

22. juli-senteret

Fordypningstekst

Livet etter 22. juli – Å få PTSD og bli frisk igjen

Av Nille Lauvås, fagdirektør i Kunnskapsdepartementet. Hun var personalsjef samme sted 22. juli. Sammen med psykolog Rolf M. B. Lindgren har hun skrevet den første norske boka for mennesker som har opplevd traumatiske hendelser. Publisert i oktober 2017.

På film er lyden av en bombe som torden: En lang lyd som varer og varer. I virkeligheten er eksplosjonen et kort, vanvittig, overdøvende, altoppslukende smell, den høyeste lyden jeg har hørt.

22. juli 2011

Rett etter eksplosjonen føler jeg at jeg er med i en krigsfilm, eller at det som foregår i regjeringskvartalet egentlig ikke angår meg. Det er som å være våken midt i et vanvittig mareritt. En uvirkelig, nummen følelse brer seg i hodet og i kroppen. Jeg strever med å finne en nødutgang som ikke er blåst i filler, mens lyden av brannklokker skjærer i ørene.

Jeg ser tilfeldigvis ned på hendene mine, de skjelver så voldsomt at det er vanskelig å få åpnet dører eller holde seg fast i rekkverket der jeg går nedover trappen mot nødutgangen. Er dette virkelig mine hender som skjelver sånn? Men jeg er jo ikke redd, jeg føler meg helt våken og klar.

Når livet vårt er truet, vil kroppen forsøke å beskytte oss uten at vi selv er klar over det eller må gjøre noe for å få det til. Kroppen begynner å produsere massevis av hormoner som gjør oss sterkere, mer årvåkne, som beskytter mot smerte og panikk.

Kroppen vet hvordan den best skal forsøke å beskytte oss, uten at vi vet det selv. En følelse av ekstrem gåsehud, som en tannlegebedøvelse over hele kroppen, å føle meg nummen gjør meg bedre beskyttet mot smerte der jeg forsøker å trække over betong, knust glass, papirer i store hauger og ødelagte møbler. Adrenalin pumpes rundt i kroppen, og gjør meg bedre i stand til å redde meg selv ut av kaoset.

Jeg husker bare glimt av det som skjer. Synet av papirene jeg trækker på, riksløven på brevhodet, kanskje er det hemmelige papirer som ligger her utenfor Høyblokka? I øyekroken ser jeg en eller to skadde mennesker som får hjelp av noen. Jeg kan ikke hjelpe til, jeg har ikke balanse til å knele, jeg kan ikke løpe. Kollegaen min er like dårlig til beins som meg, vi hjelper hverandre gjennom bygningsrestene så godt vi kan.

22. juli-senteret

Jeg frykter snikskyttere, hun er redd for at det skal være flere bomber. Vi deler ikke tankene våre der vi går arm i arm, vil ikke gjøre den andre enda reddere.

Følelsen av uvirkelighet er like sterk etter noen timer. Nyhetene fra Utøya begynner å komme mens bilder fra regjeringskvartalet fyller TV-skjermen. Jeg har blitt intervjuet av flere journalister og av Dagsrevyen, noe som ellers ville gjort stort inntrykk for en anonym byråkrat, men jeg husker det knapt. Følelsen av å stå utenfor meg selv, være med i en film, eller å drømme kommer mens jeg deltar i kriseledelsen, jobber foran Pcen eller sitter med telefonen mot øret i timesvis. Skjer dette, egentlig? Er det en vond drøm?

Etterpå

Fremdeles er følelsene mine skrudd av, det er som om jeg er en betrakter til det som skjer rundt meg. Jeg gråter ikke når jeg ser intervjuer med skrekkslagne ungdommer som har rømt fra Utøya, eller når jeg ser bildene av ødeleggelsene i Oslo. Verden angår meg liksom ikke, på et vis det er vanskelig å forklare. Film og bilder fra regjeringskvartalet fører likevel til at jeg får vondt for å puste og voldsom hjertebank, den massive pressedekningen gjør det vanskelig å finne ro, rømme fra det hele. Og denne snodige, intense gåsehuden brer seg over hele kroppen hver gang jeg minnes noe som hendte den 22. juli.

Å sove er helt utenkelig, jeg er jo ikke trøtt. Det er akkurat som om jeg har drukket en kanne med espresso, jeg er lys våken mens hjertet dundret i brystet. Natt etter natt blir jeg liggende å vri meg i sengen, jeg som alltid har hatt et fantastisk godt sovehjerte. Og når jeg endelig sovner på morgenkysten, så våkner jeg av alle mulige slags lyder: Biler som kjører forbi, noen som prater utenfor huset, postkassa som smeller igjen når morgenavisen blir levert.

Det skjer noe rart når jeg våkner. Kroppen min er avslappet og myk et sekund eller to. Så kjenner jeg hvordan stresset fyller kroppen på et øyeblikk, det er en helt konkret følelse av angst: Hjertet dundrer i kroppen, og jeg har en ekstrem følelse av å være oppjaget, gira, urolig og redd. Men jeg er jo ikke redd for noe, egentlig, men kroppen min er preget av det som skjedde for uker og måneder siden.

Jeg skjønner ikke at jeg holder på å bli syk, jeg utvikler gradvis det som kalles posttraumatisk stresslidelse (PTSD): Hver gang jeg bevisst eller ubevisst minnes noe som skjedde 22. juli, så setter kroppen min iverk de samme krisereaksjonene, de samme forsvarsmekanismene som kroppen startet da bomben eksploderte. Er jeg stresset på jobben, så tror kroppen at stressreaksjonene skyldes noe farlig og skummelt, og jeg fylles med enda mer stress. En høy, uventet lyd, noen som

22. juli-senteret

plutselig dukker opp bak meg, lukten av støv, brannalarmer, synet av flagrende papir: Verden har blitt et skummelt sted med mange lurende farer, og kroppen min forbereder meg på å forsvare livet mitt i tide og utide.

Søvnen uteblir og det tærer på kreftene. Det blir tyngre å konsentrere seg på jobb, men det ordner jeg med å jobbe mer. Hukommelsen blir gradvis dårligere, uten at jeg tenker over det.

Dette er ganske vanlige og normale reaksjoner etter en traumatisk hendelse, men det vet jeg ikke. Legen i bedriftshelsetjenesten forteller at jeg har posttraumatisk stresslidelse (PTSD), og at jeg kan få behandling hvis jeg vil. Men det vil jeg jo ikke, for jeg føler meg jo ikke syk. Det er bare søvnen som mangler, men jeg skjønner ikke hvor skadelig det er å sove så lite og være så stresset over lang tid.

Kanskje hadde det vært lettere å skjønne at jeg holder på å bli syk hvis jeg kunne sammenliknet dagene mine med hverdagene før bomben eksploderte. Men jobben min er sprengt vekk, Y-blokken står tom og forlatt. Vi klemmer oss sammen i midlertidige lokaler, det er så trangt at vi må gå ut for å skifte mening. En stund er vi 105 mennesker i lokaler som er beregnet på 55. Tre av oss deler et ettmannskontor. Vi skal bygge opp departementet på nytt igjen, og jeg har ansvar for mye av arbeidet. Det er vel ikke så rart at jeg er sliten?

Sammenbruddet kommer den dagen vi har en planlagt brannøvelse. Jeg vet at det skal skje. Vi som var på jobb da det smalt har fått forhåndsvarsel, jeg står klar med kåpa på ved nærmeste nødutgang da brannklokkene begynner å ringe. Likevel tar panikken meg, jeg er tilbake i Y-blokken, det er brannklokkene i regjeringskvartalet som skinger i ørene. Jeg er først ned trappa og ved nødutgangen, jeg får nesten panikk mens jeg fomler med å få opp døra selv om jeg vet det bare er en øvelse. Etterpå slår kroppen seg helt vrang, jeg får vondt i ryggen og en mage i ulage. Hodet mitt er fullt av bomull og konsentrasjonsevnen er lav. Kroppen er utslitt av å være full av stresshormoner i månedsvis. Jeg blir sykmeldt.

Veien tilbake

Noen mennesker blir syke etter å ha opplevd en traumatisk hendelse. I Norge lever 55 000 mennesker med posttraumatisk stresslidelse (PTSD) i dag, men få kjenner til denne diagnosen. Du kan utvikle PTSD hvis du opplever en naturkatastrofe, en ulykke, blind vold eller overgrep. Mange utvikler også PTSD hvis de har blitt mobbet over tid, hvis de har hatt en utrygg oppvekst eller flyktet fra krigsområder.

Man kan bli frisk etter å ha hatt PTSD, og det skjedde med meg. Fastlegen min insisterte på litt sovemedisin og hvile, og gradvis mindre sykmelding. En støttende

22. juli-senteret

og forståelsesfull sjef tok meg ut av lederstillingen for en stund, og lot meg velge arbeidsoppgaver som ikke hastet og som ikke stresset meg. Flinke kollegaer overtok for meg. Masse støtte fra familie og venner hjalp også.

Jeg kom tilbake i full jobb etter ni måneder, og da fortsatte jeg i lederjobben min. Men jeg opplevde at jeg «tenkte med håndbrekket på», jeg hadde ikke den arbeidsgleden eller den arbeidskapasiteten jeg hadde før. Jeg gikk til psykolog, og der lærte jeg mye om PTSD. Jeg lærte også at traumatiske hendelser kan sette dype spor lenge etter at det du ble redd for skjedde, og at kroppen kan reagere med å bli veldig skremt, selv mange år etterpå. Og det kan skje selv om du ikke er redd lenger. Det finnes lure knep og teknikker du kan lære deg hvis du fremdeles har problemer etter å ha opplevd noe skummelt. Slike teknikker lærte jeg, og jeg bruker dem av og til fremdeles.

Nå er jeg i full jobb. Jeg har skrevet bok om traumer, for folk som har opplevd slikt. Livet mitt er fint, og så normalt som det kan bli. Likevel er 22. juli med meg, den dagen vil prege resten av livet mitt. Jeg har et anstrengt forhold til brannklokker, til store folkemengder og jeg er mer redd for terror enn jeg var før. Jeg har blitt mer lettskremt. Samtidig har jeg blitt mer tolerant mot mennesker som har det vanskelig, jeg skjønner at det ikke er mulig å ta seg sammen hvis du sliter psykisk. Og jeg har lært at det nytter å ta imot hjelp hvis du har det vanskelig.

Tips til videre lesning:

Anstorp, Trine og Kirsten Benum (red.). *Traumebehandling. Komplekse traumelidelser og dissosiasjon*. Oslo: Universitetsforlaget, 2014.

Lauvås, Nille og Rolf Marvin Bøe. *Etter sjokket. Traumatisk stress og PTSD*. Oslo: Aschehoug, 2015.

Lauvås, Nille. «22. juli – min historie». I *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 2015:14.

Strøm, Kristin Lilletvedt (red.). *Tiden etterpå. Historier om posttraumatisk stress*. Oslo: Humanist forlag, 2016.

Skartveit, Gro. *Livet etterpå. Om vegen vidare etter alvorlege kriser*. Oslo: Samlaget, 2016.

Øverlien, Carolina, Hauge, Mona-Iren og Jon-Håkon Schultz (red.). *Barn, vold og traumer. Møter med unge i utsatte livssituasjoner*. Oslo: Universitetsforlaget, 2016.