

Helsesøster i kriseteam

– Det var både godt og vondt å være sammen med ungdommene etter at de kom hjem fra Utøya, sier helsesøster Sidsel Hartløff Helland, som har vært med i arbeidet siden 23. juli i fjor.

Tekst Johan Alvik
Foto Åsmund Brygfeld/Levanger kommune, Colourbox og Scanpix
(Mimsy Møller/Dagsavisen/Samfoto)

Den 22. juli 2011. Helsesøster Sidsel Hartløff Hovind er hos frisøren. Radioen står på. Plutselig kommer en nyhetsmelding:

«Det har vært en stor eksplosjon i Regjeringskvartalet i Oslo. Flere er omkommet og mange er skadd.»

– Det første jeg tenkte på var mine to barn med samboere og barnebarnet mitt som bor i Oslo, sier Sidsel Hartløff Helland.

Situasjonen blir verre. Skudd på Utøya. Helland får en følelse av uvirkelighet. Hun er engstelig. Noe som ikke

skulle kunne skje, har skjedd. Hun blir trist, hun blir sint.

– *Hva husker du best fra den dagen.*

– Bildene fra tv, og da jeg etter hvert ble klar over at det var mange ungdommer fra Levanger som var på Utøya, sier hun.

Allerede dagen etter blir Sidsel Hartløff Helland involvert i arbeidet med de overlevende, som en del av kriseteamet i Levanger i Nord-Trøndelag.

Ble innkalt

Levanger kommune har et overordnet kriseteam som består av ledere fra flere etater. I tillegg har kommunen et Barn i krise-team i avdeling Barn og familie (BAFA).

– På formiddagen lørdag 23. juli ble jeg oppringt av leder i BAFA og spurt om å komme på jobb. Jeg er helsesøster både på ungdomsskole og videregående skole i Levanger, og de fleste av de overlevende etter Utøya fra vår kommune var elever ved en av skolene, sier Helland.

Det første møtet i psykososialt kriseteam startet lørdag 23. juli klokken 11.15 på Levanger Rådhus. Det

ble ledet av enhetsleder for Helse-rehabilitering. Til stede var enhetsleder for BAFA, barnevernsleder, fungerende rådmann, prost, leder for Arbeiderpartiet i Levanger, fungerende ordfører og hun selv. Da Levanger er samkommune med Verdal, og de også



LEVANGER KOMMUNE

- Kommune i Nord-Trøndelag.
- Antall innbyggere var 18 890 pr. 01.10.11.
- Kommunesenteret Levanger by ligger ved Trondheimsfjorden.
- Avstanden fra bysenteret til Trondheim er 8 mil.
- Sykehuset Levanger er den største arbeidsplassen i kommunen med cirka 1000 årsverk.

Kilde: Levanger.kommune.no

Alder: 57 år

Stilling: Helsesøster i Levanger kommune.

Bakgrunn: Utdannet sykepleier i 1975. Hun har jobbet i hjemmesykepleie, sykehus og sykehjem. Startet å jobbe som helsesøster i 1987. Tok helsesøsterutdanning i 1991. Hun har siden tatt videreutdanning i blant annet psykisk helsearbeid.



FØLGER OPP FAMILIENE: - Det føles godt å hjelpe ungdommene og familiene deres, sier helsesøster Sidsel Hartløff Helland.

hadde ungdommer på Utøya, var også kommunalsjef Helse i Verdal til stede.

Arbeidsoppgaver ble fordelt, og utover dagen ble teamet utvidet med flere fagpersoner, blant andre psykolog fra kommunen, psykiater fra BUP, rektor fra ungdomskolen og stedfortreder for rektor på videregående skole.

Kriseteamet hadde fortløpende kontakt med politiet. Det ble jobbet med å kartlegge hvilke ungdommer fra Levanger og Verdal som hadde vært på Utøya.

- Det var til sammen 16 ungdommer; 13 fra Levanger og tre fra Verdal, sier Helland.

Planer ble lagt for oppfølging av familiene. Det ble bestemt å ha et åpent møte på Rådhuset neste dag, der ungdommene, deres familier og venner kunne delta. På møtet skulle det gis informasjon, og de som ønsket å snakke med noen i hjelpeapparatet skulle få tilbud om det.

Kontaktet familiene

- Vi ringte alle familiene lørdag 23. juli og tilbød dem individuell bistand. De fikk orientering om møtet som skulle være på

Rådhuset. Vi fortalte dem at det skulle opprettes foreldregruppe, ungdomsgruppe og søskengruppe, med oppstart tirsdag 26. juli, sier Hartløff Helland.

I tillegg ble det lagt ut pressemelding på kommunens hjemmeside, Facebook og Twitter, og det ble opprettet en telefonsvartjeneste.

- *Hvordan var det å være på arbeid blant de overlevende så raskt etter massakren?*

- Det var både godt og vondt å være til stede sammen med ungdommene, deres pårørende og venner. Jeg kjenner flere av dem gjennom jobben som helsesøster. Det var fint å se hvordan venner støttet hverandre. En del hadde mistet nære venner fra andre steder i landet. Det var mye sorg. Jeg kjente på hjelpeløshet og maktesløshet. Jeg skulle så gjerne ha befridd disse ungdommene for smerten de kjente, men det kunne jeg jo ikke. Det var sterke historier om de grusomme opplevelsene de hadde hatt på øya, men også om den hjelpen de hadde fått av frivillige som hadde plukket dem opp i båtene sine, gitt dem klær og omsorg, sier Helland.



ROSETOGET: Mange mennesker møtte opp på Rådhusplassen i Oslo med roser 25. juli.



SISTE HILSEN: Tusenvis av mennesker fant veien til Oslo Dom

En av ungdommene fra Levanger kom ikke hjem fra Utøya.

– Den savnede, som seinere ble bekreftet omkommet, kjente jeg også gjennom tennis der han var en ivrig spiller, sier Helland.

Alle får hjelp

– Det ble raskt etablert to kommunale kontaktpersoner til hver familie. Jeg har to familier jeg følger opp. En av de første oppgavene mine som kontaktperson var å kartlegge hvilken støtte ungdommen, foresatte og søsken trengte. Og å sette i verk tiltak ut fra behov, sier Helland.

Familiekontaktene har jevnlig kontakt med ungdommene og familiene deres. Kontaktene møtes i nettverksamling en gang i måneden for oppdateringer og generelle drøftinger.

Fra sentralt hold er det laget spørreskjema til ungdommene for å kartlegge hvordan de har det. De to første spørreskjemaene ble besvart seks uker og tre måneder etter 22. juli. Det neste skal

de svare på ett år etter massakren. Hensikten er å fange opp om ungdommen får den hjelpen de trenger og hvordan symptomene etter opplevelsene på Utøya utvikler seg.

– Siden jeg er helsesøster på skolen der de fleste ungdommene er elever, har ungdommene fylt ut skjemaet på mitt kontor på skolen. Psykolog fra kommunen og BUP går i gjennom skjemaene og tilbyr ungdommene hjelp ved behov, sier Helland.

Helland forteller at både barne- og ungdomspsykiatrien BUP og voksenpsykiatrien har vært på banen hele tiden. Den første tiden fikk alle time hos psykolog eller psykiater, hvis de ønsket det. Ungdommene har fremdeles «åpen dør» inn til BUP gjennom prosjektet «utvidet skolehelsetjeneste» i videregående skole.

– En del foreldre og ungdommer takket ja til tilbudet i andrelinjetjenesten. Andre har hatt kontakt med sin fastlege eller andre hjelpeinstanser. Noen har fremdeles oppfølging, sier Helland.

– Hvilke andre tilbud får ungdommene?

– Ungdommene har møttes i gruppe på ettermiddagstid en gang i måneden, siste samling var i januar. Tema i gruppen har vært ut fra ungdommenes behov. Gruppene har hatt et mestringsfokus. Selv om de har strevd med ulike reaksjoner, er prognosen på sikt god. Symptomtrykket har gått ned fra første møte

frem til i dag, sier Hartløff Helland.

Gruppen har vært ledet av kommunepsykolog fra Verdal. Helland har også deltatt, sammen med prest og avdelingsleder for ungdomsposten på BUP.

Sidsel Hartløff Helland forteller at foreldrene også hadde et gruppetilbud en gang i måneden frem til jul. Gruppedere var kommunepsykolog fra Levanger og psykolog fra voksenpsykiatrien ved Levanger sykehus. I starten var det tilbud om søskengruppe, men da søsken var i ulik alder har hjelpen de har fått vært individuell.

Sterke historier

– Alle ungdommene jeg har jobbet med som var på Utøya har sterke historier å fortelle. Noen så at andre ble skutt. Noen ble siktet på. Andre ble beskyttet uten å bli skadet. Noen glemte seg og opplevde at gjerningsmannen passerte like ved, andre svømte fra øya og ble plukket opp i båter. Alle kjente gutten fra Levanger som døde. Noen var svært nær venn av han, sier Helland.

Hun forteller at ungdommene er i alderen 16 til 18 år. De har taklet traumene etter Utøya massakren forskjellig.

– Noen har vært åpne og fortalt om sine opplevelser, andre har fortalt mindre. Reaksjonene har vært ulike. Noen har hatt sterke reaksjoner som har gjort hverdagen deres vanskelig.

DREPTE OG SKADDE

- 77 mennesker ble drept 22. juli. 69 av dem på Utøya, 8 i Regjeringskvartalet.
- 158 ble skadet. 60 på Utøya, 98 i Regjeringskvartalet.

Kilde: VG



kirke og la ned blomster og hilsener etter 22. juli.



ÅSTEDET: Hovedhuset på Utøya hvor de første ofrene ble drept 22. juli i fjor.

– *Hvordan går det med dem nå?*
– Noen sliter mer enn andre. Enkelte plages med mareritt, utrygghet, frykt for å gå ute i mørket, skvettenhet ved høye lyder – for å nevne noe. Opplevelsene vil være med dem bestandig, det må de leve med. Noen må kanskje bruke lengre tid på å nå målene sine enn de ville ha brukt uten opplevelsene på Utøya. Men generelt går det bra med dem. Alle har vist vilje til å stå på, sier Helland.

– *Klarer de å fungere på skolen?*
– Alle har konsentrasjonsvansker i større eller mindre grad. Noen har tatt bort fag eller delt opp skoleåret over to år. Skolen har hjulpet mye med tilrettelegging, sier Sidsel Hartløff Helland.

Skolens rolle

Videregående skole ble med i oppfølging fra første dag, ifølge Helland. De var med på samlingen i Rådhuset den 24. juli. Skolen tok initiativ til å treffe foreldrene og ungdommene, og har hatt møter med dem etter behov. Elevene fikk snakke med den som skulle være hans eller hennes lærer. Elever som har hatt behov for kontakt med «BUP i skolen» har fått det.

I en situasjon der så mange rammes av en tragedie samtidig, kan man risikere at det går ut over andre som også har behov for hjelp. Helland har vært veldig bevisst på at det ikke skal skje.

– Det er andre elever i skolen som har hatt store traumer i livene sine. Ungdommer som har opplevd overgrep, mishandling, omsorgsvikt, mistet omsorgspersoner og annet. De har samme rett til å bli sett og til å få hjelp som ungdommene som var på Utøya, sier Helland.

Hun sier at en del av symptomene som ungdommene fra Utøya sliter med

«Jeg har noen ganger tenkt på om jeg gjorde og sa det som var rett.»

er vanlige ungdomsproblem som søvnvansker, konsentrasjonsvansker, problem med å stå opp om morgenen, slitenhet. Noen ungdommer hadde problem før de dro til Utøya.

– Vi gjør ungdommene en bjørnetjeneste dersom vi behandler dem annerledes enn de andre ungdommene på skolen. Alle som trenger hjelp må tilbys hjelp uavhengig av årsak til problemene, sier Helland.

Givende arbeid

Helland har tenkt mye på ungdommene og familiene deres etter 22. juli.

– Det har vært givende å jobbe så tett på ungdommene. Se hvordan de støtter hverandre, tar i bruk egne ressurser og tar «livet sitt tilbake». De tar opp igjen

fritidsaktiviteter og utfordrer seg selv på å mestre. Det er godt å se at utviklingen går i positiv retning for de fleste, sier Helland.

Men hun understreker at det har vært en stor utfordring, både faglig og personlig.

– Selv om jeg har jobbet i mange år har dette vært krevende. Jeg har noen ganger tenkt på om jeg gjorde og sa det

som var rett. Om jeg burde gjort mer. Om jeg burde ha gjort noe annerledes, sier hun.

Helland sier at det har vært stressende i den forstand at andre oppgaver har blitt satt på vent.

– Men slik er det å jobbe som helse-søster. Vi er et lavterskeltilbud som må «ta det som kommer inn døra». Så det å måtte omprioritere dagen og rekkefølgen på oppgavene er vi vant til. Også følelsen av ikke å strekke til.

– *Hvor lenge skal du følge dem opp?*

– Oppfølgingen har et tidsperspektiv på ett år. Men dersom det er behov er jeg tilgjengelig så lenge de er elever i videregående skole. Målet med oppfølgingen er å støtte ungdommene ut fra de behovene de har. ■