ved Modum Bad – denne gangen ved Avdeling for traumebehandling. Han legger ikke skjul på at det har vært tøft. Å gå i terapi er hardt arbeid.

-Tiden jeg har kunnet tilbringe på Snekker'n med bjørkefatet har derfor vært verdifulle pauser for meg, sier Roar.

Å kunne bruke krefter på gjenstridig og beinhard bjørkeved har vært god terapi. Snekker'n selv, Else-Brit Ripe,

har også vært en lufteventil når Roar har hatt behov for en samtalepartner utenfor terapirommet.

Et håp er tent

Nå har 51-åringen én uke igjen av oppholdet. Håpet er tent i øynene når han møter Badeliv til en samtale over bjørkefatet.

- Jeg har håp om en bedre framtid nå. Terapien og samtalene med presten har gjort noe med meg. Jeg føler Gud har holdt sin hånd over meg og at jeg er verdt noe likevel.

Minneforelesningen til Anna Luise Kirkengen gjorde et helt spesielt inntrykk den nest siste uken av behandlingsopp-

holdet ved Modum Bad.

- Hennes forelesning var fantastisk. Det ga meg en sterk bekreftelse på at det jeg har opplevd ikke bare handler om meg. Det er ikke bare min skyld at jeg har hatt problemer i livet. Når vitenskapen bekrefter at kroppens minste kromosomer merkes og slites av mentale belastninger, gir det meg en sterk bekreftelse på at det ikke bare er min skyld at jeg har problemer. Min barndom ødela meg. Jeg ble utsatt for ting som et uskyldig barn ikke skal utsettes for. Det setter spor, ikke bare i sinnet, men i hele kroppen.

Løftet hode

Roar reiser hjem fra Modum Bad med løftet hode. Han føler at han kjenner seg selv bedre, og at han er verdt noe. Troen, som også har vært vaklende, er styrket.

- Nå har jeg større tro på meg selv, og på Gud. Jeg har vært vaklende, men er blitt mer grunnfestet i troen nå. Jeg vil våge å tro selv og bygge på egne erfaringer, uten å teste ut alt på andre og få deres bekreftelse og sympati. Jeg satser på livet videre fordi jeg fortjener det!

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Psykolog og forsker KariAnne Vrabel fikk utmerkelsen:

Årets doktorgrad 2010

Prisen ble delt ut på Oslo Plaza under årets psykologikongress.

- Jeg er veldig stolt, ydmyk og glad, sier KariAnne Vrabel.

Viktige funn

Vrabel fikk prisen for sitt forskningsprosjekt hvor hun fulgte opp pasienter med spiseforstyrrelser i en femårsperiode etter innleggelse på Modum Bad.

Vrabel avdekket at to tredjedeler av pasientene bedret seg og 40 prosent var friske fem år etter behandling. Det var

imidlertid en tredjedel av pasientene som ikke oppnådde noen forbedring i sin spiseforstyrrelse, verken under behandling eller i årene etterpå.

- Felles for disse pasientene er at de både har unnnvikende personlighetsforstyrrelse og har vært utsatt for seksuelle overgrep i barndommen, sier Vrabel.

Det er første gang en slik sammenheng er påvist.

Deler æren

Æren for prisen vil hun dele med hele forskergruppen på Modum Bad.



KariAnne Vrabel er stolt av prisen.

- Det er en anerkjennelse av arbeidet vi gjør på Forskningsinstituttet, og beviser at det holder høy vitenskapelig, internasjonal standard, sier Vrabel

Les hele saken på: modum-bad.no

Vitalisering av Vita



Lene Hallsteinsen og Klinikkdirektør Tron Svagård viser frem et av de nye badene.

Vita-bygget ved Modum Bad har opplevd en skikkelig vitalisering de siste månedene. Hvert eneste av de 16 pasientrommene i bygget har nå fått eget, fliselagt bad.

- Vi er kjempefornøyde, sier konstituert avdelingsleder Lene Hallsteinsen.

Hun forteller at det i mange år har vært et sterkt ønske å kunne tilby pasientene i Vita samme standard som de andre pasientene på Modum Bad. Sammen med de ansatte gleder hun seg nå over at pasientene er på plass i Vita.

I hele juli og august har arbeidet med å bygge de nye

badene pågått. Den gamle murbygningen fra 1960-årene har også fått nye vinduer. For tiden sluttføres arbeidet med å legge nytt tak.

De fleste bygninger på Modum Bad er tilbakeført i den opprinnelige sveitserstilen fra 1800-tallet. Villa Vita er imidlertid typisk for 1960-tallet, og har fått beholde sitt opprinnelige uttrykk.

Les mer på : modum-bad.no

Atle Roness

”- livet som psykiater og prest ”

Atle Roness, direktør på Modum Bads nervesanatorium fra 1978 til 1991, er aktuell med boken: Å VILLE OG VÅGE.

I boka forteller forfatteren om sitt liv og virke som psykiater og prest. Han tar opp temaer fra terapi og sjelesorg om angst, depresjon, utbrenthet og samlivsproblemer og forteller hvordan den kristne tro kan virke positivt inn på den psykiske helsen.

Boka inneholder også historier fra årene på Modum Bad og om vennene Gordon Johnsen og Einar Lundby.

Etter 13 år som leder på Modum Bad flyttet han og resten av familien tilbake til Bergen. Han er i dag pensjonist. To av de tre sønnene bor i dag i Modum, og Roness er ikke fremmed for tanken om å flytte tilbake for å komme nærmere barn og barnebarn i fremtiden.





Showmannen er tilbake i rampelyset etter sitt livs trøkk

- Nå lever jeg livet som aldri før

Jan Erik Larssen er kjent fra bilprogrammet Broom som en energisk, og nærmest fanatisk bilentusiast. - Jeg ble sjekket ut for ADHD da jeg var liten, røper Larssen. For et par år siden opplevde han en skikkelig "trøkk" i livet. Showmannen fikk panikkangst.

Helt fra han var bitteliten har Jan Erik Larssen elsket biler. Han mener selv det må være noe genetisk, selv om det er litt vanskelig å forklare, for ingen andre i hans familie brydde seg stort om biler.

- Mutter'n og fatter'n skjønte i grunnen ingenting, ler Larssen på sin festlige, klukkende måte.

Det er få som klarer å holde smilet tilbake når bilentusiastene setter i gang. På årets Modum Bad-dag begeistret han 550 mennesker i parken. Via TV-skjermen har han begeistret hele Norge. Selv den minst bilinteresserte kan ikke la være å la seg rive med når Broom-Larssen hviner av fryd over biler med smekre linjer, lakk, krom og blanke felger.

Giftet seg tidlig

Faren var pastor i baptistkirken og familien flyttet mye i Jan Eriks oppvekst. Så mye at unggutten til slutt satte foten ned. Han ble i Bærum mens familien flyttet videre. Bare 18 år gammel giftet han seg med sitt livs store kjærlighet, Anne Cathrine fra Skien. De to er fortsatt gift, og Jan Erik beskriver henne blant annet som sin bestevenn.

- Vi har et veldig godt forhold og det ligger en enorm verdi i at det bestandig har vært bare oss. Vi er samkjørte og har alltid brukt mye tid sammen.

Støttespiller

Anne Cathrine ble en av hans beste støttespillere da Jan Erik møtte veggen for to år siden. Inntil da hadde livet smilt til paret. De hadde fått to barn, var bosatt i Lier, hadde spennende jobber og et godt liv.

- Jeg hadde det bra, men etter hvert jobbet jeg altfor mye. Livet handlet om å oppfylle alt som sto i kalenderen.

Jan Erik levde et liv med store forventninger, stress, press og konflikter rundt seg. Det gikk ikke i lengden.

Kollapsen

En dag, rett før direktesending, kom kollapsen. Jan Erik Larssen ble sendt til sykehus med symptomer på hjerteinfarkt. Han fikk kramper, pustevansker og blodtrykksfall. På sykehuset møtte han en klok indisk lege.

- Legen visste hvem jeg var, og kjente til mitt tempo. Han friskmeldte hjertet mitt, men mente jeg jobbet for mye. Han sa; du har panikkangst.

Jan Erik mener en del leger er for engstelige for å fortelle pasientene sannheten. Psykisk sykdom er fortsatt et tabu.

- Men livet er ikke bare for de sterke og uovervinnelige. Det er tull. Livet er bare ikke sånn.

Jan Erik Larssen startet på den lange veien tilbake til livet og visste at det ville ta tid.

- Jeg hadde jo brukt to år på å kjøre meg ned i det store, svarte hullet hvor jeg til slutt møtte bunnen.

Ved hjelp av familiens kloke allmennlege, en fornuftig akupunktør og ekteparet Anne og Per Arne Dahl, gikk veien sakte, men sikkert tilbake.

Begynne med seg selv

Jan Erik mener det er symptomatisk at smellen kom da han nærmet seg 40.

- Vi lever som om vi er udødelige til vi er 25 år og fortsetter i samme stilen. Når vi blir 40 lurte vi på hvor alle drømmene ble av. Dermed starter misnøyen.

- Ofte måler man seg med de som har gjort det forferdelig bra. Så begynner man å sette skylden på omgivelser; på arbeidsgiver, kona og ungene.

Men for å skape en bedre verden må man begynne med seg selv først, mener Jan Erik.

Åpenhet

I dag er han bevisst på å leve sitt liv. Han vet at han selv er ansvarlig for å gjøre det beste ut av det.

Valget om å være åpen om sine problemer, har han ikke angret på.

- Jeg opplever enorme tilbakemeldinger – fra de sterkeste ressurspersoner til de skjøreste mennesker.

Den psykiske lidelsen har vist seg å være en døråpner.

- Ved å vise min egen svakhet og gjøre meg sårbar, åpner jeg opp for andre. Det har kommet bare gode ting ut av det, sier Jan Erik.

-Forløsende

Han medgir at det har vært tøffe tak. Det har vært mange tårer og han har måttet ta initiativ til mange samtaler for å lette på trykket. Blant annet hadde han 39 kritiske spørsmål til sine foreldre.

- Etter samtalen kunne jeg krølle sammen arket og kaste spørsmålene på peisen. Det gjorde godt. Prosessen har vært rensende og forløsende.

Kona Anne Cathrine beskriver han som en fantastisk støttespiller. Etter å ha stått støtt gjennom ektemannens problemer fikk hun en liten knekk. Sammen har de kommet gjennom det, og valgt å være åpne også overfor barna.

- Vi gjemte ikke de psykiske problemene for dem, men allminneliggjorde dem.

Morgenandakt på NRK

Gjennom morgenandaktene i NRK har Jan Erik valgt å dele sin historie med hele Norge.

- Midt i problemene fikk jeg et vanvittig sterkt forhold til Jesus. Vitnesbyrdet jeg holdt som 16-åring på baptistleir, og som jeg ikke skjønte noe av da, er plutselig blitt en realitet i mitt liv, sier Jan Erik, og siterer utenat fra Salme 40:

”Jeg ventet og håpet på Herren, han bøyde seg til meg og hørte mitt rop. Han drog meg opp av fordervelsens grav, opp av den dype gjørmene. Han satte mine føtter på fjell og lot meg gå med faste skritt. Han la i min munn en ny sang, en lovsang for vår Gud”.

Dersom jeg kan hjelpe noen gjennom andaktene, stiller jeg meg til disposisjon. Å formidle, begeistre og kommunisere er faget mitt, men dersom jeg skal gi andre noe fra Gud må jeg la han bruke meg. Da treffer det, veit du!

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

“

Han friskmeldte hjertet mitt, men mente jeg jobbet for mye. Han sa; du har panikkangst! ”



Spesielt armbånd

Mange er interessert i det spesielle armbåndet Jan Erik Larssen bærer.

- Det kalles Kristuskransen og et praktisk bønneredskap, sier Larssen.

- Det er ikke alltid så lett å vite hva man skal be om, men perlene i Kristuskransen gjør det lettere. Hver perle har sin spesielle betydning: Gudsperlen, tvilsperlen, gledeperlen, dødsperlen, oppstandelsesperlen, frelsesperlen osv. Bønnen tar fort en halvtimes tid dersom man skal igjennom alle perlene. Det er selvsagt opp til meg hva jeg bruker armbåndet til, men jeg har det alltid på meg. Mange har sett det på TV og lurt litt. Se og Hør ringte også her forleden. Kristuskransen er rett og slett et symbol for det jeg tror på, og innleder ofte til gode samtaler.



Jan Erik Larssen fortalte om sitt gudsforhold i samtalen med Per Arne Dahl.

Full gass

Jan Erik Larssen lot seg begeistre under bilshowet på Modum Bad-dagen.

Ti flotte biler i alle kategorier, fra den nyeste sportsmodell av Ford til en gammel Brush fra 1910, rullet opp foran bilentusiasten fra Lier. Larssen showet og briljerte med sin bilkunnskap til glede for de rundt 550 fremmøtte.

Han viste også fram andre sider ved seg selv da han under gudstjenesten ble intervjuet av prest Per Arne Dahl. Larssen fortalte om sitt gudsforhold og om troen han alltid har hatt. Han fortalte om perioden i livet da han jobbet for mye og gikk på "en smell", og hva troen kom til å bety for han da.

Barnekoret Sjøbagos sang til glede for de fremmøtte på gudstjenesten i parken.

Etter gudstjenesten kunne barna boltre seg i Barnas Drømmehage. De som ønsket å tilegne seg mer kunnskap om forholdet barn og foreldre, fikk med seg foredraget "Oppmerksomhet - så vanskelig, så livgivende" ved terapeut Anne Øren i Festsalen.

Dagen ble avsluttet med en utendørs konsert i parken med gruppa Folk som oss.

Se flere bilder fra Modum Bad-dagen på www.modum-bad.no



Torgeir Korgen og Knut Arne Windsand overrasket da de kom i en Brush fra 1910.



Modum Bads ledende prest, Jon-Erik Bråthen, forrettet gudstjenesten som samlet over 400 mennesker.

En av de feteste sportsutgavene av Ford rullet opp foran Jan Erik Larssen, som med bind for øynene og stor begeistring folte seg fram over de flotte linjene.



Terapeut Anne Øren holdt foredrag for full Festsal.

Kurstilbud fra Senter for familie og samliv, Modum Bad

Samlivskurs for par berørt av rus & avhengighet

FOR HVEM:

- ♥ Par som ønsker å utvikle parforholdet
- ♥ Par berørt av rus, men ikke i aktiv rus
- ♥ Par med ulike rusproblemer
- ♥ Par hvor den ene/eller begge har hatt rusproblemer
- ♥ Par både med og uten barn
- ♥ Par som ønsker fokus på parforholdet etter behandling

KURSOPPLEGG:

Helgekurs med åtte par + en dags oppfølging med familieterapeut.

Pedagogisk kurs - ikke behandling

Hvert enkelt par jobber individuelt med sine utfordringer. Å dele erfaringer med andre på kurset er frivillig.

Kursavgift: Kr. 1.000,-. Løpende påmelding

Påmelding: Tlf. 32 74 94 00 eller

e-post: forebygging@modum-bad.no

KURSDATOER:

4. - 6. november 2011

Villa Sana, Modum Bad

20. - 22. januar 2012

Villa Sana, Modum Bad

Konsenter høst-vinter 2011



Tirsdag 11. oktober
Susanne Lundeng

Tirsdag 25. oktober
Knut Anders Sørum
med musikere

Onsdag 9. november
Enggårdkvartetten

Tirsdag 29. november
Solfrid Molland med
musikere

Onsdag 14. desember
Årets julekonsert
Frødis Grorud, Trond Lien,
Torun Eriksen og
Mamas Garden

Forhåndsbestilling av billetter på telefon: 32 74 97 00
Mandag til fredag - kl. 10.00 - 16.00

MODUMBAD 
- en kilde til liv

Modum Bad, 3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00 - Fax: 32 74 97 97
post@modum-bad.no - www.modum-bad.no

Følg med på
www.modum-bad.no
for detaljert høstprogram