

Rapport Olavsstipend 2024

Tema:

Kirkens rolle og bidrag i det psykososiale oppfølgingsarbeidet ved kriser, ulykker og katastrofer.

Gudmund Waaler

Bergen 27. januar 2025

Innholdsfortegnelse

Rapport Olavsstipend 2024	2
Kirkens rolle og bidrag i det psykososiale oppfølgingsarbeidet ved kriser, ulykker og katastrofer.	2
Innledning.....	5
A. Bakgrunn for prosjektet.....	5
B. Problemstillinger, hypoteser og formål	6
C. Avgrensning.....	7
D. Materiale, situasjoner og metode.....	8
E. Noen sentrale begreper og forkortelser	9
F. Oppbygging	10
DEL I	12
KAPITTEL 1.	12
Rammet av uventede, voldssomme og brutale hendelser!	12
A. Den kritiske fasen - en smertefull overgang (fase 1)	12
B. Stress, emosjoner og fysiske reaksjoner.	13
C. Vi er ulike	13
D. Moralsk stress	14
E. Sterk læringssituasjon	16
F. Å påvirke situasjonen	16
KAPITTEL 2.	18
Reaksjoner hos rammede på kriser, ulykker og katastrofer.	18
A. Umiddelbare reaksjoner etter en krise, ulykke eller katastrofe	18
B. Umiddelbare reaksjoner når situasjonen er avklart	20
C. Reaksjoner når krisen er over og hverdagen kommer.....	20
D. Post traumatisk stresslidelse (PTSD).....	21
E. Moralsk skade	22
F. Post traumatisk vekst (PTG).....	23
G. Beskyttende faktorer og sårbarhetsfaktorer.....	24
Del II	25
KAPITTEL 3.	25
Kirkens bidrag til den psykososiale oppfølging av de berørte.	25
A. Å møte de umiddelbare psykologiske behovene hos de rammede.....	25
B. Sosialt nettverk og sosial støtte	29
C. Lokalt nettverk før og etter krisen inntreffer	32
D. Nettverk mellom hjelpere. Felles innsats gir dobbelt kraft.	38
E. Prester inntar en omsorgsrolle i uformelle mellomrom	41
F. Støtte- og avlastningssamtaler.	45
G. Eksponeringstrening	47

KAPITTEL 4.	50
Kirkens unike bidrag i kriser, ulykker og katastrofer	50
A. Eksistensielle behov.....	50
B. Ritualer, symbolhandlinger og minnesteder	58
C. Sørgegudstjenester	58
D. Hva kan vi si i talene?	67
E. Hva gjør kirken for de rammede når hverdagen kommer?	82
F. Roller, samarbeid, ledelse og organisering.....	86
G. Mediedekning i kriser, ulykker og katastrofer.	94
KAPITTEL 5.	99
Psykososial oppfølging i et multikulturelt samfunn	99
A. Noen erfaringer.....	99
B. Noen utfordringer	100
C. Kompetanse	101
D. Noen mulige løsninger - raushet	101
Del III	103
KAPITTEL 6.	103
Kirkelig beredskap.....	103
Litteraturliste	109
Vedlegg.....	114
A. Biskop Ole Christian Kvarme 24. juli 2011. Sørgegudstjeneste i Oslo domkirken.	114
B. Preses Helga Haugland Byfuglien. 24. juli 2011. Sørgegudstjeneste i Oslo domkirken.	116
C. Lufthavnprest Torbjørn Olsen. Sørgegudstjeneste, Gjerdrum kirke 10.01. 2021	118
D. Biskop Kari Veiteberg. Minnegudstjeneste, Oslo domkirke 22.juli 2021	121
E. Biskop Jan Otto Nyrseth. Sørgegudsteneste, Kongsberg Kirke 17.10.2021	125
F. Biskop Jan Otto Myrseth. Sørgegudsteneste Torpo Kyrkje 28.03.2024.....	129
G. Kursutkast. Krise- og katastrofepsykologi for kirkelig ansatte	132

Innledning

A. Bakgrunn for prosjektet

I store deler av mitt yrkesliv har jeg kombinert praktisk arbeid som prest med undervisning og forskning. Min interesse for oppfølgingsarbeidet etter kriser, katastrofer og ulykker har bakgrunn i min praksiserfaring. Jeg har vært involvert i oppfølgingsarbeidet etter Sleipner forliset 1999, tsunamien 2004, helikopterulykken ved Turøy 2016, Helge Ingstad forliset 2018 og kriseledelse i Bjørgvin bispedømme i forbindelse med koronaepidemien. I min tid i Sjøforsvaret kombinerte vi vår psykososiale oppfølging av soldater med forskning og utvikling innen fagfeltene krisepsykologi¹ og kriseledelse.² Flere av våre kadetter hadde med seg ferske inntrykk fra krigen i Afghanistan. For oss som var lærere på Sjøkrigsskolen ble det naturlig og nødvendig å lytte til deres erfaringer. Vi startet et forskningsarbeid knyttet til ulike tema; stress og moralsk stress, mestring i kriser (coping), posttraumatisk stresslidelse (PTSD), posttraumatisk vekst (PTG), systematisk psykososial oppfølging av soldater med kamperfaringer, ritualer ved dødsfall i kamp, mening og motivasjon (Waalder, et al. 2019).

Ansatte i Den norske kirke møter jevnlig mennesker som har opplevd brå og uventede dødsfall i sitt daglige virke. Kirken har stått sentralt i det psykososiale oppfølgingsarbeidet i en rekke store ulykker og katastrofer. Et vesentlig forskningsbidrag til dette feltet er gitt av Lars Johan Danbolt og Hans Stifoss-Hansen. De har skrevet en meget grundig bok om liturgiske forhold knyttet til sørgegudstjenester etter store ulykker og katastrofer (Danbolt et al., 2007). Leif Oma har skrevet en masteroppgave der han drøfter beredskap- og krisehåndtering blant «oljeprester» (2021). Kirkens innsats i kriser, ulykker og katastrofer har hatt mindre fokus i de forskingsmiljøene som arbeider med krisepsykologi og kriseledelse.³ Samtidig mener jeg å ha erfart at vi i kirken i liten grad har anvendt og tatt del i *den faglige diskursen* innen krisepsykologi og kriseledelse.

¹ Sjøforsvarets Støttelag ble opprettet i 1995 og er en tverrfaglig psykososial beredskapsgruppe bestående av lege, psykolog, prest og sykepleier. Støttelaget kan utvides med relevant personell avhengig av hvilken type hendelse det er snakk om. Ved flere anledninger har laget blitt styrket med intendant (økonomi og logistikkansvarlig) og pressekontakt. Beredskapsgruppen ledes av Sanitetssjefen i Sjøforsvaret, og inngår i Sjøforsvarets sanitetsfaglige beredskap ved kriser og ulykker. Sjøforsvarets Støttelag er lokalisert til Marinens hovedbase på Haakonvern ved Bergen, men skal kunne yte støtte til Sjøforsvarets avdelinger i Norge og i utlandet.
<https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2005/04/kriseintervensjon-i-operative-organisasjoner-erfaringer-fra-sjoforsvarets>

² <https://open.spotify.com/show/5R7mW6Q2qi9Z1CNSccicAv>

³ Fagmiljøet knyttet til psykologisk fakultet i Bergen har utgitt en serie bøker i *operativ psykologi* (Eid et al., 2006; Johnsen et al., 2019; Olsen et al., 2022). Tema knyttet til kirkelige bidrag, omtales ikke. I boken til professor Atle Dyregrov *Krisepsykologi* (2018) omtales tema riter kort. Hans artikkel om foreldres sorg og bruken av riter under pandemien, har perspektiver som har vært nyttige for meg i min studie.

B. Problemstillinger, hypoteser og formål

Det psykososiale oppfølgingsarbeidet etter traumatiske hendelser som involverer brå død blir ivaretatt av en rekke samfunnsaktører. I denne rapporten har jeg ønsket å belyse hva *Den norske kirken* har bidratt med i oppfølgingen etter kriser, katastrofer og ulykker. Arbeidet med denne rapporten har tre formål. a) Jeg ønsker å gi en *beskrivelse* av kirkens (unike) bidrag i møte med de berørte og b) *drøfte* hvilken *effekt* kirkens bidrag har hatt på de rammede. I min gjennomgang vil jeg derfor undersøke hvordan kirkens bidrag forholder seg til det krisepsykologien beskriver som effektiv og god ivaretagelse av de berørte. Rapporten har også c) et *praktisk formål*. Jeg ønsker økt fokus på kirkelig beredskap. Jeg har derfor valgt å være konkret i mine råd og anbefalinger til organiseringen av kirkens ulike bidrag. Gjennom dette arbeidet ønsker jeg å belyse følgende problemstilling:

- *Hvordan bidrar kirken i den psykososial ivaretagelse av de berørte etter kriser, ulykker og katastrofer og hvilken effekt har kirkens bidrag?*

For å få mulighet til å drøfte effekten av kirkens bidrag, har jeg valgt å innlede rapporten med en kort gjennomgang av følgende tema:

- *Hvordan kan vi beskrive den umiddelbare reaksjonen hos mennesker som blir utsatt for livstruende traumatiske hendelser?*
- *Hvilke reaksjoner kan vi forvente hos dem som har vært utsatt for kriser, ulykker og katastrofer når situasjonen ikke lenger er livstruende?*

Gjennomgangen av disse spørsmålene bygger på teori fra krisepsykologien kombinert med eksempler fra mine forskningsintervjuer og utgjør Del I av rapporten.⁴

Kirken bidrar i kriser med sjelesorg, riteledelse og taler. I mine intervjuer med kirkelige aktører og kommunale representanter ble det klart at ordene som brukes i taler og ritualer, har stor betydning for de berørte. Jeg har derfor ønsket å undersøke og drøfte hvilke *tema fra teologien* som aktualiseres, hvordan man begrunner valg av tema og hvordan man arbeider for at det man sier skal ha en god *effekt* på de berørte (kap. 4 b,c og d). Problemstillingene drøftes med utgangspunkt i *praksis* (taler) og *refleksjon over praksis* (intervjuer). I denne delen av analysen anvender jeg også noe retorisk teori.

⁴ Jeg bruker materiale fra de intervjuene jeg gjennomførte med afghanistanveteraner (Waalder 2021) og kombinerer dette med beskrivelser gitt i de 18 intervjuene den herværende rapporten bygger på.

- *Hvordan velger kirkens representanter å anvende og aktivere ulike teologiske tema i samtaler, ritualer og retoriske bidrag i møte med berørte? (Er det noen teologiske tema man aktivt velger bort?) (logos)*
- *Hvordan forkynne på en måte som kan gi tilhørerne trøst, dempe negative følelser og bidra til håp i en håpløs situasjon? (pathos/kairos).*
- *Hva gir ritualene og forkynnelsen troverdighet? (ethos)⁵*

Arbeidet med denne rapporten bygger på noen hypoteser:

- *Kirken gir et viktig og **unik** bidrag til psykososial oppfølging av mennesker som har vært utsatt for traumatiske opplevelser der noen brått har mistet livet. Kirken bidrar med en kompetanse i oppfølgingsarbeidet etter kriser, ulykker og katastrofer som på en god måte er med på å komplementere den kompetansen som vi finner hos annet hjelpepersonell. Vår erfaring med sjelesorg, liturgier i trygge rom og meningsfulle fortellinger, bidrar til å trygge situasjonen og er med på å hjelpe rammede til å bearbeide traumatiske situasjoner og gå videre i livet.*
- *Den faglige innsikten og kunnskapsnivået hos kirkelig ansatte er ikke så høy som ønskelig når det gjelder oppfølging av mennesker som har vært utsatt for traumer.*

C. Avgrensning

I min gjennomgang av ritualene retter jeg søkelyset mot sørgegudstjenestene. Kirkens rolle og funksjon i begravelser etter kriser, ulykker og katastrofer, er i liten grad omtalt i denne rapporten. I sivil sammenheng blir begravelsene etter ulykker og kriser gjennomført lokalt med de pårørende til stede og skiller seg ikke vesentlig fra dødsfall etter brå død. Jeg har heller ikke behandlet sorg, komplisert sorg, sorgreaksjoner og oppfølging av sørgende spesifikt i denne rapporten.⁶ I kapittel 3 drøfter jeg psykososial oppfølging av de rammede. Denne gjennomgangen begrenser seg til det *kirkelige bidraget* som blir gjort som *en del av kommunens oppfølging*.⁷ I boken *Voldsbruk og livsfare* har jeg drøftet ulike seremonier knyttet til dødsfall i Afghanistan og psykososial oppfølging av soldater som har vært i kamp (Waalder et al., 2019, 164 ff.). Jeg har i

⁵ De latinske begrepene i parentesene er sentrale i retorisk teori (Jor 2003).

⁶ I kapittel 4 er sorggrupper nevnt som et tiltak i oppfølgingen av de rammede.

⁷ Etter 22. juli 2011 ble det gjort en rekke tiltak som kirken ikke var involvert i. Ulike tiltak ble gjennomført i de lokale kommunene der ungdommene bodde. Det ble gjennomført støttesamtaler i Oslo i Arbeiderpartiets lokaler. De pårørende ble innkalt til 4 nasjonale samlinger ledet av Senter for krisepsykologi – Universitetet i Bergen (UIB). Det ble gjennomført besøk på Utøya for de involverte og det har vært en rekke ulike markeringer som jeg ikke kommenterer. Det er også forsket mye etter terrorangrepene på Utøya (Dyb et al., 2014a; Grønli et al., 2017; Stensland et al., 2020; Nordström et al., 2022; Nordström et al., 2024; Porcheret et al., 2024; Glad et al., 2014; Dyregrov et al., 2014a; Dyregrov et al., 2014b).

herværende rapport lagt mest vekt på det bidraget den sivile kirke gir til oppfølging etter kriser, ulykker og katastrofer. Jeg har ikke arbeidet med det musikalske uttrykket i sørgegudstjenestene. I intervjuene hadde jeg tatt med spørsmål knyttet til oppfølging av kirkelig personell som har bidratt i det psykososiale oppfølgingsarbeidet. Denne delen av materialet vil bli analysert i en masteroppgave ved Senter for krisepsykologi ved UiB, våren 2025.

D. Materiale, situasjoner og metode

Jeg har intervjuet 14 personer, 5 kvinner og 9 menn i et aldersspenn fra 34 til 72 år. Jeg gjennomførte også et fokusgruppemøte der jeg traff igjen 7 av dem jeg hadde intervjuet. Her deltok i tillegg tre fra kirkens ledelse, en fra Tros og Livssynskorpset i Forsvaret og en fra Sjømannskirken. To av dem var kvinner og tre av dem var menn. Følgende yrkesgrupper er representert blant de 18 som har deltatt; 1 psykolog, 2 ordførere, 1 rådmann, 1 kirkeverge, 1 fra kirkens administrasjon, 2 sokneprester, 1 menighetsprest, 2 biskoper, 3 proster, 1 diakon og 3 ordinerte prester i annen stilling. Tre av de intervjuede har fungert som LRS – prester (LRS = Lokal redningssentral). Alle har hatt en aktiv rolle i organisering og gjennomføring av det psykososiale oppfølgingsarbeidet i situasjoner som omfatter brå død. Tre var aktive etter terrorhandlingen 22. juli 2011, seks etter leirraset på Gjerdrum 2020, tre etter drapshandlingene på Kongsberg 2021, to etter drapene på Nes 2024, to etter drapene på Torpo 2024, en har vært involvert i etterarbeid utført av Sjømannskirken og en har vært involvert i oppfølgingsarbeid av soldater i Afghanistan.

Jeg har også anvendt deler av mitt materiale fra tidligere forskning på Afghanistansveteraner i denne rapporten (Waalder et al., 2019). Materialet i dette arbeidet bestod av 28 soldater med ulike former for kamperfaring. 17 var menige og offiserer med bakgrunn fra hæren, 9 var jegere og 6 av dem jeg intervjuet var prester. Dette materialet gir oss en unik tilgang til reaksjoner på traumatiske hendelser i krig. I boken belyser jeg også den betydningen feltprestene hadde i oppfølgingen av soldatene som hadde vært utsatt for traumatiske situasjoner i kamp og mistet kamerater.

I utgangspunktet fulgte jeg en intervjuguide der jeg hadde samlet spørsmål knyttet til ulike tema jeg ville belyse (se vedlegg). Etter hvert som jeg gjennomførte intervjuene, ble jeg presentert for nye fenomener og tema som ble med i det videre arbeidet (Jacobsen 2003, s. 172 f.). Intervjupersonene er valgt ut i den hensikt å kunne få svar på mitt formål med forskningen (Jacobsen 2003, s. 163). Intervjuene er sortert, kategorisert og analysert med henblikk på ulike fenomener og tema (Kvale 1997, s. 125). Fokusgruppeintervjuet ble gjennomført etter at jeg hadde skrevet en artikkel med

førsteinntrykk fra analysearbeidet samt gjennomført første runde av analysen (Waalder 2024). Ulike tema fra intervjuene ble belyst gjennom drøfting og diskusjon. Samtalen med fokusgruppen ble tatt opp, transkribert og analysert og tilførte forskningen flere vesentlige perspektiver.

I analysen av sørgegudstjenestene har jeg brukt liturgien Kirkemøtet vedtok i 1991 og materiale fra intervjuene der figurantene kommenterer ritualene. I min gjennomgang og drøfting av prekenes har jeg brukt taler holdt i Sørgegudstjenester etter: a) Åstadulykken 2000 (Køhn 2002), b) terrorhandlingen 22. juli 2011 (vedlagt), c) Gjerdrum-raset 2020 (vedlagt), d) Kongsbergdrapene 2021 (vedlagt) og e) Torpo-drapene 2024 (vedlagt). I tillegg har jeg tatt med refleksjoner om talene som kom frem i intervjuene.

Jeg arbeider selv i kirken og har vært involvert i oppfølging etter en rekke ulykker og katastrofer. Jeg er klar over at min forskning i noen grad vil være påvirket av egne erfaringer. Ingen av dem jeg har intervjuet er venner eller nære kolleger.

E. Noen sentrale begreper og forkortelser

I rapporten bruker jeg begrepet *rammede*. Det omfatter to ulike grupper; 1) de som er *involvert* i den traumatiske hendelsen og 2) *pårørende* og *nære venner*.⁸ Jeg bruker begrepet *berørte* når jeg omtaler pårørende, involverte, venner, kolleger, naboer, innsatspersonell og alle andre som opplever seg berørt av hendelsen.



Begrepet *eksponering* (*ekstinksjon*) betegner «gjentatt eksponering for relevante fryktutløsende stimuli uten negative konsekvenser» (Johnsen et al., 2022). I rapporten bruker jeg begrepet *organisert støttesamtale* istedenfor det mer omdiskuterte begrepet psykologisk debrief. En organisert støttesamtale er en organisert gruppesamtale ledet etter en mal.⁹ Når vi omtaler en traumatisk situasjon, skiller vi mellom kriser, ulykker og katastrofer. *Kriser* betegner potensielt traumatiserende hendelser. Hvis krisen kommer helt uventet kaller vi det en *ulykke*. Er omfanget av ulykken så stort at hjelpeapparatet i

⁸ «Begrepet rammede brukes om personer som direkte rammes av en krise eller katastrofe, og som eventuelt kan trenge psykososial hjelp. Begrepet vil kunne omfatte både overlevende, pårørende, etterlatte familiemedlemmer og nære venner.» <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykososiale-tiltak-ved-kriser-ulykker-og-katastrofer>

⁹ Fokus ligger på det kognitive og inneholder; 1) psykoedukasjon og normalisering av reaksjoner, 2) gjennomgang av hendelsesforløpet for å forme en felles konstruktiv fortelling, 3) samtale om egne og andres vurderinger og beslutninger (Johnsen et al., 2022; Dyregrov 2023).

utgangspunktet ikke har kapasitet til å avhjelpe situasjonen umiddelbart, definerer vi det som en *katastrofe*.¹⁰ Jeg har brukt fiktive navn på dem som er intervjuet. Det er knyttet en eller to bokstaver til navnene som angir deres rolle:

S = Sokneprest

PS = Psykolog

PR = PRest

O = Ordfører

P = Prost

R = Rådmann

B = Biskop

PF = Prest Forsvaret

K = Kirkeverge

PSK = Prest Sjømannskirken

D = Diakon

F. Oppbygging

I en organisasjon der beredskap og oppfølging etter kriser, ulykker og katastrofer fungerer godt, kunne det være naturlig og disponerer fremstillingen på følgende vis:

<i>Kapittel 1:</i> Beredskap Opplæring/øvelse/ organisering	<i>Kapittel 2:</i> Umiddelbare reaksjoner i kriser, ulykker og katastrofer	<i>Kapittel 3:</i> Umiddelbar psykososial oppfølging av rammede	<i>Kapittel 4:</i> Reaksjoner hos rammede	<i>Kapittel 5:</i> Langsiktig oppfølging av rammede
---	--	---	---	---

I min fremstilling har jeg valgt en annen oppbygging. Vi starter med det som er helt sikkert; kriser, ulykker og katastrofer vil skje og vil umiddelbart påvirke de som rammes!

I kapittel 1 gir jeg en beskrivelse av hvilke *umiddelbare* effekter en krise, ulykke og katastrofe kan ha på de rammede. I kapittel 2 beskriver jeg hvilke reaksjoner vi kan forvente hos de rammede når krisen ikke lenger er livstruende. Kommunene har fått hovedansvar for det psykososiale oppfølgingsarbeidet etter kriser, ulykker og katastrofer. I kapittel 3 tar jeg for meg kirkens rolle i det arbeidet som gjøres i regi av kommunen. I kapittel 4 ser jeg nærmere på kirkens unike bidrag etter kriser, ulykker og katastrofer, herunder ritualer, forkynnelse, oppfølging av egne medarbeidere og mediekontakt. I kapittel 5 drøfter jeg hvordan vi som kirke kan forholde oss til dødsbud og psykososial oppfølging etter kriser, ulykker og katastrofer i et multikulturelt samfunn.

¹⁰ «Potensielt traumatiserende hendelser: Med potensielt traumatiserende hendelser menes hendelser som kjennetegnes ved at de truer vår egne eller våre nærståendes liv og helse. De kan, men behøver ikke, resultere i akutte og langsiktige konsekvenser for den eller dem som rammes. Kriser: Kriser eller krisesituasjoner forstås som dramatiske og potensielt traumatiserende hendelser som kan true eller svekke viktige funksjoner og verdier hos enkeltpersoner, familier eller lokalsamfunn. Dette kan f.eks. være plutselig barnedødsfall, selvmord, overdosedødsfall, ulike typer ulykker og andre akutte situasjoner med eller uten dødsfall, voldtekt eller ran mv. Ulykker: Ulykker defineres som uventede og potensielt traumatiserende hendelser som kan ramme menneskers liv og helse. Katastrofer: Med katastrofer menes uventede og potensielt traumatiserende hendelser av større omfang der mange personer rammes samtidig, og der antall rammede personer med hjelpebehov i en periode overskrider de tilgjengelige ressursene som finnes i nærområdet til katastrofen (8). Her kan f.eks. transportulykker, naturkatastrofer, terror og massedrap inngå (4). Psykososiale tiltak: Psykososial kan benyttes som en fellesbetegnelse på forhold som omhandler psykologiske forhold av sosial betydning, og sosiale forhold av psykologisk betydning.» <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykososiale-tiltak-ved-kriser-ulykker-og-katastrofer>

De fem første kapitlene gir godt grunnlag for å si noe om hva vi i kirken behøver for å være godt forberedt. I kapittel 6 belyser jeg hvordan vi gjennom opplæring, øvelser og organisering kan bli klare for å bidra i kriser, ulykker og katastrofer. Det gir følgende oppbygging av rapporten:

Del I:

Del II:

Del III

<i>Kapittel 1:</i> Umiddelbare reaksjoner i kriser, ulykker og katastrofer	<i>Kapittel 2:</i> Reaksjoner hos rammede	<i>Kapittel 3:</i> Kirkens bidrag til den psykososiale oppfølging av rammede	<i>Kapittel 4:</i> Kirkens unike bidrag i kriser, ulykker og katastrofer	<i>Kapittel 5:</i> Psykososial oppfølging i et multikulturelt samfunn	<i>Kapittel 5:</i> Kirkelig beredskap i møte med kriser, ulykker og katastrofer
--	---	--	--	---	---

DEL I

KAPITTEL 1.

Rammet av uventede, voldsomme og brutale hendelser!

[H]ele sentrum var [...] et hav av blålys og kaos. Og jeg så mennesker med ullpledd og med leire i håret. (Anders S)

[D]et var jo en veldig akutt situasjon som oppstod ved at bueskytteren og knivmannen gikk rett og slett løs i gatene. (Bernt B)

Sitatene er hentet fra to helt ulike situasjoner. Leirraset i Gjerdrum 2020 og drapene på Kongsberg 2021. De to kritiske hendelsene har noen likhetspunkter. Situasjonene oppstår *uten forvarsel*, er *uventede* og *uoversiktlige*. Mange mennesker *døde brått*, på en *brutal* måte. De involverte og de etterlatte fikk *ikke eksakt informasjon* før det hadde gått en tid. Riksmedia kom raskt til stedet og *ryktene svirret*. Hendelsene skapte *sterke motstridende følelser* i lokalbefolkningen. Redsel, utrygghet, sinne og sorg ble blandet med glede og lettelse over å ha overlevd. *Hjelperne* fra blålysetater, kirke og kriseteam kom *fra lokalmiljøet*. Noen var bekjente, noen var venner og noen var i familie med de døde. På Kongsberg, Torpo og Nes var gjerningsmannen fra lokalmiljøet. Gjerdrum ble rammet av en naturkatastrofe. Kriser etterlater seg alltid *vanskelige spørsmål*. De kan ramme ansvarlige myndigheter som kanskje burde forutsett krisen. Men vanskelige spørsmål kan også dukke opp som en del av den prosessen de berørte må gå igjennom. Kunne jeg gjort mer? Hva var det siste jeg sa til den avdøde? Å leve videre med uavklarte spørsmål, er en krevende oppgave for alle involverte.

A. Den kritiske fasen - en smertefull overgang (fase 1)

Et menneskeliv inneholder mange ulike smertelige faser der man må passere eksistensielle terskler. Disse fasene kan betegnes som «diskontinuerlige perioder», der kontinuiteten i livet brytes og vi befinner oss i en krise (Bolonow 1969, 28 og 33 ff.). Når man rammes av en livstruende krise, vet vi at de rammede potensielt kan bli traumatisert (Olsen et al., 2022). Bernt B beskriver krisen som en situasjon der de rammede beveger seg mellom ulike «soner av usikkerhet». *Den første kritiske fasen* er smertefull og ubehagelig. Det er en situasjon man vil ønske å komme seg ut av så raskt som råd er. Som regel vil den kritiske fasen være tidsbegrenset og vare i en kortere eller lengre periode. Hvis den først kritiske fasen har lang varighet, vil muligheten for å bli traumatisert, øke.

B. Stress, emosjoner og fysiske reaksjoner.

Er man involvert i en krise, ulykke eller katastrofe, vil det føre til at en blir stresset. utgangspunktet kan stress være positivt og aktiverende. *Eustress* – er konstruktivt og beskriver en aktivering der man viser vilje til å bidra og preges av medfølelse. Men blir man veldig stresset vil det oppleves negativt. *Distress* oppleves mer destruktivt og følges av negative følelser som anger og aggresjon (Lazarus 1999, 32). Distress kan det føre til handlingslammelse. Hvis den farlige situasjonen som stresser oss varer over lang tid, vil det ha enda sterkere innvirkning på oss. Hos mennesker som er utsatt for en ekstremt stressende situasjon finner vi et meget variert sett med sterke motstridende *emosjoner*. Redsel, glede, engstelse, uro, sinne, hat, medfølelse, takknemlighet og tristhet er eksempler fra min forskning (Waalder et al., 2019, 31 f.). Jeg fant at de fysiske stressreaksjonene fulgte et visst mønster. 1) *Alarmreaksjon*, preget av negativt stress/frystilstand 2) *Motstand*, preget av mer positivt aktiverende stress. 3) *Uengasjerthet*, preg av slitenhet. 4) *Utmattelse* (Waalder et al., 2019, 30, Lazarus 1999, 43-44). Men min forskning viste samtidig at reaksjonene er så ulike at det er problematisk å beskrive dem skjematisk. I mitt materiale er det også eksempler på at enkeltpersoner i liten eller ingen grad reagerer med følelser når de blir utsatt for ekstreme inntrykk. En sanitetssoldat må gå inn i en bil som er truffet av en bilbombe. I bilen sitter fire døde kamerater. I situasjonen og i etterkant setter han ord på at han ikke har hatt sterke følelsesmessige reaksjoner. Han undrer seg over dette og bærer med seg en skamfølelse fordi han mener han burde ha reagert med sterkere følelser. Dette viser at følelser ikke nødvendigvis følger noe oppsatt mønster (Waalder et al., 2019, 151 f.).

Stress påvirker en også *fysisk*. Mennesker utsatt for stress beskriver sine fysiske reaksjoner med ulike ord; hjertebank, tørr munn, adrenalin «rush» eller «kaldrush», hyperventilering, høy stemmebruk, endret opplevelse av tid (alt går fort eller alt går ekstremt langsomt), flakkende i blikket, lukter og smak i situasjonen fester seg, urolig mage, endret hørsel, vannlatingsbehov, tunnelsyn og en opplevelse av å være til stede (Waalder et al. 2019, 24 ff.). Et eksempel fra Afghanistan kan gi en forståelse av hvor sterkt ekstremt stress påvirker kroppen. En soldat blir skutt gjennom skulderen på kloss hold. Han kjenner ingen smerte når han forsvarer seg. Han har drillet inn hva han skal gjøre i kamp og skriker tilbaketrekningskommandoer til kamerater som ikke er der. Først når han blir trygg og adrenalinet går ut av kroppen, får han sterke smerter (Waalder et al. 2019, 26).

C. Vi er ulike

Mennesker reagerer helt ulikt både følelsesmessig og fysisk når de blir utsatt for sterke livstruende inntrykk. Noen vil tåle ganske mye stress over tid (resiliens), mens andre vil

tåle langt mindre. Blir vi utsatt for ekstremt stress, vil vi i ulik grad være i stand til å handle rasjonelt og adekvat. Psykologen Richard S. Lazarus mener det er vanskelig å utvikle en generell modell for stress og prestasjoner fordi de individuelle og de kontekstuelle forskjellene er så store (Lazarus 1999, 53). Her er det flere faktorer som har betydning. Den første vi kan peke på er personlighet. 1) Er du en robust person (hardiness), vil du ha lettere for å takle stress (Bartone 2005, 320 f.; Eid 2006, 111). En hardfør person vil evne å *involvere* seg i oppgaver, ha tro på at hun kan ta *kontroll* og påvirke omgivelsene samt ha en aksept for at krevende *utfordringer* ikke er en trussel (Olsen et al., 2022, 29. Maddi 2002; Johnsen et al., 2019, 24 ff. og 270).¹¹ 2) Det andre vi kan peke på er den *mentale forberedelsen*. I mitt arbeid med operative soldater la de fleste mer vekt på betydningen av den mentale forberedelsen før utreise enn på øvelser (Waalder et al., 2019, 134; Salas et al., 2005, 565 ff.). 3) Samtidig er det rett å si at *trening og drill* hjelper oss til å få et mentalt overskudd som setter oss i stand til å handle (Waalder et al., 2019, 139 og 143). 4) I profesjonelle miljøer har vi også sett at *kunnskap* om både de fysiske og emosjonelle reaksjonene under stress, setter dem i stand til å håndtere vanskelige situasjoner (psykoedukasjon) (Olsen et al., 2018, 76). 5) *Erfaringsoverføring* er en god kilde til å lære mestring under stress. Her vil også observasjon, imitasjon og modellering etter attraktive rollemodeller, ha en viktig læringseffekt (Waalder et al., 2019, 140 ff.; Bandura 1977, s 5; Bandura 1999, 25 og Bandura 2001, 275.) 6) Et siste avgjørende punkt det kan være verdt å trekke frem, er den kraften som ligger i å *stå sammen* i vanskelige og traumatiserende situasjoner (Waalder et al. 2019., 148 og 173).

D. Moralsk stress

[J]eg løp ut av raset. Burde jeg snudd og løpt tilbake?¹²

Når vi tar vanskelige valg der vi er usikre på hva som er rett å gjøre, kjenner vi gjerne på uro i magen. Den uroen vi kjenner på i møte med et dilemma kan karakteriseres som *moralsk stress* (Waalder et al., 2019, 69 ff.; Nilsson 2015; Nilsson 2012; Larsson et al., 2015; Larsson et al., 2018). Moralsk stress er en psykologisk kategori og betegner vår indre stemme eller vår samvittighet og forholder seg til vårt eget subjektive verdisystem. Moralsk stress kan vi oppleve i mange ulike situasjoner, både når vi har ansvar for det som skjer, men også når vi ikke har ansvar i situasjonen. Når valget er tatt, vil det moralske stresset som oftest dempe seg. «I den moralske krise må han ved egen viljesanstrengelse kjempe seg fram til en befriende beslutning, slik at han ikke bare kan

¹¹ I noen sammenhenger brukes begrepet hardførhet som oversettelse av begrepet hardiness, istedenfor begrepet robusthet.

¹² Daniel PR fikk denne reaksjonen fra en av de rammede.

holde den ut, men også komme ut av den ved egen kraft.» (Bolonow 1969, 37). Vi kan oppleve moralsk stress i valgsituasjoner som for andre ikke oppleves som et etisk problem. Moralsk stress vekkes ikke bare i relasjon til de valgene vi tar. I min forskning har jeg sett at mange opplever moralsk stress fordi man har hatt sterke negative emosjoner i en situasjon. Et sitat fra en prest som gjorde tjeneste i Afghanistan illustrerer dette godt:

[N]år vi kom tilbake til leir, når operasjonene [var] ferdig, så kom skyldfølelsen (...) over (...) følelsen av aggresjon, (...) ønske om å ta igjen, ønske om å få skutt noen, [drepe] rett og slett. [Jeg] kjente sterke følelser (...) når det både foregikk og etterpå (...), skuffelsen av å ikke fått [drept], og så skammen over de følelsene. Som ble forsterket av min rolle av å være prest, sånn at jeg kom jo tilbake igjen til leir og så var jeg usikker: (...) Kan jeg nå fortsette å være prest? (Waalder et al., 2019)

Her vekkes det moralske stresset i etterkant av situasjonen fordi han har følt hat og kjent på et inderlig ønske om å ta menneskeliv. Vedkommende har ikke *handlet uetisk*, men opplever *skyldfølelse i forhold til sterke negative tanker og emosjoner* han får i situasjonen. Den sterke følelsen av hat kombinert med et ønske om å ta liv, kom helt uforberedt på ham og han reagerte med sterk selvførdømmelse da situasjonen roet seg.

I kriser, ulykker og katastrofer er vi avhengige av å ta vanskelige valg, ofte i høyt tempo. Moralsk stress som påføres oss når vi er under tidspress og må ta et valg, kan oppleves ekstremt vanskelig. Man kan stå i situasjoner der det å redde liv kan innebære at man selv blir utsatt for fare eller man kan bli nødt til å ta valg som går ut over andre mennesker. Mange opplever at de i slike situasjonen blir handlingslammet. Moralsk stress kan oppleves minst like sterkt når man ikke handler som når man gjør noe feil. Å stå i en moralsk vanskelig situasjon der man ikke gjør noe selv om man vet hva som er rett, gir en opplevelse av en *kognitiv dissonans* (Festinger 1957). Teorien sier at vi vil søke oss bort fra en slik situasjon, eller endre våre holdninger (Kaufmann et al., 2003, s. 214). Samtidig har jeg funnet at mennesker i kriser kan tåle kognitiv dissonans over tid, hvis det er noe i situasjonen som motiverer dem til det (Waalder et al., 2019, 88.).¹³ For at det ikke skal bli en uutholdelig situasjon, forutsettes det at man *aktivt velger å avvente* situasjonen og derfor bevisst unngår å handle. Også dette er det viktig å ha tenkt igjennom før man kommer ut for en kritisk situasjon. Her har vi sagt to tilsynelatende motstridende ting: 1) I kriser er det nødvendig å ta raske vanskelige beslutninger uten å ha full oversikt. Det kan innebære at man utsetter noen for livstruende risiko, fordi man

¹³ «Vi har sett eksempler på at soldater fastholder sine holdninger, selv om de blir tvunget til å være tilskuere til kvinneundertrykkelse, bruk av fysisk avstraffelse eller folkemord. Etter slike hendelser kan de oppleve et vedvarende ubehag som følger dem etter endt tjeneste. Men kommer de i tilsvarende situasjoner der de får anledning til å handle i overensstemmelse med egne verdier, har vi sett at det kan bidra til å fjerne den kognitive dissonansen.» (Waalder et al., 2019, 83.)

velger å redde enkeltindivider. 2) I kriser må man av og til aktivt avvente å ta en beslutning. Da må man tåle å stå i kognitiv dissonans over tid. *Timing* er avgjørende. Rett beslutning må fattes til rett tid for å få et best mulig resultat for flest mulig (Brunstad 2017, 77). Men selv når man har tatt valg som mange vil mene er det beste i en stressende situasjon, kan det medføre at man får skyldfølelse som det kan være vanskelig å bearbeide i etterkant.

E. Sterk læringssituasjon

Stressende og traumatiske situasjoner kan beskrives som sterke læringssituasjoner. Når man under stress hører en spesiell lyd, vil man forbinde denne lyden med de stressende og vonde følelsene man hadde i situasjonen. Er man om bord på en båt som forliser og alarmen går, vil enhver lyd som minner om alarmsignalet umiddelbart føre til at kroppen fremkaller de samme fryktreaksjonene. Overlever man en brann, vil bålukten kunne fremkalle de samme negative følelsene og kroppslige reaksjonene. Er man i kamp og blir skutt på, vil sterke smell fremkalle redsel og fysiske reaksjoner helt like dem man hadde i krig. Fordi innlæringen foregikk i en sterk situasjon, styrer vi den i utgangspunktet ikke. Den blir automatisert. Denne formen for innlæring kan beskrives som *betinget læring*. Ivan Pavlov beskriver hvordan *betinget læring* fungerer (Pavlov 1927; Quirck et al., 2008.) Hvis du ringer i en bjelle hver gang du gir en hund mat, vil hunden etter en stund automatisk begynne å sikle når den hører bjellen ringe. Reaksjonen vil komme, selv om den ikke får mat. Innlærte og automatiserte reaksjoner utgjør en viktig del av det mennesker i etterkant av en traumatiserende og stressende hendelse kan slite med i kortere eller lengre perioder. Ulike stimuli som for eksempel lyd, lukt og bilder kan aktivere en sterk emosjonell eller fysisk stressreaksjon lenge etter at faren er over.¹⁴

F. Å påvirke situasjonen

En krise ofte kommer helt uventet og kan ramme oss med stor kraft. Ordet krise har to ulike røtter rent semantisk. Samtidig er det viktig å understreke at man i de aller fleste tilfeller har mulighet til å påvirke situasjonen. Det greske begrepet *krisis* betyr *atskillelse* eller *beslutning*. Går vi tilbake til sanskrit kan krise bety *renselse* (Bolonow 1969, 34.) I kritiske situasjoner kan det være helt avgjørende å våge og ta valg, også når konsekvensene er uoversiktlige og resultatet ikke blir det beste (Brunstad 2017, 144 ff.). I alle de fasene vi har beskrevet over, er det mulig for de involverte å ta valg og påvirke situasjonen. Gjennom å fokusere på det man kan gjøre noe med (problemfokustert stresshåndtering), blir vi i stand til å takle stress (Larsson 2010, 44 ff.; Matthews et al.,

¹⁴ I kapittel 3 A 8 og G kommer jeg tilbake til hvordan vi kan *avläre* automatiserte psykiske og fysiske reaksjoner knyttet til ulike sanseintrykk.

2000, 75). Tar man aktive valg under press der man forsøker å påvirke situasjonen positivt, kan det gi en mestringsfølelse som gjør det lettere å bearbeide situasjonen. Mestringsfølelse i kritiske situasjoner har stor betydning for at man i etterkant kan håndtere sine reaksjoner på en god måte (Tandon et al., 2016, 111). Det gjelder når man er inne i den kritiske fasen, men også umiddelbart etter krisen når man kjemper for å gjenvinne kontroll. I denne fasen er det viktig at de involverte tar egne valg og får en «...følelse av å styre sin egen tilværelse» (Johnsen, et al., 2022, 80). Det ligger mye helbred i å unngå å bli en passiv tilskuer eller på et senere tidspunkt å innta en offerrolle.

Krise kan også bety *renselse* (Bolonow 1969, 34). Det kan virke provoserende på rammede hvis dette trekkes frem for tidlig. Samtidig er det et viktig tema. Mange som har vært utsatt for traumatiske situasjoner opplever å bli møtt av negative forventninger av omgivelsene. «[A]lle tror at når du har vært ute for en hendelse, så er du ‘fucked’ i hodet (og) full av posttraumatisk stress-syndrom» (Soldat 38 år. Waaler et al., 2019, 173). Flere av afghanistanveteranene jeg intervjuet fortalte at de etter en tid opplevde «... positiv endring i nære relasjoner, evne til å se nye muligheter, utvikling av personlig styrke fordi man mestret, takknemlighet over livet / livsglede, opplevelse av sammenheng og mening» (Waaler et al., 2019, 174. Se også Tedeschi et al., 1996; Tedeschi et al., 2011, s. 459 f.; Firing 2007).¹⁵

¹⁵ Se kapittel 2 C 2.

KAPITTEL 2.

Reaksjoner hos rammede på kriser, ulykker og katastrofer.

[D]et var jo (...) sjokk og (...) lammelse som preget de fleste.» (Eirik P)

«Og det er noen (...) som sitter kun i pyjamasen, og de har ligget i leira nedi der, og de har ikke sko engang, de har plastikkposen på føttene, (...) helt traumatiserte, og apatiske.» «Men [det var] en veldig behersket stemning. (Daniel PR)

A. Umiddelbare reaksjoner etter en krise, ulykke eller katastrofe

Når den livstruende situasjonen er over for de rammede, kommer *den andre fasen* i krisen. Alle jeg har intervjuet har observert det samme. På mottakssenteret og pårørendesenteret er det en behersket stemning. Mennesker fremstår som apatiske, matte, med et sterkt behov for å gjenvinne kontroll. Situasjonen vil fremdeles være *uavklart* og preget av *ubehag* og *uvisshet*. Eirik P beskriver hvordan mennesker er preget av *sjokk* og *vantrø* etter at de har fått vite at en fra lokalmiljøet har tatt livet av sin familie. Ser vi på de fem situasjonene i mitt materiale, er det flere *grunnleggende behov* som er fremtredende hos de rammede i denne fasen: 1) *gjenvinne kontroll*, 2) *ta ansvar for eget liv*, 3) «*trygge rammer*», 4) *ta inn over seg det som har skjedd*, 5) *få mer informasjon* og 6) *få kontakt med sine nærmeste for å informere*.¹⁶ Når vi bruker ord som *uavklart*, *uvisshet*, *sjokk* og *vantrø* for å beskrive den fasen som kommer umiddelbart etter krisen, er det ikke overraskende at dette er en situasjon man ønsker å komme ut av. Men det betyr ikke at denne fasen utelukkende preges av negative følelser.

1. Positive og negative følelser

I de situasjonene der mennesker har vært utsatt for livsfare, vil de overlevende naturlig nok også oppleve glede. «Det er noe av det sterkeste som jeg tar med meg. Den enorme gleden av at du lever.», fremhever Daniel PR. På mottakssenteret på Gjerdrum treffer de berørte mange andre som har overlevd. Det kan vekke gjensynsglede. Men det tar ikke bort de negative følelsene som er knyttet til den redselen man har kjent i raset og den usikkerheten man vil ha inntil man vet hvem som er omkommet. En av soldatene jeg intervjuet som hadde vært i kamp og blitt skutt, gav en levende beskrivelse av hvor motstridende følelsene var når han hadde reddet seg ut av situasjonen. Lettelse og glede over å leve, stoltheten over å ha mestret kampsituasjonen blandes med sorg og gråt ved tanken på at han var nær ved å miste livet (Waalder, et al. 2019, 32). Når følelsene er blandet og svinger fra det negative til det positive, kan det være utfordrende.

¹⁶ Jeg gjennomgår de umiddelbare behovene i mer utførlig form i innledningen til kapittel 3.

I en setting der venner eller kolleger har omkommet, kan gleden over at man selv har overlevd blandes med *skyldfølelse*. Noen ungdommer lever med overlevelsesskyld etter 22. juli 2011.¹⁷ Det kan forsterkes av dårlig samvittighet fordi man kjenner på glede ved å ha overlevd når en god venn døde. Daniel PR setter også ord på at tap av kjæledyr vekket sterke reaksjoner. Mennesker som utsettes for en krise, ulykke eller katastrofe reagerer veldig forskjellig i de ulike fasene. Det derfor ikke mulig å påvise et mønster av psykologiske reaksjoner når man er trygg og situasjonen ikke lenger er livstruende.

2. Katastrofens omfang

Det er viktig å være klar over at store katastrofer vil være langt mer krevende å håndtere på grunn av sin størrelse. Etter Utøya katastrofen var det flere hundre ungdommer med foreldre som var involvert. Øvrig familie og venner kommer i tillegg (Guro P). Hvis vi regner med at det var oppimot 1000 frivillige hjelpere som stilte opp, er det lett å se at det er krevende å gi god oppfølging til alle. Ulykker som får stor mediaoppmerksomhet, kan også vekke til live traumatiske opplevelser fra andre situasjoner hos mer perifere personer.

3. Når informasjonen lar vente på seg

I situasjoner der man går med dødsbud, vil man som regel ha god informasjon til de pårørende. Slik er det ikke alltid i ulykker og katastrofer. Når Eirik P skal gå med dødsbud, kan han i utgangspunktet ikke si hvem som er døde. Informasjonen om de avdøde er ikke frigitt av politiet og drapene er fremdeles under etterforskning. På Gjerdrum lette de etter overlevende i seks døgn etter leirskredet, presiserer Per O. Etter terrorhandlingen på Utøya tok det tid før de drepte ble identifisert. Flere av de pårørende som møtte frem på Sundvollen hotell og ikke fant barna sine der, ble på hotellet og ventet til de fikk dødsbudet formidlet av presten, kan Guro P fortelle. I andre typer ulykker der de omkomne ikke er funnet, vil det kunne ta enda lengre tid før man får bekreftet et dødsfall. Det er heller ikke slik at de rammede vil få informasjonen samtidig. Noen av ungdommene som overlevde Utøya 22. juli fikk umiddelbart kontakt med sine foreldre. Noen av de pårørende måtte vente i mange dager på Sundvollen før deres sønn eller datter var identifisert, og presten kom med dødsbud. Dødsbudene kom heller ikke samtidig fordi obduksjonene skjedde i ulikt tempo. Det betyr at de rammede etter en ulykke eller katastrofe, vil ha veldig ulik kunnskap om hva som har hendt og hvem som er rammet.

¹⁷ <https://www.vg.no/nyheter/i/MQGxM/lever-med-overlevelsesskyld-etter-22-juli-jannike-23-det-har-vaert-toeft-aa-vaere-en-av-de-virkelig-heldigehttps://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/blogs.dir/251/files/2020/11/Overlevelsesskyld-og-skam.pdf> (7.11.2024 kl 1008)

B. Umiddelbare reaksjoner når situasjonen er avklart

Den tredje fasen kommer når man får oversikt og kontroll over hva som har hendt. Når sikker informasjon om de savnede er gitt til de pårørende, kan det utløse et nytt sett med reaksjoner. Reaksjonene følger heller ikke i denne fasen et bestemt mønster (Lazarus 1999, 43-44). Når informasjonen blir gitt og noe av spenningen forlater kroppen, kan det gi seg både følelsesmessige og kroppslige utslag i form av smerte, skjelvinger, gråt, glede eller sinne (Waalder et al., 2019, 26 f., 32 og 34). Noen vil reagere med sterke emosjoner, mens andre er overrasket over hvor lite emosjoner de har. Ofte er det slik at de som har mest behov for støtte ikke er blant dem som umiddelbart gir uttrykk for sterke følelser, fremhever Daniel PR. Selv om man har fått sikker informasjon om de omkomne, vil det være mange uavklarte spørsmål knyttet til hendelsesforløpet. Det kan skape vedvarende uro og usikkerhet. Informasjon om hendelsesforløpet kan også vekke sinne og negative følelser. På Kongsberg, Torpo og Nes var gjerningsmannen fra lokalmiljøet. Han var «en av oss». Hvorfor var det ikke noen som hadde sett at han var farlig og utilregnelig?

Kanskje er det rett å betegne alle de tre første fasene som smertefulle overgangsfaser eller *liminalfaser*, der man utfordres til å bevege seg fra en sone av usikkerhet til en annen sone av usikkerhet (Danbolt et al., 2014, 205; Pollan 2003, 13, 19 og 49).¹⁸ I all hovedsak vil involverte og pårørende sette pris på å få mest mulig *detaljert informasjon*. Det handler om å legge bak seg usikkerhet og få kontroll på hva som har skjedd.¹⁹

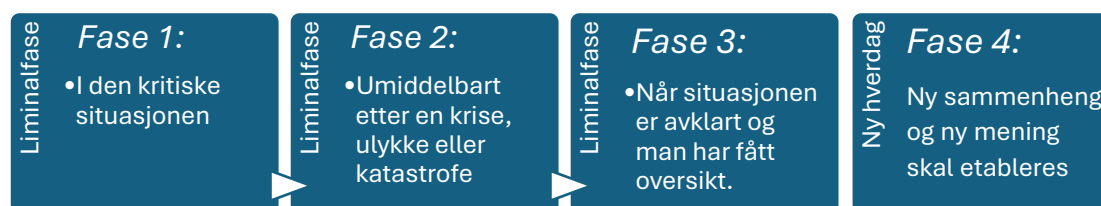
C. Reaksjoner når krisen er over og hverdagen kommer

Den siste og lengste fasen er tiden etter at ulykken er over og begravelsene er gjennomført. Da skal en ny hverdag og en ny normalitet etableres. Det er en utbredt oppfatning at en stor andel av dem som har vært utsatt for traumatiske situasjoner, vil slite med posttraumatisk stressreaksjon (PTSD) i etterkant. Jeg tror noe av grunnen kan være at media nokså ensidig har satt søkelys på de negative reaksjonene som kan følge etter en traumatisk krise. Forsking viser imidlertid at mennesker reagerer ganske ulikt. Personlighet, erfaring, trening i forkant, kunnskap om psykiske reaksjoner, kraften i fellesskapet og psykososial oppfølging har på hver sin måte betydning (Johnsen, et al., 2022; Nordstrand, 2022). *De aller fleste* vil klare seg godt og vil på sikt ikke få problemer etter en traumatisk krise, katastrofe eller ulykke.

¹⁸ Se kap. 3 A 4 & 5.

¹⁹ På mange måter er det kanskje det samme som gjør seg gjeldende når mange opplever det som godt å få se den avdøde. Det er brutalt, men det gir samtidig en *bekreftelse og visshet* som kan gjøre det mulig å gå et lite skritt videre over en terskel av usikkerhet.

Før vi går videre, kan det være nyttig å tegne ut de fire fasene vi har beskrevet skjematisk:



D. Post traumatisk stresslidelse (PTSD)

Når vi måler antall mennesker som sliter med PTSD etter traumatiske situasjoner, er tallene ganske ulike. Av de som blir utsatt for traumatisk stress kan så mye som 15-24 prosent utvikle *posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD)* (Kessler et al., 1995). Innenfor dette tallet er det store variasjoner knyttet til hva man har opplevd og hvilken oppfølging man har fått. Blant voldtektsofre er det påvist at så mye som 30-50% vil utvikle PTSD. (Tiihonen Moller et al., 2014). Blant veteraner fra USA etter Afghanistankrigen er 7,1 prosent registrert med PTSD.²⁰ Det er mer en dobbelt så mange som vi har registrert blant afghanistanveteraner i Norge. Her ble 2,9 prosent registrert med diagnosen PTSD i 2020.^{21 22} Situasjonen i Afghanistan var relativt lik for de norske og amerikanske soldatene. Det er grunn til å anta at ulike former for tiltak før hendelsene inntraff og ulike former for oppfølging etter den traumatiske hendelsen, kan forklare hvorfor tallene er ulike (Olsen et al., 2022, 77 ff., 87 ff., 141 ff., og 151 ff.).

Symptomene på PTSD er knyttet til opplevelsene fra den traumatiske hendelsen; «flashback» der du gjenopplever eller har mareritt om hendelsen, alarmberedskap i kroppen, irritabilitet, sinne, lav selvfølelse, ønske om å isolere seg, søvnproblemer og mareritt, hukommelsestap, engstelse og redsel, depresjon, unnvikelsesadferd og nedsatt konsentrasjon. PTSD kan også gi seg utslag i ulike fysiske plager. Noen tyr til

²⁰ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4168809/>

²¹ I 2020 var det 2,9 % av afghanistanveteraner som rapporterte om PTSD, mens i 2012 da det var bare 1,3 % som rapporterte om PTSD. I normalbefolkningen anslår mann at 1-2 % til enhver tid har PTSD. Blant veteranene er det i tillegg 4,5 % med stressplager, 2,8 % med depresjoner, 3,9 % med angst, 5,1 % med søvnproblemer og 1,6% med alkoholproblemer og totalt 10,4% med psykiske plager i 2020. Det er interessant å se at prosenten er lavere blant dem som har fortsatt i forsvaret enn hos dem som har sluttet i tjeneste. [https://www.ptsdnor.no/om-ptsd/\(7.11.24. kl: 14:33\)](https://www.ptsdnor.no/om-ptsd/(7.11.24. kl: 14:33)). Se også; <https://www.forsvaret.no/aktuelt-og-presse/publikasjoner/afghanistan-undersokelsen-2020/kapittel-4-psykiske-helseplager>.

²² Etter 22. juli er tallet på dem som har utviklet PTSD 11 prosent. Situasjonen var en helt annen enn Afghanistanveteranene opplevde. Det var helle ikke en selektert gruppe som var forberedt på at en krigslignende tilstand kunne oppstå. De var heller ikke utrustet til å forsvare seg. Vi kan derfor ikke sammenligne tallene. Men det er allikevel grunn til å stille spørsmål ved om oppfølgingen har vært like systematisk og god for denne gruppen som for krigsveteranene. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/8E932BC57BC009E6880195CEE5C6192A/S0007125000276307a.pdf/post-traumatic-stress-reactions-in-survivors-of-the-2011-massacre-on-utoya-island-norway.pdf>

selvmedisinering med ulike rusmidler (Johnsen 2022, 162 ff.). Ofte er man veldig var for lyder, lukter og situasjoner som kan settes i direkte forbindelse med den traumatiske hendelsen. Det er viktig å være klar over at mange av de symptomene vi beskriver er ganske utbredt hos mennesker som har vært utsatt for traumer, men mange opplever at reaksjonene «brenner ut» og avtar langsomt etter at krisen er over (recovery). Å miste søvnen, oppleve «flashback», ha tankekjør og reagere på ulike lyder og lukt, kan være et ledd i en nødvendig psykologisk bearbeidelse av en krise. Det bør derfor gå en viss tid fra man identifiserer de ulike reaksjonene til man setter en diagnose. Når tilstanden er varig (chronic) vil den kunne medføre funksjonsnedsettelse i form av redusert psykososial fungering, vansker i arbeid, lav livskvalitet og somatiske plager (Johnsen 2022, 142-143). Når vi måler antall mennesker som sliter med PTSD etter traumatiske situasjoner er tallene ganske ulike. Blant veteraner fra USA etter Afghanistankrigen er 7,1 prosent registrert med PTSD.²³ Det er mer en dobbelt så mange som vi har registrert blant afghanistanveteraner i Norge. Her ble 2,9 prosent registrert med diagnosen PTSD i 2020.^{24 25} Situasjonen i Afghanistan var relativt lik for de norske og amerikanske soldatene. Det er grunn til å anta at ulike former for tiltak før hendelsene inntraff og ulike former for oppfølging etter den traumatiske hendelsen, kan forklare hvorfor tallene er ulike (Olsen et al., 2022, 77 ff., 87 ff., 141 ff., og 151 ff.).

E. Moralsk skade

Jeg har understreket at vi under stress ofte må ta valg som oppleves moralsk stressende. Hvis man i en krise; a) har utført handlinger som er i strid med egen samvittighet og god moral, b) har unnlatt å gjøre det man selv mener var rett, eller c) har observert andre handle umoralsk uten å gripe inn, kan det føre til sterk skyldfølelse. Selv om det kan være mange gode grunner til at man handlet på tvers av egen moralsk overbevisning, kan det på sikt føre til *moralsk skade* (Olsen et al., 2022, 89 ff.). Begrepet ble introdusert i 1994 og innebærer at man stadig vekk vender tilbake til en sterk

²³ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4168809/>

²⁴ I 2020 var det 2,9 % afghanistanveteraner som rapporterte om PTSD, mens i 2012 da det var bare 1,3 % som rapporterte om PTSD. I normalbefolkningen anslår mann at 1-2 % til enhver tid har PTSD.

<https://www.forsvaret.no/aktuelt-og-presse/publikasjoner/afghanistan-undersokelsen-2020/kapittel-4-psykiske-helseplager> Blant veteranene er det i tillegg 4,5 % med stressplager, 2,8 % med depresjoner, 3,9 % med angst, 5,1 % med søvnproblemer og 1,6% med alkoholproblemer og totalt 10,4% med psykiske plager i 2020. Det er interessant å se at prosenten er lavere blant dem som har fortsatt i forsvaret enn hos dem som har sluttet i tjeneste.

[https://www.ptsdnor.no/om-ptsd/\(7.11.24.](https://www.ptsdnor.no/om-ptsd/(7.11.24.) kl: 14:33)

²⁵ Etter 22. juli er tallet på dem som har utviklet PTSD 11 prosent. Situasjonen var enn helt annen en Afghanistanveteranene opplevde. Det var helle ikke en selektert gruppe som var forberedt på at en krigslignende tilstand kunne oppstå. De var heller ikke utrustet til å forsvare seg. Vi kan derfor ikke sammenligne tallene. Men det er allikevel grunn til å stille spørsmål ved om oppfølgingen har vært like systematisk og god for denne gruppen som for krigsveteranene. <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/8E932BC57BC009E6880195CEE5C6192A/S0007125000276307a.pdf/post-traumatic-stress-reactions-in-survivors-of-the-2011-massacre-on-utoya-island-norway.pdf>

eksistensiell og moralsk grubling som rammer det moralske selvbildet. En moralsk skade innebærer en sterk overbevisning om at man har feilet moralsk. De viktigste symptomene er skyldfølelse, sorg, anger og fremmedgjøring. Man kan også ha symptomer som sammenfaller med PTSD, herunder unnvikelsesadferd, angst, skamfølelse, depresjon, engstelse, søvnproblemer, mareritt, selvmedisinering med rusmidler og økt fare for selvskading.

F. Post traumatisk vekst (PTG)

Opplever vi god sosial støtte i den kritiske situasjonen og får støtte til å bearbeide traumet, er det mange som kan lære seg å leve med det som har skjedd (Olsen et al., 2022, 30). Det kan være en krevende prosess å bearbeide sterke traumatiske hendelser. Samtidig er det viktig å være klar over at mange som reagerer ganske sterkt i situasjonen og umiddelbart etterpå, kan oppleve *posttraumatisk vekst (PTG)*. Posttraumatisk vekst kan gi seg ulike utslag på flere ulike felt: a) Personlig vekst med økt selvtilitt og arbeidskapasitet. b) Relasjonell vekst. c) Eksistensiell vekst, for eksempel verdibevissthet, glede over livet, autentisitet, endret livsanskuelse og/eller fornyelse av det åndelige livet (Harris et al., 2015; Nordstrand 2022, 153; Tedeschi et al., 1996; Tedeschi et al., 2011, 459; Olsen et al., 2022, 96). Mange av Afghanistanveteranene jeg intervjuet setter ord på at de etter å ha kjempet med utfordrende følelser og reaksjoner, opplever at livet får en ny retning. Å ha vært i en livstruende situasjon der man opplever at døden er en mulighet, har krevd mye. Men et møte med døden kan også bidra til at man blir mer bevisst på hva som betyr noe i livet og får en dypere opplevelse av mening. Å erkjenne egen dødelighet kan føre til at man opplever en grunnleggende livsglede. Felleskapet som oppstår i ulykker, katastrofer og i krig, er sterkt. Mange av dem vi intervjuet satt ord på at det å bidra under stress, har gitt mestringsfølelse (Waalder et al., 2019, 172 f.). Det er samtidig viktig å huske på at erfaringen man får når man utsettes for traumatiske situasjoner, er dyrekjøpt og krevende. Posttraumatisk vekst kommer som et resultat av at man har unngått å fortrenge det som har vært traumatisk, har brukt tid og krefter på å bearbeide et traume (Tedeschi et al., 2004, 4). Personlige egenskaper som optimisme og åpenhet, øker muligheten for å oppleve vekst og utvikling. Erfaring, trening i forkant og kunnskap om psykiske reaksjoner, kan også bidra positivt (Johnsen et al., 2022). Er man i utgangspunktet robust, vil man være mindre utsatt for posttraumatisk stresslidelse, men man vil heller ikke ha samme mulighet til å oppleve posttraumatisk vekst (Levine et al., 2009). Det er den gruppen som må arbeide seg gjennom sterke reaksjoner og som opplever å mestre denne prosessen, som har størst mulighet til å oppleve PTG. Noen variabler ser ut til å påvirke de rammedes mulighet til å oppleve PTG. a) Yngre mennesker og b) kvinner rapporterer oftere PTG enn eldre mennesker og menn. c) Upersonlige hendelser (naturkatastrofer m.m) gir større mulighet til å utvikle PTG enn

interpersonlige traumer. d) God kvalitet og rimelig størrelse på det sosiale nettverket gir større grunnlag for å utvikle PTG (Nordstrand 2022, 158).

G. Beskyttende faktorer og sårbarhetsfaktorer.

Vi kommer med ulike forutsetninger når vi opplever en traumatisk krise, ulykke eller katastrofe. Det har betydning for vår evne til å håndtere egne reaksjoner i etterkant.

[J]a, det var så mye, også gamle ting som kom opp igjen. Krise forsterker ting som ligger der, som ligger langt tilbake. (...) En krise forsterker alt, de som har det ille, de får det verre. (Daniel PR)

Det kan oppleves urettferdig, men vi står ikke likt når krisen rammer. Vi har med oss vår personlighet og vår historie. Følgende faktorer beskytter deg i en kritisk hendelse; a) psykisk frisk med få bekymringer, b) ikke utsatt for alvorlige belastninger tidligere, c) har god mestringsfølelse, d) god sosial støtte og e) tillit til leder. Følgende faktorer gjør deg sårbar i en kritisk hendelse; a) særskilt eksponering i den kritiske fasen, b) utrent på slike situasjoner, c) nevrotisme, b) tidligere psykisk lidelse, c) tidligere alvorlige traumatiske belastninger, d) hendelsen kommer helt uforberedt, e) en følelse av å svikte / skyldfølelse, f) svakt sosialt nettverk, g) manglende tillit til ledelse og h) dårlig samhold i gruppen (Olsen 2022, 79).

Del II

KAPITTEL 3.

Kirkens bidrag til den psykososiale oppfølging av de berørte.

Det er forsket ganske mye på oppfølging av personer som har vært utsatt for traume. Klinisk forskning utført i Sjøforsvaret i Norge viser at det er mulig å bygge opp et systematisk psykososialt oppfølgingsprogram som gir gode resultater (Eid, et al., 2001).²⁶ Vi vet noe om hva som er effektiv psykologisk førstehjelp (Dyregrov, 2023, 26). Vi vet også noe om hva slags psykosial oppfølging som kan bidra til å redusere antallet som utvikler PTSD og Moralsk skade (Olsen et al., 2022). I dette kapitlet skal vi se nærmere på den delen av kirkens arbeid som inngår i kommunens psykososiale støtte etter ulykker og katastrofer samt drøfte effekten av det bidraget kirkens medarbeidere gir i krisearbeidet.

A. Å møte de umiddelbare psykologiske behovene hos de rammede

I intervjuene har mine figuranter gitt et sterkt bilde av de rammede som samles på pårørendesenter eller mottakssenter. I intervjuet understreker Daniel PR at *de rammedes behov* var styrende for det tilbudet hjelperne gav i den umiddelbare fasen. Samtidig registrerte han at «(behovene) var veldig forskjellige ut ifra hva slags livssituasjon folk var i!» På Sundvollen var de involverte ungdommene og de pårørende i første omgang samlet. Ungdommer som hadde overlevd og pårørende som kom reisende til, ble etter hvert skilt fra hverandre, forteller Guro P. Å skille de ulike gruppene fra hverandre, var viktig av flere grunner. For det første var den erfaringen som de overlevende hadde, ikke den samme som den de pårørende satt med. For det andre hadde de to gruppene ulike behov. I det følgende gir jeg en beskrivelse av hvilke umiddelbare basale behov for sikkerhet og sosial støtte mine figuranter observerte hos de rammede (Kaufmann et al., 2015, 116). De umiddelbare behovene handler i all hovedsak om *ytre forhold*.²⁷ I fremstillingen drøfter jeg hva som blir gjort for å imøtekomme de basale behovene hos de rammede.

²⁶ Sammenligner vi måten man har fulgt opp mannskap etter skipsforlis i Sjøforsvaret og i United States Navy, er det påfallende forskjeller. I USA ble mannskapet splittet fra hverandre umiddelbart etter ulykkene.²⁶ I den grad de fikk oppfølging, ble det gitt individuelt etter eget ønske (Rose et al., 2020; Bhakta et al., 2022). I Norge spiller fellesskapet en helt annen rolle. Her følges mannskapet opp over tid og de er sammen om å gjennomføre ulike former for organiserte støttesamtaler og eksponeringstrening (Sanden et al., 2024).

²⁷ I innledningen til kapittel 4 beskriver jeg de indre eksistensielle behovene som viser seg etter hvert.

1) Et behov for «å gjenvinne kontroll».

I den kaotiske og livstruende situasjonen man akkurat har kommet ut av, vil mange av de rammede ha en opplevelse av at de mistet kontrollen og ikke hadde mulighet til å påvirke situasjonen. Derfor vil det være svært viktig for de involverte å kjenne på kontroll. Det kan dreie seg om å ta kontroll over helt enkle basale ting. Dette er et vesentlig poeng når man skal yte psykologisk førstehjelp. De rammede trenger å oppleve *stabilisering* og *økt selvkontroll* (Dyregrov 2023, 26; Olsen et al., 2022, 76 ff.). I den kritiske fasen vil mange ha opplevd at man var styrt av de emosjonelle reaksjonene. Å gjenvinne en opplevelse av selvkontroll innebærer at man får hjelp til å la rasjonelle tanker styre adferden. Dette kan i første omgang dreie seg om svært enkle ting. På Gjerdrum fikk rammede låne mobiltelefonen til en av prestene, for selv å kunne informere pårørende om situasjonen. Etter forliset til KNM Helge Ingstad fikk mannskapet anledning til å kjøpe inn egne klær på et kjøpesenter. Senteret ble for anledningen stengt for andre. Skal man «gjenvinne fotfeste og balanse», må de rammede selv «ta kontroll (...) og ta grep om situasjonen», fremhever Anders S. Å få anledning til å ta små og store beslutninger man mestrer, er derfor hensiktsmessig.

2) Et behov for å «organisere seg emosjonelt».

Anders S bruker begrepet «å organisere seg emosjonelt» når han skal beskrive hva som er viktig for de rammede umiddelbart etter en traumatisk hendelse. Det handler ikke om å unngå å reagere, men om å; a) finne rom for å reagere, b) ta kontroll over egne tanker og følelser og c) kjenne på at følelsene er adekvate og normale. Dette gjelder også når det kommer til å etablere sosial støtte. De rammede må få hjelp til, d) å «aktivere sitt eget nettverk» og bestemme hvem de ønsker å ha rundt seg, fremhever Anders S. Hjelpere er der for å *legge til rette* slik at de rammede kan få ro, informasjon, skjerming og praktisk støtte (RISK). For å kjenne at man *gjenvinner kontroll*, er det viktig at de rammede tar aktive valg basert på egne behov (Challenge) og gjennom det få følelsen av at de styrer sin egen tilværelse (Control). De rammede må kjenne at de selv har *ansvar* for sitt eget liv! (Johnsen et al., 2022, 79-80)

Johnsen advarer mot en *uhensiktsmessig ansvarsovertagelse* hos profesjonelle hjelpere. Hvis hjelperne tar beslutninger på vegne av de rammede kan det bidra til å forsterke deres opplevelse av *hjelpeløshet*. Hjelperne er der først og fremst for å *myndiggjøre* de involverte. Det betyr ikke at hjelperne skal være passive. Å bidra til at de rammede opplever å være i trygge rammer der de får den nødvendige støtte, er viktig. Men skal man lykkes med støttearbeidet i denne fasen, er det vesentlig å ha fokus på mestring i situasjonen. I intervjuene ser vi at prestene vektlegger å ansvarliggjøre de rammede og støtte dem i å ta selvstendige beslutninger. Hjelpere kan bidra til økt

selvkontroll hos de rammede gjennom å stille adekvate spørsmål, oppmuntre dem til å ta egne valg og på den måten legge til rette for at de rammede kan ta ansvar for eget liv. Skal man støtte en gruppe profesjonelle, innebærer det at man raskt re-etablerer organisasjonen. Ifølge psykolog Bjørn Helge Johnsen bør derfor ikke ansvaret for ledelse av etterarbeidet overtas av andre enn de som hadde lederansvar i den kritiske situasjonen (Johnsen et al., 2022, 78).

3) *Et behov for «trygge rammer»*

Etter en traumatisk opplevelse kan det ta tid før stresset i kroppen slipper taket. Når angsten for eget liv ikke lenger er reell, kan man få ulike fysiske og emosjonelle reaksjoner. I denne fasen har man behov for å kjenne at man er trygg. «Vi lagde noen rammer som var mulig å leve innenfor», fremhever Guro P. Noen av ungdommene på Sundvollen var redde og kviet seg for å sove. For å ha noen å snakke med og støtte seg til oppsøkte de Guro P. Flere av de pårørende reiste hjem før de hadde fått sikker informasjon om sine nærmeste, men valgte å komme tilbake til Sundvollen fordi de opplevde at det var et bedre sted å være for dem i den uavklarte fasen. I denne vanskelige første fasen er den viktigste oppgaven «å holde ut sammen», fremhever Guro P. Prestene og de andre hjelpernes viktigste oppgaver er å etablere et «...støttende sosialt klima.» (Johnsen et al., 2022, 81).

4) *«Ta inn over seg» det som har skjedd. (Guro P)*

Stress begrenser vår evne til persepsjon. Det kan derfor ta langt tid før man får oversikt og fullt ut forstår hendelsesforløpet i situasjonen. Når stressreaksjonene slipper taket, vil man få emosjonelle og fysiske reaksjoner.²⁸ Det er et viktig at man begynner å forholde seg til det man har vært med på. Det skjer best i den gruppen man har opplevd det traumatiske sammen med. «Likepersonstøtte» er et kjent begrep i oppfølging av mennesker som har opplevd noe traumatisk. Det innebærer at man får støtte og anerkjennelse av mennesker som har vært i lignende situasjoner. Å snakke med noen som har vært i en lignende situasjon, kan gi en umiddelbar følelse av å bli forstått. Ved å holde ulike grupper av de rammede samlet, vil man kunne gi hverandre likepersonstøtte. Gjennom å dele umiddelbare tanker og følelser, vil man sammen kunne begynne arbeidet med å etablere en forståelse av hva man har vært med på. Detaljer man ikke fikk med seg på grunn av stress, kan fylles ut og en første forsiktig eksponering for det traumatiske kan begynne (Johnsen et al., 2022, 84).

²⁸ Se kap. 1 B og E.

5) Informasjon²⁹

De pårørende og involverte vil ha behov for ulike typer informasjon. For dem som har overlevd, kan det dreie seg om å forstå litt mer av hva som faktisk har hendt, gjennom tilfeldige samtaler med andre som har vært i situasjonen. For pårørende vil behovet for sikker informasjon om deres nærmeste være det aller viktigste. Informasjonen vil etter hvert komme fra politiet når den er endelig bekreftet. På Sundvollen ble dødsbudskapet formidlet til de pårørende av presten. Men denne prosessen tok ganske lang tid. Når informasjonen ikke er bekreftet vil usikkerheten og ubehaget ligge der som en vedvarende smerte. I denne fasen vil de pårørende ha et sterkt ønske om selv å oppsøke informasjonen der den kan finnes. Det kan innebære at man gjerne vil spørre ut andre som var til stede på Utøya eller i rasområdet på Gjerdrum. Det er derfor vesentlig å skille de ulike gruppene fra hverandre. Da unngår man at de pårørende presser på for å få informasjon fra de involverte.

6) Få kontakt med sine nærmeste

For de involverte vil det være viktig å få tak i de pårørende for å få gitt beskjed om at de har overlevd. Daniel PR understreker at det er de behovene som finnes blant de rammede, som skal styre tiltakene den første perioden.

Umiddelbare behov:



7) Ekstra sterke behov hos spesielt sårbare

Jeg har vist til at det i en gruppe rammede alltid vil være noen som er mer sårbare enn andre.³⁰ De personene som av ulike årsaker er mer sårbare, vil ha behov for ekstra

²⁹ Behovet for informasjon er også omtalt i kap. A 3 & B

³⁰ Se kap. 2 C 4.

trygghet og god sosial støtte. Daniel PR fremhever behovet for å være veldig observant på dette i møte med en stor gruppe. Det vil være ganske vanskelig å vite hvem det er som har ekstra store behov. Det gir seg ikke utslag i at de selv melder fra. De som har størst behov for støtte og hjelp, vil veldig ofte være ganske usynlige, fremholder han. Her kan det være behov for at hjelperne inntar en aktivt oppsøkende rolle.

8) *Underliggende behov for å avlære*

Jeg har valgt å betegne *avlæring* som et behov hos dem som har vært utsatt for en traumatisk situasjon.³¹ Jeg har valgt å beskrive avlæring som et umiddelbart behov hos de involverte, selv om det ikke kommer like tydelig frem i mine intervjuer. De som har vært utsatt for en traumatisk hendelse, har vært i en sterk betinget læringssituasjon der kroppen har lært at enkelte lyder, lukter, smak og bilder varsler fare. Denne innlæringen vil de involverte ha behov for å *avlære*. Det er en prosess som kan ta tid. Under trygge rammer trenger man å eksponere seg for de stimuli som vekker frykt for å lære at lydene, luktene, smakene eller bildene ikke behøver å forbindes med fare (Johnsen et al., 2022, 83).

Oppsummering

Behovene som er beskrevet i punkt 1-7, kommer fra intervjuene jeg har gjennomført. Figurantene understreker viktigheten av å ha fullt fokus på de umiddelbare behovene hos de rammede og forsøke å legge til rette for at de rammede selv kan aktiveres. Intervjuene viser ganske entydig at prestene i den første usikre fasen betyr en positiv forskjell for de rammede. De bidrar med en type *nærværskompetanse* som er med på å skape trygge rammer der man langsomt kan ta inn over seg det som har skjedd (Oma, 2021, 34; Falk, 2016). Dette blir også positivt trukket fram av deres samarbeidspartnere i kommunen. Vi kommer tilbake til en nærmere drøfting av hva som kan være årsaken til at prester ser ut til å besitte nærværskompetanse.³²

B. Sosialt nettverk og sosial støtte

Alle de vi har intervjuet understreker betydningen av det *sosiale nettverket*. Det gjelder både de jeg har intervjuet etter kriser, ulykker og katastrofer i det sivile samfunn og afghanistanveteranene. Det ligger en vesentlig kraft i den *sosiale støtten* de berørte kan gi hverandre, både i en traumatisk situasjon og i bearbeidelsen av en traumatisk hendelse (Olsen et al., 2022, 30; Johnsen et al., 2022, 81. Ben-Shalom et al., 2012, 218. Ben-Shalom et al., 2005). Det er avgjørende at hjelperne utnytter og bruker den kraften

³¹ Behovet for avlæring er ikke nevnt eksplisitt i intervjuene. Samtidig er det grunn til å understreke at figurantene mine på mange måter har vært med på å legge til rette for ulike grader av avlæring gjennom eksponeringstrening. Et godt eksempel på dette er pilegrimsvandringen på Gjerdrum som vi beskriver i kap. 4 D.

³² Se kap. 3 E 1.

som ligger i et sterkt samhold mellom ulike grupper av berørte. Dette er veldig tydelig for grupper av berørte som i utgangspunktet kjenner hverandre og har en positiv relasjon, men det gjelder også for grupper som er mer tilfeldig sammensatt (Waalder, et al. 2019, 168 og 198). Utgangspunktet for opplevelsen av sterkt samhold er en *felles erfaring* i en gitt traumatisk situasjon blant berørte eller felles opplevelse av tap og sorg blant pårørende. Er de rammede i utgangspunktet ukjente for hverandre, er det viktig å legge til rette for at både pårørende, involverte og hjelperne kan utvikle et konstruktivt og sterkt samhold. Skal man utnytte den helbredende kraften i godt samhold, er det flere forhold man bør ta hensyn til:

- 1) *Unngå ensidig fokus på emosjoner.* Å sette for sterkt søkelys på emosjoner i den umiddelbare fasen etter en kritisk situasjon, kan bidra til retraumatisering. Det er derfor vesentlig at man har fokus på det rasjonelle. I praksis betyr det at man vender sin oppmerksomhet mot hendelsesforløpet når man sammen skal etablere en felles fortelling for å få innsikt i det som hendte. Det betyr ikke at man skal være redd for de følelsene som kan dukke opp i denne fasen, men man må søke å unngå at de får mye oppmerksomhet (Johnsen 2022, 77 ff; Dyregrov 2023, 25 f.; Larsson 2010).
- 2) *Hold gruppen samlet.* Man bør ikke splitte eller sende for tidlig hjem den gruppen som har vært i en traumatisk situasjon. Holder man sammen over tid vil man gjennom uformelle samtaler og organiserte støttesamtaler kunne få ganske godt grep om hva som hendte i situasjonen. Erfaringen med å holde de som har vært utsatt for en traumatisk situasjon samlet, er god (Johnsen et al., 2022, 84).
- 3) *Finn frem til en felles god fortelling.* Det gjelder både i den umiddelbare fasen i uformelle samtaler etter den traumatiske hendelsen, og i organiserte støttesamtaler.³³ Sitter man av ulike grunner fast i en negativ selvattribusjon, kan man få hjelp til å re-fortolke egen innsats positivt, i lys av andres forståelse av situasjonen (Waalder et al., 2019, 179 f.).³⁴

I materialet mitt beskrives de rammede som matte og tause i den første fasen. Hjelperne har i første omgang et praktisk fokus, vektlegger trygghet og løpende god informasjon. Noen *sterke emosjoner* blir tydelige etter hvert. Hjelperne er der i hovedsak

³³ Organiserte støttesamtaler -se kapittel 3 G 1.

³⁴ *Attribusjon* brukes i psykologien for å beskrive hvordan en person årsaksforklarer handlinger og sosiale hendelser. *Positiv selvattribusjon* betyr å tillegge årsaken for det gode som hendte i en situasjon til seg selv.

for å støtte og imøtekomme behovene som viser seg hos de rammede. Daniel PR understreker betydningen av å være oppmerksom på de som ikke gir uttrykk for så mye og virker apatiske. Han mener hjelpebehovet er sterkere hos denne gruppen.

Materialet i min undersøkelse viser at man i variert grad har tatt hensyn til effekten av å *holde de berørte sammen*. Mange av pårørende som ikke hadde fått melding om at deres ungdommer hadde overlevd, ble værende på Sundvollen. Noen pårørende valgte å reise hjem, men kom ganske raskt tilbake til hotellet, understreker Guro P. De involverte ungdommene ble sendt hjem relativt raskt etter terrorhandlingen. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) utarbeidet en oppfølgingsstrategi for de involverte. Mange av ungdommene som hadde vært på Utøya deltok i organiserte støttesamtaler med psykologer fra Senter for krisepsykologi – Bergen, i uken etter terrorhandlingen. Samtalene foregikk i Arbeiderpartiets lokale - Folkets hus i Oslo. En plan for oppfølging av de involverte ble utarbeidet av NKVTS. Oppfølgingen fra det offentlige ble etter hvert lagt lokalt i kommunen og var proaktiv. Alle de *involverte* og deres familier fikk en fast kontaktperson. Spørreskjema ble også sendt ut etter 5 uker, 3 måneder og 6 måneder. De overlevende og deres familier som utrykte behov for ytterligere hjelp, fikk tilbud om faglig oppfølging (Dyb et al., 2014a; Nilson et al., 2017; Glad et al., 2014; Dyregrov et al., 2014a).³⁵ De *pårørende* som hadde mistet sine fikk tilbud om fire nasjonale samlinger, ledet av Senter for krisepsykologi – Bergen (Dyregrov et al., 2014b)³⁶.

På Gjerdrum, Nes, Torpo og Kongsberg ble situasjonen håndtert på en annen måte. De berørte ble av naturlige årsaker på stedet og fikk støtte og hjelp i sitt lokalmiljø. Det er grunn til å tro at dette av flere grunner kan være positivt for å bearbeide det som har skjedd: a) De rammede som har vært i den samme traumatiske situasjonen vil av naturlige årsaker forholde seg til hverandre også etter ulykken. Det øker muligheten for at man sammen kan bygge et samhold der man gir hverandre støtte og forståelse. b) Å holde gruppene av de rammede samlet over tid kan i sin tur gjøre det mulig å finne frem til *en felles konstruktiv fortelling*. c) Er man i det miljøet der krisen skjedde vil man i

³⁵“The outreach program was based on three main principles: proactivity in early outreach, continuity in responses, and targeted interventions for individuals in need. The main features of the program were as follows: The crisis teams in the municipalities were queried to establish early contact with the survivors and their families. A designated individual in the municipality was appointed the role of “contactperson” for the survivors and their families for at least the first year. The contact person was responsible for monitoring the survivors’ needs and for providing further contact with relevant primary care and mental health services. To aid the contact person in identifying individuals with clinical needs, a simple screening instrument was developed (Helsedirektoratet, 2011). It was recommended that basic screening was to be performed at 5-6 weeks, 3 months and 6 months after the attack.” (Glad et al., 2014a.)

³⁶ “The Norwegian Directorate of Health (NDH) asked the Center for Crisis Psychology (CCP) to develop a plan and a program for providing collective support to the bereaved after the terror killings, and then later to head the professional work during these gatherings for the Utøya-bereaved. In all, four weekend gatherings were held, four, eight, 12 and 18 months after the mass killing.” (Dyregrov et al., 2014b.)

større grad bli eksponert for det traumatiske som har skjedd. Hvor bevisst man har vært på å holde de rammede samlet, er ikke helt klart i mitt materiale. I Forsvaret har man etablert dette som fast rutine etter skarpe oppdrag med bakgrunn i at man vet det har stor betydning for å forebygge psykiske reaksjoner på sikt (Johnsen et al., 2022, 84).

C. Lokalt nettverk før og etter krisen inntreffer

Jeg har lagt vekt på den kraften som ligger i samholdet som oppstår mellom ulike grupper av berørte. Per O fremhever at det lokale nettverket i Gjerdrum fikk vesentlig betydning på to områder. For det første fremhever han betydningen av å være en del av lokalmiljøet for dem som har bodd på Gjerdrum i flere generasjoner. For det andre opplevde han «...en enorm vilje blant innbyggerne til å hjelpe til.» Hele lokalsamfunnet stilte opp. Samtidig er han klar over at dette slår ulikt ut for dem som er innflyttere i lokalmiljøet. I materialet jeg har samlet er det interessant å merke seg at mange understreker betydningen av det nettverket som finnes i forkant av krisen. Når man så har gått gjennom en krise sammen, har det ført til at samholdet i lokalmiljøet har blitt positivt aktivert og forsterket.

1. Når hjelperne er en del av det lokale nettverket

Flere av mine figuranter peker på at den lokale legen, den lokale helsesøsteren, den lokale kommunale ledelsen og den lokale presten, var sentrale for at det psykososiale oppfølgingsarbeidet skulle fungere. Enkelte har pekt på at spesialister som kom fra utsiden og ble der i kortere perioder, fikk mindre betydning. Har man kjennskap til dem som er rammet, gir det hjelperne en umiddelbar inngang når de skal yte psykososial støtte. Prester kan ha en vennsapsrelasjon med dem de har hatt i sjelesorg og hilse på dem i butikken. Det fungerer annerledes for psykologer og leger.

[P]restens [tjeneste er forskjellig fra] annet helsepersonell, (...) Også når du har vært i sjelesorg, så ville du hilse på vedkommende på butikken. Du er offentlig i den forstand at du står offentlig i begravelser, og du vil helst at alle skal kjenne deg. (Eirik P)

Alle afghanistanveteranene vi intervjuet fremhevet det personlige forholdet de hadde til presten og psykologen i forkant var en fordel. En patruljefører i Afghanistan gir uttrykk for at kjennskap er *en forutsetning* for at oppfølgingen skulle være effektiv. Etter en svært traumatisk hendelse der han mistet fire kolleger, er hans beslutning ganske tydelig når han skal gjennomføre støttesamtalene. Han mener kvaliteten på debriefingen avhenger av at den som leder samtalen har en god relasjon til soldatene. Dette bekrefter også soldatene i patruljen. Han velger derfor å håndtere det psykososiale etterarbeidet på egen hånd i påvente av at avdelingens prest blir fløyet inn fra Norge. Ved å gjøre tjeneste

sammen gjennom flere år sikrer man at presten har tillit hos soldatene. De har erfart at han er til å stole på gjennom et langvarig forhold. Han kjenner de involverte, han kjenner de avdøde, han kjenner de pårørende og han kjenner de andre hjelperne (Waalder 2021, 161-162). Denne erfaringen bekreftes langt på vei av de sivile prestene.

2. Personlig kjennskap og tillit

De vet hvem jeg er. Jeg vet ofte hvem de er når det kommer til en krisesituasjon. Sånn var det tilfellet her, at *jeg visste hvem de fleste av disse var.* (...) Det er en stor fordel å ha møtt folk før, kjenne dem også vite hvem de er, og kjenne *nettverket* deres fra før. (Anders S)

Alle mine figuranter trekker frem betydningen av *det personlige nettverket* presten bygger gjennom sin tjeneste i et lokalsamfunn. I en kaotisk akutfase er det lettere å fungere som hjelper hvis man kjenner forholdene godt og har innsikt i relasjonelle koblinger og nettverk. Gjennom sitt *offentlige virke* opparbeider prester seg en stor kontaktflate i lokalmiljøet. De aller fleste vil treffe presten gjennom konfirmasjoner, dåp, vielser og begravelser i løpet av noen år. Gode relasjoner har betydning for sorgarbeidet. Mange er vant til å «dele det tyngste med oss» og har opplevd at presten kan løse mennesker gjennom den usikre fasen som oppstår mellom et dødsfall og en begravelse, fremhever Bernt B. Da en av prestene på Gjerdrum hadde begravelse etter leirraset, kjente han mange av de pårørende fra før. Alle prestene jeg har intervjuet og de kommunale representantene bekrefter betydningen av det lokale nettverket og det personlige kjennskapet, når de skal beskrive hva som er viktig i oppfølgingen etter en ulykke. I møte med de pårørende er tilliten allerede etablert gjennom de relasjonene som finnes i en liten kommune, fremhever Eirik P (Olsen 2019, 221). Etter 33 år som prest i en middels stor by, opplever Pål P at han har etablert et sterkt nettverk. Det er ikke unikt for prestene. Også i de andre etatene er «...det mange [hjelpere] som har et utvidet kontaktnett.» Hjelpere som er kjent med lokale forhold og har mange relasjoner, fanger lettere opp hva som foregår når et lokalmiljø rammes av en krise, fremhever Hilde O. Samtidig kan vi ikke se bort fra at prester og andre kirkelig ansatte, kan gi et dårlig inntrykk i lokalmiljøet og mangle tillit. Det er et lederansvar å sørge for at vi til enhver tid stiller med personell som kan løse de utfordringene vi står overfor. Hvis man i utgangspunktet har dårlige relasjoner i lokalmiljøet, vil man ikke ha like gode forutsetninger for å fungere positivt støttende i en krise.

Det er vesentlig å merke seg at det er *den lokale presten* som har fungert som kirkens viktigste medarbeider i det psykososiale oppfølgingsarbeidet. Hun er der før den kritiske situasjonen oppstår, hun er der når situasjonen pågår, hun er der umiddelbart etter at den kritiske fasen er over og hun er der når den normale hverdagen kommer. Dette gjør seg gjeldende i fire av de fem situasjonene vi har arbeidet med. Det samme gjør seg

gjeldende i Forsvaret. Dette er i overensstemmelse med de prinsippene staten anvender for kriseledelse. I kritiske situasjoner skal man bruke; a) dem som til daglig har ansvar for fagområdet (ansvarsprinsippet), b) organisasjonen skal være mest mulig lik den man har i det daglige virket (likhetsprinsippet) og c) krisen skal håndteres på lavest mulig nivå (nærhetsprinsippet).³⁷ På Kongsberg, Gjerdrum, Nes og Ål har man i praksis fulgt disse kriseledelsesprinsippene i den støtten som er gitt fra kirkelig hold. Mine figuranter fremhever at bruk av de lokale prestene har vært vesentlig for å få til effektiv psykososial støtte. Det gjelder ved mindre hendelser, men også i kriser, ulykker og katastrofer, uavhengig av hvor mange som er rammet.³⁸ Å se for seg at kirken skal stille med en spesialutdannet prest som skal erstatte den lokale presten når krisen rammer, anbefales ikke av dem jeg har intervjuet.

3. Representasjon og tillitskapital

[D]et handler om at de har tiltro til oss. De vet hvem vi er, og hva vi er. For de har møtt oss i så veldig mange andre sammenhenger som har handla om krise og katastrofe på familienivå. Og det ryktet løper jo foran oss. At vi *representerer* det stabile, det som står fast [når] alt annet gynger. Når presten kommer, så representerer presten kirka, og kirka er alltid der. (Daniel PR. Min utheving.)

Vi starter ikke 'from scratch'. Vi trenger ikke å begynne med å legitimere oss. Vi trenger ikke å begynne med å be om at de kommer til å stole på oss. Den *tilliten* er her i utgangspunktet.

(Bernt B. Min utheving)

Ulike uniformer sender ulike former for budskap. Politiet med sine uniformer representerer ro, orden og trygghet. Legen i hvit uniform representerer en som kan ta seg av skadde. Når prestene kommer med rundsnipp så gir det et tydelig signal. Prestene understreker at de ikke kommer i kraft av sin person, men som *representanter* for kirken. Prester representerer noe som har vært der lenge, en institusjon som mange forbinder med døden. «[V]i (...) kommer med det alvorset og den tyngden som kirken

³⁷ Hovedprinsipper

Beredskapsarbeidet bygger på fire grunnleggende prinsipper:

1. Ansvarsprinsippet

Den organisasjon som har ansvar for et fagområde i en normalsituasjon, har også ansvaret for nødvendige beredskapsforberedelser og for å håndtere ekstraordinære hendelser på området. Ansvarlig instans må ta stilling til hva som er akseptabel risiko.

2. Likhetsprinsippet

Den organisasjon man opererer med under kriser, skal i utgangspunktet være mest mulig lik den organisasjon man har til daglig.

3. Nærhetsprinsippet

Kriser skal organisatorisk håndteres på lavest mulig nivå.

4. Samvirkeprinsippet

Myndigheter, virksomheter og etater har et selvstendig ansvar for å sikre et best mulig samvirke med relevante aktører og virksomheter i arbeidet med forebygging, beredskap og krisehåndtering.

<https://www.regjeringen.no/no/tema/samfunnssikkerhet-og-beredskap/innsikt/hovedprinsipper-i-beredskapsarbeidet/id2339996/> (8.10.2024. kl. 1642.)

³⁸ Vi drøfter kirkelig organisering i kap 4. E.

[representerer],» fremhever Guro P. Når man uniformerer seg, sender man ut et felles upersonlig signal. Man kommer på vegne av noe og noen. Men det betyr ikke at de berørte har en felles opplevelse av hva presten representerer. I intervjuene vektlegger prestene at de ble godt mottatt og at mange var glade for at de kom. Samtidig vet de at det som de kommer med, av mange blir forbundet med et stort alvor. Det er i seg selv først og fremst positivt. Situasjonene vi har undersøkt, er alvorlige og innebærer det tragiske. Når presten kommer, er det med på å bekrefte det alvorlige i hendelsen.

[V]i signaliserer at det folk er med på nå, det er ordentlig alvorlig. Det er med på å understreke det.

Dette er alvorlig. Dette er ordentlig. (Daniel PR)

For mange representerer kirken noe trygt og forutsigbart. I kirken kommer mennesker når de har behov for det i gode overgangsriter som konfirmasjon og bryllup og i vanskelige overgangsriter som begravelser (Danbolt et al., 2014, 205). Når man har arbeidet lenge på et sted og etablert relasjoner i møte med lokalbefolkningen, legger det grunnlag for en *erfaringsbasert tillit*. Men i materialet fremheves det også en annen type tillit som knytter seg til presterollen. Man starter ikke på bar bakke, men flyter på en *tillitskapital* knyttet til *rollen*. Mennesker har en tillit til prester som baserer seg på *omdømmeforventning* og *stereotype forestillinger* knyttet til den rollen man innehar (Olsen 2019, 202.). Når man treffer en prest iført presteskjorte vil man ha med seg en forventning fra tidligere møter med prester. «Det er også en rolle som etter mitt skjønn har blitt forvaltet på en god måte her gjennom mange år. (D)et handler ikke bare om meg som person, men det handler også om hvordan den *rollen har blitt forvaltet* opp gjennom årene.» (Pål P. Min utheving.) Presten står på skuldrene til sine forgjengere og forvalter en kapital av tillit knyttet til rollen. Man er vant til at prestene er der i kriser som omfatter død. Man er vant til at man kan betro seg til presten. Prestene har vist at de tåler å stå i det vanskelige mellomrommet mellom liv og død. Pårørende har truffet dem når de har gått med dødsbud, har hatt bæreandakter, snakket med pårørende og holdt begravelser. Kirkens representanter bærer med seg et alvor og en tyngde inn i en kritisk situasjon, fremhever Guro P. Når en fra ledelsen på Sundvollen hotell ser en stor gruppe prester iført presteskjorter ankomme 22. juli er hennes førsteinntrykk følgende; «Da skjønte jeg at døden var kommet til Sundvollen.» Denne tillitskapitalen som følger rollen, vil ligge der når man kommer inn i den kritiske situasjonen. Men så vil det være opp til presten hvordan denne kapitalen forvaltes. Den kan forvaltes på en måte som gjør at det oppstår *umiddelbar tillit* mellom presten og dem han skal hjelpe. Fremstår hun med 1) faglig tyngde, 2) emosjonell stabilitet og 3) åpenhet for andres innspill, er det faktorer som inngir umiddelbar tillit i en operativ setting (Olsen 2019, 224).

Det betyr ikke at alle prester vil fungere like godt i denne sammenhengen. Daniel PR fremhever med tyngde at rollen og den erfaringen rollen gir, i seg selv har en viss bærekraft. «Roller bærer et stykke, men et eller annet sted tar rollen slutt. Og der overtar personligheten og den faglige kompetansen.» Det er en X faktor som handler om personlig egnethet vi ikke må glemme, fremhever han. Det kan være situasjoner der prester ikke har vist seg tilliten verdig. Da kan den tillitskapitalen man i utgangspunktet har på grunn av rollen, forvitte ganske raskt. I noen tilfeller vet vi at kirkens tilstedeværelse kan representere noe vondt for enkeltmennesker. Enkelte har negative erfaringer med troende og de som er ansatt i kirken. Andre ønsker ikke å involvere kirken fordi de er ateister. Den frimodigheten jeg har beskrevet over, må kombineres med en varhet for dem som kan ha et traumatisk forhold til kristendom. Verken kirken eller de berørte er tjent med at presten opptre på en måte som ikke tar hensyn til at samfunnet er mangfoldig og sekularisert. Samtidig er det interessant å merke seg at Guro P understreker at hun utelukkende opplevde å bli godt mottatt på Sundvollen, selv om forsamlingen var sammensatt av mennesker med ulike tro. Prester har lang erfaring med å møte og betjene sekulariserte mennesker i ulike seremonier. Denne erfaringen blir avgjørende i møte med mennesker med ulike livssyn som har vært utsatt for traumatiske situasjoner.

4. Krevende å være hjelper i sitt eget nærmiljø

Samtidig må vi være klar over at det personlige kjennskapet til de berørte, kan oppleves krevende for hjelpere. I mitt materiale er det de som er best kjent i lokalmiljøet og har det sterkeste personlige nettverket som setter ord på denne utfordringen. «(D)et er ikke alle dager jeg har lyst til å gå på den lokale butikken og handle. Noen ganger så kan det være slitsomt å møte folk!» fremhever Anders S. Han har vært lokal prest i 13 år og stortrives, men kjenner samtidig at det kan være utfordrende. Hilde O fremhever en lignende erfaring. I bygda oppfattes hun som en «trygghetsperson». «(D)et er et privilegium og veldig meningsfullt, og så er det belastende.» Her ligger det en tvetydighet innebygget som det er viktig å lytte til. Å oppleve at mennesker lener seg til deg, kan oppleves meningsfylt. Alle i mitt materiale setter ord på at de har fått veldig sterke og gode tilbakemeldinger på det man har sagt og gjort i oppfølgingsarbeidet etter kriser. Det betyr mye for mennesker å få *anerkjennelse*. Når man samtidig kjenner på at man har fått lov å bety en forskjell for mennesker som har opplevd traumatiske situasjoner, kan det føre til en sterk opplevelse av mestring. Får man være med å skape rom der mennesker finner fellesskap og trøst, kan det gi hjelperen en *opplevelse av sammenheng* («Sense of coherence». Antonovsky 1979, 123). Det er derfor ikke overraskende at mange av de kirkelig ansatte sitter igjen med gode følelser og *økt mestringstro* etter å ha fungert som støttespillere i kriser (Lazarus 1999, 71; Matthews et

al., 2000, 173). Men det er også utfordringer knyttet til å være hjelper i et lokalmiljø der man har mange relasjoner. Mange har store forventninger til at man skal være sterk og stille opp for å gi hjelp og støtte. Er man en del av lokalmiljøet kan de omkomne være bekjente og venner. «Mange av de som omkom, og mange av de som ble hardt rammet og måtte reddes ut, det er jo folk som jeg kjenner godt. (...) Det er klart at det gjør det jo også fryktelig slitsomt da.» (Per O). Vi kan konkludere med at erfaringsbasert tillit opparbeidet gjennom lang tjeneste i et lokalmiljø er en styrke for oppfølgingsarbeidet etter kriser, ulykker og katastrofer. Samtidig er det grunn til å påpeke at erfaringsbasert mistillit gjør det svært krevende å fungere som hjelper i en krise. Men vi må samtidig være oppmerksomme på at de hjelperne som er en helt integrert del av det lokale nettverket, også må få rom til å legge fra seg hjelperrollen og reagere på lik linje med andre berørte.

5. Når hjelperne ikke er en del av det lokale nettverket

Det er interessant å se at det er en vesentlig forskjell i oppfølgingen etter terrorhandlingen på Utøya 22. juli og oppfølgingsarbeidet på Torpo, Nes, Gjerdrum og Kongsberg. Etter Utøya gjennomføres oppfølgingen av tre ulike grupper. Først av hjelpere som kommer fra området rundt Sundvollen. Så får de rammede hjelp av kontaktpersoner fra kommunen der de bor. Etter hvert gjennomføres det også nasjonale samlinger ledet av spesialister fra *Senter for krisepsykologi* - Bergen (Dyregrov et al., 2014a; Dyregrov et al., 2014b). Det er ingen systematisk kobling mellom de ulike gruppene av hjelpere. Kirkens bidrag etter 22. juli gjennomføres også av ulike personer. Lokale prester gir et betydelig bidrag i mottaks - og pårørendesenteret på Sundvollen. Begravelsene og sørgegudstjenestene gjennomføres av ulike prester, proster og biskoper.

I det mer langsiktige oppfølgingsarbeidet på Gjerdrum, Nes, Torpo og Kongsberg, har de lokale fagpersonene ansvaret for all oppfølging. Kirkens medarbeidere deltar aktivt i den langsiktige oppfølgingen etter Torpo, Nes, Gjerdrum og Kongsberg. Det er hele veien de lokale prestene som blir de sentrale medarbeiderne, støttet opp av prost og biskop. Samarbeidet mellom kommunen og kirken er godt i de ulykkene der alt ansvaret for oppfølgingen ligger lokalt. Kirkens ulike sørgegudstjenester planlegges i samarbeid med kommunen og kirkens representanter er med å planlegge samlinger for de rammede.

Ut fra mitt materiale er grunn til å tro at det vil ha avgjørende betydning for kvaliteten i oppfølgingen at de samme hjelperne følger de rammede over tid. Når hjelperne følger de rammede over tid, får de mulighet til å etablere gode relasjoner. Arbeidet vil i mindre grad få preg av *punktuell intervensjoner*. I Sjøforsvaret har de meget god erfaring med å

bruke samme hjelpere før, under og etter en skarp hendelse (Eid et al., 2005; Johnsen et al., 2022; Waaler 2019; Sanden 2024). Hvis det er mulig å få det til, tror jeg det vil være lurt å følge samme logikk i sivile ulykker, selv om de rammede kommer fra ulike steder i landet. De hjelperne som er til stede i den akutte fasen bør i størst mulig grad følge de rammede i en lengre periode etter den traumatiske hendelsen. Det vil være en fordel om de deltar i de organiserte støttesamtalene, i fellessamlingene for de rammede og i de ritualene man lager til for de rammede.

Oppsummering

Prester har en rolle som gjør at de selv kjenner mange i lokalmiljøet. Enda flere vil oppleve at de vet hvem presten er fordi hun har ledet en rekke seremonier. Å bruke de lokale prestene er i tråd med nærhetsprinsippet, likhetsprinsippet og ansvarsprinsippet i kriseledelse. Lokale prester har personlig kjennskap til mange av de berørte og rollen gir dem en tillitskapital som gjør at de raskt får stor betydning for de berørte. Kjennskap til de berørte kan også gjøre det lettere å forstå hvilke behov de har. Samtidig vet vi at de personlige relasjonene kan være en ekstra påkjenning for presten. Å bruke den lokale presten kan også innebære en utfordring, hvis han/hun ikke har den nødvendige tilliten i lokalmiljøet. Jeg har beskrevet både tillitskapitalen og den umiddelbare tilliten mange prester inngir i møte med de berørte. En tillitskapital er vanskelig å bygge, og den forvitrer raskt hvis samfunnet ikke ser seg tjent med å bruke prestene i krisearbeidet.

D. Nettverk mellom hjelpere. Felles innsats gir dobbelt kraft.

Vi er avhengige av hverandre. [I]ngen står helt sterke alene. [K]ommunen står ikke støtt alene og det gjør heller ikke kirken. (...) Det var da vi fikk til det tette samarbeidet, da betydde vi en forskjell!

(Elise R)

[J]eg tror det blir god og troverdig krisehåndtering både fra kommunen og kirkas side ved det tette samarbeidet. (Eirik P)

Jeg har beskrevet betydningen av samhold blant de rammede. Dette gjør seg også gjeldende for hjelperne. Per O, Hilde O og Elise R, fremhever hvor avhengige de har vært av de ulike faggruppene. Det ligger en kraft i å få til et godt samarbeid der man bevisst utnytter ulike typer kompetanse, støtter og oppmuntrer hverandre. Får man til et godt samspill som bygger på gjensidig tillit mellom hjelperne, vil det gi bedre effekt.

1. Å arbeide sammen som hjelpere skaper sterkt samhold

Å møte mennesker som har vært i livstruende situasjoner der noen døde, er krevende. Det er ingen hjelpere som vil være uberørt i en slik situasjon og det er heller ikke alltid lett å vite hva man skal gjøre. Hvis hjelperne klarer å stå sammen på tvers av profesjonene og gi hverandre støtte, kan det vokse frem et sterkt samhold mellom dem.

Også blant hjelpere kan det oppstå en felles opplevelse av å ha vært i en vanskelig situasjon som man kan oppleve at andre ikke har forutsetning for å forstå. Guro P hadde bare vært ansatt på Hønefoss i et halvt år før terrorhandlingen på Utøya og hadde derfor ikke etablert et godt kontaktnett i lokalmiljøet. Når hjelperne i etterkant har kriseteamsamlinger eller blir invitert inn for å se Poppe - filmen om 22. juli, beskriver hun samholdet med sterke ord. «Vi som kan referere til Sundvollen, vi har jo blitt en familie på en måte da. Så det har preget lokalmiljøet vårt etterpå, altså (...) hvordan hjelpeapparatet har en veldig felles erfaring, og til dels stått sammen om det.» På samme måte som de rammede kan få umiddelbar tillit til en helper, kan det oppstå *umiddelbar tillit* mellom ulike hjelpere når de fremstår med faglig tyngde, emosjonell stabilitet og åpenhet for andres innspill (Olsen 2019, 224). Den tilliten som oppstår mellom hjelpere, tar utgangspunkt i en positiv (eller negativ) forventning til yrkesgruppen. Per O setter ord på at han i utgangspunktet hadde «profesjonell tillit» til politiet og til ulike nødetater. Tilliten ble bekreftet gjennom samarbeid knyttet til leirrasen på Gjerdrum.

2. Å etablere godt samarbeid på tvers av etater er god beredskap

Elise R har lært betydningen av godt samarbeid mellom hjelperne etter terrorhandlingene på Utøya. Hun hadde derfor arbeidet mer bevisst med dette før drapene på Kongsberg og uttrykker; «Det er i fredstid du bygger relasjoner, og det vil du profitere på når det smeller. Så det å være aktiv og ha samarbeidspunkter, trene, øve, kjenne hverandre, det tenker jeg er viktig både for kommunen og kirken.» Professor Roar Espevik har påvist at team som har trent sammen og kjenner hverandre, yter bedre i kritiske situasjoner (Espevik 2011).³⁹ I noen av de fem kommunene jeg har sett på, er det et godt etablert samarbeid mellom kommunen og kirken i forkant. Det kan innebære at kirken allerede er inne i kriseteamet og kommunens beredskapsråd/krisestab. I de fem sivile krisene vi har undersøkt og i Forsvarets oppfølging etter dødsfall i Afghanistan, er tilbakemeldingene entydige. Et godt samarbeid mellom kirkelig leder/feltprest og kommunal- eller militær leder er positivt og bør være etablert i forkant av kriser. I de kommunene der samarbeidet mellom kirken og kommunen ikke var organisert godt før krisen rammet dem, har de i etterkant sørget for å få på plass en bedre organisering.

Samtidig mener jeg det kan være grunn til å merke seg at gode personlige relasjoner etablert i forkant, har god effekt selv om felles planer og øvelser mangler. Pål P fremhever at det var «ganske avgjørende» at han hadde en personlig relasjon til

³⁹ I godt trente team vil man samarbeide bedre fordi, a) tilliten er etablert, b) kommunikasjonen blir mer presis, c) det er lettere å gi både omsorg og tilbakemeldinger innad i teamet, d) man blir mindre selvopptatt og har lettere for å tilpasse seg og e) man etablerer raskere en felles forståelse av situasjonen (felles mentale modeller) (Salas et al., 2005). Se kap. 4 E 4.

rådmannen «når ting ikke [var] regulert og fastsatt». Med bakgrunn i mitt materiale er det grunn til å hevde at gode relasjoner er like viktige i dette arbeidet som gode planer og god organisering.

3. Rolleavklaring

Det er ikke slik at alle som kommer for å ta del i hjelpearbeidet umiddelbart vet hva de kan bidra med. Daniel PR og Guro P fremhever at alle yrkesgruppene var usikre på rollene sine. Det gjaldt politi, psykologer, prester, sykepleiere, brannfolk og leger og det gjaldt den kommunale kriseledelsen. Det bør ikke overraske oss. En katastrofe er definert som en situasjon «...der antall rammede personer med hjelpebehov i en periode overskrider de tilgjengelige ressursene som finnes i nærområdet.»⁴⁰ I en kritisk situasjon der et stort antall mennesker er rammet og mange er omkommet, vil det ikke være mulig å forutse alle de utfordringer man vil stå overfor som hjelpemannskap. Situasjonen vil kreve vanskelige beslutninger der man må prioritere fordi man ikke kan møte alle behov. Skal vi løse disse situasjonene godt, vil det være en stor fordel at vi har organisert oss best mulig i forkant slik at de tilgjengelige ressursene raskt kan mobiliseres. For å finne frem til en god rolleforståelse, er man avhengig av planlegging og øving. Det betyr ikke at rollene må defineres helt fra bunnen av. De ulike yrkesgruppene har med seg en grunnleggende forståelse av hva som er deres ansvar i en normal situasjon etter å ha vært med på en rekke mindre kriser. Her må den yrkesmessige stolthet legges til side. Alt handler om å være best mulig forberedt for å kunne ta seg av de berørte og deres behov i kriser, ulykker og katastrofer.

4. Samvirkeprinsippet

Samvirkeprinsippet kom til som en følge av at samarbeidet på tvers av etatene ikke var tilstrekkelig etablert før terrorhandlingen 22. juli.⁴¹ Godt samvirke skal etableres i samarbeid mellom ulike relevante aktører og virksomhet. Det gjelder ulike kommunale etater, politi og redningstjeneste, og ulike frivillige lag og foreninger som yter støtte i kriser, ulykker og katastrofer. Det er god grunn til å påpeke at vi har en felles forpliktelse til å få til et godt samarbeid mellom ulike etater hvis vi skal følge Statens retningslinjer for god kriseledelse.

⁴⁰ <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykososiale-tiltak-ved-kriser-ulykker-og-katastrofer>

⁴¹ 1. Ansvarsprinsippet 2. Likhetsprinsippet 3. Nærhetsprinsippet 4. Samvirkeprinsippet
<https://www.regjeringen.no/no/tema/samfunnssikkerhet-og-beredskap/innsikt/hovedprinsipper-i-beredskapsarbeidet/id2339996/> (8.10.2024. kl. 1642.)

Oppsummering

Skal vi følge samvirkeprinsippet, er det vesentlig at vi arbeider seriøst både fra kirkens side og fra kommunens side for å få til et godt samarbeid før kriser, ulykker og katastrofer rammer oss. Det er avgjørende for god kriseoppfølging å sørge for at ulike etater har trent sammen, lagt gode planer, har gjennomført rolleavklaring, har gode relasjoner og kjenner hverandre.

E. Prester inntar en omsorgsrolle i uformelle mellomrom

I intervjuene gir kolleger og kommunale ledere et levende bilde fra arbeidet på mottakssenteret og pårørendesenteret. Lokalene var fylt av mennesker som var preget etter det som hadde skjedd, med behov for å gjenvinne kontroll, oppleve trygge rammer der de kunne ta inn over seg det som hadde skjedd, få informasjon og gi informasjon til sine nærmeste. Prestene beskriver selv hvordan de går inn i situasjonen med en *umiddelbar frimodighet*.

[Vi] er veldig operative i måten å forholde oss til og håndtere kriser på. Og det er ikke så veldig mange yrkesgrupper som har den kompetansen. [D]ette er ikke terapi (...) [V]eldig mange andre vet ikke helt [hva de skal gjøre]. Mens prestene (...) bare satte seg ned og 'klikk', så var de på en måte i gang med samtaler, oppfølging og tilstedeværelse. (Daniel PR)

Når jeg spør hvor denne frimodigheten kommer fra, svarer Siv P: «Enhver som står i prestatjeneste, forholder seg til kriser kontinuerlig. Vi har hvert år flere som dør i trafikkulykker, selvdrap og drap.»

1) Den lille og den store beredskapen

I fokusgruppeintervjuet bekrefter alle prestene at yrket har gitt dem *mengdetrening* i å møte mennesker som har opplevd kriser og brå dødsfall.⁴² Når de skal beskrive denne *erfaringskompetansen* trekker de frem ulike vilkår fra arbeidshverdagen:

- a) De har gått med *dødsbud* og har erfart hvor vanskelig det kan være for pårørende når *informasjonen er begrenset* og vanskelig å ta inn over seg. Det innebærer at de får erfaring med *uavklarte situasjoner* der mennesker mottar sjokkerte og traumatiserende beskjeder.
- b) De er vant til å ha *sjelesorg* med pårørende i forbindelse med gravferder.
- c) De har lang erfaring med *sorgledelse i det offentlige rom* og representerer noe trygt.

⁴² «(D)en erfaringen som en har fra begravelser, fra ungdommer som har tatt livet sitt, fra trafikkulykker, fra barn som dør, alt dette her er erfaring som du tar med deg inn i en hendelse. Og det er jo faktisk der kirka har mengdetrening, rett og slett, i å forholde seg operativt, (...) til den type hendelser.» (Daniel PR)

d) De er vant til å arbeide *selvstendig* med dødsbud og med begravelser.

I vanlig prestatjeneste inngår både en beredskapsvakt på vegne av politiet og jevnlig begravelser etter oppsatt plan. Dette har jeg valgt å kalle - *den lille beredskapen*. Gjennom denne tjenesten får prester en kompetanse i å være sammen med mennesker som er i traumatiske situasjoner som omfatter brå død. Det innebærer at pårørende vil befinne seg i en krevende og ofte uavklart mellomfase. Å støtte mennesker på veien fra en vanskelig traumatisk situasjon frem mot en eksistensiell terskel, blir en del av den daglige tjenesten (Bolonow 1969). Det er denne erfaringen som setter dem i stand til å være frimodige når de kommer inn i større kriser. «Da begynner jeg å prate med dem og bare [...] er tilgjengelig og synlig (...) Jeg så etter hvem (det er) som har det verst. Hvem er det som sliter mest (...) [S]å etter hvert er det det praktiske behovet som blir viktig. Fordi de har ikke klær, de har ikke sko, de har ingenting» uttrykker Daniel PR. Prestene beskriver hvordan de går inn i en *umiddelbar samtaltjeneste*. Guro P er til stede og lytter ved kaffetrakteren, ved måltidene og i sofagruppen. Hun har korte og lengre samtaler med de involverte. I den umiddelbare samtaltjenesten er fokus ene og alene *den enkeltes behov* i situasjonen, ikke prestens behov for å være synlig. Prestene jeg har intervjuet har en grunnleggende respekt for andres livssyn. De vektlegger at dette ikke er stedet for forkynnelse. De er der i en diakonal *omsorgstjeneste*. Situasjonen krever at man må være klar for å *improvisere* fordi alt er uavklart og behovene hos de berørte helt ulike, fremhever Daniel PR. Når det blir behov for en imam, så får Guro P tak i en imam. Når Pål P er redd for at man skal forbinde drapene med muslimsk ekstremisme, tar han med seg en imam inn i gudstjenesten. Å være til stede og representere noe trygt, krever at man har *tid* eller tar seg tid. «Jeg hadde den tiden», uttaler Sindre S. Gjennom *den lille beredskapen* har prestene fått mengdetrening i å; a) støtte mennesker i uavklarte overgangsfaser, b) ta seg tid til å bare være til stede c) tåle usikkerhet, d) ha fokus på den andres behov, e) respektere andres livssyn, f) improvisere g) være frimodige i ulike situasjoner og f) arbeide selvstendig med traumatiserte. En kommunelege fremhever at prester klarer å sitt stille uten å ta frem reseptblokken. De tåler å være i ro sammen med de rammede, uten å ha behov for å ordne opp. Aud PSK understreker betydningen av å ta seg tid. Adrenalinnet går langsomt ut av kroppen etter en traumatisk situasjon, fremhever hun. I begynnelsen vil de involverte være tause og apatiske. Når de blir trygge, vil de langsomt begynne å snakke. «Det er mitt privilegium (som sjømannsprest). Jeg hadde den tiden!» fremhever hun. Prester har opparbeidet seg en *nærværskompetanse* som har vist seg veldig nyttig i den første uavklarte fasen i større ulykker og katastrofer (Oma 2021, 34; Falk 2016). Intervjuene viser at prester fyller en rolle i møte med traumer og brå dødsfall som inngir *trygghet* og oppleves støttende for de berørte. Den lille beredskapen gir prester frimodighet til å bidra umiddelbart i store ulykker og katastrofer

i det vi kan kalle – *den store beredskapen*. Det er i denne sammenheng verd å merke seg at ledere for andre tros- og livssynssamfunn i Norge ikke tar del i politiets varslingsjeneste.⁴³

Jeg har lagt vekt på betydningen av prestenes *erfaringskompetanse*. Når jeg følger opp med spørsmål om de har fått *faglig opplæring* i å møte mennesker som har vært utsatt for traumatiske situasjoner, er situasjonen ikke så positiv. De har noe utdanning innen sjelesorg, men innen faget krisepsykologi er de ikke oppdatert. Det finnes unntak i materialet, men det skyldes faglig interesse hos et par av prestene. Alle setter ord på at de har behovet for å dele erfaringer, lære av hverandre og få tilført ny kunnskap innen fagene krisepsykologi og kriseledelse.

2) *En mild form for eksponering*

I den første usikre fasen vil det være viktig for de involverte å få kontroll over det som har skjedd. I de uformelle samtalene mellom de involverte og hjelpere der man tematiserer hendelsesforløpet, vil man på et veldig tidlig stadium få startet med en *mild form for eksponering*. I fellesskap kan man begynne en prosess der de eksponerte kan finne frem til en konstruktiv felles fortelling (Waaler et al., 2019, 179).⁴⁴ Dette er en naturlig effekt av at man holder samlet de som har vært utsatt for den traumatiske hendelsen.

Prestene og de andre helperne er der som trygghetsankere og bidrar til å skape gode rammer der denne prosessen kan komme langsomt i gang. Blir de involverte sendt hjem for tidlig, vil man i mindre grad bli eksponert kognitivt. Ingen personer minner deg om det som har skjedd og den naturlige rekonstruksjonen av det som har hendt, vil stoppe opp. Da er at det lett for at man for tidlig slutter å forholde seg til det man har vært med på og at man fortrenger den traumatiske hendelsen.

3) *Barmhjertighet*

Jeg har gitt en meget positiv beskrivelse av prestenes og diakonenes omsorgsrolle i det psykososiale oppfølgingsarbeidet på mottakssenteret og pårørendesenteret. Det kan være grunn til å stille spørsmål ved om den delen av rollen jeg primært har beskrevet som en omsorgsrolle i det åpne rom, bare kan fylles av prester og diakoner. Å yte omsorg avhenger ikke av at man har lest og studert teologi. Men det har en sterk sammenheng med kirkens grunnleggende budskap. Gud møter oss der vi er med evangeliet. Vi får tilgivelse, omsorg og barmhjertighet fordi Gud elsker oss, uten at vi har gjort oss fortjent til det. Kristi kjærlighet blir gitt oss av nåde. Hans kjærlighet uttrykkes

⁴³ Se kap. 5 der jeg drøfter psykososial oppfølging i et multikulturelt samfunn.

⁴⁴ Å finne frem til en felles forståelse av hendelsesforløpet er viktig. Det vil være vesentlig å ha fokus på ulike former for mestring når man skal hjelpe de involverte til i fellesskap å konstruere en fortelling fra hendelsen som det kan være godt å ta med seg videre. Se kapittel 3 g 1.

aktivt idet han gir seg hen for oss av egen fri vilje i inkarnasjonen og i sin død på korset.⁴⁵ Kristi selvhengivende kjærlighet har en kraft i seg som døden ikke kan binde (Clément 2004; Waaler 2012, 361 og 368). *Barmhjertighet* er derfor den mest grunnleggende dyden vi har i kristendommen. Med Magnus Lagabøtes landslov for 750 år siden kom barmhjertigheten for fullt inn i vår kultur gjennom lovverk og kristen praksis. Her er vi ved roten av det vi kan definere som et *kristent humanistisk menneskesyn* som har preget og preger vår kultur. I tidligere lover ble rettferdigheten utøvet gjennom hevnrett. Hadde noen gjort noe mot deg, måtte det bøtes for gjennom rettergang og tilbakebetaling. Kunne du ikke betale tilbake selv, var det slekten som ble regnet som skyldfolk og måtte gjøre opp. Var du fattig og uten slekt, risikerte du slaveri resten av livet. Den nye landsloven gav barmhjertigheten en helt annen plass. Ble man dømt, skulle man vurdere den dømtes mulighet til å gjøre opp for seg og utøve barmhjertighet også mot den dømte (Sunde 2023, 93 og 229). Loven ble stående i 450 år. Barmhjertighet som verdi, fikk ikke bare fotfeste i norsk rettspraksis. Den har satt sitt preg på vårt sosialdemokratiske samfunn. Du får ikke rettigheter fordi du har gjort deg fortjent til det, men fordi du er et menneske og en medborger. *Det barmhjertige nærværet* som prestene og diakonen i materialet utøver, kan læres og praktiseres like godt av mennesker som ikke tror eller har et annet livssyn.

Oppsummering

Prester i Den norske kirke har en type kompetanse i kriser som bygger på erfaring og mengdetrening i å møte mennesker som har vært utsatt for traumer. Det er en helt tydelig sammenheng mellom den lille beredskapen prestene utøver i sin daglige tjeneste og deres umiddelbare evne til å yte omsorgstjenester inn i den store beredskapen. De bidrar til å skape trygge rom. Her kan de rammede sammen starte et langsomt arbeid for å finne frem til en felles fortelling. Samtalene om det som har skjedd kan i sin tur fungere som en mild form for eksponeringstrening. Kirkens diakonale bidrag i kriser henger nøye sammen med kirkens oppdrag som i sin natur består i å vise barmhjertighet slik Gud gjennom Jesu gjerning viser barmhjertighet. Selv om det kan være fristende å holde fast ved den monopolsituasjonen prestene i Den norske kirke har i oppfølgingsarbeidet etter kriser, mener jeg det kan være grunn til å drøfte om vi må åpne opp for flere livssynsaktører.⁴⁶

⁴⁵ I Filipperbrevet brukes begrepet *kénosis* i noen sammenhenger for å beskrive inkarnasjonen. *Kenosis* betyr selvtømming. «Han var i Guds skikkelse og så det ikke som et rov å være Gud lik, men gav avkall på sitt eget (*kenosis*), tok på seg en tjeners skikkelse og ble mennesker lik.» Filippene 2, 7 (se også Williams 1991, 139 ff.).

⁴⁶ Se kap. 5.

F. Støtte- og avlastningssamtaler.

Det vil være et stort behov hos de berørte å få sette ord på opplevelser og følelser etter en krise, ulykke eller katastrofe. Det kan dreie seg om å få innsikt og forståelse for hva som har hendt. For alle de berørte vil det være viktig å få et større bilde og en bedre innsikt i det som faktisk skjedde. De involverte vil ha behov for å forstå sin egen rolle. For de pårørende vil det oppleves viktig å forstå hvordan den de mistet hadde det i situasjonen. Informasjon og innsikt vil man få både gjennom mer tilfeldige støttesamtaler og gjennom de organiserte støttesamtalene.

1) Umiddelbare støttesamtaler

Jeg tror de mer tilfeldige støttesamtalene kan fylle en vesentlig funksjon for de involverte. Jeg har allerede vist til betydningen av å *holde de involverte samlet* i en periode etter den traumatiske hendelsen og unngå å sende dem hjem. Da kan de involverte gjennom uformelle samtaler om den traumatiske hendelsen naturlig gjennomføre en mild form kognitiv eksponering.⁴⁷ Umiddelbart etter at situasjonen har roet seg, vil ikke minnene på samme måte ha festet seg. Det vil derfor være svært konstruktivt hvis de involverte får tid og anledning til å utveksle enkle fakta med hverandre. Mine intervjuer viser at prestene har en viktig rolle i å tilrettelegge for de uformelle samtalene som oppstår blant de involverte rett etter en traumatisk situasjon. I hele mitt materiale er det tydelig at de kirkelige medarbeiderne bidrar til å skape gode trygge rammer der de uformelle samtalene kan foregå.

De *pårørende* som samles etter en kritisk hendelse, har på samme måte som de involverte, behov for et godt og trygt sted å være med god sosial støtte mens de avventer nødvendig informasjon.

2) Umiddelbar utsnakking (defusing), teknisk gjennomgang av hendelsen (teknisk debrief) og organisert støttesamtale (psykologisk debrief) i en militær setting.

I en profesjonell setting der man har vært involvert i en skarp hendelse gjennomfører de involverte umiddelbart 1) en *defusing* (Waalder et al., 2019, 176.) Det innebærer at man har en kort ledet samtale med en første tankeutveksling og gjennomgang av det som hendte før man returnerer. Etter dette gjennomfører profesjonelle grupper ofte 2) en *teknisk debrief* når de er tilbake i basen. Den handler om å gå gjennom det faktiske hendelsesforløpet for å lære og få oversikt over hva den enkelte bidro med. Den tekniske debriefen har et pedagogisk sikte. De involverte ønsker å lære mest mulig av sine erfaringer så de kan bli klar for nye skarpe oppdrag. Til slutt gjennomfører man 3) en

⁴⁷ Se kap. 3 A 4 og 3 E 2

psykologisk debrief. I Forsvaret har ofte prestene deltatt i den psykologiske debriefen (Waalder et al., 2019, 177).

3) *Organiserte støttesamtaler i en sivil sammenheng (psykologisk debrief/emosjonell debrief. Se Weisæth 2000; Wessely et al., 2000; Dyregrov 2023; Rose et al., 2002).*

I en sivil sammenheng har vi etter hvert fått innarbeidet bruk av *organiserte støttesamtaler* (psykologisk debrief). Målet for samtalen er å eksponere seg for hendelsen i fellesskap med de berørte. Vår oppfatning av en hendelse vil alltid være subjektiv og individuell. Spesielt krevende situasjoner begrenser vår individuelle persepsjon kraftig. I en kritisk situasjon vil sansene våre konsentrere seg om det man opplever som vesentlig og utelukke stimuli som ikke oppfattes truende (Waalder et al. 2019, 24 ff.). Når flere bidrar med sine subjektive fortellinger fra en traumatisk hendelse inn i en organisert og ledet samtale, vil det bidra til at alle kan få en mer helhetlig forståelse av hva som hendte.

- *Psykoedukasjon*

En organisert støttesamtale kan innledes med *undervisning* om stress, stressreaksjoner, mestringsstrategier og stresshåndtering. Gjennom samtale kan man hjelpe mennesker til en forståelse for de følelsesmessige reaksjoner man har opplevd samt de reaksjonene man kan forvente skal komme i tiden som følger (psykoedukativ tilnærming. Dyregrov 2023, 74). Får man hjelp til å forstå sine psykiske reaksjoner, kan det føre til at den enkelte opplever økt selvkontroll. Det finnes også psykologiske metoder som kan hjelpe de involverte til å få kontroll på sterke bilder, skremmende lyder, påtrengende lukt, mareritt og angstanfall (Dyregrov 2023, 74 ff.).

- *Vektlegging av det kognitive kombinert med rom for følelser*

I støttesamtaler bør man vektlegge det kognitive i større grad enn det emosjonelle. Målsetningen er å *konstruere en forståelse* av det som hendte som oppleves *konstruktiv* for de berørte (Johnsen et al., 2022, 77 og 81). Når man i fellesskap deler erfaringer og etablerer *en felles forståelse/fortelling*, kan man konstruere den med henblikk på at den enkelte skal *oppleve mestring*. Gjennom å bruke tid sammen kan man etablere en felles konstruktiv fortelling der man «*reformulerer suksess*» som skaper rom for en *positiv selvattribusjon*. Å reformulere suksess er et begrep jeg lærte av en offiser som hadde hatt lederansvar i flere traumatiske situasjoner. Han understreket betydningen av å snu eventuelle negative opplevelser til en fortelling med vekt på mestring (Waalder et al., 2019, 179 f.; Johnsen 2022, 81). Det er viktig at gruppen hjelpes til å fokusere på det de fikk til og de positive konsekvenser av valgene de tok i situasjonen. I praksis skal man

konsentrere seg om hendelsesforløpet i det som skjedde og unngå å dvele ved de emosjonelle reaksjonene. Man kan risikere å retraumatisere de involverte hvis man fokuserer for mye på negative emosjoner og for lite på hendelsesforløpet. Samtidig skal man i en støttesamtale også våge å sette ord på hva en følte og til en viss grad konfrontere de følelsene man hadde i situasjonen (Larsson 2015, 22 f.).

- *Involvering av de kirkelig ansatte i organiserte støttesamtaler*

I de fem sivile situasjonene jeg har sett på, har prester eller diakoner ikke hatt noen rolle i de organiserte støttesamtalene. Dette fungerer annerledes i Sjøforsvaret, der prestene er aktivt med i de organiserte støttesamtalene. En patruljefører i et «Military Observation Team» (MOT) i Afghanistan omtaler avdelingsprestens deltagelse i støttesamtalen som avgjørende (Waalder 2019, 161). Normalen i Sjøforsvaret er at psykolog og prest leder den emosjonelle debriefen i fellesskap. Psykologene er fagpersonene som skal hjelpe mennesker med profesjonell oppfølging hvis traumene utvikler seg til PTSD. Prester og psykologer i Forsvaret setter ord på at samarbeidet var konstruktivt. Gjennom godt samarbeid fikk de involverte et bredere tilbud. Psykologer, prester, sykepleiere og leger utgjør et felles støttelag som sammen utøver psykososial støtte (Eid et al., 2005).⁴⁸ Gjennom trening, øving og undervisning blir personellet lært opp og blir kjent med fagpersonene. Når det skjer en traumatisk hendelse setter lederen i støttelaget sammen et team av fagpersoner som kan drive den psykososiale oppfølgingen. Når det innebærer brå dødsfall vil dette arbeidet også inneholde ulike former for ritualer. Pål PF understreker at det er viktig å mildne eller dempe (mitigere) sterke følelser som sinne. I Forsvaret har han sett at soldatene kan ha behov for å sette ord på sterke negative følelser. Han får da en dobbelt rolle. Han er helt tydelig en del av soldatmiljøet, men han må samtidig opptre helt nøytralt følelsesmessig for å kunne virke positivt nøytraliserende på de involverte. Det er viktig å unngå negativt fokus over tid og bidra til at stemningen utvikler seg i en konstruktiv retning. De negative følelsene som kan oppstå blant de involverte må ikke dyrkes, men tappes ut og nøytraliseres. Her har presten en viktig rolle, ifølge Pål P.

G. Eksponeringstrening

Jeg har lagt vekt på betydningen av eksponeringstrening for å bearbeide det som har hendt og avlære negative stressreaksjoner.⁴⁹ Et traume kan også beskrives som en sterk betinget læringssituasjon. Eksponeringstrening kan beskrives som et pedagogisk tiltak der man trener på å møte «...relevante fryktutløsende stimuli uten negative

⁴⁸ <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2005/04/kriseintervensjon-i-operative-organisasjoner-erfaringer-fra-sjoforsvarets>

⁴⁹ Se kap. 3 A 8.

konsekvenser» (Johnsen et al., 2022, 83). Det er positivt om en kan få til en forsiktig gradvis reeksponering ganske umiddelbart i den hensikt å viske ut reaksjoner på den traumatiske opplevelsen (Hogne 2010). Gjentatt eksponeringstrening i trygge rammer vil føre til at man kan redusere fryktresponsen. De involverte vil på samme måte ha behov for å redusere påtrengende minner. I faser der de påtrengende minnene aktiveres, vil man være spesielt mottagelig for å påvirke minnene og re-konsolidere minnet. Professor Bjørn Helge Johnsen har ledet arbeidet med oppfølging av personell i marinen etter to forlis. Han vektlegger betydningen av å gjennomføre eksponering over lang tid. I Sjøforsvaret brukte vi derfor simulator for å seile gjennom samme farvann med mannskap som hadde forlist. En enda sterkere form for eksponering ble gjennomført da man seilte med samme mannskap som hadde havarert med KNM Helge Ingstad med samme type fartøy i samme farvann (Johnsen et al., 2022, 84). Klinisk forskning viser meget gode resultater ved bruk av eksponeringstrening (Eid et al., 2001; Eid et al., 2005.). Å konfrontere og eksponere seg for plagsomme situasjoner og fryktutløsende stimuli, kan være ubehagelig. Det er derfor forståelig at de som har størst behov for denne type tilnærming, ofte viser stor motstand mot å delta. Klinisk forskning viser at en unngående mestringsstil øker risikoen for å utvikle symptomer på PTSD (Johnsen et al., 2002). Det er viktig at de som gir hjelp og støtte kan forklare og motivere de involverte til å ta gode valg i den første fasen.

I de ulike sivile situasjonene jeg har gått igjennom, har man brukt eksponeringstrening på ulikt vis. For dem som opplevde Gjerdrum - raset har eksponeringen foregått på naturlig vis. Minnestedet ligger med utsikt til rasstedet. Man fortsetter å leve i nærkontakt med stedet der raset gikk. Det er grunn til å tro at dette kan ha en god bearbeidende effekt, slik at rasområdet etter hvert oppleves som et trygt sted. Intervjuene viser at prestene og diakonen på Gjerdrum har tatt del i eksponeringen sammen med de rammede.⁵⁰ Også ungdommene som var på Utøya og deres pårørende har fått tilbud om å besøke øyen ved flere anledninger. Men vi kan anta at noen som opplever dette som alt for ubehagelig, har unngått å delta. Kanskje er det nettopp denne gruppen som har hatt størst behov?

Oppsummering

For hjelpere er det viktig å være observante på de umiddelbare behovene hos de rammede. Hjelperne i mitt materiale har registrert følgende umiddelbare behov hos de rammede; gjenvinne kontroll, trygghet, informasjon, organisere seg emosjonelt, kontakt med de nærmeste og ta inn det som har skjedd. God sosial støtte og godt sosialt

⁵⁰ Se kap 4.D. Her beskrives blant annet aktiv bruk av minnestedet samt pilegrimsvandring i rasområdet.

nettverk er avgjørende for å kunne yte god psykososial støtte til de rammede. Kan man utnytte det sosiale nettverket som finnes i lokalmiljøet etter en krise, ulykke eller katastrofe, vil det være positivt. Er de kirkelige medarbeiderne som deltar en del av de lokale nettverket og har tillit hos de rammede, har vi sett at det har virket positivt inn på oppfølgingsarbeidet. Tillit skaper trygghet. Kirkelig ansatte bidrar positivt med nærværskompetanse på mottaks- og pårørendesenter i samarbeid med kommunalt ansatte og frivillige. Det er positivt med en mild form for eksponering gjennom samtaler mellom de rammede umiddelbart etter en krise, ulykke eller katastrofe. Kirkens medarbeidere har også bidratt til ulike former for eksponering for de rammede. Barmhjertighet er en bærende verdi i alt psykososialt oppfølgingsarbeid. Samtidig må vi være klar over at det kan være en påkjenning for den lokalt kirkelig ansatte å stå i førstelinjetjeneste i sitt nærmiljø. Vi har ikke funnet at prester gjennom sin utdanning blir spesielt godt rustet til å møte mennesker i kriser. Mister prestene erfaringen og mengdetreningen de får gjennom å gå med dødsbud og lede sorgarbeidet lokalt (den lille beredskapen), vil erfaringskunnskapen forvitte. Kirken bør fortsette å prioritere den lille beredskapen.

KAPITTEL 4.

Kirkens unike bidrag i kriser, ulykker og katastrofer

I dette kapitlet tar vi utgangspunkt i de berørtes grunnleggende behov slik de blir beskrevet i mitt materiale (A. 1- 7). Deretter beskrives kirkens *unike bidrag* i kriser, ulykker og katastrofer. Jeg beskriver og drøfter først riter, symbolhandlinger og minnesteder (B). Jeg går så videre for å analysere og drøfte noen taler holdt i sørgegudstjenester (C). Jeg beskriver og drøfter ulike tiltak kirken gjør for de rammede når hverdagen kommer (D). I et siste avsnitt drøfter jeg roller, samarbeid, ledelse og organisering av de kirkelige tiltakene (E). Hensikten med kirkens bidrag er alltid å komme de berørte i møte. Jeg legger derfor avgjørende vekt på de grunnleggende eksistensielle behovene som finnes hos de rammede i min fremstilling.

A. Eksistensielle behov

Research has shown that the ability to create a sense of purpose and togetherness is essential for human well-being and coping with stress.

(Ben-Shalom et al., 2012, 218).

I kapittel 3 beskrev jeg *umiddelbare behov* som gjorde seg gjeldende hos de rammede i den kritiske fasen.⁵¹ I mitt materiale blir også en rekke mer *eksistensielle behov* beskrevet. De umiddelbare behovene handler først og fremst om *ytre forhold*, mens de eksistensielle behovene først og fremst handler om *indre forhold*. I en teologisk kontekst kan det være naturlig å betegne de eksistensielle indre behovene som *åndelige behov* uten at det nødvendigvis behøver å begrense seg til en religiøs kategori. Mennesket er et åndsvesen som har behov for å oppleve *kontroll, mening og sammenheng* (Davidsen-Nielsen et al., 2002, 62; Antonovsky 1979, 179; Weick, 2001, 95).

1) Grunnleggende trygghet.

Jeg mistet mamma den natten. Men det vi også mistet, var tryggheten. Den er det ikke lett å finne igjen.

Marita Gundersen, pårørende og overlevende. (A-magasinet, 2024. Fredag 13. desember s. 29)

I kapittel 3 beskrev jeg hvordan de rammede etter et traume kan bevege seg mellom ulike «soner av usikkerhet» (Bernt B). Mennesker har et grunnleggende behov for trygghet (Maslow. Se Kaufmann 2019, 115; Engedal 2017, 87 f.). Sigmund Freud beskriver i et essay 'den mørke følelsen' av usikkerhet, eller *Das Unheimliche* (Freud

⁵¹ Dette representerer basale behov som kan karakteriseres som hygienefaktorer (Kaufmann et al. 2019, 139). Der de umiddelbare basale behovene ikke blir tilfredsstilt, vil vi oppleve det negativt. Men blir de tilfredsstilt, vil vi ikke i tilsvarende grad oppleve det positivt.

1919). En grunnleggende usikkerhet gir en følelse av uhygge. Ifølge Freud oppstår dette når noe som er trygt, plutselig fremstår som utrygt. Det hjemlige (heimliche), det som skulle være trygt og familiært, oppleves som skremmende og svært utrygt (unheimliche). Får denne følelsen av usikkerhet og mistillit til omgivelsene feste seg, kan det innebære at man mister den grunnleggende tryggheten. Et godt og trygt hjem eller et leirsted man hadde gode positive følelser for, kan gjennom sterke traumatiske erfaringer bli et utrygt sted. Skremmende lyder, lukter, bilder man har på netthinnen og opplevelser man har hatt, fester seg og gjør hverdagen utrygg. En grunnleggende utfordring for mange som har vært utsatt for sterke traumer er å gi slipp på usikkerheten som har festet seg og finne tilbake til en grunnleggende følelse av trygghet.

2) *Et behov for anerkjennelse (Kaufmann et al., 2015, 115.)*

(Intervjuer:) Hvorfor tror du disse mer formelle situasjonene er viktige?

(Ingrid D:) Det er en anerkjennelse av den store kampen som skjer. [De berørte] er overlesset av følelser på innsida som blir anerkjent og (...) satt ord på. (...) Men særlig det med at nå er det noen som forteller meg at dette, er [det] lov å være lei seg for. [Når] det [gjør] vondt, og det blir satt ord på. [D]et blir en offentlig anerkjennelse.

I materialet blir det fremhevet at det har stor betydning for de berørte å bli sett av representanter for det offisielle Norge. Det er viktig for de berørte å se at ordførere, biskoper, representanter for regjeringen og/eller representanter for kongehuset gir uttrykk for omsorg for de berørte. Rådmannen og ordføreren i Kongsberg velger å gå ut i byen i to timer for å være synlig og snakke med dem som har behov. «(D)et tror jeg var bra for byen, for da sto vi fram og viste at vi var der, og så var det god terapi for oss (...) Så jeg tror ikke du kan være synlig nok i sånne situasjoner.» (Elise R) I alle de fem situasjonene jeg har sett på har *kirkehuset* blitt benyttet som arena for å legge til rette for møter mellom berørte og representanter for det offisielle Norge. De kommunale representantene setter ord på at kirken blir en viktig arena for dem. Samtidig opplever de det godt å komme til kirken fordi her er det ikke deres ansvar å legge til rette. Her kan de senke skuldrene. Det er kirkens ansatte som lager den formelle rammen og ritualene. Det er med på å trygge situasjonen. I rammen av en offisiell sørgegudstjeneste med påfølgende mottagelse kan også kongehuset få en naturlig plass (Kongsberg 2021 og Oslo domkirke 2011). Møtene kan da være med på å hjelpe de berørte til å ta et skritt videre i sin prosess fordi man opplever at det traumatiske i situasjonen blir synlig anerkjent. Eirik P og Pål P fremhever også betydningen av at biskopen deltok på sørgegudstjenestene på Kongsberg og Torpo og gjennom dette anerkjente sorgen til de berørte. Biskopen kommer inn og gir situasjonen nasjonal oppmerksomhet.

I noen sammenhenger ser vi at den anerkjennelsen man får oppleves ekstra sterkt, fordi den ikke er forventet. Samtidig ser vi at manglende anerkjennelse fra det offisielle Norge kan føre til sterke negative reaksjoner blant de rammede. Her kan krigsseilerne stå som et grelt eksempel. Hvis anerkjennelsen uteblir risikerer man at de rammede kan slite med å komme videre i påvente av en offisiell anerkjennelse. I arbeidet med afghanistanveteraner lærte jeg at behovet for anerkjennelse fra det offisielle Norge var forventet. De som ikke fikk medalje reagerte negativt, mens de som fikk medalje, brydde seg lite. (Waalder et al., 2019, 181 f.) Et godt arbeid på dette feltet vil avhenge av at man lager klare rutiner for når biskoper, ordførere, representanter for regjeringen og kongehuset, skal delta i etterarbeidet. Gjennom det kan vi i forkant skape et sett med realistiske forventninger og unngå ødeleggende skuffelser.

3) Et behov for å forstå og forsone seg med hendelsen

I innledningen til kapittel 3 beskrev jeg det umiddelbare behovet de rammede vil ha for informasjon. I slutten av kapitlet beskrives arbeidet med støttesamtaler der et av målene var å etablere en felles fortelling om hendelsesforløpet. De berørte har ikke bare et behov for å få informasjon, men også et dypere eksistensielt behov for å forstå *hvorfor* noe så traumatisk kunne skje. Dette er et eksistensielt spørsmål som det er viktig at de berørte får stille, selv om det kan være umulig å gi et godt svar. Ingrid D har møtt dette grunnleggende spørsmålet i sitt arbeid med de etterlatte.

De var jo utrolig langt nede, altså de som hadde mistet [en av sine nærmeste]. [D]en (...) *bunnløse sorgen* som handler om; [h]va skal jeg gjøre med livet nå?

Innvevd i dette spørsmålet ligger et ønske om å finne den ansvarlige. I et sekulært samfunn rettes anklagen i mindre grad mot Gud. Ofte er det de offisielle myndighetene som blir holdt ansvarlige.

[D]et var ingen som var sinte, hverken på kirka, eller på Gud. (Guro P)

Hvorfor-spørsmålet, det er jo der. (...) Et behov for å forstå hvordan kunne dette skje. (...) [D]et var ikke så mange som retta det mot Gud. (...) [D]e hadde en annen sydebukk som var kommunen.
(Ingrid D)

Å leve med et stadig tilbakevendende «hvorfor», kan være svært utfordrende. I en sorgprosess og i en bearbeidelsesprosess etter et traume vil det være viktig å arbeide sammen for at den enkelte skal kunne forsone seg med det som har skjedd. Det handler om å slutte fred med fortiden. I en samtale knyttet til denne problematikken, vil man ofte snuble over selvbekreidelser og skyldfølelse (Dyregrov, 2023, 139).

Forsoningsprosessen handler da om å slutte fred med eller tilgi seg selv, også i de situasjonene man ikke har gjort noe galt. Når DK skal beskrive hva som skal til for å komme videre, understreker hun betydningen av kognitivt å bestemme seg for at nå må jeg leve videre.

Det er ikke alltid jeg klarer helt å forstå hva som har motivert dem til å gå tilbake til livet Hverdagsrutiner, etter hvert jobb, være mer sosial. *Men det er jo det at de velger det* på et eller annet tidspunkt. Å si at 'jeg må leve'. 'Jeg skal leve videre'. Og kanskje [en] visshet om at den avdøde hadde ønsket det. (Ingrid D)

Det kan være krevende å forsone seg med at man har mistet en nær kollega, venn eller et familiemedlem. Denne forsoningsprosessen kan kreve at man får anledning til å se den døde, enten gjennom et likskue eller en bæreandakt. Når den døde ikke blir funnet, for eksempel etter et skipsforlis, er dette en ekstra utfordrende situasjon. Selv møtte jeg denne problemstillingen etter Sleipnerulykken – 1999. For å imøtekomme de pårørende kan det være godt å lage en symbolsk begravelse/minnemarkering. På den måten kan man få hjelp til å ta et skritt ut av det som oppleves som en uavklart fase og inn i en ny mer avklart fase (Pollan 2003, 19). Alternativt minnested for den avdøde kan også etableres.

Vi kan heller ikke se bort fra at de pårørende, de involverte og hjelperne kan slite med dårlig samvittighet, selvbekreidelser og skyldfølelse (Dyregrov 2023, 110). Dette kan knytte seg til ulike forhold. Mange vil sette søkelys på det siste de sa eller gjorde i forhold til den avdøde. Dårlige relasjoner og mangel på forsoning kan forfølge de nærmeste i perioden etter et brått dødsfall. I situasjoner der man har vært involvert i en ulykke, vil det raskt dukke opp spørsmål om hva man bidro med for å redde andre. Har man på grunn av stressreaksjoner ikke klart å bidra positivt, kan det innebære at man bærer på sterk skyldfølelse. Å akseptere og forsone seg med det som skjedde, er derfor et dyptfølt behov hos noen berørte. Dette kan la seg løse gjennom ulike former for kognitive metoder, slik Atle Dyregrov beskriver det (Dyregrov 2023, 110). Når skyldfølelsen knytter seg til et reelt moralsk dårlig valg som ikke er begrunnet i stressreaksjoner, er det mer komplisert og kan føre til at man utvikler moralsk skade.⁵² Det kan komme som et resultat av at man har *utført* en umoralsk handling, har *unnlatt* å gjøre det som man opplevde som rett eller har *observert* andre gjøre noe galt uten å gripe inn (Olsen, et al., 2022, 89). Her kan kirkens lære og praksis knyttet til syndsforlatelse og skriftet utgjøre en mulig ressurs hvis den blir forvaltet på en omsorgsfull måte.

⁵² Se kap. 2 C 3

4) *Behov for stillhet og for å sette ord på det tragiske*

I noen sammenhenger kan det være behov for å tie stille og bare være sammen.

Prestene erfarer at dette ofte er situasjonen når de går med dødsbud. Det samme gjør seg gjeldende når vi tilbyr åpen kirke, på pårørendesenter og mottakssenter. Alle jeg har intervjuet bekrefter at deres første møte med de rammede var preget av stillhet. I

lokalmiljøet som står tett på de brå dødsfallene treffer vi ofte et behov for å hjelpe til og komme sammen. Når kirkene åpnes og det tilbys stille rom med lystenning, er det ofte veldig godt besøkt i den første perioden etter ulykken. Samtidig viser det seg at man etter hvert har behov for at noen «setter ord på det tragiske.» (Bernt B) Kirken tolker krisen symbolsk i ritualene sammen med befolkningen, fremhever Daniel PR. Prester våger å tale med trygghet inn i en vanskelig situasjon der få klarer å finne ord. Vi skal komme tilbake til en analyse av innholdet i prekenene holdt i sørgegudstjenester. Her er det viktig å trekke frem den tilsynelatende dikotomien vi finner i behov hos de berørte; et behov for stillhet i fellesskapet samt et behov for at noe fortolker og språksetter det tragiske.

5) *Et behov for å hedre de avdøde gjennom estetisk ritualisering*

Lars Johan Danbolt og Hans Stifoss-Hansen fremhever at *behovet for å ritualisere* er allment etter ulykker og katastrofer. I en studie av sørgegudstjenester etter ulykker finner de at også ikke-troende finner trøst i kirkens ritualer med blant annet lystenning. (Danbolt, et al., 2014, 208) Gjennom estetiske symbolhandlinger, vakker musikk og minneord, hedrer man minne til de avdøde og viser respekt. Gjennom minnehandlingene bekrefter de pårørende at den følelsesmessige relasjonen lever videre. Det estetisk vakre kirkerommet, lystenning på minnestedet, symbolhandlingene, vakker musikk og de utvalgte ordene, viser vår ærbødighet og gir verdi til de avdøde.

Samtidig oppleves det godt å ramme det smertefulle i sorgen [inn] i noe vakkert som taler til følelsene våre. (...) Lysekronene var tent, så det var for meg en sånn nesten religiøs opplevelse da. Da virker rommet på deg, og så virker musikken på deg, [ja] og så virker tydeligvis også da biskopen, presten på deg, (Elise R)

6) *Behov for tilhørighet, fellesskap og samhold*

Jeg har allerede beskrevet hvor mye sosial støtte og nettverk betyr i det umiddelbare oppfølgingsarbeidet. Samhold er en viktig faktor for å mestre stress (Ben-Shalom et al., 2012, 122). Men samhold handler ikke bare om hjelp til å takle det vanskelige. Behovet for å høre til i en sosial gruppe, er helt grunnleggende for mennesker. Sterkt samhold er

en viktig faktor når man skal begynne det tunge arbeidet med å skape (ny) mening.⁵³ Å tilhøre en sosial gruppe kan gi sterk identitet. Det kan oppstå et sterkt skjebnefellesskap mellom mennesker som har vært i en traumatisk situasjon sammen, eller blant pårørende etter brå dødsfall. Står man sammen gjennom sterke vanskelige perioder i livet og har en god opplevelse av fellesskapet, kan det føre til at man får tilhørighet til en ny primærgruppe (Waalder 2019, 33 og 128.) Dette handler blant annet om at de berørte gir hverandre anerkjennelse, forståelse og livsnødvendig støtte. Når de berørte opplever at de blir viktige for hverandre, kan det være med på å skape opplevelser av ny mening og sammenheng. På Gjerdrum etter raset har helgesamlinger for rammede fått stor positiv betydning. Dette ser vi også veldig tydelig hos afghanistanveteranene (Waalder 2019). Men det kan også oppstå en negativ offerkultur blant de rammede der man vender seg mot en ytre fiende istedenfor å ta ansvar for eget liv. Det kan i sin tid føre til at man kan bli fastholdt i en uavklart situasjon der man hindrer hverandre i å akseptere det som har skjedd. Det kan gjøre det vanskelig for den enkelte å forsone seg med det som har skjedd, etablere en ny hverdag og etter hvert finne frem til en fornyet tro på fremtiden.

I en teologisk kontekst er *fellesskap* en grunnleggende kategori. Den ortodokse teologen John Zizioulas fremhever at den treenige Gud i sitt vesen (esse) er felleskap (Beeing as *communio* = væren som fellesskap; Zizioulas, 1993). Når Gud viser sin kjærlighet og Kristus ofrer sitt liv på korset, er det ikke bare et uttrykk for at han elsker oss.⁵⁴ Det er et uttrykk for Guds grunnleggende vesen og hans behov for å gjenopprette fellesskapet med mennesker (Fiddes, 2000, 71; Waalder 2012, 361 og 368). Kristi frivillige selvhengivenhet (*kénosis*) på korset er et uttrykk for Guds vesen (Williams 1991, 139 ff.). Mennesket er skapt i Guds bilde. Det betyr at vi er skapt til fellesskap med Gud og med hverandre (Clément, 2004, 75). Også i en teologisk kontekst er det derfor rett å beskrive *behovet for tilhørighet og felleskap* som et av de mest grunnleggende eksistensielle behovene hos et menneske. Fellesskap som brister, enten det skjer gjennom konflikter eller dødsfall, er smertefullt fordi det strider mot vår natur. Samtidig betyr dette at et felleskap kan ha en helende effekt på oss. God sosial støtte, opplevelse av tilhørighet og godt samhold har bokstavelig talt en frelsende kraft i seg og er et uttrykk for at evangeliets kraft virker iblant oss. Mennesket realiserer seg selv (og Guds vilje) 1) når det

⁵³ Vilje til å dø for kameratene er stor, mens viljen til å dø for Afghanistan er begrenset. «Kollegene er primærgruppen og samholdet utgjør den viktigste meningsskapende faktoren.» (Waalder et al., 2019, 128)

⁵⁴ Korset er ikke et uttrykk for Guds behov for straff, det er et uttrykk for Guds aktive selvhengivende kjærlighet til oss. Gud er i sitt vesen den som gir seg hen i kjærlighet. «The sacrifice is not directed here to God but from God to human beings.»... God is both the one sacrificing and the one sacrificed. The whole act is God's. (Tanner 2004, 53; Se også Waalder 2012).

er forplikter seg til fellesskapet og 2) når det yter nødvendig sosial støtte og barmhjertighet til dem som trenger det.

7) *Et behov for ny mening og fremtidshåp*

Uzi Ben-Shalom understreker at vi har et grunnleggende behov for å oppleve en følelse av mening. (Ben-Shalom et al., 2012, 218). I møte med brå død preges mange av en opplevelse av meningsløshet og kaos. Det kan føre til at man opplever at det fester seg en grunnleggende mistillit til det gode liv.

[T]ilværelsen er helt snudd opp ned. Du trodde du var trygg, og så er du ikke det. Det [gjelder] de som har opplevd skredet, [også] de som har mistet.(...) Hva kan jeg stole på? (Ingrid D)

Å oppleve mening i livet er et helt eksistensielt behov som henger tett sammen med menneskets åndelige behov. Aron Antonovsky påviste at det var avgjørende for den mentale helsen at man hadde en *opplevelse av sammenheng* når man ble utsatt for ekstreme traumer («sense of coherence»). I sin forskning på Holocaust fremhever han betydningen av å oppleve situasjonen som 1) begripelig og 2) håndterbar. Her er det altså ikke snakk om å finne den grunnleggende meningen med livet, men å finne noe som gir mening og sammenheng midt i en meningsløs og grusom situasjon. Å finne frem til sammenheng og mening beskriver han som helt avgjørende for å kunne håndtere en uhyre traumatisk situasjon over tid og unngå uhelse. Mister vi opplevelsen av mening, vil det få negative konsekvenser.

When sense-making fails, it may hinder important aspects of motivation and leave the individual in a state of 'limbo', not only in the cognitive sense but in absence of meaning and thereby of purpose and motivation (Ben- Shalom et al., 2012, s. 218).

Får opplevelsen av meningsløshet feste seg, vil det på sikt virke destruktivt på den enkelte. «Georg (47) setter ord på hvor tøft det er å ta farvel med soldater. Å '...miste egne folk føles ganske meningsløst (...) når du står oppi det', forteller han. Samtidig understreker han at han som sjef har ansvar for å være med og *skape mening* i en krevende situasjon (Waalder et al. 2019,125; Weick 2001, s. 96).» Ofte vil det være viktig for de berørte å finne en måte å leve på der de kan kjenne at de betyr noe for andre. Samtidig vet vi at det er krevende å forsone seg med det som har skjedd og finne frem til en ny hverdag med mening. Det krever et *aktivt valg* fra de berørte, fremhever Ingrid D.

For mange berørte er det godt å tenke på at den døde lever videre. Det gir litt lys og håp inn i hverdagen som ellers kan være mørk og trist. I praksis er det mange som har kortere eller lengre samtaler med den avdøde. Det kan foregå i hverdagen, eller ved

graven. På den måten videreføres en relasjon på det indre plan som gir en opplevelse av nærhet og fellesskap. Mange erfarer at relasjonen til den avdøde lever videre på det indre plan.

Så nær de døde er oss.
Selv om de er borte, bak svingen,
på den andre siden av forstanden,
er de ikke borte.
(Kolbein Falkeid 1989)⁵⁵

For noen er det naturlig å knytte denne tanken opp mot en tro på et liv etter døden. Samtidig vet vi at den psykologiske relasjonen godt kan leve videre selv om man ikke har en religiøs tro. I sorgterapi anvender man gjerne brevskriving til den avdøde som en metode for å komme videre. Gjennom å skrive til den avdøde, kan man få sagt det som ligger en på hjertet (Davidsen-Nielsen, 2002, 56, 107 og 328)

Eksistensielle behov:



8. Selvaktualisering og åndelige erfaringer

I Maslows behovshierarki er selvaktualisering det øverste nivået som bygger på de grunnleggende behovene. Selvaktualiserende personer beskriver han som åpne, antiautoritære, lite selvopptatte, empatiske med gode autentiske relasjoner, for å nevne noe. Et betydelig antall av de personer han karakteriserer som selvaktualiserende, har hatt en frigjørende mystisk erfaring, fremholder Maslow. Denne forskningen er ikke

⁵⁵ Kolbein Falkeid gav ut denne diktsamlingen året etter at hans datter hadde tatt sitt eget liv.

spesielt relatert til *en* spesiell religion. Erfaringen kjennetegnes ved at man 1) glemmer seg selv, 2) har en ydmykhet for noe som er større enn en selv og 3) har en opplevelse av å gi slipp på engstelse, frykt, forsvar og kontroll (Engedal L.G., 2014, 88). Hvis Maslow har rett, kan åndelige erfaringer gi hjelp til den enkelte når livet oppleves traumatisk og kaotisk. Kanskje er dette en av flere grunner til at mange opplever at riter, bønn og symbolhandlinger i et hellig rom virker avlastende og helende? Det finnes amerikanske program som tar i bruk tro, bønn og tilgivelse som et ledd i behandlingen etter moralsk skade (Building spiritual strength, Harris et al., 2015). Olav Kjellekvold Olsen fremhever «spirituelle ressurser» som en av flere kilder til hjelp for å unngå moralsk skade (Olsen et al., 2022, 96). For den som sliter med skyldfølelse vil det være viktig å finne frem til *selvtilgivelse* og *selvbarmhjertighet*, enten gjennom psykologiske intervensjoner eller en tilnærming preget av tilgivelse, tro og bønn. Begge deler kan ha god effekt (Olsen, 2022, 95). Intervjuene bekrefter betydningen av den åndelige dimensjonen uttrykt i ulike ritualer, bønner, sanger og taler, når en skal bearbeide traumer og finne ny mening i hverdagen.

B. Ritualer, symbolhandlinger og minnesteder

[R]itualisering oppfattes som symbolsk adferd utført i den hensikt å skape mening!
(Danbolt et al., 2007, 41)

Riter er gjentakelser og mønstre utviklet over tid for å lede oss inn i en ny livsfase etter en krise. Ritene minner oss om at andre har vært i lignende situasjoner før oss. De gir tilknytning til *tradisjoner* og *kollektivt minne* (Dyregrov, 2018, 100). De kan være med på å skape orden i en situasjon som vi har opplevd som kaotisk, uoversiktlig og forferdelig. Inn i det kaotiske kan riter hjelpe oss å opprette orden og forutsigbarhet – *et hellig kosmos*.⁵⁶ Her får man hjelp til å *forholde seg til* det som har skjedd. Professor Atle Dyregrov understreker i tillegg at riter etter et brått dødsfall kan hjelpe oss å: a) virkeliggjøre det uvirkelige, b) finne en sosialt akseptabel ramme for å uttrykke følelser, c) kjenne på samhørighet og d) markere en reorientering (Dyregrov, 2018, 100 ff.). Ritualene har også en *meningsskapende funksjon*. Mening handler i denne sammenheng ikke ensidig om en kognitiv forståelse, men også om kroppsspråk og handlinger man utfører i et fellesskap.

C. Sørgegudstjenester

Mellom onsdag og minnegudstjenesten kan jeg på en måte ikke huske at jeg pustet med magen. (...) Og så kom vi til den minnegudstjenesten, og så satte vi oss ned. Det høres veldig rart ut, men så sang vi sammen «Jeg er i Herrens hender».

⁵⁶ Peter Berger betegner religion som «en hellig form for kosmisering» (Danbolt et al., 2007, 42).

Det var en av de første salmene, og da husker jeg at jeg tenkte «Nå puster jeg med magen».

Og det var et sånt fellesskap.

Det var en vanvittig vakker minnegudstjeneste. (Elise R)

Sørgegudstjenestene er et relativt nytt ritual. Den finner sted mellom den traumatiske hendelsen og begravelsene. Det ble feiret flere sørgegudstjenester etter ulykker på 1980 tallet. I 1991 vedtok Den norske kirke et eget rituale for sørgegudstjenester. Ritualet har fått bred allmenn oppslutning. Sørgegudstjenesten svarer til flere eksistensielle behov hos de pårørende; a) den blir et sted for der de får *sørge*, kan starte sorgprosessen, b) den blir et sted å *hedre*, vise sin ærbødighet og minnes de avdøde, c) den kan være med å bidra til at de pårørende *aksepterer* det som har skjedd, går over en terskel og får hjelp til å møte en ny virkelighet d) den kan bidra til å *stanser tankekjøret*, skape rom for følelser og orden i et indre kaos og e) den skjer i en vakker ramme som taler til følelsene. Sørgegudstjenestens store betydning for de berørte bekreftes i alle mine intervjuer. Det er også påfallende å merke seg at det er så mange positive tilbakemeldinger og så stor almen interesse for et såpass nytt kirkelig rituale. De ytterst få kritiske kommentarene knytter seg til gudstjenesten i Oslo domkirke etter 22. jul 2011 (se neste punkt).

1. Sørgegudstjenestene som kirkelig liturgi

I teologien bruker vi begrepet *liturgi*. Det stammer fra det greske begrepet *leiturgia* – sammensatt av ordene *folk* (– *laos*) og *arbeid* (–*ergon*). Liturgi er folkets arbeid. Det er forsamlingen som er subjekt i tilbedelsen. Forsamlingen bærer det liturgiske livet. Legger vi denne forståelsen til grunn er alle som deltar i sørgegudstjenestene med på et rituellet arbeid. Gjennom å delta i liturgiske ledd, symbolhandlinger, salmer og sanger ledes de berørte fra en kaotisk situasjon, over en eksistensiell terskel for å etablere en ny hverdag – preget av orden og ny mening (kosmos) (Danbolt et al., 2014, 205; Pollan, B. 2003). Man kan betrakte ritene som et stykke *induktiv teologi*. Ved å legge et induktivt perspektiv til grunn, fokuserer man på den menneskelige erfaring med ritene. Et alternativ kunne vært å analysere liturgien med henblikk på å forstå den teologiske betydningen av ordene. Innenfor den liturgiske teologien har man ment at liturgiene vi har fått overlevert, er utgangspunkt for det dogmatiske arbeidet. Ordene i trosbekjennelsen og i liturgien danner da basis for et teologisk arbeid av *normativ karakter*. «Slik vi ber, slik tror vi! (lex orandi ex credendi)!» (Fagerberg 1992; Byström, 1996). Odo Casel er opptatt av at liturgi skal peke ut over dette livet;

... it speaks to man of God, not in order to delude him about his pain and suffering, but to enable him interiorly, to overcome them and give him a taste of heaven, its happiness and harmony, as the sun at evening gives heat to the place of men's daily trouble and pain, brings them colour, clarity and splendour. (Casel 1962, 79-80).

Med en slik forståelse av liturgien vil sørgegudstjenestens formål være å peke ut over dette liv og sette ord på den troendes håp om en ny himmel og en ny jord. Jeg tror det er vesentlig å skille de ulike kirkelige ritualene fra hverandre. Liturgien i en nattverd gudstjeneste eller en dåpsgudstjeneste har på mange måter en helt annen funksjon og hensikt, enn liturgien i en sørgegudstjeneste. Når vi tar del i liturgien på en høymesse vil det være saksvarende å tenke at vi som menighet går inn fellesskapet av de troende og slutter oss til kirkens tro. En sørgegudstjeneste har et mer allment formål. Den bør være inkluderende og romme alle. Det er kanskje derfor flere var kritisk til at sørgegudstjenesten i Oslo Domkirke 24. juli 2011 etter terrorhandlingen, ble gjennomført etter Den norske kirkes høymesseliturgi.⁵⁷ Det er enkelt å forstå hvorfor man fulgte liturgien for høymessen. Kongen og etter hvert Statsministeren ønsket å delta i søndagens gudstjeneste. Kirkens ledere *åpnet opp* og *inkluderte* dem i gudstjenesten som allerede var planlagt.⁵⁸ Biskop Ole Christian Kvarme argumenterer for at nattverden har en naturlig plass i en sørgegudstjeneste.

Nattverden er med et teologisk uttrykk «det synlige Guds Ord», *verbum visibile*. Når nattverden ble feiret, ble livets ord på en håndgripelig og konkret måte forkynt inn i dødens verden, i en sammenheng der støvet i Grubbegata knapt hadde lagt seg. Brød og vin, udødelighetens legemiddel slik nattverden omtales i den gamle kirke, ble rakt til mennesker som bar med seg overveldende inntrykk av død, destruksjon og ødeleggelse. (Kvarme 2012)

Allikevel var det flere som opplevde at ofring til menighetens arbeid og nattverd, skapte unødvendige skillelinjer i forsamlingen. Lise Rørnby - leder av Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn og Jens Brun Pedersen med tilknytning til Humanetisk forbund, argumenterte begge for at det må finnes andre fellesarenaer som inkluderer alle (Kvarme, 2012). Som en følge av kritikken, ble det en måned etter terrorhandlingen arrangert en felles minnemarkering med deltagelse fra forskjellige religioner i Oslo Spektrum.

Liturgien for sørgegudstjenester som ble vedtatt på Kirkemøtet 1991, er uten trosbekjennelse og nattverd. Vi står i en solid teologisk tradisjon om vi velger å tenke at en fullt utbygget nattverdliturgi ikke egner seg for alle. I oldkirken var selve nattverden ikke åpen for andre enn dem som var døpt (Dingstad 1999). Første halvdel av messen

⁵⁷https://fritanke.no/filarkiv/steinar_ims_nytt_norsk_kirkeblad.pdf file
https://www.vl.no/religion/2021/07/16/reagerer-pa-at-kirken-brukes-til-den-offisielle-22-juli-sorgen/?signedInSuccess=true&_cb=ff41087c-72f7-4889-a022-4987c7efcd29 (24.12.09 kl: 1632.)

⁵⁸ «Representanter for det offentlige Norge, med kongehus og statsminister i spissen, har nok heller spontant valgt å delta i gudstjenesten i Oslo domkirke denne dagen, og for oss som kirke var det naturlig at tragedien fikk sette sitt preg på gudstjenesten som *en messe for sorg og håp*.» (Kvarme 2012)

med lesning av Guds ord og forkynnelse, var åpen (ordet liturgi). Andre del av messen med nattverdsmåltidet, var lukket for alle som ikke var døpt (bortet liturgi). En sørgegudstjeneste er ikke et uttrykk for fylde av den kristen tilbedelse gjennom ord og sakrament, men en diakonal samling der kirken gjennom ord og toner får uttrykke sin *barmhjertighet* med de berørte. De berørte får komme med sin sorg, sine (ordløse) bønner og sin *klage*. Forsamlingen får en liten smak av kirkens tro og håp i en vond og vanskelig tid. På Kongsberg valgte man å sløyfe trosbekjennelse og nattverd, selv om sørgegudstjenesten ble gjennomført på en søndag. Pål P begrunner dette med at «...det ble et bedre kollektiv. «(Å) gjøre det så åpent som mulig, var nok tanken vår, ja». Det er viktig for dem jeg har intervjuet å skape en *vi* følelse. «Jeg opplevde at (...) det var Kongsbergsamfunnet som samlet seg» understreker Elise R. Alle vi har intervjuet er enige i at man ikke skal ha nattverd på en sørgegudstjeneste. Du trenger ikke dele kirkens tro for å rommes av kirken. Hele menneskelivet og alle mennesker hører til i Guds verden. Tro og tvil, håp og håpløshet, glede og sinne, sorg og savn i alle livets faser hører hjemme i kirken. Kirken kan romme ulike kulturelle uttrykk og former. Alle jeg har intervjuet viser til at *det sømmer seg* for kirken å være varsom i møte med de berørte (aptum – *det som sømmer seg* i retorikken). Jens PS som ikke er medlem av kirken, er opptatt av at vi må tolerere ulike folkelige innslag som kan gi gjenklang hos de berørte. Samtidig understreker han at kirken frimodig bør øse av sine lange tradisjoner i en sørgegudstjeneste. Det gir trygghet i situasjonen, fremholder han.

De intervjuede understreker med tyngde at sørgegudstjenesten ikke er stedet for *misjonerende forkynnelse*. Kirken kan romme alle. Samtidig er det vår utfordring som kirke å sørge for at liturgien i sørgegudstjenesten har et språklig innhold som ikke står i kontrast til kirkens tro, men blir et sted der troens uttrykk naturlig hører hjemme. Sørgegudstjenesten er også et sted for bønn og tilbedelse. Det rommet vi inviterer mennesker inn i er det evangeliske håpsrommet som peker ut over den smerten vi nå kjenner på.

2. «Sørgegudstjenesten som bearbeidende handling!»

Det vil ofte handle om å motvirke eksistensielt kaos, etablere et sammenhengende narrativt univers og gi en erfaring av kraft (*empowerment*) (Danbolt et al., 2014, 58).

Slik sørgegudstjenestene fremstår i dag, er de et sted vi kommer for å ta del i sorgen og smerten i et større fellesskap. Ritualet ved sørgegudstjenestene har kanskje først og fremst en *psykologisk funksjon og hensikt*. Ritualene og symbolhandlingene bidrar til å anerkjenne og validere sorgen og smerten hos de berørte. Det de berørte har opplevd, er skjellsettende for dem. Vi *anerkjenner* det ved å delta i ritualene sammen og utføre

symbolhandlinger. Sørgegudstjenesten er et sted der det er lov å tenke på den man har mistet og hente frem følelser. *Tankekjøret kan stanse og følelsene* få komme til uttrykk innenfor trygge rammer, fremhever Ingrid D. Når man skal forsøke å bearbeide både sorg og traumer, trenger man *adskillelsesriter* som markerer og løfter frem betydningen av dem man har mistet (Danbolt et al., 2014, 205). Mange opplever ritene som en avslutning på noe som har vært, og en begynnelse på noe nytt. Ritene kan bety at man får hjelp til å passere en terskel i sorgarbeidet og akseptere en ny livssituasjon uten den avdøde (Danbolt et al., 2014, 210; Gennep 1909). En nødvendig *reorientering* kan finne sted (Dyregrov 2018, 101). Etter leirraset på Gjerdrum ble det gjennomført riter på flere ulike steder. De kan karakteriseres som adskillelsesriter; 1) *minneste*det med utsyn til ulykkesstedet, 2) *kirken* med sørgegudstjeneste og begravelser og 3) *egne samlinger* for de rammede. Jeg har tidligere vist til betydningen av eksponeringstrening. Riter der vi minnes de avdøde i fellesskap og taler åpent om de traumatiske hendelsene, vil også fungere som en form for eksponering. Når det gjøres på en god måte, med omsorg og innenfor trygge rammer, viser intervjuene at det har en positiv effekt på de involverte.

3. Sørgegudstjenesten som klage

Liturgien som er utarbeidet for sørgegudstjenesten starter umiddelbart med en klagebønn. «La oss vende oss til Gud med vårt klagerop!» Innledningen følges av en klagesalme. Etter klagesalmen kommer en klagebønn. Det gir klagen en helt sentral plassering i gudstjenesten.

Alternativ A:

«Herre, i vår ulykke er vi kommet til ditt hus med vår klage og vår bønn. Vær oss nær i vår smerte.
Vend øret til vårt rop.

Alternativ B:

«Herre vi kommer til ditt hus med vår klage og vår bønn. Vi roper til deg om det ufattelige som har skjedd: Hvorfor Herre? Hvorfor? Vi kjenner avmakt og fortvilelse. Se våre tårer! Hør våre rop! Lytt til vår klage!

I den første av bønnene legges vekten på at vi bærer med oss fortvilelse og smerte etter det som har skjedd. Liturgen ber Gud være nær og lytte til vårt rop. Ordene rettes til Gud i Hans hus. Den andre bønne er mer direkte i sin klage. Her spør man Gud direkte om mening i det meningsløse. Klageren roper ut at Gud skal se hans/hennes avmakt og fortvilelse og vise forståelse for at dette oppleves meningsløst. Gjennom klageropet gis det et klart signal om at de berørtes klage, fortvilelse og spørsmål etter mening, hører hjemme i kirken. Klagen får en retning. Vi står *overfor Gud* og henvender oss til ham med vårt rop om hjelp. Klagen får ikke et svar. Her blir smerten tatt på alvor. Den får i første

del av liturgien, stå ubesvart. Gjennom å ikke gi (lettvinte) svar, *anerkjennes* de berørtes smerte.

4. *Bønner i sørgegudstjenesten*

Bård B viser til at fellesskapet har blitt holdt sammen ved at man har lest de samme bønnene i generasjoner. I disse bønnene inngår også klagebønnene. Men så legger han til; «For de som ikke har gjort det før, så er det litt for tidlig.» Bård B ønsker å ta det sekulære samfunnet på alvor. Han mener derfor at vi som kirke må være veldig bevisste når vi skal utforme bønner.

Jeg tror det å formulere bønner er [et] veldig (...) viktig arbeid. For å fange inn både stemning og tanke, men også budskap. Folk kan ikke be, men vi må be for dem og med dem. Og inkludere dem i våre bønner. Så man (...) er bedende uten at de egentlig har ord for det. [D]et [må være] noe inkluderende i bønnespråket.

I de bønnene som er formulert i liturgien for sørgegudstjenestene, er det to alternativer. Begge bønnene innleder med å benevne Gud som vår himmelske Far. Håpet knyttes direkte til Jesus Kristus.

A: Vi takker deg for din sønn, Jesus Kristus, som ved sin død og oppstandelse gav oss håpet om det evige liv.

B: Møt oss Gud, i din Sønn Jesus Kristus, og tenn håp i vår tomhet.

Slik bønnene er formulert, har man valgt å bruke klassiske kristne formuleringer knyttet til Guds navn. Guro P fremhever en litt annen innstilling i sitt møte med de rammede. Når hun velger tekst til sørgegudstjenesten, bruker hun Rom 8:35 ff. I denne teksten er Jesus Kristus nevnt eksplisitt. Hun velger istedenfor å bruke det mer almene navnet Gud når teksten leses. Vi vet ikke om dette har en inkluderende effekt på tilhørerne. Det kan være grunn til å tro at de fremmøtte forventer at kirken har en tydelig tro på Jesus. Forventninger har stor innvirkning på vår opplevelse i situasjonen. Det er derfor ikke sikkert at bruken av Jesu navn virker ekskluderende.

Ser vi nærmere på bønnene, har de ulik lengde. Noen tema er felles; a) hjelpearbeiderne takkes eksplisitt, b) Gud er nær i sorgen, c) Han er den som trøster og d) gir oss styrke i sorgen. Begge bønnene avsluttes med e) stillhet der en kan tenke på de avdøde og bære tankene inn for Gud. I forbønn A bes det i tillegg om mot til å møte dagene som kommer. I forbønn B er det et ekstra fokus på å minnes de avdøde. De gode minnene må bevares, mens de vonde minnene må mildnes i Guds nåde.

Flere av dem jeg har intervjuet har brukt liturgien og fått god respons på gudstjenesten. Jeg tror derfor valg av tema i bønnene er gode. Det er en styrke for oss at det er utarbeidet en liturgi med bønner som gjør det enklere å forberede sørgegudstjenestene.

Samtidig kan det være grunn til å vurdere om man skal arbeide konkret med bønnene og tilpasse dem situasjonen de berørte står i. Jeg har vist til at Bård B mener det er en god måte å arbeide på. Velger en å gjøre et selvstendig arbeid med utforming av bønner, kan listen over mulige tema fra den ferdige liturgien, utgjøre et konstruktivt utgangspunkt.

5. Symbolhandlinger og minnesteder

[Lystenningen] var kjempeviktig. Det var gjort på en aldeles nydelig måte. (Elise R)

Det var politimesteren (...) brannsjefen og leder for legevakten, leder for kriseteamet og en kommunerepresentant, som var med å tenne lys under forbønnen. [T]anken var (...) at det skulle være en anerkjennelse av at her er det mange andre institusjoner og instanser som i stor grad både har tatt støytten, virkelig har stilt opp og som ville gjøre det videre. (Sindre S)

Ordet symbol betyr opprinnelig å *bringe sammen* (gresk: symballein. Danbolt, et al., 2007, 41). Symbolhandlingene er et uttrykk for at vi ønsker å holde ting sammen og forsøke å skape sammenheng. Vi bringer lys inn i mørket. Vi planter nye blomster for å bevare minnet om de avdøde. Vi står sammen i fellesskap med vår sorg for å skape nytt fellesskap der fellesskapet mellom nære plutselig er revet bort. I sørgegudstjenestene brukes lystenning som symbolhandling. I utgangspunktet har det ofte vært vanlig i minnegudstjenester å lese opp ett og ett navn på de årlige minnegudstjenester på Allehelgensdag. Dette ligger også inne som en mulighet i liturgien for sørgegudstjenesten. På Gjerdrum ble navnene lest opp. Her inkluderte man også et barn som ikke var født. Andre steder der man ikke har fått obdusert de avdøde, blir ingen navn lest høyt. På Nes og Torpo valgte man å tenne lys for alle de omkomne, også gjerningsmennene. Begrunnelsen prestene gir er enkel. Gjerningsmennene var også en del av lokalmiljøet og har pårørende. Her finnes det ingen fasit. Situasjonen må vurderes fra tilfelle til tilfelle.

Lystenningen gjennomføres mange steder av hjelpemannskaper som ikke tilhører kirken. I noen sammenhenger der det har vært naturlig, blir også andre livssynsaktører inkludert. Lyset blir et sterkt symbol som står der mot alt mørke som vi forbinder med det vonde som har rammet oss. Flammen blir et håpssymbol. I intervjuene blir det understreket at lystenningen for de berørte er det aller sterkeste øyeblikket i sørgegudstjenesten. Vi tenner lys for hver og en av de avdøde. Å inkludere nødetatene i lystenningen og ta med andre livssynsaktører, har stor symbolsk verdi. Samarbeidet synliggjør at dette *angår oss alle*, fremhever Bernt B og Sindre S. Alle helperne er lysbærere i en vond og vanskelig tid. Det gir *anerkjennelse* av den viktige innsatsen nødetatene har gjort og skal gjøre. Bruk av uniformer er å foretrekke. Helperne får også en mulighet for egen *bearbeidelse* og ettertanke. De som bidrar «...var jo veldig berørt av

det,» fremhever Sindre S. Lysene tennes for dem vi ikke maktet å hjelpe, men vi anerkjenner samtidig at noen prøvde å hjelpe. Jens PS har en gang erfart at hjelperne ikke fikk plass på sørgegudstjenesten. Det var problematisk for dem. Jeg tror det er god grunn til å gi hjelpemannskapene en rolle i ritene og på den måten offentlig anerkjenne deres bidrag.

I alle de store ulykkene etableres det allmenne minnesteder. I et multikulturelt samfunn er dette særdeles viktig. Her kan kirken stå sammen med alle andre i en felles markering med ritualer som ikke er primært kirkelige.

Begrepet «spontanalter» har blitt lansert som en betegnelse på folks behov for å gi sorgen uttrykk på bestemte steder. I vår sammenheng er det nærliggende å peke på kong Olavs død i januar 1991 da Slottsplassen ble fylt med blomster, tente lys, barnetegninger mm. (Kvarme 2012)

Etter 22. juli ble plassen foran Domkirken i Oslo et felles minnested som tiltrakk seg store folkemengder. Stedet oppstod spontant. I Bergen har man fått tradisjon for å samles ved den blå steinen midt i byen. Stedet har en mer almen karakter og forbindes ikke med et livssyn. På minnestedene kan man gjennomføre ulike former for symbolhandlinger. Det mest vanlige er å tenne lys, legge ned brev og blomster. Stedene oppstår gjerne spontant. «Også ble det et blomstersted og lystenningsted som ble på en... tredje plass i byen, som ble et fokuspunkt for folk i byen.» (Sindre S) Det kan være på sentrale steder i byen, men det kan også være med utsikt til stedet der det skjedde. På Gjerdrum er minnestedet på golfbanen med utsikt til rasstedet. Her ble det plantet 11 rosebusker på halvårsdagen for rasulykken. Det er en god ting at minnestedet ligger i tilknytning til rasområdet. Det gir de berørte mulighet for å bli *eksponert* for det som har skjedd i en trygg ramme. Det viser at ritualer utført på minnesteder i umiddelbar nærhet til de traumatiserende hendelsene, vil fungere som en ganske direkte for eksponeringstrening. Ingrid D fremhever betydningen av å sette ord på det som har skjedd og gi det et fysisk uttrykk.

[H]alvårsmarkeringen, den var jo ute på golfbanen (...) rett overfor leirskredet. Og da ble det plantet blomster, (...) 11 rosebusker i et sånt bed.

[Sorgen] får et språk, og det får en form. [D]et kollektive i det, at vi står sammen om dette, er veldig viktig. Og at ... det får fram følelser. [M]an har nevnt navnene ... Man setter ned en blomst.

Det blir noe synlig, det blir noe konkret. Som gjør at det ikke bare blir indre tankekjør (...)

Det (...) gir mening på et vis. (Ingrid D)

6. Åpen kirke

Et stort antall mennesker deltok i de mange gudstjenestene på kveldstid uken etter 22. juli. I løpet av året som fulgte var ca. 1.5 millioner mennesker innom Domkirken, en firedobling i forhold til normalsituasjonen. Å holde kirken åpen og tilgjengelig krevde både personell og økonomi, og vi tenker at en slik prioritering var riktig og viktig. (Biskop Ole Chr M Kvarme. Kvarme 2012)

Det ble også denne kvelden besluttet at fra og med torsdag morgen skulle kirka være åpen, og vi fikk gitt beskjed til resten av staben om at nå må vi møte opp i kirka i morgen tidlig og bemanne den. (Sindre S)

Det er blitt en tradisjon at man åpner kirken for de berørte ganske raskt etter en ulykke eller katastrofe. I alle de fem situasjonene jeg har beskrevet blir det viktig at kirken er åpen. Her kan man komme sammen og være sammen i stillhet og ettertanke og oppleve at man får støtte i et stille fellesskap. Her kreves ikke ord, men det er noen tilstede som kan snakke med deg hvis du behøver det. Kirken tilbyr et rom med «store muligheter og frihet», fremhever Daniel PR. «[En diakon som vikarierte hos oss] sa at den store befrielsen [ved] å komme fra den offentlige helsetjenesten til kirken, det var at universet og himmelen åpnet seg, og det var ingen grenser for hva man kunne samtale om.» Åpne kirker der man kan komme inn uten at det er en agenda eller liturgi, kan ha en svært positiv effekt. Her kan man være, tenke, reagere og prate med andre uten at det stilles krav. Noen steder ligger kirken så sentralt i byen eller bygden at den er det lokalet som best egner seg til å samle berørte. På Ål ble kirken stedet der befolkningen kunne treffe kriseteamet fra kommunen. Åpne kirker ser ut til å besvare flere behov hos de berørte. Mange har behov for å gjøre noe. Å gå til en åpen kirke er en måte å vise medfølelse på. Samtidig er det et sted man kan gå i en vanskelig tid og søke støtte, uten at man trenger snakke og fortelle hvordan man har det. Lys kan tennes, bønner bes og musikk kan lyde. For mange gir det stille rommet en liten hvilepause. Det vakre rommet virker beroligende. «Kongsberg Kirke er jo, jeg mener jo at det er Norges vakreste, for ikke å si Europas vakreste kirke.» (Elise R). Å treffe andre i stillhet oppleves støttende. Fellesskapet har fått brister. Noen døde altfor fort. Men fellesskapet finnes fremdeles i bygda blant dem som samler seg i sorg og smerte. I praksis åpner man kirkene ganske raskt. I noen tilfeller bare timer etter at hendelsen har skjedd. Så holder man åpent noen timer hver dag så lenge det kommer folk og behovet er der. Kirkene bemannes av ansatte og av frivillige.

Oppsummering

[J]eg tenker at kirken er utrolig god på seremonier da.

De er på en måte kjernevirksomheten til den norske kirke. (Elise R)

En sørgegudstjeneste er *folkets arbeid* der man hjelper hverandre å finne mening i det

meningsløse. I ritualet uttrykker man seg i fellesskap gjennom salmesang, bønner, symbolhandlinger og ulike taler. Kirken er et *evangelisk håpsrom* der det er plass til hele menneskelivet uavhengig av tro og livssyn. Symboler er bærere av kollektiv mening. Ikke primært en kognitiv mening, men en fornemmelse av mening forbundet med opplevelse av nærhet til betydningsfulle andre, opplevelse av sammenheng og glimt av håp.

Gjennom ritene kan en oppleve seg som del av et større fellesskap. Et fellesskap som samles her og nå, men også et historisk fellesskap av sørgende som har skapt ritene man nå trer inn i. Ritene svarer på de berørtes behov for orden og system. Her finnes ord som det kan være vanskelig å finne i en traumatisk situasjon. Ritene forsøker ikke å gi svar på hvorfor, men gir rom for klage, sorg og smerte. Ritene skaper et høytidelig og ordnet sted der vi kan tre inn i et større fellesskap, der offentlige representanter kan få sin plass og taler rammes inn. Når vi i fellesskap gjennomfører ritualer der vi setter ord på det vonde og minnes det som har skjedd, fungerer det som en form for eksponeringstrening som hjelper de involverte til å bearbeide det traumatiske de har gjennomlevd.

D. Hva kan vi si i talene?

Å tale i en sørgegudstjeneste etter en terrorhandling, et mord eller en stor naturkatastrofe, kan oppleves som en helt umulig utfordring. Sørgegudstjenesten kommer på et tidspunkt der ingenting er avklart.⁵⁹ De berørte er fremdeles midt inne i en usikker og uavklart situasjon. Hva skal man si? Hvordan vil det bli mottatt? Daniel PR beskriver hvordan han sitter og kjemper med teksten. Men så i et glimt ser han hvordan han kan bruke teksten så den taler direkte inn i situasjonen. Han beskriver det slik:

Men så bare åpner himmelen seg. Det er jo det som heter Den hellige ånd. Det var det som skjedde.

Overraskende nok får talerne entydig god respons på disse prekenene. «Jeg har aldri fått så mye respons på noen ting i mitt liv», fremhever Daniel PR. Elise R gir Bernt B en direkte respons i fokusgruppeintervjuet:

Jeg har bare lyst til å si at den talen din var aldeles fantastisk, og den ble tatt veldig godt imot. Altså, det var litt en snakkis etterpå. [D]u sa akkurat de rette tingene på det rette stedet. (Elise R)

⁵⁹ Fra sørgegudstjenesten holdt 24. juli 2011 i Oslo domkirke har jeg tatt med to taler: biskop Ole Christian Kvarmes hilsen og biskop Helga Haugland Byfugliens tale. Jeg har ikke hatt tilgang til talen holdt etter familiedrapet i Nes. For å få en litt større bredde har jeg også analysert talen biskop Rosemarie Köhn holdt etter togulykken på Åsta 2020 (Köhn 2002, 134-136). Talen holdt av biskop Kari Veiteberg 10 år etter 22. juli i Domkirken 2021 blir også kort kommentert.

Alle jeg har intervjuet bekrefter at talene på sørgegudstjenestene har stor betydning.⁶⁰ «Jeg tror ikke vi må tenke for smått om at det vi sier. Det betyr noe,» fremhever Bård B. Det er viktig at noen våger å forsøke og «sette ord på det tragiske», fremhever Bernt B. Selv om taleren kan oppleve at det er vanskelig å formulere seg, tror jeg det er vesentlig å merke seg at talen kan ha avgjørende betydning for de berørte ved brå traumatiske dødsfall.

1) *Rette ord til rett tid (Karios)*

En tale er med på å fange og skape et øyeblikk (Jor 2003, 148). Det er avgjørende at det oppstår en kontakt med tilhørerne. Talen trenger ikke være perfekt, men den skal ha en virkning i øyeblikket. På sørgegudstjenestene taler man inn i en helt spesiell situasjon. Det holder i denne sammenhengen ikke at taleren er klar over konteksten. Etter Gjerdrum-raset kommenterer Daniel PR det slik; «(H)endelsen er så stor at den roper så høyt!» Konteksten må være omtalt direkte i talen. Prest Torbjørn Olsen beskriver fortvilelsen og ropene som kommer fra raset på en konkret og direkte måte:

«En røst roper i ødemarken», slik begynner evangelieteksten fra Markus som hører til på denne søndagen i kirkeåret. «En røst roper». Onsdag 30. desember var det mange som ropte – ropte etter sine, ropte etter en sønn, en datter, en far eller mor. Naboer som ropte etter hverandre. Politiet som banket på dører og ropte at folk måtte komme seg ut av husene og i sikkerhet. Rop i fortvilelse, rop i mørket, rop nede i jord og vrakrester. Rop om hjelp. Rop til Gud.

Taleren fanger ikke bare øyeblikket der talen holdes, han fanger også øyeblikket når raset utløses. Gjennom en helt konkret beskrivelse av situasjonen, viser han respekt og forståelse for de avdødes redsel. Samtidig setter han ord på ropet etter de savnede som man kunne høre midt i raset. Biskop Jan Otto Myrseth taler konkret om det forferdelige som har skjedd på Kongsberg.

Nyheitene om dei grufulle drapa har rysta heile landet vårt og opprørt menneske langt utanfor Noregs grenser. Fem menneske er døde. Frårøva livet på brutalt vis. Fem enkelttragedier – og summen av dei utgjer ei stor tragedie for dette lokalsamfunnet og for heile nasjonen vår. Vi har alle fått ei ubehageleg påminning om kor sårbart livet er.

Biskop Ole Christian Kvarme setter ord på smerten og sorgen etter «...den ufattelige udåden i regjeringskvartalet og på AUFs sommerleir på Utøya.»

⁶⁰ Dette bekreftes langt på vei i boken *Gråte min sang* som omtaler 4 ulike taler ved større ulykker. (Danbolt et al., 2007, 127)

Vi er et folk i sorg. I dag bærer vi denne sorgen inn i kirkens rom og midt i sorgen søker vi håp! Vi samles for å minnes de døde og ber for alle som ble skadet og ble sjokkerte vitner til ødeleggelsene og massakren, for pårørende og for venner. Vi samles i bønn for vårt folk og landets ledelse.

Ordene som brukes i disse talene er *sterke, konkrete og beskrivende*. De er med på å skape *gjenkjennelse* hos de berørte. Det som har skjedd blir ikke dekket over. Samtidig ser vi at de legger seg på litt ulikt nivå i sin beskrivelse. Myrseth og Kvarme er mer forsiktig. Det kan henge sammen med deres opplevelse av situasjonen. Taleren må ta hensyn til hva han opplever *sømmer seg* å si i den situasjonen de berørte er i akkurat nå (*aptum*. Jor 2003, 94). Taleren må tilpasse sin fremtreden til de berørte og deres forventninger. Drapene på Kongsberg var brutale, og gjerningsmannens familie er blant de berørte. Selv om det er fint å være konkret må taleren være varsom og *avstemme* talen så den lander godt hos de berørte. Her kan vi stille spørsmål ved om Olsen er for direkte i sin tale etter Gjerdrum - raset. Å vekke til live de følelsene man hadde i den traumatiske situasjonen, må gjøres med varsomhet så de berørte opplever at de mestrer sorgen. I verste fall kan man vekke følelser som de berørte ikke klarer å prosessere. Det kan virke retraumatiserende. Men talen kan også eksponere de berørte for hendelsen i et trygt fellesskap på et trygt sted og validere de vonde følelsene. Da kan talen hjelpe de berørte til å forholde seg til det traumatiske på en konkret måte. I beste fall vil de berørte gjennom å bli eksponert for hendelsen i talen på et trygt sted i et godt fellesskap, få hjelp til å forholde seg til hva som har skjedd (Johnsen et al., 2022, 82 f.). Å lage en tale som *sømmer seg* etter en tragisk situasjon, er en vanskelig balansegang der en må veie sine ord. Taler man for direkte, kan det virke opprivende. Er man for varsom og forsiktig, kan det virke som om man er uengasjert og ikke bryr seg.

Jeg har vist til at berørte etter en traumatisk situasjon kan oppleve skyldfølelse og tenke: «Kunne jeg gjort noe annerledes i situasjonen?» Av ulike grunner kan det bety at berørte kan oppleve skyldfølelse og et behov for tilgivelse, selv om de ikke har handlet umoralsk.⁶¹ Dette er sterke følelser som kan være fremtredende hos noen berørte, og som talerne kan vurdere om de skal omtale. Biskop Rosemarie Köhn er veldig tydelig inne på denne problematikken i sin tale etter Åsta - ulykken. I relasjonen til den avdøde kan de pårørende kjenne på et behov for forsoning.

Det vanskelige, det vonde [i relasjonen til våre kjære] blir båret frem til forsoning av Guds kjærlighet og godhet. (Köhn 2002).

Når vi står ved en kiste, er det på mange måter for sent å gjøre opp med den avdøde. Derfor henviser Köhn til en forsoning i Guds kjærlighet. De berørte kan bære det vonde

⁶¹ Se mitt kap. 3 A 3. Se også mitt kap. 1 D og 2 A.

dit. Men hun overlater ikke det til den enkelte. I talen gjør hun seg til talskvinne for denne overgivelsen. Det de berørte ikke fikk gjort opp med den avdøde, blir aktivt båret frem til forsoning av Guds kjærlighet i talen. Hun overgir døde og levende i Guds hånd. Jeg tror en tale kan fungere som en forsiktig psykologisk intervensjon der følelser anerkjennes og den enkelte får hjelp til (selv)tilgivelse og (selv)barmhjertighet (Olsen 2022, 95). Köhn tar teologien i bruk for å validere vonde følelser og moralsk stress. Så peker hun ut en retning for tilgivelse og forsoning på det indre plan.

2) Stedets betydning

Jeg har vist til at de berørte vil ha et behov for å ta inn det som har skjedd i trygge rammer.⁶² Stedet det tales på har betydning for de berørte. Kirken tilbyr et trygt rom, et seremonirom der man ikke behøver å snakke med andre. Elise R beskriver kirken på Kongsberg som et godt rom der hun slapper av for første gang etter at ulykken har rammet. Kirkerommet er ikke et nøytralt rom. Det er et sted der mange kommer nettopp for å få utført ritualer knyttet til liv og død. Det er et rom som *tåler tale om død*. Kvarme peker på at vi i kirken kan komme med vår sorg og søke håp. «I dag bærer vi denne sorgen inn i kirkens rom og midt i sorgen søker vi håp! (...) Her og nå løftes deres liv og vår sorg inn i et større rom.» Rommet er gammelt og har gjennom tidene rommet menneskers fortvilelse og uro. Det er grunn til å tro at de berørte har en *forventning* om at talen skal være direkte og omtale den brutale virkeligheten. Er dette kombinert med tidligere erfaringer fra kirkerommet der man har mestret å være til stede i sorg, kan det være med på å gi dem en *forventning* om at de skal mestre situasjonen også denne gangen (Manger et al., 2005, 115 ff.) Forventninger er med på å styre adferd og emosjoner. Kirkerommet tilbyr også en vakker arena med lys, bilder og høye hvelvinger, der det er forventet at man skal være *stille sammen*. Her kan også andre offisielle personer få en arena for å *tale* inn i den uavklarte situasjonen. Statsminister Jens Stoltenberg kom til kirken for å tale til folket. Talen hadde stor betydning. Ordene om «mer demokrati, mer åpenhet, mer humanitet, men aldri naivitet», nådde frem til oss og vi husker alle budskapet.⁶³

3) Hvilke emosjoner vekkes hos de berørte? (pathos)

Daniel PR er bevisst på å sette fokus på de berørte og deres behov når han skal holde tale på sørgegudstjenesten.

Jeg snakket til Gjerdrumssamfunnet, og så glemte jeg litt de andre. Men så visste jeg at det var en enorm medfølelse (...) fra [hele] befolkningen. En sympati. Men i mitt hode så snakket jeg til Gjerdrums befolkning

⁶² Se kap. 3 A.

⁶³ https://www.nrk.no/video/jens-stoltenberg-taler-i-oslo-domkirke_43132 (4.12.24 kl: 16:52)

Han er ikke så opptatt av at talen overføres direkte i riksdekkende media. Han fokuserer på de berørte og deres behov når han taler. «(J)eg tar med meg erfaringa fra sjelesorgen videre opp på prekestolen.» Han fortsetter sine samtaler med de berørte i en tale og tenker at talen er sjelesorg. Jeg tenker dette er et viktig perspektiv. Talene skal treffe behovet hos mennesker i lokalmiljøet som er berørt av ulike kriser; drap i nærmiljøet, naturkatastrofer eller terrorhandlinger. Taleren skal appellere til de berørtes emosjoner på en god måte (*Patos*. Jor 2003, 30) I tillegg henvender presten seg til *hele lokalmiljøet* der mange har en relasjon til de avdøde. Alle jeg har intervjuet peker umiddelbart på at talens *hensikt* er å gi trøst. De har møtt *sorg og fortvilelse* hos de berørte og sett behovet for trøst. *Sjangeren* de forsøker å finne frem til er *trøstetalen*.

[J]eg tror det er en sjelesørgerisk [tale] som tilfører et større, et himmel-perspektiv på våre små liv. Jeg ville løfte hendelsen inn i kirkerommet, og inn under Guds vinger. (Daniel PR)

Å gi trøst i en situasjon som i utgangspunktet involverer meningsløse dødsfall, er utfordrende. Alle jeg intervjuet var opptatt av at de skulle trøste, men de var samtidig usikre på hva man kan si for å gi trøst i så traumatiske situasjoner. Taleren kan ikke endre den fortvilede situasjonen, men hun kan uttrykke sin medfølelse. Biskop Helga Byfuglien velger å sette ord på sjokket og fortvilelsen i Domkirken etter 22. juli.

En blanding av nummenhet, forferdelse og vantro er i ferd med å bli avløst av den dype fortvilelse og vi må ta inn over oss at det er virkelig.⁶⁴

Biskop Ernst Båsland bekrefter at det er en tynn hinne mellom liv og død, mellom sorg og glede, mellom Gud og *meningsløsheten*. Det vi ikke trodde kunne skje, har skjedd (Baasland i sørgegudstjenesten etter Sleipner. Danbolt et al., 2007, 132). Køhn beskriver sorgens ulike ansikter; maktesløshet, sinne, smerte og en håpløs søken etter årsaken til togulykken på Åsta (Køhn 2002, 134 ff.). Man kan lure på om man forsterker det fortvilende og håpløse i situasjonen ved å holde frem negative følelser og språksette det meningsløse. Paradoksalt nok virker det motsatt. Ved å *bekrefte de mørke følelsene* og *romme det meningsløse*, validerer man de følelsene som de berørte sitter med. Det virker helende å *validere emosjoner*, vise forståelse for de behovene som finnes hos tilhørerne og sette ord på det meningsløse i situasjonen. Olsen viste forståelse og innsikt i den bunnløse fortvilelsen som de berørte opplevde og fremdeles opplever. Han innledet talen med en beskrivelse som omtaler *de avdøde og rasulykken*. Etter hvert skifter han til et inkluderende *vi*. Han går med de berørte inn i fortvilelsen og smerten, og anerkjenner og validerer emosjonene.

⁶⁴ <https://www.fbb.nu/artikkel/helga-haugland-byfugliens-preken-i-anledning-22-juli-2011/>

Så ble det stille - vi lyttet - etter nye svake rop. Vi håpet at noen skulle gi lyd fra seg der nede i jordmassene eller i hus som var slått til pinneved. Vi lyttet etter et tegn på at det fortsatt var håp, et tegn på at det fortsatt var liv, men det kom ikke flere rop, det ble stille, og vi ble stille. Det er et sår i Gjerdrum og på Ask, det er 700 meter langt og 300 meter bredt. Et sår i naturen som vil være der for alltid, som vil stå der i generasjoner og rope om det som har skjedd.

Talen har en direkte appell til det emosjonelle hos tilhørerne. Raset er ikke bare et ras, det er et sår som har festet seg i Gjerdrum. Raset roper til oss og er vårt sår. Fortvilelsen, sjokket og behovet for trøst, blir tatt på alvor. Gjennom å sette ord på sorgen, smerten, opplevelsen av meningsløshet og fortvilelse, viser talerne at de har forstått behovet hos tilhørerne. Salmedikteren Svein Ellingsen har en livshistorie som rommer smerte og tap. Biskop Jan Otto Myrseth bruker en av hans aller sterkeste tekster:

*Midt i alt det meningsløse
som vi møter her på jorden,
blir vårt hjertes skrik til bønn.
Gud, vi roper: Om du finnes,
finn oss, redd oss når vi synker
i vårt eget tomhetsmørke.*

Vi mennesker har vanskelig for å akseptere det meningsløse. Det gjør oss redde og usikre (Davidsen-Nielsen et al., 2002, 66). Når taleren setter ord på det meningsløse, opplever de berørte omsorg og barmhjertighet. Det lærer oss at ord som beskriver smerten og de vonde følelsene uten å forsøke å forklare eller forstå det som har skjedd, appellerer til *gode følelser* hos tilhørerne. Gjennom å tiltale det vonde i situasjonen, romme det og vise at man anerkjenner det smertefulle, fremkalles en opplevelse av *barmhjertighet* og *omsorg*. Det er gjennomgående at talerne gjør dette uten å virke sentimentale eller på noen måte overta sorgen og smerten fra de berørte. Talene bidrar til at de berørte «..magter at gå ind i den proces det er at akseptere vores magtesløshed og manglende kontrol.» Det kan føre til at «vi med tiden (finder) ny mening og nye veje i tilværelsen.» (Davidsen-Nielsen et al., 2002, 67.)

4) Tema (logos)

Talene beveger seg rundt litt ulike tema. Jeg har karakterisert talene som trøstetaler. Vi skal nå se nærmere på talenes innhold og tematikk (Jor 2003).

- *Håp*

I kristen forkynnelse er det i møte med døden naturlig å peke på håpet som går ut over dette livet. Det gjøres også i noen av talene. Myrseth gjør det på en tydelig og direkte måte og knytter håpet til Jesu oppstandelse.

*Lyset skin i mørket,
og mørket har ikkje overvunne det.*

Etter Langfredagens mørke kjem soloppgangen påskemorgen med bodet om det nye livet. Denne vendinga er det grunnleggande bøyingsmønsteret i den kristne trua. Kjærleiken overvinn mørket og hatet når Jesus sigrande står opp frå dei døde.

Kvarme knytter sorgen og håpet sammen. Han siterer Matteus 5: Salige er de som sørger, for de skal trøstes. Salige er de som hungrer og tørster etter rettferdighet, for de skal mettes. Salige er de som skaper fred. Så knytter han dette til Jesu gjerning uten å nevne hans navn. «Det er et håp som er forankret i Ham som sa disse ordene som gav sitt liv og vant livet.» Samtidig knytter han bibelverset direkte til ungdommenes politiske engasjement og våre verdier. «Ungdommene på Utøya var samlet i et engasjement for et åpent samfunn for rettferdighet og fred. De som mistet sine liv og ble skadet i regjeringsskvartalet ble offer for et anslag mot de samme verdier!» Gjennom disse formuleringene får Kvarme frem at de som døde kjempet for gode verdier. De døde fordi terroristen ville ramme disse verdiene. På en forsiktig måte får Kvarme frem at kampen for rettferd og fred må fortsette. I denne kampen bærer vi et håp for livet, vår bror og vår jord.

Dette håpet møter oss i vår sorg og i vår tørst etter rettferdighet og fred
Nordahl Grieg sa det på sin måte i diktet *Til ungdommen* som vi skal synge.
I livets navn skal urett falle.
Dette er løftet fra bror til bror.
Vi vil bli gode mot menneskenes jord.

Köhn taler klart om håpet i tilknytning til påskemorgen og det nye livet i sin tale etter Åsta - ulykken, men hun nevner ikke eksplisitt Jesu navn (Köhn 2002, 134-136).

Like fullt kommer det en påskemorgen etter langfredags mørke, en lysets morgen da dødens makt ble brutt – Da sorgens mørke ble brutt. Det er vår tro og vårt håp at det skal komme en påske-morgen i vårt istykkerrevne liv, i vår lidelse og i den lidende verdens liv. En morgen full av lys og varme, glede og fred, gjenkjennelse og kjærlighet.

Hun går så videre og setter søkelys på det gode som vi har hatt sammen med dem vi har mistet. «Det gode vi har hatt sammen med våre kjære, det bli ikke borte.» Denne vendingen i prekenen gjør budskapet om håpet allment. Samtidig vet vi at kirkens tro på

evig liv, ikke er en tro som deles av alle. Vi kan derfor se for oss at en klassisk kristen tale der tematikken kretser rundt frelse og evig liv, ikke nødvendigvis virker trøstende på tilhørerne. I den usikre situasjonen de berørte befinner seg i, preget av det traumatiske som har skjedd, velger flere av talerne en mer almen tilnærming til temaet håp: Håpet knyttet til at vi ikke skal overmannes av det vonde, men at vi skal gå en vei videre sammen. Talerne er opptatt av å formidle håp om en *ny hverdag* for de berørte.

For der går en vei videre. Hat og ondskap vinner aldri over oss når vi holder omkring hverandre i tro, håp og kjærlighet. (Byfuglien)

Hva nå? Nå skal du leve videre! Du skal leve videre, med sorg og med sår. Du skal leve videre med tapet av dem du var glad i. Du skal leve videre der alt du eide og hadde kanskje må skaffes på nytt.

Du skal leve videre med takknemlighet over at du lever, og i visshet om at livet er skjørt og derfor dyrebart. Du skal leve, preget og merket for resten av livet. Til våren vil det komme grønne nye skudd der nede i raset. Hestehov og bringebærkratt. (Olsen)

Selv om talerne plasserer håpstanken inn i en dennesidig hverdag, betyr det ikke at de bestrider det kristne håpet om evig liv. Den eksplisitt kristne tanken om evig liv er ikke like tydelig uttalt, men det er små markører i talene som mer enn antyder at taleren tror på det evige liv. Byfuglien bruker bibelordet «I min fars hus er det mange rom.» Olsen antyder troen på det evige liv når han viser til «...et løfte om et evig håp til slutt.» Det er grunn til å anta at talerne ønsker at det skal skinne igjennom at de tror på det evige liv. I intervjuene var alle prestene veldig opptatt av at man ikke måtte misbruke den rollen man fikk til å være misjonerende. Det er et vesentlig anliggende. Samtidig kan det være grunn til å spørre seg om den tilpasningen talerne gjør for å ikke virke upassende, av og til handler mer om prestenes egen blygsel. Det er grunn til å anta at tilhørerne forventer at prestene tror på et liv etter døden. Om taleren velger å snakke om håpet om evig liv eller håp knyttet til en ny hverdag, ser ikke ut til å bli avgjørende. Alle talene ser ut til å lande godt hos tilhørerne, enten de knytter håpet til en ny hverdag eller til det evige liv.

Bjarte Leer-Salvesen har analysert gravferdstaler. Han finner den samme dobbeltheten knyttet til håpsforkynnelsen. Når man benytter et «...skapelsesteologisk gudsbilde i andaktene, fører i mange tilfeller til en dennesidig håpsforkynnelser.» (Leer-Salvesen 2011, 317). Livet vi lever gis stor verdi og Gud er den som bærer mennesket gjennom livet og tar seg av de pårørende i sorgen. Samtidig finner han at prestene mot slutten av sine prekener ofte viser til det hinsidige håp som konkret knyttes til Kristi oppstandelse. Slik jeg forstår materialet Leer-Salvesen har analysert, er det større rom for forkynnelsen av det hinsidige håpet om evig liv i prekener holdt i begravelser enn i de sørgegudstjenestene jeg har analysert. Det kan ha sin forklaring i den helt spesielle uavklarte situasjonen man befinner seg i så tidlig i prosessen. Situasjonen er uavklart og mange av dem jeg har intervjuet er vare for at de ikke ønsker å utnytte situasjonen med

påtrengende eller alt for tydelig forkynnelse. Varheten for *det som sømmer seg* i en spesielt krevende situasjon, får dem til å trø varsomt (aptum).

- *Evangeliet*

Olsen knytter i all hovedsak håpet til dette livet og en ny hverdag. Samtidig rommer forkynnelsen hans et tydelig evangelium til lytterne:

I teksten er det en bekreftelse på hvem Jesus er, der han står med døperen Johannes i Jordanelva og skal innlede sin offentlige virksomhet. Han er «Guds elskede sønn», forteller stemmen, Gud selv. I dag og i dagene som kommer er det du som trenger å høre dette. Det er du som trenger røsten fra oven i ditt indre å kjenne på følelsen av at du er trygg og ivaretatt. Det er du som trenger å høre og erfare at du er elsket, til trøst og til styrke. Du er Guds elskede barn, sett og bekreftet, i sorgen og fortvilelsen, i håpet og i den nye fremtiden som du og hele bygda nå må skape sammen. Røsten som roper i ødemarken, får et tilsvar: Du er elsket! (Olsen)

Alle talerne har et uttalt ønske om å formidle et evangelium. Men det betyr ikke at de går inn i et kjent mønster av lov og evanglieum. Evangeliet om Guds barmhjertighet og omsorg får stå helt alene uten lov og dom. Det er Guds frelsesvilje som bærer prekenene. Et gjennomgående tema for å få frem Guds kjærlighet, er en påminning om at Gud er *i vår smerte* og føler med oss. Han er der for å møte oss der vi er med sin kjærlighet og barmhjertighet. Byfuglien setter fokus på *Gud* og hans kjærlighet. «(I kirken) favnes vi av den Gud som ser oss slik vi er og favner oss med sitt ømme og kjærlige blikk.» I Køhns preken blir evangeliet og forsoningen knyttet dirkete til et oppgjør, men hun legger ikke vekt på enkeltsynder. Hennes fokus er *det vi har hatt sammen* med de avdøde. Köhn taler direkte om tilgivelse og forsoning. Med ord fra salmedikteren Svein Ellingsens ord overgir hun alt til Gud.

Nå er livet gjemt hos Gud.
Vi overgir alt til ham.
Håpet er tent i tyngste sorg.
Ingen er glemt av Gud (Svein Ellingsen)

Gud husker på alle. Det gir håp i sorgen, fremhever Köhn.

Myrseth understreker at *Jesus* har opplevd smerten av å være forlatt. Han vet hva lidelse er og rommer de rammedes lidelse. I Kristi medlidelse treffes de rammede av evangeliet.

«*Min Gud, min Gud, hvorfor har du forlate meg?* For mange som har lese disse orda i Det nye testamentet har det gått opp for oss at vi ikkje er åleine i fortvilninga og sorga. Vi har ein bror som forstår oss midt i vår forlattheit.»

I prekenen på Kongsberg knytter Myrseth sine betraktninger tett opp til teologen Jürgen Moltmann og håpets teologi. I Moltmanns teologi identifiseres all lidelse som Kristi lidelse. Selv om Kristus er oppstanden og har seiret over døden, er han fremdeles vår bror. Han bærer fremdeles korsmerket og lider med alle som lider. I alle lidende mennesker kan vi se Kristi ansikt. Hos Moltmann betegner Kristi frivillige selvhengivenhet Guds evige natur (Moltmann 1981, 32). Guds væren betegnes som et evig offer. Han er fullkomment uselvvisk. Han er den som forsaker sitt eget og gir seg hen i en evig offergjerning. Begrepet som brukes for å betegne denne selvhengivenheten er det greske *kénosis* som betyr uttømming.⁶⁵ Det tegnes et bilde av en Gud som i kjærlighet er hengiven, en Gud som alltid er nær og lider med den som lider.⁶⁶ “There is no God other than the incarnated, human God who is one with men and women. The *outward incarnation* presupposes *inward self-humiliation*.” (Moltmann 1981, 118.) Denne måten å beskrive Guds vesen på, gir oss en Gud som alltid står ved vår side. Det gir ikke lidelsen mening, men det identifiserer *medlidelse* og *medfølelse* som Guds reaksjon på lidelse. Vi kan kjenne igjen denne måten å tilrettelegge gudsbildet på, i flere av talene.

Det er interessant å se at Leer-Salvesen finner den samme tendensen i gravferdstaler «...i forbindelse med vond og brå død.» Her «... tilkjennegir (prestene) gudsbilder som har klare likheter med Moltmanns konsepsjon hva gjelder vektlegging av den med-lidende Gud.» (Leer-Salvesen 2011) Leer-Salvesen finner at fremhevingen av at «...Gud lider med menneskene...» i disse talene er langt mer fremtredende enn han hadde forventet. Denne vektleggingen av med-lidelse er ikke tilfelle i gravferdstaler holdt ved normale dødsfall, ifølge Leer-Salvesen..

- *Fellesskap*

Et sentralt tema i mange av talene er en vektlegging av fellesskap mellom mennesker. Byfugliens hovedpoeng er at vi etter den rystende hendelsen må stå sammen i den dype fortvilelsen.

Vi trenger så inderlig å kjenne og oppleve at vi hører til hos hverandre. Vi trenger å gråte sammen og bære sammen. Vi trenger å dele og gi hverandre ly i det vonde som har rammet land og folk. Det er i nærheten og omsorgen veien går videre, de aller nærmeste dagene. «O, bli hos meg» blir en bønn til Gud og medmennesker. Om å bli hos [oss].

⁶⁵ “...the historical passion of Christ reveals the eternal passion of God, [] the self-sacrifice and love is God’s eternal nature.” “His whole being is the eternal sacrifice of *self-love*. But because God, as perfect love, is at the same time perfectly *selfless*, he loves himself in the most extreme and complete self-forsakenness.” (Moltmann 1981, 32-33.)

⁶⁶ Vi finner denne tematikken hos mange teologer. “Jesus uppenbarar för oss Guds mänskliga ansikte, Gud som i sin vanvettiga kärlek tömmer sig själv för att jag skal ta emot honom i fullständig frihet och i honom finna min frihets hela spelrum.” (Clément 2004, 36.)

I den tragiske situasjonen etter terrorhandlingen 22. juli er fellesskapet det vi kan gripe til. Men fellesskapet representerer noe mer i hennes tale enn gode relasjoner mellom mennesker som viser hverandre omsorg.

For om angsten er aldri så sterk og sorgen gjør oss både nummen og rådvill, så er noe sterkere. Den evnen Gud har lagt ned i hvert menneske til å være medmenneske har vi sett disse dagene: I unge som har brukt sine krefter for å bringe sine skadde venner i trygghet, i ledere som midt i egen sorg har stått oppreist og svart på spørsmål der knapt finnes svar på. Vi har sett det i helsearbeidere, politi, andre fagfolk og mange frivillige som har stått på for å lindre, trøste og helbrede. Og ikke minst alle som har tatt vare på de som nå står tilbake som etterlatte.

Hun går langt i å identifisere den kraften som ligger i vår medfølelse med Guds gjerning i verden. Vår *medfølelse identifiseres* som *Guds barmhjertighet*. Gudsbildet som formidles er forsiktig og i liten grad utbrodert. Det tales ikke om Jesus eller om oppstandelseshåp, men om menneskelig barmhjertighet og samhold. Det er grunn til å tenke at Byfuglien er forsiktig med hensikt. Budskapet skal være allment fordi situasjonen er slik at kirken rommer alle. Det er ikke tid for misjon. Hun velger derfor en forsiktig tilnærming til troen for å favne flest mulig gjennom et allment budskap om fellesskap og omsorg. Det er tid for å holde folket samlet. Dette korresponderer med intervjuene. Prestene og diakonen legger vekt på forsiktighet i møte med de rammede. Kirken er der primært for å vise barmhjertighet og møte behovene hos de berørte. I Köhns tale er det tapet av fellesskapet med de vi har mistet, som kommer i fokus. «Sorgen over tapet av kjærlighet og vennskap, sorgen over tapet av nærhet og tilhørighet, sorgen over tapet av helse.» Vi ser her hvordan en tematikk kan brukes på helt ulikt vis. Köhn velger å gå inn i sorgen og snakke om maktesløshetens ansikt, vredens ansikt og smertens ansikt. Istedenfor å peke mot fellesskapet blant de levende vi har rundt oss for å finne kraft og håp, er hennes fokus det evige håp og fellesskapet som ligger og venter. Nøkkelen til dette håpet er å overgi «...alle våre liv – våre dødes og våre levendes – til Ham.»

- *Klage*

I min gjennomgang av liturgien, har jeg vist til at bønnene i sørgegudstjenesten har fokus på klageperspektivet. I intervjuene spurte jeg om det ikke kunne være godt om man også gav rom for klage i prekenen. Guro P har arbeidet mye med klagesalmene i forskning. Hennes erfaring som prest i begravelser, er at mange pårørende velger tekster som er trøstende og mildere i uttrykket. Klagesalmer som for eksempel salme 22 er det ingen som vil ha. Det kan være grunn til å reflektere over det ensidige fokuset på Gud som *deltager* i vår lidelse og vår medlidenhet, som vi finner i flere av talene. Fratar det oss

muligheten for å tenke at vi står *overfor Gud* med våre liv? Taleren på Nes stilte seg bak i kirken og ropte til Gud.⁶⁷ Hun klaget åpenlyst og direkte.

I sørgegudstjenesten, så hadde vi en sogneprest som begynte prekenen med å rope til Gud bak i kirkerommet. Det var så veldig troverdighet i det, at selv presten ropte til Gud at dette er for vondt til at vi kan vite hvordan vi skal takle dette akkurat nå. (...) [I] et intervju (var) hun var ærlig på at på sånne dager på jobb så kan jeg på en måte rope til Gud. [Hun] syntes det var vanskelig å ha den jobben jeg har, men [at det også var] veldig meningsfullt. (Sandra K)

Klage til Gud er et kjent motiv i den religiøse litteraturen og i bibelen. Hvis Gud er kjærlig og allmektig, hvordan kunne han la dette skje? Har han forlatt oss? Reaksjonen for en troende blir en tydelig klage slik det ble uttrykt av presten på Nes. I Myrseths tale er det også rom for et klagemotiv. Men det fremføres på en mer forsiktig måte. «I denne gudstenesta er det rom for *hjerlets skrik. Om du finnes, finn oss, redd oss når vi synker i vårt eget tomhetsmørke*». Han har rom for klagen, men han legger samtidig ikke ansvaret for det som har skjedd på Gud. «Vi har ikkje ein Gud som kan knipse bort all fortvilning og smerte, men ein som lir med dei som lir.» Han åpner for at vi kan klage og stå overfor Gud med vår fortvilelse, men han lar ikke Gud stå ansvarlig for det som har skjedd. Jeg tror det er nyttig å gjennomtenke om dette perspektivet kan gi en dybde til forkynnelsen. I Kristi to naturer ligger det innebygget en dobbelthet som kan gi rom for denne dobbeltheten. Kristus er fremdeles vår bror. Han er den korsmerkede som står *med oss* i lidelsen og som ber for oss. Samtidig står vi *overfor* ham med våre liv, med våre spørsmål, med vår tvil og våre bønner. Han er ikke bare vår medlidende bror, han er også den oppstandne og seirende Guds sønn. I Regin Prenters teologi er denne dobbeltheten innebygget (Waalder 2012, 129.) Det gir et gudsbilde som er mer sammensatt og komplekst enn det vi finner hos Moltmann, men det gir oss samtidig flere mulige motiver for vår forkynnelse. Når Myrseth i sin tale også peker på oppstandelsen, får han frem at Kristus ikke bare er den som lider med oss som vår bror, han er den som har seiret over døden og det vonde. «Kjærleiken overvinn mørket og hatet når Jesus seirande står opp frå dei døde.» Han peker på en kjærlighet som ikke bare er medlidende. Guds kjærlighet har en kraft som går ut over dette livet.

- *Tro*

Det er interessant å se at ingen av talerne problematiserer de berørtes tro. Myrseth og Byfuglien velger som talere å stille seg sammen med menigheten og taler med utgangspunkt i et inkludert *vi*. «Vi er her sammen.» «(S)orgen er dere ikke alene om. Vi har alle del i den.» (Byfuglien) Myrseth legger også et *vi* til grunn for talen. «I dag søker vi saman her under kyrkjås høge kvelving, fordi vi treng kvarandre. Treng påminninga om at vi høyrer saman, særleg i møte med dødens mørke.» Köhn og Olsen forutsetter også at

⁶⁷ Jeg har ikke manuskriptet til denne talen, men den er kommentert i intervjuene.

de fremmøtte tilhører menigheten. Men de tiltaler i større grad menigheten og stiller seg overfor den med evangeliet. Køhn vitner om sin tro og peker ut en retning for tilhørerne.

Det er min tro og mitt håp. Jeg kan ikke bevise det for dere. Men jeg tror fordi jeg har sett Ham som var kjærlighet og nåde mellom mennesker, som gav mennesker som livet var gått i stykker for, nytt liv. Jeg har sett Hans historie, og jeg overgir alle våre liv – både døde og levendes – til Ham. `Jeg vil aldri glemme deg´ sier Herren. `Jeg har tegnet deg i mine hender.´

Olsen vender seg også mot menigheten og tiltaler dem med evangeliet.

Du er Guds elskede barn, sett og bekreftet, i sorgen og fortvilelsen, i håpet og i den nye fremtiden som du og hele bygda nå må skape sammen. Røsten som roper i ødemarken, får et tilsvar: Du er elsket!

Vi kan se for oss at presten har to muligheter når han skal tiltale de fremmøtte. Hun kan forutsette at de er en del av folkekirkens vi. Da vil det være naturlig å tenke at *vi står sammen* i smerten, sorgen og klagen. Vi er et fellesskap av sørgende og lidende som Gud har omsorg for. Det svarer til den beskrivelsen vi gav av liturgien som *folkets gjerning*. Vi står sammen i sørgegudstjenesten. Men taleren kan også velge å tiltale forsamlingen med evangeliet og stille seg *overfor dem* med et budskap. Köhn og Olsen går et lite skritt lengre i å være evangelister og proklamere Guds kjærlighet. De gjør det på en inkluderende måte og frembyr Guds kjærlighet helt uten krav.

- *Et par kritiske merknader til talenes innhold*

Det er to kritiske merknader mot preknene holdt 22. juli det kan være verdt å stoppe ved. Professor Knut Alfsvåg påpeker at talene mangler et kall til oppgjør og bot. «Derfor er, også i møtet med den radikale ondskap, vår egen svikt og vår egen synd det sted vi må begynne.»⁶⁸ Dette bygger på en tanke om at forkynnelsen alltid må inneholde både lov og evangelium. Uten lovens dom over våre liv, kan vi ikke ta imot evangeliet. Jeg er personlig usikker på om vi må kjenne på Guds dom for å kunne ta imot Guds kjærlighet og tilgivelse. Når grunnen blir revet vekk under våre føtter i en terrorhandling, en meningsløs drapshandling eller naturkatastrofe, tror jeg rett og slett ikke vi er mottagelige for et oppgjør med eget svik og synd. Guds nåde kommer til oss ufortjent. Det ser vi med all tydelighet i barnedåpshandlingen og det har mange av oss opplevd når fortvilelsen har rammet oss i livet. Det finnes mange former for *fortvilelse* i et menneskeliv som kan få oss til å søke mot en nådig og kjærlig Gud. Det handler ikke bare om anger over egne synder. Kanskje hjelpeløshet i møte med ulykker og katastrofer nettopp er en situasjon som fremkaller menneskets behov for Gud?

⁶⁸ https://www.fbb.nu/uploads/tx_news/Knut_Alfsvag_Teologens_refleksjoner.pdf

Prost Trond Bakkevig er kritisk til at talene etter 22. juli ikke tar et konkret (og politisk) oppgjør med den ondskapen som blir utøvet av Behring Breivik (Bakkevig 2011). Når biskopene taler om ondskap, gjør de det på en generell måte. «Terroren hadde et subjekt, en som utførte den, og den var målrettet.» Bakkevig er kritisk til at biskopene i sørgegudstjenestene etter 22. juli talte alt for generelt om ondskap. Vi finner noe av det samme i prekener holdt etter drapene på Kongsberg og Torpo. Morderne blir ikke omtalt. Drapene blir ikke fordømt. Bakkevig ønsker seg et direkte oppgjør med ondskapen som Breivik utførte. Bare ved et direkte oppgjør med det onde som skjer, kan vi få et fullverdig gudsbilde.

Vi tror Gud ser verden fra undersiden, og kjemper mot urett og undertrykkelse. Slik må vi også kunne tale om Gud. [N]orsk teologi og kirkelig etterutdannelse burde ta det som et faresignal at biskopene i en nasjonal krisesituasjon stort sett avgrenset sin tale om Gud til det som skjer i det personlige og sjelesørgeriske rom. Gudsbildet blir for snevert. Som andre har påvist, er det grunn til å se dette gudsbildet i sammenheng med utviklingen av en individualiserende og terapeutisk kultur.

(Bakkevig 2011)

Kritikken er direkte, og på mange måter treffende. I intervjuene har jeg spurt prestene om årsaken til dette fraværet av oppgjør med drapene i fire av de tilfellene jeg har undersøkt. De svarte at de ikke ønsket å ta et oppgjør med de onde handlingene i sørgegudstjenestene. Her argumenteres det langs to linjer. For det første fremhever prestene at også drapsmennene har familie og pårørende. På Nes og Torpo har drapsmennene tatt livet av seg. Her velger man også å tenne lys for drapsmennene. Prestene vil prioritere å forholde seg til fortvilelsen og unngå å tiltale synden. For det andre understreker prestene med tyngde at det er for tidlig å ta et oppgjør bare tre dager etter at de voldsomme hendelsene har inntruffet. Man kan spørre seg om de berørte også kan ha behov for å få bekreftet at drapene som ble gjennomført på brutalt vis, var en grusom og umoralsk handling. Hvis vi unnlater å tiltale den onde handlingen som er utført, betyr det at vi ikke tar avstand fra den? Jeg tror denne diskusjonen er viktig. Kirken har ansvar for å forkynne og vise frem Guds barmhjertighet. Men kirken har også et ansvar for å ta et oppgjør med synd og kjempe for rett og rettferd. Gjør vi ikke det, blir gudsbildet haltende. Samtidig må vi ta hensyn til «timingene». Jeg tror derfor noe av løsningen kan ligge i taler holdt ved seinere minnegudstjenester. Biskop Kari Veiteberg er overtydelig i sitt oppgjør med ondskapen i terrorhandlingen 22. juli i sin tale i minnegudstjenesten i Oslo Domkirke 2021 - 10 år etter. Ondskap, himmelropende urettferdighet og lidelse må møtes på to måter:

Både (ved) å sørge og minnes alle enkeltmenneska som blei drept og såra, og [ved] å kjempe videre mot alt det som stadig truer: Mot global urettferd, mot krig og vald, og mot rasisme og hat mot

kvinner og skeive. (...) Er det mulig å vere upolitisk på denne minnedagen for 22. juli? For mange av oss er svaret: Nei, det går ikkje an. (...) For ti år sidan kom vondskapen til syne som ein som ville redde Norge og Vest-Europa frå kulturmarxistisk og muslimsk overtaking. Og som ville påføre Arbeidarpartiet størst mulig tap, ved å drepe ungdomen.

Talen Veiteberg holdt ti år etter, er et frimodig oppgjør med ondskapen. Hun legger ikke fingrene imellom. Hun plasserer ansvaret for ugjerningen hos Breivik. I kampen mot det onde maler hun med bred pensel. Det er ikke bare mot høyre-radikale krefter vi må kjempe. Hun maner til kamp mot urettferdighet, krig, rasisme, hat mot kvinner og skeive. Man kan spørre seg om oppgjøret med terrorhandlingen drukner litt i Veitebergs behov for å ta et oppgjør med alle onde krefter i verden?

5) *Hva gir talerne troverdighet? (etos)*

'it is not the depth nor the wit nor the eloquence of the Preacher that pierces us but his nearness'. ('det er ikke dybden eller vidsynet eller veltalenheten til predikanten som gjennomborer oss, men hans evne til nærhet'.)

John Donne

I retorikken er den karakteren taler fremstår med og den følelsen taleren frembringer i tilhøreren, helt avgjørende. John Donne understreker betydningen av at taleren viser evne til nærhet. I en sørgegudstjeneste har dette stor betydning. Det er vanskelig å vurdere dette i etterkant, men det er grunn til å fremheve at ordene i denne sammenhengen kanskje tross alt er underordnet. Klarer taleren å fremstå sympatisk og vekke tillit, vil det ha stor betydning. Her kan man gå seg vill i den forslitte floskelen om «å være seg selv.» Vil du virke «...overbevisende med dine ord, er det egenskaper du bør unngå å vise fram, og andre du bør framheve.» (Jor 2003, 29). Etos handler ikke om hvem vi *faktisk* er. Det handler om hvordan vi *fremstiller* oss selv og hvilke følelser taleren vekker hos sine tilhørere. Et enkelt råd er å være godt forberedt, snakke ærlig om hendelsen og være var for reaksjoner i forsamlingen underveis. Selv om drøftingen av etos i denne rapporten er kort, må betydningen av etos fremholdes med tyngde. Den sterke positive tilbakemeldingen på talene hadde vi ikke fått hvis talerne hadde manglet troverdighet. Taleren må vise at hun er *berørt* av det som har hendt, uten å overta følelsene til de berørte og samtidig evne å validere følelsene hos de rammede. Samtidig må taleren klare å *fortolke* situasjonen på en måte som viser *ut over situasjonen* og formidler et håp. Jeg har understreket betydningen av å arbeide med innholdet i prekener vi kan holde når krisene rammer. Like viktig er det at taleren vender sin oppmerksomhet mot tilhørerne og har en bevisst holdning til hvordan hun ønsker å fremstå i situasjonen. Prester må trene sin evne til å fremstå med nærhet. Da må talerens oppmerksomhet vendes bort fra egen prestasjon og ut mot forsamlingen.

Oppsummering

Vi kan slå fast at taler holdt ved sørgegudstjenester har stor betydning. Makter vi å møte menneskers behov og forkynne evangeliet inn i deres situasjon? Å forstå situasjonen og møte de berørte på en god måte, er avgjørende. Det handler dypest sett om kirkens troverdighet. Jeg har vist til at det er krevende å være taler i sørgegudstjenester. Presten våger å gå inn i denne oppgaven. De gjør det med bakgrunn i en relevant erfaring som omfatter både offentlig sorgledelse og sjelesorg med mennesker i krise. Når prestene taler i sørgegudstjenester, fremstår de både som *allierte* i sorgen og som *fortolkere* av situasjonen. Presten må være oppmerksomme på og øve sin evne til å fremstå med *nærhet og medfølelse*. Min analyse viser at talene blir godt mottatt både når presten bare antyder et kristent innhold i prekenen, og når presten med frimodighet snakker om Jesus, frelse og evig liv. Det kan tyde på at talerens evne til å vise medfølelse og nærhet har større betydning enn innholdet i talen. Samtidig er det vesentlig at vi som kirke er et lærende fellesskap. Vi må være åpne for en kritisk diskusjon om innholdet i talen, analysere gudsbildet taleren presenterer og være observant på hva som passer seg i de ulike situasjonene.

E. Hva gjør kirken for de rammede når hverdagen kommer?

Kirken går ganske raskt ut av kriseledelsesmodus. Kirken lokalt gir i utgangspunktet samme tilbud til alle som har mistet noen i soknet. Det gjennomføres begravelser og i noen menigheter/prosti blir det gitt tilbud om sorggrupper. Ved brå dødsfall gjennomføres det sjelesørgeriske oppfølgingssamtaler i noe større grad enn ved andre dødsfall, understreker prestene og diakonen som jeg har intervjuet. Men det er begrensede ressurser i kirken for å gjøre en ekstra innsats etter større ulykker og katastrofer. I intervjuene omtales to tiltak som går ut over det tilbudet som kirken gir alle pårørende:

1) Ulike typer samlinger for de pårørende.

Kommunen arrangerte to ganger i ettetid middag og temakveld for de som (bodde i den gaten) hvor drapene skjedde. Og da var vel også de fleste familiene der. Og da var vi litt bevisst å sitte sammen med de familiene som vi hadde hatt kontakt med. (Pål P)

Kirken og kommunen har blant annet samarbeidet om to sårne weekender på hotell med undervisning og temaer og samtaler og hyggelig samvær. (Anders S)

Samlingene for de rammede har flere formål. Det gis faglig undervisning om sorg og traumer. Her benyttes en *psykoedukativ tilnærming*. Det blir gitt undervisning om psykiske reaksjoner etter traumer og lagt vekt på å validere følelsesmessige reaksjoner.

Gjennom uformelle samtaler bygges det relasjoner mellom de rammede som gir grunnlag for *god sosial støtte*. Når de rammede får bety noe for hverandre, er det mulighet for at det skapes *ny mening*. På helgesamlingen med rammede fra Gjerdrum-raset, hadde man også rom for en *rituell samling*. Tiltakene kan bidra til at de rammede får hjelp til å komme et skritt videre i sin prosess med å etablere en ny hverdag der de i større grad har tatt den nye virkeligheten inn over seg.

2) *Ulike minnegudstjenester.*

Vi hadde ettårsmarkering, femårsmarkering og tiårsmarkering i kirkene. (Guro P)

Kirken har også etter hvert etablert en praksis ved større ulykker med minnegudstjenester i en 10 års periode etter hendelsen. Her finnes det ingen prosedyrer eller systemer. Vi har ikke prosedyrer som tilsier hvor stor ulykken eller katastrofen skal være før vi eventuelt tilbyr egne minnesamlinger i tillegg til den tradisjonelle Allehelgensdag. Når jeg drøfter dette med figurantene i lys av erfaringer etter terrorhandlingen 22. juli 2011, understreker Guro P at man på et tidspunkt må tenke at man har hatt sin siste minnegudstjeneste. Daniel PR setter ord på at de drøfter noe av det samme på Gjerdrum:

Men det har vært diskutert hvor lenge man skal holde på med minnemarkeringer. Når er du der (at) du dyrker sorgen? Og noen familier har tendensen til å dyrke den, og det blir en del av deres identitet.(...) Her fins det ikke noen fasit, men når er det nok? Det er en sånn grøft på hver kant. Å ikke gjøre noe, men gjør du noe, så er det også galt. (Daniel PR).

Det er ikke lett å gi noen entydig anbefaling. Men samtalen og diskusjonen er viktig. Mange pårørende ønsker å ha minnemarkeringer. Kirken sentralt bør derfor drøfte erfaringene vi har med minnegudstjenester og komme opp med en anbefaling til bispedømmene og lokalmenighetene. I noen tilfeller når krisen defineres som en nasjonal hendelse, bør man sentralt ha ansvar for å gi oppdrag til domkirkene. I andre tilfeller vil det være naturlig å vurdere behovet lokalt i lys av sjelesørgiske hensyn.

3) *Ekstra ressurser gir mange muligheter*

Det er interessant å se hva som skjedde i Gjerdrum. Her fikk man tilført en diakonstilling etter leirraset. Diakonen kom inn med kompetanse i sorgarbeid og med en vilje til å samle mennesker til ulike tilbud. Da hun begynte å arbeide tre måneder etter ulykken, ble hun med på ulike samlinger for de rammede. Hun gjorde dette i samarbeid med prestene og etter hvert i samarbeid med kriseteamet og kulturetaten i kommunen. Arbeidet viser at kirken har potensiale til å gi et bredere tilbud når ressursene er tilgjengelige. En kort beskrivelse av de ulike tiltakene gir et mangfoldig inntrykk:

4) Seremoni på minnestedet

Det etableres etter hvert et minnested på en golfbane med utsikt til rasstedet. Stedet er nøytralt og har ikke tilknytning til et bestemt livssyn. Her gjennomføres det blant annet en lysseremoni der lysene former et hjerte, og fakkeltog fra minnestedet til rasstedet. Diakonen er med å legge til rette for samlingen.

5) Ulike minnemarkeringer på skole, i barnehage og for konfirmanter

Ingrid D beskriver tre ulike former for minnemarkeringer som omfatter barn og unge. Det ble laget en minnemarkering for en elev som omkom i skredet. Klassen hennes hadde samling i kirken og besøkte gravstedet hennes etterpå. Da konfirmantåret startet, ble det tent lys for den ungdommen som omkom og derfor ikke var med på konfirmasjonsopplegget. Det ble gjennomført en minnemarkering for de ansatte i en barnehage der de hadde mistet et barn. Samlingen ble holdt i kirken og det var lystenning på graven etterpå.

Vi har en pågående debatt om skolegudstjenester i Norge. I den forbindelse kan det være rett å spørre om vi kan lage minnesamlinger i kirken for en klasse som mister en medelev. Her mener jeg det avgjørende vil være om eleven som er omkommet ble begravet i kirken eller hadde et annet livssyn. Seremonien som lages for elevene bør arrangeres i respekt for det livssynet den avdøde hadde. Var den avdøde humanetiker, bør minnesamlingen være humanetisk. Var den avdøde muslim, bør minneseremonien ha et muslimsk preg. På den måten lærer man elevene å ha respekt for ulike livssyn og man unngår berøringsangst for religiøse uttrykk i skolen.

6) Fast sosial sammenkomst (fredagsvafler)

Ingrid D tar initiativ til en fast fredagssamling med vafler for alle i lokalmiljøet. Her deltar ulike personer i alle aldre.

7) Minnekonserter

I samarbeid med kulturetaten i kommunen er diakonen og prestene lokale medarrangører for en minnekonserter.

8) Sorggrupper

Det etableres sorggrupper i forlengelse av weekend for de rammede.

9) Pilegrimsvandring

Ingrid D var aktiv for å få til en pilegrimsvandring som var åpen for alle. De som var

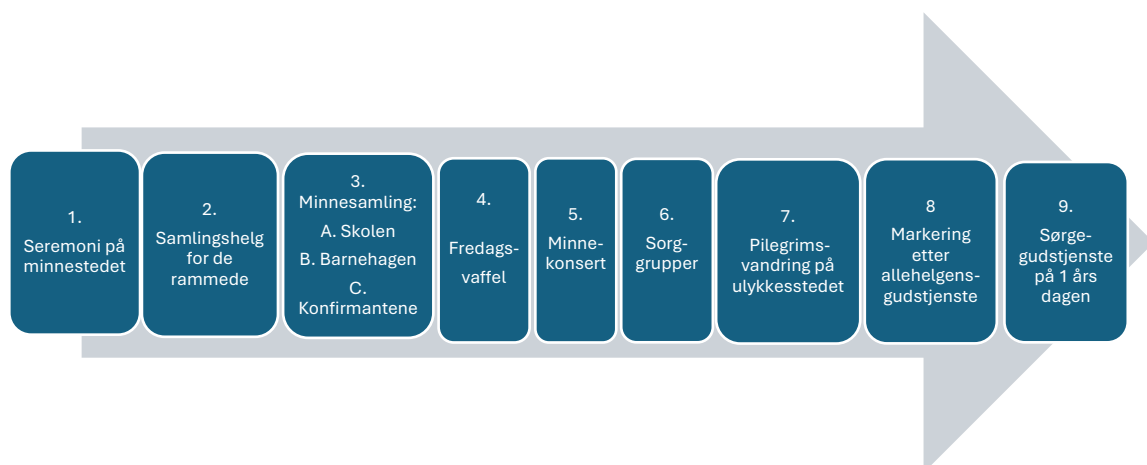
rammet av skredet var særlig invitert. Her deltok ca. 15 personer. De starter vandringen ved rasstedet og beveget seg i stillhet. En prest som selv var rammet av skredet, deltok i tilretteleggelsen. Diakonen beskriver vandringen som en form for eksponeringstrening.

Det var jo mye som kan ha skjedd på innsida, som ikke ble fortalt. Men det var i hvert fall en fin vandring. Det var på en måte tilbakemeldingene, da. (Vi gikk også) opp til kirken, og da var det flere som gikk innom gravstedene til sine kjære. (Ingrid D)

10) Egen markering Allehelgensdag

Etter Allehelgensgudstjenesten arrangeres det et lite sosialt treff for de rammede.

I intervjuet med diakonen ble jeg oppmerksom på fem forhold som er en forutsetning for faglig godt arbeid blant rammede. 1) Hun legger vekt på at de rammede har ansvar for arbeidet med sine psykiske prosesser knyttet til sorg og traumer. 2) Hun er med på å gjennomføre flere typer eksponeringstrening med de pårørende (pilegrimsvandringen med utgangspunkt i rasstedet og seremonier på minnestedet) 3) I felleskap med kommunen lager man en psykoedukativ tilnærming på weekenden for de rammede. 4) Hun er med på å legge til rette for etablering av et støttende nettverk blant de rammede. Her er fredagssamlingen et godt eksempel. 5) Det legges til rette for en aktiv bruk av ritualer og symbolhandlinger som kan hjelpe de rammede å ta et skritt ut av en fase i sorg- og traumearbeidet i retning av å finne ny mening i hverdagen. *En skjematisk fremstilling av de tilbud diakonen deltok i, gir et mangfoldig inntrykk:*



Jeg tror det er grunn til å hevde at kirken i mange lokalmiljø har en unik mulighet til å gi et bredt tilbud som ikke inngår i kommunens behandlingstilbud. Kirken er en lokal aktør i alle kommuner i Norge. Gjennom å bruke det nettverket som allerede finnes, kan kirken stimulere det sosiale nettverket og den sosiale støtten i lokalmiljøet. Det viktigste målet i denne sammenheng er ikke av evangeliserende art, men en virkeliggjøring av kirkens barmhjertighet i møte med alle mennesker. Vi bør fra kirkens side vurdere å få et system for oppfølging etter kriser, der man legger til rette for å tilføre den lokale kirken nødvendige ressurser slik det ble gjort på Gjerdrum.

F. Roller, samarbeid, ledelse og organisering

[N]år hun så alle ti prester komme inn samtidig på Sundvollen Hotell, da skjønte hun at døden hadde kommet til hotellet vårt og det var så fælt å se [dem] komme, men så ble det en trygghet etter hvert.

(Guro P)

Jeg har vist til at prester og diakoner representerer noe trygt og tradisjonelt som er med på å gi et alvor inn i situasjonen.⁶⁹ Et omsorgsfullt nærvær er med på å imøtekomme noen umiddelbare psykologiske behov. Når presten eller diakonen leder ritualer, holder taler og utøver sjelesorg, er det også for å imøtekomme de eksistensielle behovene hos de berørte. Det samme gjør seg gjeldende i Forsvaret. Prestene representerer noe trygt og tradisjonelt som vekker en annen type tillit enn den de har til sine sjefer (Waalder 2019, 162 f.). Jeg fant at mange soldater som selv ikke har noen gudstro, likevel setter ord på at de har en sterk tro på presten. Vi finner den samme tendensen i det sivile materialet. Det prestene og diakonene gjør, begrenser seg ikke til å utøve barmhjertighet. Snarere er det slik at når de utøver barmhjertighet, så opplever de rammede og andre hjelpere at de representerer noe større. Hele deres tjeneste har en eksistensiell karakter, blant annet fordi den er sterkt knyttet til ritualer ved dødsfall. Den står i en symbolsk ramme og representerer noe åndelig. Denne representasjonen er synlig for alle, uavhengig av om de er ateister eller troende. Utsagnet fra personale på Sundvollen gir en tydelig pekepinn. «Døden hadde kommet til hotellet vårt.» (Guro P) På Sundvollen var det mange av de rammede som var opptatt av prestens tro. Guro P opplever at de ønsker at hun skal tro for dem og gjerne be for dem. Det gir dem en trygghet. Mange av de rammede er opptatt av at noen tror og at noen ber for dem, selv om de ikke selv regner seg som religiøse. Både Hilde O og Elise R setter ord på at salmene, ritualene og talene betyr mye for dem. Kanskje er det rett å si at troen har rykket et skritt bort fra det personlige hos mange, men de gjenfinner den fremdeles i kirken, hos presten og de troende? Mange utsagn i materialet peker tydelig i retning av at mange rammede har et ønske om å lene seg til presten og *hennes tro* i en traumatisk situasjon.

1. Ulike nivå, ansvarsområder og roller

I de fem situasjonene jeg har analysert, fungerer den kirkelige ansvarsfordelingen ganske likt i fase 2 - *den umiddelbare fasen* etter ulykken og i fase 3 - *når situasjonen er avklart*. Det er vanlig å skille mellom tre ulike nivå når man skal beskrive operativ kriseledelse:

⁶⁹ Se kap. 3 G.



- *Strategisk nivå (nivå 1)*: ivaretar langsiktige mål og overordnede strategier
- *Operasjonelt nivå (nivå 2)*: Oversikt, planlegging av operasjonen, koordinering og iverksetting
- *Taktisk nivå (nivå 3)*: Direkte arbeid inn i den konkrete situasjonen. I kriseoppfølging handler det om psykologisk førstehjelp og oppfølging av rammede.

I det følgende gir jeg en beskrivelse av hvordan de ulike kirkelige rollene har fordelt seg og fungert i forhold til de ulike ledelsesnivåene i de fem situasjonene jeg har undersøkt.

1. Taktisk nivå (nivå 3):

Lokal (sogne)prest/lokal diakon fungerer på det taktiske nivå. Dette er førstelinjetjeneste hvor det foregår a) *psykososial oppfølging* av de rammede i samarbeid med kommunen. I den grad ulykken er større og krever mer enn en person i førstelinjetjenesten, har man hentet inn prester og diakoner fra det umiddelbare nærområdet. Jeg har ikke funnet eksempler på at man har hentet inn prester eller diakoner med faglig spesialkompetanse, selv om det er eksempler på at de har stilt seg til disposisjon. Det finnes et par unntak i materialet der prosten var svært aktiv på det taktiske nivået, i det ene tilfelle på grunn av en sykemelding. I drøftinger anbefaler alle prestene at prosten ikke skal være aktiv på det taktiske nivået. Lokal prest/diakon får også ansvar for b) *åpen kirke*. Her deltar også kirketjener og frivillige. På Ål gjøres dette i samarbeid med kriseteamet som deltok i det psykososiale oppfølgingsarbeidet i åpen kirke. Lokal prest har også i noen tilfeller ansvar for organisering av c) *liturgi* på sørgegudstjenesten. Dette gjøres i samarbeid med prost og biskop. I tre av fem tilfeller er det lokal prest som d) *forkynner* på sørgegudstjenestene. Når det kommer til e) *det musikalske* på sørgegudstjenestene er bildet noe mer sammensatt. Et nærmere arbeid på det musikalske feltet bør prioriteres så man kan være best mulig forberedt på kriser, katastrofer og ulykker. Lokal prest blir i flere tilfeller brukt som f) *talsperson i pressen*. I Ål trer prosten inn i denne funksjonen og i Nes er det kirkevergen som får denne funksjonen. Det er også vanlig at biskopen svarer på spørsmål når han/hun er på besøk. I de fem situasjonene jeg har sett nærmere på er det lokal prest som deltar i g) *kommunens kriseteam*.

II. Operasjonelt nivå:

Prosten har ansvaret for det operasjonelle nivå. Han/hun finner frem til aktuelle personer, og sørger for å sette opp turnus for de involverte. Han/hun følger opp kontakten med biskop og stiftsdirektør, og fungerer som kontaktperson og leder når offentlige representanter kommer for å delta i sørgegudstjenestene. Det er også prosten som koordinerer arbeidet med sørgegudstjenesten i samarbeid med soknepresten, biskopen, kirkemusiker og offisielle representanter. Prosten inngår i eller har nær kontakt med *kommunens krisestab*. I materialet er det ett interessant unntak som det er verdt å reflektere over: En *kirkeverge* deltar aktivt i den kommunale kriseledelsen. Hun har god faglig bakgrunn i kriseledelse og gjør arbeidet i samarbeid med prosten. Prost og kirkeverge evaluerer samarbeidet som svært godt i etterkant. I dette tilfellet er det kirkevergen som inngår i kommunens krisestab, mens prosten organiserer prestedtjenesten.

III. Strategisk nivå:

Biskopen har samme funksjon i alle de fem situasjonene. Han/hun er i dialog med prosten. a) Biskopen bidrar med *støtte/rådgivning* og blir fortløpende informert av prosten. Biskopen har i tillegg en b) *synlig rolle i sørgegudstjenestene*, enten som predikant eller som offisiell nasjonal representant. Han/hun får også c) *en direkte rolle i forhold til de rammede* når de møtes til sørgegudstjeneste. Selv om biskopen da også deltar med førstelinjetjeneste, understreker Pål PF at dette er gjort av strategiske hensyn. Alle prestene og prostene er positive til den rollen biskopen har som leder og som offisiell representant ved sørgegudstjenestene. Samtidig argumenterer Daniel PR for at det skal være lokal prest som er predikant. Han begrunner det med at prekenen må betraktes som en forlengelse av de sjelesørgeriske samtaler han har hatt med de rammede på pårørendesenteret og mottakssenteret.⁷⁰ Det er ingen andre kirkelige ledere som har funksjoner på det strategiske plan i de fem situasjonene jeg har sett på.⁷¹

I all hovedsak viser gjennomgangen at kirken *i praksis* følger de fire grunnleggende ledelsesprinsippene for kriseledelse som staten legger til grunn: a) Ansvar legges lavest mulig, b) organisasjonen fungerer helt likt den vi har til vanlig, c) det er den lokale presten, diakonen, organisten og kirketjeneren som bidrar innenfor sine fagfelt og d) vi søker samarbeid med relevante aktører.

⁷⁰ Jeg har drøftet prekenens funksjon og innretning på sørgegudstjenestene under punkt 4 c.

⁷¹ Bispedømmerrådsleder, stiftsdirektør, leder av kirkerådet eller direktør for kirkerådet har ikke hatt noen strategiske lederfunksjoner i de situasjonene jeg har studert.

IV Strategisk, operasjonelt og taktisk nivå ved en nasjonal krise / krig:

I pandemien fungerte direktøren i kirkerådet og preses i bispemøtet som kirkens strategiske nivå (nivå 1). Regionale biskoper og stiftsdirektører fungerte da i all hovedsak på det operasjonelle nivå (nivå 2). Det er ikke helt klart hvordan den kirkelige organisasjonen skal fungere i tilfelle en nasjonal krise som for eksempel en krig, men det er grunn til å anta at den organiseringen man brukte under pandemien vil være å foretrekke. Da etablerte kirken en kriseorganisering som fungerte parallelt med resten av samfunnet.

Det er grunn til å merke seg at Staten i Stortingsmelding 13 har definert en rekke nasjonale direktorater, Forsvarsstaben, Helsedirektoratet, politidirektoratet og politiets sikkerhetstjeneste som operasjonelt nivå 2.⁷² Skal vi følge denne organiseringsformen, vil det nasjonale leddet i Den norske kirke dvs. kirkerådets direktør og preses bli definert inn på operasjonelt nivå 3. Bispedømmene ledet av stiftsdirektør og regional biskop vil bli definert inn på det taktiske nivå 3 parallelt med politidistriktene og statsforvalterne. Tenker vi slik betyr det at vi egentlig ikke vil ha noen parallell til strategisk nivå 1 – ledet av regjeringen og departementene.

2. Kommunal beredskap

Så jeg har nå i ettetid formalisert kriseteamarbeidet i prostiet med de respektive kommunene, og med kommuneleger og sånn. [G]jort avtaler, [laget] tiltakskort og (...) lister. (Pål P)

Det er tydelig at erfaring med større kriser setter beredskap på dagsorden.

I de aller fleste kommuner er det kirkelig deltagelse i *kommunens kriseteam*. Ser vi på kirkens deltagelse i *det kommunale beredskapsrådet*, er bildet variert. På Gjerdrum som er en liten kommune, er det lokal prest som deltar i beredskapsrådet. Prosten på Ål har vært til stede i flere ulike beredskapsråd i Hallingdal. På Kongsberg som er en mellomstor kommune, deltar prosten i beredskapsrådet. På Nes er det kirkevergen som deltar i beredskapsrådet. I mange kommuner er kirken ikke representert i kommunens beredskapsråd.

3. LRS - prest og HRS - prest.⁷³

Det finnes ulike tiltakskort for LRS - prestene. I Oslo har LRS - presten ansvar for å *innkalle* kirkelige ledere og annet kirkelig personell til evakuerings- og pårørendesenter

⁷² <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-13-20152016/id2465603/?ch=3>

⁷³ LRS= lokal redningssentral. HRS = hovedredningssentral.

(EPS).⁷⁴ I Nord-Hålogaland skal LRS-prest på oppdrag fra politiet *vurdere behov* for kirkelig personell til mottakssenter og pårørendesenter og *videreformidle* dette til prost/kirkeverge.⁷⁵ I Møre bispedømme skal prost og LRS-prest *disponere og kalle ut* nødvendig mannskap.⁷⁶ Her er det tydelig behov for en samordning og koordinering. I Oslo legges det ansvar for *operativ ledelse* til LRS – presten, mens ansvaret i Nord-Hålogaland består i å vurdere og videreformidle. I mine intervjuer er tilbakemeldingen klar. Guro P og Daniel PR var tydelige på at LRS - prestene ikke bør ha en direkte funksjon i oppfølgingen av de rammede. Selv om LRS-prestene i et par av situasjonene meldte seg til tjeneste, ble de ikke brukt i oppfølging av de rammede. Daniel PR har 13 års erfaring som LRS-prest. Han gir følgende kommentar: «Gjerdrumraset er et eksempel på at LRS-presten ikke (har), eller (ikke) bør (ha) all makt i himmelen og på jord. (D)en bør ligge hos prosten.» Han knytter den faglige begrunnelsen til prostereformen.

(H)ele LRS-systemet til kirka er jo laget på 80-tallet, før prostereformen og før politireformen. Så den passer ikke helt med hvordan den virkeligheten er i dag. For etter prostereformen og etter politireformen så er verden annerledes. [I Borg har vi skåret] igjennom og sagt at vi har ikke LRS-prest, men vi har en LRS-prost. (Daniel PR)

Han understreker også at det er umulig for LRS å vite hvilke kolleger som er disponible og hvem som er på ferie. Denne kunnskapen ligger hos prosten. Daniel PR legger vekt på at det bør være en prost som er knyttet til LRS. Slik fungerer det allerede i flere bispedømmer. Dette korresponderer med likhetsprinsippet, ansvarsprinsippet og nærhetsprinsippet som staten legger til grunn for sin kriseledelse. Bernt B anbefaler at ansvaret for den operative ledelsen legges til prosten. Hvis LRS presten får en lederrolle, kan det svekke biskopens mulighet til å lede gjennom prostene, fremhever han. Også Guro P understreker betydningen av at prosten ledet den psykososiale oppfølgingen etter terrorhandlingen på Utøya. Da LRS - prestene meldte seg på Sundvollen, var

⁷⁴ «innkalle kirkelige ledere og annet kirkelig personell til evakuerings- og pårørendesenter (EPS) i henhold til ulykkens omfang og hvem ulykken har rammet.» <https://www.kirken.no/globalassets/bispedommer/oslo/tiltakskort%20lrs-prest.pdf>

⁷⁵ «på oppdrag fra politiet vurdere behov for kirkelig personell til evakueresenter og pårørendesenter i henhold til ulykkens omfang og hvem ulykken har rammet og videreformidle dette til prost/kirkeverge» <https://www.kirken.no/globalassets/bispedommer/nord-halogaland/dokumenter/for-ansatte/lrs/vedlegg-9-tiltakskort-lrs-prest-diakon.pdf>

⁷⁶ «Prost og LRS-prest har hovedansvar for å disponere og kalle ut prester og diakonar for å sikre nødvendig mannskap til håndtering av den alvorlige hendingen. Medan prost og kyrkjevevje har felles ansvar for å sikre dagleg drift og gjere prioriteringar i samband med gudstenester, gravferder, soknebod og andre tenester i prostiet.» <https://www.kirken.no/nn-NO/bispedommer/more/for%20ansatte/beredskapsplan/1.%20planen%20sitt%20f%C3%B8rem%C3%A5l/3.Fr%C3%A5%20normal%20drift%20til%20håndtering%20av%20alvorlege%20hendingar/4.%20kriseleiinga%20sitt%20ansvar/5.%20ansvarsfordeling%20kyrkjevevje%20prost%20og%20lrs-prest>

planen allerede lagt. Guro P reagerte på at LRS - prestene innkalte til seminar for å følge opp kirkens arbeid etter Utøya, uten å inkludere dem som i praksis hadde ledet arbeidet.

Med bakgrunn i prostereformen, kirkens erfaring fra oppfølging etter ulykker og statens kriseledelsesprinsipper, mener jeg vi bør definere LRS prestenes rolle på nytt. Kirken har behov for å ha en representant til stede når LRS og HRS blir satt. Men ansvaret for ledelsen bør fortsatt ligge hos biskop (strategisk), prost (operasjonelt) og lokal prest (taktisk). Da står vi igjen med en helt avgjørende rådgivende og rapporterende rolle. LRS - presten bør fungere som politimesterens religiøse rådgiver. I tillegg kan LRS - / HRS - presten være liaison – det vil si til stede i staben på vegne av biskopen. Han/hun blir da biskopens representant i LRS- / HRS- staben, og fungerer som et bindeledd mellom Lokal redningssentral/Hovedredningssentral og den operative ledelsen i kirken.

4. Kriseledelse og lederfunksjoner i kirken

Jeg tror det vil være positivt å bruke vår praktiske erfaring i kriser, ulykker og katastrofer som utgangspunkt for et arbeid med å finne frem til en fast organisering av kriseberedskapen i kirken. For det første er det viktig å bygge på den organisasjonen man har erfaring med i det daglige (ansvarsprinsippet). For det andre har vi sett at det er avgjørende å bygge på den lokale kirken (nærhetsprinsippet). For det tredje er det viktig å lage en organisering som i størst mulig grad ligner den organiseringen man har til daglig (likhetsprinsippet). Vi har også sett betydningen av god samhandling mellom de ulike aktørene (samvirkeprinsippet)⁷⁷.

- *Tillit, god kommunikasjon og felles forståelse av virkeligheten*

Når vi nå belyser kirkens egen oppbygging og ser på den praksisen som materialet fremviser, er det et par problemstillinger det kan være grunn til å drøfte. Det er en kjent sak at kirkelig organisering og struktur er kompleks. God kriseledelse bygger på 1) tillit, 2) god kommunikasjon og 3) en felles forståelse av virkeligheten (Espevik 2011; Salas et al., 2005). Dette bygges i fredstid, før man kommer i en kritisk situasjon. I den kirkelige organisering har vi to nav på det operasjonelle plan. Det er prosten i den statlige linjen, og kirkevergen i den kommunale linjen. Ser vi først på den statlige linjen, har prosten den mest sentrale lederfunksjonen etter prostereformen. Det finnes bare tre nivå i rettssubjektet DnK. Det fordeler ansvaret ganske enkelt. Biskop leder prosten, prost leder og koordinerer prestene og prestene utfører psykososial støtte, gjennomfører ritualer og prekener. Dette er en fornuftig og faglig godt begrunnet ansvarslinje. Prosten

⁷⁷ 1. Ansvarsprinsippet 2. Likhetsprinsippet 3. Nærhetsprinsippet 4. Samvirkeprinsippet
<https://www.regjeringen.no/no/tema/samfunnssikkerhet-og-beredskap/innsikt/hovedprinsipper-i-beredskapsarbeidet/id2339996/> (8.10.2024. kl. 1642.)

kan støtte og være behjelpelig med noe praktisk prestedtjeneste etter behov, men i all hovedsak anbefaler alle vi har intervjuet at prestens hovedoppgave er organisering og ledelse av prestedtjenesten ved kriser, ulykker og katastrofer. Ser vi så på den kommunale delen av kirken, så ledes den av kirkevergen. I en krise vil tilgang til kirkerom, kirkemusikere, kirketjener og diakoner være kritiske ressurser.

Det er ikke etablert en felles, ryddig og forutsigbar organisering av kriseledelsen i kirken. Skal vi internt i kirken få til god kriseledelse, er vi helt avhengige av å få de to arbeidsgiverlinjene til å arbeide godt sammen. Tillit må være etablert, god kommunikasjon må fungere og man må ha en felles forståelse av roller, oppgaver og planer. Ingen av de situasjonene jeg har undersøkt, var preget av konflikter. Men det skyldes først og fremst at man har god tillit mellom de to arbeidsgiverlinjene, løser oppdrag fortløpende på lavest mulig nivå i organisasjonen uten å blande inn noen form for kirkelige spesialfunksjoner (LRS/HRS).

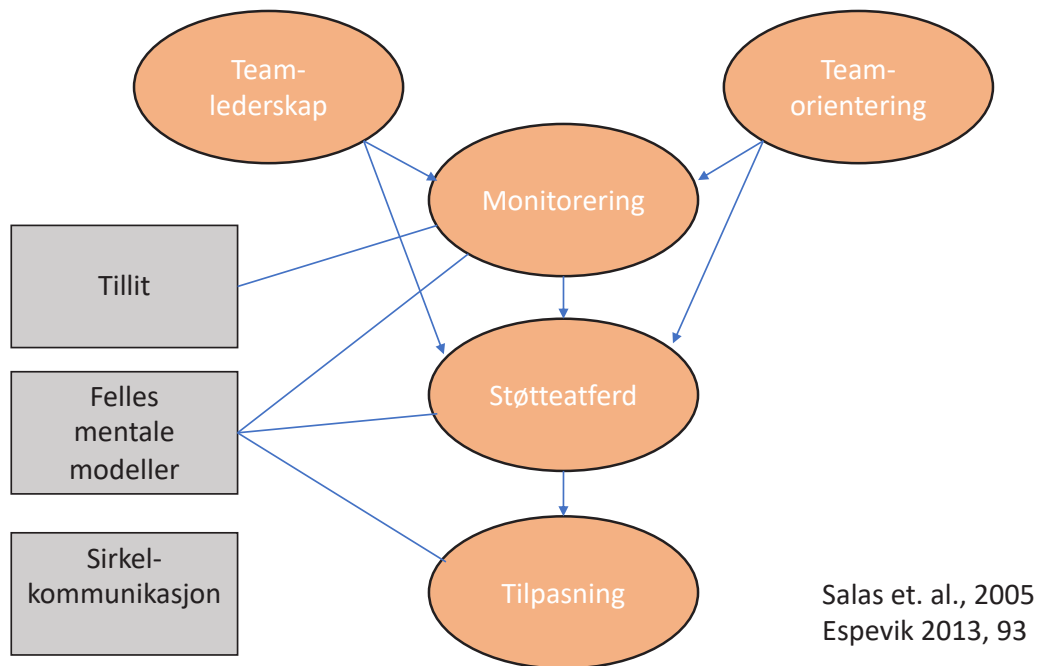
- Teamledelse:

Prester er vant til å arbeide selvstendig med dødsbud og gravferder. Forskning viser at god kriseledelse forutsetter at man arbeider sammen i team. Sandra K beskriver behovet for teamledelse i en krise der oppgavene er mange:

[Det var] den lokale organiseringen (...), som var mitt ansvar i tillegg til håndtering av pressen, mens prostens (...) tok seg av det som hadde med et litt større område i bispedømmet å gjøre og så informerte vi hverandre underveis og drøftet avgjørelser med hverandre. Hun ville ikke hatt kapasitet til å gjøre alt det lokalt, og jeg ville ikke hatt kapasitet til å gjøre det hun gjorde (...)[Vi] informerte hverandre (...) og hadde jevnlig møter. Litt status. Hvor står vi nå? Er det ivare tatt? Hvem ivaretar det? (Sandra K)

Jeg mener det er en forutsetning for god kriseledelse at vi har etablert et godt samarbeid i forkant av krisen. Jeg har allerede pekt på tre grunnleggende elementer i kriseledelse; 1) tillit, 2) god kommunikasjon og 3) en felles forståelse av virkeligheten. Skal vi få gode beslutninger i en krise er vi samtidig avhengig av: 4) teamledelse, 5) fokus utover mot de andre i teamet (ikke være selvopptatt), 6) tilpasningsevne, 7) følge med, overvåke, gi tilbakemelding og 8) støtte hverandre (Espevik 2011; Salas et. al., 2005).

Modell kriseledelse:



Det er oppmuntrende å se at vi i materialet har ett eksempel på at teamledelse mellom prost og kirkeverge har fungert godt! På Nes var *rolleavklaringen* god, man *støttet* hverandre, utvekslet informasjon fortløpende (monitorering) og begge var villige til å *tilpasse* seg situasjonen fortløpende. Dette fungerer fordi man har en grunnleggende *tillit* og en *felles mental modell* av oppdraget og situasjonen. God teamledelse er krevende og kommer ikke av seg selv. Men det er heller ikke slik at dette er noe vi kan velge bort! I praksis må prosten ha innsikt i de funksjonene som kirkevergen har, og kirkevergen må ha innsikt i de funksjonene som prosten har. Da kan vi følge med på hverandre (teamorientering) og gi klare tilbakemeldinger om hva vi trenger av den andre (støtteadferd, tilpasning og monitorering). I kirken med vår organisasjon er det helt avgjørende satse på å utvikle teamledelse, i særdeleshett når situasjonene er komplekse. Jeg tror det kan være nyttig at kirkevergen og prosten har rapporteringsplikt til biskopen der de svarer for at *lokal plan for teamledelse* i kriser er etablert.

- *Krisestab i bispedømmet og kirkerådet*

Pandemien gav oss god erfaring med å sette krisestab både i bispedømmet og i kirkerådet. Mitt materiale omfatter ikke denne typen virksomhet. Jeg tror allikevel det er viktig at erfaringen fra pandemien bør videreføres og nyttiggjøres når vi skal etablere en organisasjon for regionale og nasjonale ulykker og katastrofer. Grunnstrukturen for den operative ledelsen bør ligge hos lokal prest, prost og biskop. Samtidig vil en krisestab kunne gi biskopen i det enkelte bispedømme den nødvendige støtte og hjelp til operativ

ledelse når en regional ulykke er av en viss størrelse. Krisestaben bør ledes av stiftsdirektøren. På samme måte vil det være aktuelt å sette sammen en nasjonal krisestab som kan gi preses den nødvendige støtte og hjelp hvis krisen er av nasjonal størrelse. Krisestaben på nasjonalt nivå bør ledes av kirkerådsdirektøren.

- *Etablering av kirkelige «støttelag» med faglige forutsetninger*

Når ulykken eller katastrofen omfatter mange mennesker, vil det ikke være tilstrekkelig at de lokale prestene bemanner pårørende- og mottakssenteret. Prosten må da kunne kalle inn prester og diakoner etter behov. I Bjørgvin og Oslo bispedømmer har man utarbeidet lister som omfatter ca. 2 prester/diakoner i hvert prosti som kan innkalles.⁷⁸ Prester og diakoner som står på disse listene kan utgjøre *bispedømmets støttelag*. Har vi et definert støttelag i hvert bispedømme vil vi kunne gi dem *god opplæring* i krisepsykologi, sette dem til å kunne gjennomføre organiserte støttesamtaler, bemanne pårørendesenter og mottakssenter og øve organisasjonen sammen med andre etater. Støttelaget overtar aldri for den lokale presten/diakonen, men kommer inn for å kunne gi nødvendig støtte når ulykken eller katastrofen er omfattende.

G. Mediedekning i kriser, ulykker og katastrofer.

Kirken er en offentlig institusjon. Alt vi gjør i kirkene våre er i utgangspunktet åpne seremonier, der taler og ritualer er tilgjengelige for alle. Kirken og kristen tro får ikke alltid den oppmerksomhet i media som vi i kirken skulle ønske. Det er derfor interessant å se at kirkens rolle i media ved store kriser, ulykker og katastrofer er meget stor. I de aller fleste tilfellene er mediedekningen av svært positiv karakter og kirkens representanter fremstår med troverdighet. Prester, biskoper, proster og i noen tilfeller kirkeverger, blir intervjuet utenfor kirker som holdes åpne. Sørgegudstjenestene og minnegudstjenester (som kommer på årsdager/5 års dager/10 års dager) blir overført direkte på riksdekkende medier (Kongsberg/Gjerdrum/Utøya) eller lokale medier (Nes/Torpo). På sosiale medier lever gjerne disse sakene sitt eget liv. Daniel PR understreker at interessen i media for denne typen hendelser bare vil være økende:

Det skal mindre til i dag til at det er en krise på et nasjonalt nivå i forhold til media, i forhold til oppmerksomhet. Det skal mindre og mindre til at vi trykker på den store knappen, og det står en ungdomsflokk og lur på hvorfor ikke kirken er åpen? (Daniel PR)

I intervjuene settes det ord på at man har behov for å gi dette feltet større oppmerksomhet. Det gjelder i forhold til organisering når mediene er pågående og det gjelder i forhold til opplæring.

⁷⁸ I Oslo bispedømme er dette organisert inn i et LRS system.

1. Hvem er målgruppen og hva er hensikten med intervjuet?

Flere av dem jeg har intervjuet understreker betydningen av å være bevisst på hvem som er *målgruppen* når man blir intervjuet.

[D]et viktigste er å snakke til dem som er tettest på, selv om du snakker til hele Norge. (...) Min jobb er på en måte å prøve og hjelpe dem som bygdesamfunn, [de] som har vært kollegaer, venner eller naboer. (Hilde O)

Det kan være fristende å bli opptatt av hvordan man fremstår når man plutselig blir intervjuet på riksdekkende medier. Både Hilde O og Per O fremhever hvor viktig det er at man først og fremst kommuniserer til innbyggerne i nærmiljøet, venner og de rammede når man blir intervjuet. I tillegg til å være opptatt av målgruppen er det helt avgjørende å ha et bevisst forhold til hvilket budskap man skal sende ut. I mange av de sakene jeg har berørt i denne rapporten, er ikke helt opplagt. På Nes og Torpo ble det drøftet om man skulle tenne lys for alle de avdøde.

Og lokalavisen (...) var på meg i forkant og sa: «Har dere virkelig tenkt å tenne lys for drapsmannen også?» Og det ble et intervju hvor jeg faktisk kunne snakke litt teologi. (...) Vi markerer at det er fire døde og alle har menneskeverd. [D]et ble (...) veldig sterkt og fint, og ble brukt mye medier i etterkant, bilder og film av (...) lysene. (Siv P)

Siv P velger helt bevisst å tenne lys for drapsmannen. Gjennom det vil hun få frem at alle har et menneskeverd samtidig som hun ønsker å vise medfølelse for alle de pårørende. Bildene fra seremonien sender ut et sterkt budskap som fester seg hos alle. Det er derfor avgjørende at man har tenkt nøye gjennom hva man ønsker å formidle, både i ord og gjennom symbolhandlingene. Begge deler er med på å formidle den kristne tro og kirkens verdier. Siv P understreker også hvor viktig det var med budskapet som ble formidlet gjennom pressemeldingene. Man valgte helt ulik tilnærming til sørgegudstjenestene og til begravelsene.

[S]å sørget vi for (og gjøre) sørgegudstjenesten (...) mest mulig åpen og transparent for media, i håp om å kunne holde begravelsene ganske (...) skjult. (...) Bestefar ble gravlagt uten at media helt fikk med seg hva som skjedde. [D]a erfarte vi at ved å la media ha så god tilgang til sørgegudstjenesten (...), så kunne vi sette tydeligere grenser for media i gravferdene. (Siv P)

Her velger man åpenhet knyttet til sørgegudstjenesten, mens man velger å gjøre begravelsene mer private og lukket for mediene. Fordi man har valgt en helt bevisst strategi som ikke holde mediene helt utenfor, får man gehør i media. Noe av den samme problemstillingen hadde man på Kongsberg. Elise R understreker at «åpenhet er et nøkkelord». Gjennom åpenhet kan man unngå at journalistene går videre til andre kilder som kan være blant de berørte.

2. Sosiale medier

I flere av situasjonene i mitt materiale var det en lokal gjerningsmann med familie å ta hensyn til. Å håndtere dette i et lite lokalsamfunn er krevende.

[Vi var jo i en vanskelig situasjon] i forhold til at gjerningsmannen var jo også fra Kongsberg. Han hadde jo sin historie. (...) Du har jo sosiale medier, ikke sant? Og det blir jo litt sånn hat. Det prøvde vi å være veldig aktive i forhold til. Ordføreren og jeg var tydelige på at vi representerer alle innbyggere i Kongsberg kommune, og det er viktig å ivareta alle. Vi tok veldig fort en telefon til familien til gjerningsmannen... (Elise R)

Den nærheten man har til de avdøde i lokalmiljøet er en utfordring. Både de rammede og gjerningsmennene var venner, arbeidskolleger eller familie. Også hjelpemannskap var i flere av situasjonene sterkt berørt av det som har hendt.

For det er jo veldig lett å hate. Både 22. juli og på Kongsberg. Det var jo helt meningsløse, grusomme handlinger. [D]u har all den der synsingen på sosiale medier, ikke sant? Det tar jo helt av, og det er jo ikke sånn at en fjær blir til fem høns, det blir jo til en hønsegård. (Elise R)

Elise R beskriver hvordan et rykte kan begynne å leve sitt eget liv på sosiale medier, og skape en situasjonsforståelse hos folk flest som ikke har rot i virkeligheten:

Vi fikk to navn veldig tidlig, og så fikk vi de andre navnene. Så begynte det i sosiale medier at ungdomsmiljøet var berørt. At det var en 17-åring som var drept. Det var ikke tilfellet i det hele tatt. Og så begynte det å leve sitt eget liv. Og så begynte hun «helsesista» å blande seg inn. (Elise R)

For å imøtekomme feilinformasjon er det bare en ting som nytter:

Så det å (...) fore med fakta, det tenker jeg er en utrolig viktig oppgave i sånne situasjoner. (Elise R)

Guro P gir noe av den samme problembeskrivelsen når det gjelder informasjon etter Utøya terroren. Informasjonen som kom ut gjennom media var ufullstendig. Det kan vekke harme hos de rammede og bli en ekstra belastning. Samtidig er det viktig å være klar over at politiet vil bruke tid på etterforskning av hendelsen og helsevesenet vil bruke tid på identifisering av de avdøde. Da vil det være viktig å gi nøyaktig informasjon om prosessen knyttet til etterforskning og identifisering.

3. Ulike roller og organisering

Intervjuene viser til at det er ulike personer som uttaler seg i media. Siv P understreker at det er bra at biskopene får en rolle i mediene. Det blir ofte aktualisert i tilknytning til deres deltagelse ved sørgegudstjenestene. Siv P er også opptatt av at lokalkirken ved

prestene eventuelt ved diakonen er synlig i media. Fordi de ofte har kontakt med de rammede, er de ofte gode på å formidle omsorg gjennom media. Prosten og kirkevergen kan også være aktuelle talpersoner for kirken, hvis det faller naturlig i situasjonen. De innehar ofte den nødvendige oversikten over de tiltakene som gjennomføres. Alle jeg har snakket med legger vekt på at medietrykket ved kriser, ulykker og katastrofer er stort. De fremhever derfor betydningen av å få hjelp av profesjonelle medierådgivere med tilhørighet til organisasjonen. Kommunikasjonsrådgiver fra Kirkerådet ble med stort hell brukt på Kongsberg. På samme måte ble kommunikasjonsrådgiver fra kommunen nyttet i en av situasjonene og kommunikasjonsrådgiver på kirkevergens kontor benyttet i en av situasjonene. Rådgiverne hjelper til med organisering av media ved sørgegudstjenester, lager pressemeldinger og organiserer for å avlaste de kirkelig ansatte. Alle understreker behovet for bedre organisering på dette feltet.

4. Medietrening

Medietrening kan være med på å forberede oss på kriser, ulykker og katastrofer. I ett tilfelle blir det laget et medietreningskurs for prester midt i en situasjon for å hjelpe dem å stå frem i media. Siv P er opptatt av at vi lager medietreningskurs for alle prester i Den norske kirke for å være godt forberedt.

Jeg har [valgt å] fokusere på medietrening og mediehåndtering. [D]et å forholde seg til hvordan media fungerer i en sårn situasjon. [Her] trenger alle prester å ha trening i forkant, for når det først skjer, så er det veldig krevende situasjoner. (Siv P)

Oppsummering

Det er mer enn nok av oppgaver å ta fatt i når krisen er et faktum. Vi er derfor avhengig av å ha fått på plass en god organisering og rolleavklaring i forkant. Er vi sikre på at organisasjonen er kjent for alle og at vi har drillet alle i forkant, vet vi at den operative kriseledelsen vil fungere i praksis. Mitt forslag er at kirkevergen får hovedansvar for at samarbeidsavtaler med kommunen er etablert, øvelser gjennomført og at det praktiske samarbeidet i kommunens beredskapsråd fungerer. Jeg foreslår videre å legge ansvaret for den operative ledelsen på operasjonelt nivå, dvs. hos prosten. Det er gjort av faglige grunner. Det er forventet at biskop, prost og prest er *faglig ansvarlige* for psykososial oppfølging, liturgisk arbeid på sørgegudstjenestene og prekener. Diakonen skal også inneha denne kompetansen og legges derfor direkte under prostens faglige ledelse i krisesituasjonen. Samtidig anbefaler jeg at man baserer seg på teamledelse mellom prost og kirkeverge i en krise (med klar ansvarsfordeling). Begge har behov for noen å drøfte situasjonen med fortløpende, samt en å drøfte ulike beslutninger med. Vi ser bare ett eksempel på dette i mitt materiale, men jeg mener det er gode faglige grunner for å

anbefale denne ledelsesmodellen. Da vil man kunne ta raske beslutninger som omfatter kirkebygg, prester, organister, diakoner og kirketjenere samtidig som man har løpende god kontakt med kommunens kriseledelse. Jeg anbefaler at vi drøfter videre den kirkens organisering i tilfelle en reell stor nasjonal krise/krig.

KAPITTEL 5.

Psykososial oppfølging i et multikulturelt samfunn

En moderne flerkulturell situasjon krever at vi reflekterer nøye over hvilken posisjon kirken skal ha i det psykososiale oppfølgingsarbeidet etter større ulykker og katastrofer. Jeg har vist til at kirkens rolle i seremonier ble drøftet etter 22. juli 2011. Kvarme setter ord på noe av utfordringen:

[S]amfunnet vårt [har] endret seg. Som følge av innvandring har vi fått et kulturelt mangfold med relativt store befolkningsgrupper som har annen religiøs tilhørighet. I tillegg kommer en betydelig sekularisering, som blant annet kan avleses av kirkelige statistikker for dåp og andre kirkelige handlinger (Kvarme 2012).

Dette er en situasjon vi ikke kan ignorere. Det er lenge siden Den norske kirke hadde monopol på tro og livsynsfeltet i Norge. Som det største trossamfunn bør Den norske kirke ligge i forkant av utviklingen og lage løsninger som kan fungere i møte med det flerkulturelle samfunn.

A. Noen erfaringer

Kirken har ved flere anledninger vært romslig i møte med ulike trosretninger og gitt rom for andre representanter. Guro P hentet inn en imam for å drive *sjelesorg* på Sundvollen og imamen var med som aktør på gudstjenesten på Kongsberg. Det er helt tydelig at den åpne integrerende praksisen blir godt mottatt. Det ligger også et budskap i en integrerende holdning.

Når kirken og den muslimske lederen står frem og maner til fellesskap, da [har] det [en] ganske bred appell. (Pål P)

Samtidig kan vi registrere i materialet at det blant muslimene finnes en stor grad av åpenhet for andre religiøse ledere.

Men jeg merket at for muslimene, det sa noen av prestene, at de snakket med en del muslimske foreldre som ville gjerne snakke med en prest. Det å tro på Gud var liksom rammen. Det å kunne fortelle til en prest var fint da også for muslimer. (Guro P)

Dette kan lære oss at vi må lytte til hverandre i et flerreligiøst samfunn. Samtidig ser vi at det betyr mye for den kommunale ledelsen når biskop og imam opptrer sammen i en krise.

(...) at dere er sammen, og at moskeen er til stede (...) Det var gjort på en aldeles nydelig måte. (...) Sognepresten tente et lys, ambulansetjenesten tente et lys, kommunen tente et lys, moskéen tente et lys. Alle aktørene var involvert i den lystenningen. (Elise R)

Bakgrunnen på Kongsberg var spesiell. Det var ingen rammede som hadde muslimsk bakgrunn. Men gjerningsmannen hadde vært innom moskéen noen uker før handlingen. Gjennom å stå sammen i seremonien fikk man frem at man stod sammen i sorgen. Sognepresten la samtidig vekt på at vi i seremonien må legge til rette for at alle kan føle seg hjemme. Derfor er det ikke naturlig med trosbekjennelse og nattverd. Samtidig har vi sett at prekenen biskopen holder er tydelig i sitt kristne vitnesbyrd. Men en preken er ikke et liturgisk ledd der man forventer at alle skal delta.

B. Noen utfordringer

Jeg har vist til debatten etter 22. juli 2011. Reaksjonene gikk på at liturgien i kirken var ekskluderende. Man valgte å la være å integrere «flerreligiøse elementer» (Kvarme, 2012) Noen innslag var av mer almen karakter. Jens Stoltenberg holdt en tale der han henvendte seg til hele folket. Nordahl Griegs sang «Til ungdommen» ble integrert og fungerte som «en type brobygging» (Kvarme 2012). Det er tydelig at kirken har endret praksis med bakgrunn i erfaringer og reaksjoner på denne høymessen. Liturgien for sørgegudstjenester er mye mer åpen. Også når sørgegudstjenestene arrangeres i høymesstid, har man valgt å bruke denne liturgien. Jeg har også vist til at de jeg har intervjuet har et tydelig ønske om å fremstå diakonalt.

Det er gjennomgående i mitt materiale at man ikke ønsker å benytte situasjonene til å fremstå som misjonerende. I sjelesorgen svarer man ut de behovene som de berørte har. Det kan bety at man snakker om tro, men det er bare ved direkte spørsmål fra de pårørende. I ritualene inkluderer man alltid et bønneperspektiv. Det er uttrykk for at man ikke er redd de religiøse uttrykksformene. Salmer blir også brukt i utstrakt grad. Samtidig har man god erfaring med å være åpen og inkluderende i forhold til andre kulturuttrykk og taler holdt i kirken som ikke har noen religiøs karakter.

Når det gjelder prekenes holdt av prester/biskoper under sørgegudstjenestene har jeg vist til at man i ulik grad taler direkte om Jesus Kristus og frelse. Jeg har tatt til orde for at vi må arbeide mer både retorisk og teologisk med prekenens form og innhold i sørgegudstjenestene. Men samtidig er det grunn til å fremheve at responsen på alle talene har vært entydig positiv. Slik jeg leser er det derfor god grunn til å gi talerne ganske frie tøyler til å formulere seg i situasjonen og ikke legge inn noen begrensninger i tema. Det gjelder presten som taler på sørgegudstjenestene og det gjelder

representanter fra andre trossamfunn som inviteres inn i våre seremonier. Kirken må også være klar til å opptre på andre tros- og livssynsarenaer.

C. Kompetanse

Guro P har et viktig moment når det kommer til kompetanse. Hun hadde ansvar for å kalle inn kolleger til Sundvollen. Når hun i utgangspunktet valgte å kalle inn prester og ikke andre livssynsaktører, handler det om erfaringskompetanse. Praksis, erfaring og kompetanse er veldig ulik i de ulike tros- og livssynssamfunnene. Hun vet at kollegene har mengdetrening i sjelesorg, dødsbud og oppfølging i begravelser. Mindre livssynssamfunn mangler denne erfaringen. Dette har man også erfart i Tros og livssynskorpset i Forsvaret som nå har ansatte fra flere ulike tros- og livssynssamfunn.

D. Noen mulige løsninger - raushet

Erfaringene med oppfølging etter store ulykker og katastrofer går i en retning. Kirken må vise romslighet og være åpen for mangfold. Det forventes av oss og det blir veldig godt tatt imot når vi selv tar initiativ til å stå sammen på tvers av tro og livssyn. Dette bekreftes i alle intervjuene. Men jeg har også pekt på flere utfordringer:

- 1) Kirken innehar en erfaringskompetanse med å møte mennesker i traumatiske situasjoner etter brå dødsfall som ledere i andre tros og livssynssamfunn mangler. Denne utfordringen kan vi løse ved aktivt å dele og *lære fra* oss det vi kan til ledere i andre tros- og livssynssamfunn. Her må kirken være raus. Det betyr at vi aktivt velger å gi fra oss vår privilegerte posisjon samtidig som vi sørger for at andre får del i vår kunnskap. Det kan bidra til at flere tros- og livssynssamfunnene får en sentral rolle i kriseoppfølgingen på lik linje med Den norske kirke, i tiden som følger.
- 2) Kirken må være bevisst på å bruke *ritualer* som ikke virke ekskluderende. Vi bør etablere fast praksis med å invitere andre inn som synlige deltagere når det er vi som holder sørgegudstjenester.
- 3) Det kan også være grunn til å arbeide aktivt for å etablere *faste minnsteder* som kan fungere for alle tros og livssynssamfunn. I Bergen har *Den blå steinen* i Bergen sentrum flere ganger fungert som ett felles minnsted. Her kan man stå ved siden av hverandre og ha hver sine hilsener i en rituell ramme.
- 4) Kirken bør aktivt åpne opp for at flere tros- og livssynssamfunn kan ta del i varslings-tjenesten knyttet til dødsfall. Det fordrer at man opparbeider tilstrekkelig kompetanse. Her må man også ta nødvendige kulturelle hensyn. I noen kommuner der

tros- og livssynsmangfoldet er begrenset, vil det i uoverskuelig fremtid være naturlig at det er kirken som innehar denne tjenesten.

5) Vi bør være pådrivere for at andre tros- og livssynssamfunn kan bli representert i ulike fora som arbeider med kriseberedskap sammen med Den norske kirke. Jeg tror det vil styrke kriseberedskapen om vi hadde lagt til rette for å kunne innkalle representanter fra ulike tros- og livssynssamfunn i kommunale kriseteam, kommunale krisestaber, LRS og HRS staber og i Fylkesberedskapsrådene etter behov.

Oppsummering

Det er viktig å holde frem at tros- og livssynssamfunnene har en vesentlig rolle i alle kriser og katastrofer som omfatter brå dødsfall i forbindelse med ulike gravferder. Jeg har tatt til orde for at vi som kirke aktivt skal ta initiativ til en mye åpnere holdning til andre tros- og livssynsaktører i krise- og katastrofeberedskapen. Det vil kreve at vi aktivt deler den erfaringskunnskapen vi har opparbeidet i Den norske kirke. Samtidig vil det være med på å åpne det offentlige rom for religiøse uttrykk. Reelt religiøst mangfold i det offentlige rom er krevende. Men det er et dårlig alternativt at alt religiøst liv blir henvist til den private livssfæren. Våger vi ta initiativ til et slikt grep, tror jeg det innebærer at vi som kirke ikke trenger skamme oss over evangeliet. Når andre kan stå sammen med oss med sitt budskap og gi uttrykk for sin tro, kan vi med stor frimodighet holde frem det vi tror på.

Del III

KAPITTEL 6.

Kirkelig beredskap

Med bakgrunn i forskning har man etter hvert opparbeidet seg mye kunnskap om hvordan vi best kan yte effektiv psykososial støtte for mennesker som har opplevd kriser, ulykker og katastrofer. Mine intervjuer viser at arbeidet med beredskap kan bli bedre både lokalt og sentralt. Det gjelder både organisering, opplæring og trening. I kapittel 6 har jeg utarbeidet åtte grunnleggende prinsipper for god kirkelig beredskap. Rådene er gitt med på bakgrunn av min drøfting av erfaringer med kirkelig oppfølging etter kriser, ulykker og katastrofer (kapittel 1-4), en vurdering av den multikulturelle utfordringen på tros- og livssynsfeltet (kapittel 5) og erfaringer med kriseoppfølging i Forsvaret (Waalder 2019) og avstemt med teoretiske perspektiver fra krisepsykologien og faglitteratur om god kriseledelse. Kirkelig beredskap må ta utgangspunkt i;

- a) de behov og de reaksjoner vi ser hos mennesker i en krise (kapittel 1-2),
- b) de erfaringene kirkelige medarbeidere har med psykososial oppfølging samt riter, taler og mediekontakt i kriser, ulykker og katastrofer (kapittel 3-4)
- c) et moderne multikulturelt samfunn (kapittel 5).

Det er viktig å presisere at mitt materiale i begrenset grad gir mulighet til å gi råd om organiseringen av Den norske kirkes beredskap i store nasjonale kriser / krig. Samtidig er det en klar sammenheng mellom lokal, regional og nasjonal beredskap innenfor aktuelle fagfelt. Får vi til et kunnskapsløft med vekt på følgende tema; kriseledelse, krisepsykologi, psykososial oppfølging, mediehåndtering, etablering av minnesteder og gjennomføring av sørgegudstjenester og kombinerer det med økt fokus på øving og erfaringsdeling, vil det påvirke den nasjonale beredskapen positivt. Når det gjelder organisering av kirkens nasjonale beredskap, har jeg valgt å gi noen innspill jeg mener det er nyttig å drøfte i forlengelse av mitt arbeid:

Prinsipp 1: Bevar den lokale erfaringsbaserte kompetanse med dødsbud og gravferder

- I min gjennomgang har jeg pekt på at *den lille beredskapen* kirkelige medarbeidere tar del i når de går med dødsbud og gjennomfører begravelser, gir dem nødvendig erfaring til å inngå i *den store beredskapen* med psykososial oppfølging ved større kriser, ulykker og katastrofer. Gjennom den lille beredskapen får kirkens medarbeidere mengdetrening i å ta seg av mennesker

som har vært utsatt for traumatiske situasjoner og brå dødsfall. Hyppige begravelser der man også må håndtere sorg ved brå dødsfall, gir dem mengdetrening i å være sjelesørgere, lede overgangsriter og tale inn i vanskelige situasjoner.

- Lag plan for å tilføre ekstra diakonale ressurser for oppfølging etter større kriser, katastrofer og ulykker.⁷⁹

Prinsipp 2: Legg ansvaret for den kirkelige delen av den psykososiale oppfølging etter større kriser, ulykker og katastrofer, til lokalkirken (Ansvarsprinsippet. Likhetsprinsippet. Nærhetsprinsippet.)

- Ansvaret for den kirkelige delen av den psykososiale oppfølging etter større kriser, ulykker og katastrofer til lokalkirken (avdelingens prest i Forsvaret; Waaler 2019). Ifølge statens prinsipper for kriseledelse skal en krise håndteres *på lavest mulig nivå* av dem som *normalt har ansvar for fagområdet* og organisasjonen skal være mest mulig *lik den daglige organisasjonen*. Dette svarer til det militære prinsippet – «train as you fight».
- Lokalkirken har ansvaret for å gjennomføre sørgegudstjenester og åpen kirke i samarbeid med kommunen, støttet av prost og biskop. Herunder lage riter, taler og forberede musikalske innslag/salmer.
- HRS- og LRS- prestene fungerer som *liason* i Lokal redningssentral (LRS) og Hovedredningssentralen (HRS). De er biskopens representant i stabene og fungerer både som bindeledd til biskopens krisestab og som (etiske) rådgivere i stabene.

Prinsipp 3: Lag gode samarbeidsavtaler. (Samvirkeprinsippet.)

- *Taktisk nivå 3 - kommune:*
- Den norske kirke er representert i *kommunens beredskapsråd*. Her legges planer for den psykososiale oppfølging etter kriser, ulykker og katastrofer.
- Kirken er representert i *kommunens krisestab* i de tilfeller krisen, ulykken eller katastrofen omfatter brå dødsfall.
- Den norske kirke er representert i kommunens (eller bydelens) *kriseteam*.

⁷⁹ Se kap. 4 E.

- Kommunen og Den norske kirke lokalt har *avtale om beredskap* og samarbeid knyttet til psykososial oppfølging etter kriser, katastrofer og ulykker. Det foreligger forslag til avtaletext utarbeidet av Kirkerådet.⁸⁰
- *Operasjonelt nivå 2 - fylke:*
- Kirken er representert i Fylkesberedskapsrådet med to personer for å skape redundans.
- Kirken er representert med prest i Lokal redningssentral og i Hovedredningssentralen. Oppgaver og funksjon til LRS- og HRS – prest er avklart og regulert i skriv fra Kirkerådet.
- *Strategisk nivå 1 - stat:*
- Det foreligger en avtale med Staten om Den norske kirkes representasjon i de nasjonale beredskapsorganer. Preses har fått sin naturlige plass i de nasjonale beredskapsorganer og i Forsvarets organisasjon i tilfelle krig.

Prinsipp 4: Avklar kirkelige roller og utarbeid organisasjonskart for kriseledelse i kirken. Herunder strategisk, operativt og taktisk kriseledelsesansvar med dertil hørende krisestaber.

Nasjonal krise/krig:

- Ledelsesstrukturen i Den norske kirke ved nasjonale kriser / krig er avklart i forhold til det strategiske nivå 1 (regjering og departementer) og operasjonelt nivå 2 (forsvarsstaben, politidirektoratet m.m.)
- Kirkerådet har en egen krisestab som trer sammen i nasjonale kriser, ulykker katastrofer eller krig. Krisestaben ledet av kirkerådsdirektøren. Krisestaben bidrar med råd og støtte til preses og sørger for at nødvendige personellressurser. Den nasjonale krisestaben samarbeider tett med de regionale krisestabene i bispedømmene.

Regional krise/ulykke eller katastrofe:

- Det utarbeides et eget organisasjonskart for regional kriseledelse i kirken.

⁸⁰https://www.google.com/search?q=En+veileder+for+Den+norske+kirkes+tilbud+til+kommunen+om+beredskapssamarbeid&rlz=1C5CHFA_enNO931NO937&oq=En+veileder+for+Den+norske+kirkes+tilbud+til+kommunen+om%E2%80%AFberedskapssamarbeid&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRRg70gEIMjE5MWowajmoAgCwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Legger også ved et eksempel på avtale mellom Asker kommune og Asker kirkelig fellesråd der beredskap er inkludert som et eget punkt.

<https://www.asker.kommune.no/contentassets/8ec47a710e8e47d6a32255037da697a2/samarbeidsavtale-med-asker-kirkelige-fellesrad.pdf>

- *Strategisk nivå 1:*
Alle bispedømmer har en egen krisestab. Her deltar HR, en rådgiver med mediekompetanse, domprost (vikar for biskopen), en administrativt ansatt, stiftsdirektør og biskop. Stiftsdirektøren leder krisestaben slik at biskopen står fritt til å delta i førstelinje etter behov (delta på sørgegudstjenester og møte de pårørende). Krisestaben disponerer bispedømmets ressurser herunder også bispedømmets støttelag.
- *Operasjonelt nivå 2:*
Kirkevergen og prosten utgjør i fellesskap den lokale kirkelig krisestaben. Kirkeverge og prost har utarbeidet *plan for teamledelse* i kriser og planen er rapportert inn til biskopen. Den *operative* kirkelig kriseledelsen ligger på det operasjonelle nivå hos den lokale prosten som rapporterer til biskopen. Kirkevergen har ansvaret for *samarbeidet med den kommunale kriseledelsen* og for å skaffe *nødvendige ressurser* i form av åpen kirke, kirketjener og organist. Er det oppstått en situasjon som gjør at den lokalt kirkelig ansatte ikke har tilstrekkelig tillit i det psykososiale støttearbeidet, er det prostens oppgave å finne en erstatter. Når det finnes diakon i menigheten avgis denne til operativ tjeneste ledet av prosten.
- *Taktisk nivå 3:*
I en fremtidig organisering av kirkens innsats ved kriser, ulykker og katastrofer bør vi bruke lokale prester og diakoner i førstelinjetjeneste. De lokalt ansatte i menigheten der ulykken og katastrofen inntreffer, deltar på pårørendesenter / mottakssenter sammen med kommunalt ansatte (prest/diakon), sørger for åpen kirke (kirketjener/kirkeverge/organist/frivillige) og deltar i planarbeid for sørgegudstjeneste (organist og kirketjener).

Prinsipp 5: Prioriter et kunnskapsløft innen fagfeltene kriseledelse, krisepsykologi, riter og taler ved kriser. Systematisk erfaringsdeling og øvelser gjennomføres årlig.

- Det gjennomføres et kunnskapsløft i kirken med fokus på psykososial oppfølging etter kriser, ulykker og katastrofer, herunder; stress og stressreaksjoner, traumer, PTSD, PTG, psykologisk førstehjelp, eksponeringstrening, organiserte støttesamtaler (psykologisk debrief), riter og taler i kriser.⁸¹
- Nødvendig *opplæring* i kriseledelse er gitt proster, kirkeverger, biskoper og stifts- og kirkeråds-direktører. Kurs planlegges og gjennomføres i alle bispedømmer med mulighet for deltagelse fra andre tros og livssynssamfunn.

⁸¹ Utkast til to ulike kurs er utarbeidet og vedlagt.

- *Systematisk erfaringsutveksling* mellom proster, lokale kirkelige ledere og ledere i andre tros- og livssynssamfunn gjennomføres årlig. Her vil erfaringer med kriseledelse, oppfølging av mennesker utsatt for traumer, utveksling av erfaringer med ritualer knyttet til sørgegudstjenester og erfaringer med ulike taler, stå sentralt.
- *Erfaringsutveksling* mellom biskoper, nasjonale kirkelige ledere med åpning for nasjonale ledere for andre tros- og livssynssamfunn. Her vil erfaringer med kriseledelse, oppfølging av mennesker utsatt for traumer, utveksling av erfaringer med ritualer knyttet til sørgegudstjenester og erfaringer med ulike taler, stå sentralt.
- Det gjennomføres ulike årlige øvelser:
- *Øvelser 1:*
Kirkelig ansatte sammen med relevante etater og aktører setter opp mottaks- og pårørendesenter. Øvelsene innebærer at det gjennomføres uformelle samtaler med «rammede» samt organiserte støttesamtaler med «involverte».
- *Øvelser 2:*
Prester, proster, biskoper, organister og ledere fra ulike trossamfunn har klarlagt og øvet på å gjennomføre; a) sørgegudstjenester i kirkene, b) felles seremonier med andre tros- og livssynssamfunn ved utvalgte felles minnesteder og c) taler er skrevet eller utvekslet, tema drøftet og fremføring øvet.

Prinsipp 6: Oppløs Den norske kirkes monopol når det gjelder dødsbud og psykososial oppfølging etter kriser, ulykker og katastrofer

- I et multikulturelt samfunn vil det være naturlig at Den norske kirke *med tiden* deler ansvaret for å gå med dødsbud med andre tros- og livssynssamfunn. Skal dette kunne fungere er vi avhengig av at andre tros- og livssynsledere får del i Den norske kirkes *erfaringskompetanse*.
- I et multikulturelt samfunn vil det være naturlig at Den norske kirke *med tiden* deler ansvaret for den psykososiale oppfølging som gjøres i samarbeid med kommunene. Skal dette kunne fungere er vi avhengig av at andre tros- og livssynsledere får del i Den norske kirkes *erfaringskompetanse*.
- *Øvelser, opplæring og erfaringsutveksling* innen fagfeltet psykososial oppfølging etter kriser, ulykker og katastrofer gjøres i fellesskap med alle tros- og livssynsorganisasjoner.
- I kriseberedskapen og kriseorganiseringen legges det til rette for en *representativ organisering* lokalt, regionalt og nasjonalt. I praksis betyr det at a) kommunens kriseteam får representanter fra Samarbeidsrådet for tro- og livssyn i tillegg til

Den norske kirke. b) Kommunen har lister over mulige tros- og livssynsrådgivere (liason) som kan tiltre kommunens beredskapsråd og krisestab etter behov. c) Fylkesberedskapsrådet får representanter fra Samarbeidsrådene for tro og livssyn i tillegg til Den norske kirkes representanter. d) I den nasjonale beredskapsplanen og beredskapsorganisasjonen er man bevisst på å ta med representanter fra Samarbeidsrådet for tro- og livssyn i tillegg til representanter fra Den norske kirke i den nasjonale beredskapsorganisasjonen.

- Det er etablert *felles minnesteder* i alle kommuner ved minnesteder der ulike tros- og livssynssamfunn kan samles ved eventuelle kriser, ulykker og katastrofer.
- Det er øvet og trent på *felles riter* for minnemarkeringer der ulike tros- og livssynssamfunn kan stå sammen med offisielle representanter fra kommune, fylke og stat.

Prinsipp 7: Øk Den norsk kirkes robusthet innenfor fagfeltet kriseberedskap så man kan tåle å yte støtte til den norske befolkning i omfattende og langvarige kriser, katastrofer, ulykker og krig.

- Alle bispedømmer etablerer et *støttelag* av prester og diakoner som kan kalles inn når ulykken eller katastrofen er omfattende. Støttelaget består av minimum 2 prester/diakoner i hvert prosti med særskilt erfaring og kompetanse innen krisepsykologi og kriseledelse.
- Prioriter opplæring, erfaringsdeling og øvelser innenfor fagfeltene kriseledelse, krisepsykologi, dødsbud, riter og taler ved ulykker og katastrofer.
- Lokale, regionale og nasjonale planer for beredskap gjennomgås, revideres, drilles og øves.
- Tiltak for å unngå sekundærtraumatisering utarbeides og gjennomføres. Herunder trenes og øves gjennomføring av organiserte støttesamtaler.

Prinsipp 8: Lag en ny mediestrategi for Den norske kirke i møte med kriser, ulykker og katastrofer.

- Gi prester, kirkeverger, proster og biskoper den nødvendige medietrening.
- Gi nødvendig støtte fra profesjonelle medierådgivere i organisasjonen som kan tre til når behovet tilsier det.

Litteraturliste

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Bhakta, J. P., Webb-Murphy, J. A., Burce, C. M. P., Ram, V., Delaney, E. M., Nebeker, B. J., Lippy, R. D. & Millegan, J. H. (2022). ORION: A novel solution for tracking service members exposed to trauma and providing targeted outreach. *Psychological Services*, 19 (Suppl. 2), 126–133.
- Bakkevig, T. (2011). «Gud, ondskap, rettsstaten og 22. juli.» *Luthersk kirketidende*.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1999). "A social cognitive theory of personality." *Handbook of personality* 2. New York: Guilford Publications. 154–196.
- Bandura, A. (2001). "Social Cognitive Theory of Mass Communication." *Media Psychology*, 3(3), 265–299.
- Bartone, P. (2005). "The need for positive meaning in military operations: Reflections on Abu Ghraib." *Military Psychology*, 17(4), 315–324.
- Ben-Shalom, U., Klar, Y. & Benbenisty, Y. (2012). "Characteristics of Sense- Making in Combat." *The Oxford Handbook of Military Psychology*. Oxford: Oxford University Press. 218-231.
- Ben-Shalom, U., Lehrer, Z. & Ben-Ari, E. (2005). "Cohesion During Military Operations: A Field Study on Combat Units in the Al-Aqsa Intifada." *Armed Forces and Society*, 32(1), 63–79.
- Bolonow, O.F. (1969). *Eksistensfilosofi og pedagogikk*. Oslo: Fabritius og Sønners forlag
- Brunstad, P.O. (2017). *Beslutningsvegring – et ledelsesproblem*. Oslo: Gyldendal akademiske
- Byström, J. & Norrgård, L. (1996). *Mer än ord. Liturgisk teologi och praksis*. Borås: Verbum.
- Casel, O. (1962). *The mystery of Christian Worship*. London: Darton, Longman & Todd.
- Clément, O. (2004). *Källor. Den kristna spiritualitetens ursprung*. Skellefteå: Artos.
- Danbolt, L.J. & Stifoss-Hanssen, H. (2007). *Gråte min sang. Minnegudstjenester etter store ulykker og katastrofer*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Danbolt, L.J. & Stifoss-Hanssen, H. (2015). «Ritualisering: Å skape mening gjennom symbolske handlinger.» Danbolt, L. J., Engedal, L. G., Stifoss-Hanssen, H., Hestad, K. & Lien, L. *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal akademisk. 203-216.
- Davidson-Nielsen, M. og Leick, N. (2002) *Den nødvendige smerten. Om tab, sorg og adskillelsesangst*. København: Nordisk Forlag AS
- Dingstad, A. (1999). *Om mysteriene. En dåpskatekese av Ambrosius, biskop av Milano*. Oslo: Luther forlag.
- Dyb, G., Jensen, T., Glad, K. A., Nygaard, E. & Thoresen, S. (2014a). Early outreach to survivors of the shootings in Norway on the 22nd of July 2011. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). 235-23.
- Dyb, G., Jensen, T. K., Nygaard, E., Ekeberg, Ø., Diseth, T. H., Wentzel-Larsen, T. & Thoresen, S. (2014b). "Post-traumatic stress reactions in survivors of the 2011 massacre on Utøya Island, Norway. *The British Journal of Psychiatry*, 204(5), 361-367.
- Dyregrov, A., (2018). *Katastrofepsykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Dyregrov, A. (2023). *Psykologisk debrief. Hvordan lede gruppeprosesser etter kritiske hendelser*. Bergen: Fagbokforlaget.

- Dyregrov, K., Kristensen, P., Johnsen, I. & Dyregrov, A. (2014a). «Hvordan fungerte den psykososiale oppfølgingen for etterlatte etter 22. juli-terroren?» [The psycho-social follow-up after the terror of July 22nd 2011 as experienced by the bereaved]. *Scandinavian Psychologist*.
- Dyregrov, A., Dyregrov, K., Straume, M. & Grønvold Bugge, R. (2014b). "Weekend family gatherings for bereaved after the July 22, 2011 killings in Norway." *Scandinavian Psychologist*, 1. e8. doi: [10.15714/scandpsychol.1.e8](https://doi.org/10.15714/scandpsychol.1.e8).
- Dyregrov, A., Kristensen, P., Fjærestad, A., Johnsen, I., Gjestad, R. & Aasebø, M. (2023) "Loss of a Child during a Pandemic. A Mixed Method Study of Parents' Experiences of Interference with Rituals and Grief." *Journal of Loss and Trauma*, 28:8, 651-676, DOI: 10.1080/15325024.2023.2226799
- Eid, J. (2006). *Emosjoner, stress og mestring. Operativ psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Eid, J., Johnsen, B.H., Løvstad, T. & Michelsen, L.T. (2005). «Kriseintervensjon i operative organisasjoner: Erfaringer fra Sjøforsvarets Støttelag.» *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 42, 4, 319-326.
- Eid, J., Johnsen, B.H., & Thayer, J. (2001). "Posttraumatic stress reactions after shipwreck." *Personality and individual Differences*, 30 (8), 21-33.
- Espevik, R. (2011). *Expert teams : do shared mental models of team members make a difference?* Bergen: University of Bergen.
- Espevik, R. (2013). «Samlet mot det uventede – å kunne stå i det. Betydningen av godt samarbeid!» *Pacem* 16:1, 91-103. ISSN 1500-2322
- Engedal, L. G. (2014). «I sporene etter William James og Sigmund Freud.» Danbolt, L. J., Engedal, L. G., Stifoss-Hanssen, H., Hestad, K. & Lien, L. *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal akademisk. 85-97.
- Fagerberg, D. (1992). *What is liturgical theology? A study in methodology*. Collegeville, Minnesota: The Liturgical Press.
- Falkeid, K. (1989). *En annen sol*. Oslo: Cappelen
- Falk, B. (2016). *Å være der du er: Oppmerksomhet, grenser og kontakt i den hjelpende samtalen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Fiddes, P.S. (2000). *Participating in God: a pastoral doctrine of the Trinity*. West- minster John Knox Press. Louisville, Kentucky
- Firing, K. (2007). «Tanker, følelser og handlinger i samspill – et grunnlag for personlig vekst i operative profesjoner.» Laberg, J.C, Solberg, O.A., Moldjord, C., Firing, K. & Arntzen, A. *Liv og lære i operative miljøer: Tøffe menn gråter!* 428–444. Bergen: Fagbokforlaget.
- Freud, S. (1919). *Das Unheimliche*. Berlin: Europäischer Literaturverlag.
- Gennep, A. (2019). [1909]. *The Rites of Passage*. Chicago; University of Chicago Press.
- Glad, K. A., Jensen, T. K., & Dyb, G. (2014). «Er det hjelp du har savnet etter terroranslaget på Utøya? Foreldrene forteller.» *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 51(7).
- Grønli, J., Melinder, A., Ousdal, O. T., Pallesen, S., Endestad, T. & Milde, A. M. (2017). Life threat and sleep disturbances in adolescents: A two-year follow-up of survivors from the 2011 Utoya, Norway, terror attack. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 219–228.
- Harris, J. I., Park, C. L., Currier, J. M., Usset, T. J. & Voeks, C. D. (2015). "Moral injury and psycho-spiritual development: Considering the developmental context." *Spirituality in*

- Clinical Practice*, 2(4), 256–266.
- Hoge, C. (2010). *Once a warrior – Always a warrior: Navigating the transition from combat to home – Including combat stress, PTSD, and MTBI*. Lyon: Lyons press.
- Jacobsen, D.I. (2003). *Hvordan gjennomføre undersøkelse? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Johnsen, B.H., Eid, J., Laberg, J.C. & Tayler, J.F. (2002). «The effect of sensitization and coping style on post-traumatic stress symptoms and quality of life: Two longitudinal studies.” *Scandinavian Journal of Psychology*. 43(2):181-8 DOI
- Johnsen, B.H. (2022). «Oppfølging av personer som er utsatt for potensielt traumatiske situasjoner.» Olsen, O., Johnsen, B. & Eid, J. *Operativ psykologi. Personellomsorg og ivaretagelse*. 3. Bergen: Fagbokforlaget. 77-86.
- Johnsen, G. (2022). «Når skal en søke hjelp. Behandling av PTSD.» Olsen, O., Johnsen, B. & Eid, J. *Operativ psykologi. Personellomsorg og ivaretagelse*. 3. Bergen: Fagbokforlaget. 141-149.
- Kaufmann, G. & Kaufmann, A. (2019). *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kessler, R.C., Sonnega, A., Bromet, E., Huches, M. & Nelson, C.B. (1995). «Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey.” *Archives General Psychiatry* 52(12), 1048–1060.
- Köhn, R. (2002). *Håpstreet. Roses bok*. Oslo: Pax Forlag.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.
- Kvarme, O.C. (2012). «Kirken etter 22. juli – erfaringen med riter og ritualer.» *Pacem*. 15 (2) 29-41. ISSN 1500-2322
- Jor, F.E. (2003) *Ordenes herre – en innføring i praktisk retorikk*. Oslo: Gyldendals akademiske.
- Larsson, G. (2010). *Lederskap under stress*. Malmö: Lieber.
- Larsson, G., Nilsson, S., Ohlsson, A. & Berglund, A.K. (2015). *18 mjuka medel mot moralisk stress i militär miljö*. Karlstad: Ledarskapscentrum, Försvarshögskolan.
- Larsson, G., Nilsson, S. & Waaler, G. (2018). “Moralisk stress - professionella möten med moraliskt laddadesituationer.» *Necesse*. 3(1), 32–37.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Leer-Salvesen, B. (2011). *Levende håp. En praktisk teologisk analyse av 51 presters forkynnelse ved gravferd*. Kristiansand: Trykkeriet, Universitetet i Agder
- Manger, T. & Wormnes, B. (2015). [2005] *Motivasjon og Mestring*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Maddi, S. R. (2002). «The story of Hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice.” *Consulting Psychology Journal* 54(3). 173-185.
- Matthews, G., Davies, D.R., Stammers, R.B. & Westerman, S.J. (2000). *Human performance: Cognition, stress, and individual differences*. New York: Psychology Press.
- Moltmann, J. (1981) *The trinity and the kingdom of God: the doctrine of God*. London: SCM Press.
- Nilsen, L. G., Stene, L. E., Glad, K. A., Hafstad, G. S. & Dyb, G. (2017). *Oppfølgingen av de som overlevde på Utøya. Erfaringer med tiltakene fra det offentlige hjelpeapparatet. Rapport 3*. NKVTS. https://www.nkvts.no/content/uploads/2017/03/Rapport_3_2017.pdf
- Nilsson, S., Hyllengren, P., Brandebo, M.F., Waaler, G. & Larsson, G. (2012). *Militära ledaras*

- handtering av akuta stressituasjoner, med fokus på moraliske dilemma i kombinasjon med akkumulert stress.* Karlstad: Ledarskapscentrum, Försvarshögskolan.
- Nilsson, S., Hyllengren, P., Ohlsson, A., Kallenberg, K., Waaler, G. & Larsson, G. (2015). "Leadership and Moral Stress: Individual Reaction Patterns among First Responders in Acute Situations that Involve Moral Stressors." *Trauma and Treatment*, 4(25), 261–270.
- Nordstrand, A. (2022). «Psykologisk vekst etter traumatiske påkjenninger. Olsen, O., Johnsen, B. & Eid, J. *Operativ psykologi. Personellomsorg og ivaretagelse*. 3. 151-159. Bergen: Fagbokforlaget.
- Nordström, E. E. L., Thimm, J. C., Kaltiala, R. & Kristensen, P. (2022). «Prolonged grief, post-traumatic stress, and functional impairment in parents and siblings 8 years after the 2011 Utøya terror attack." *European Journal of Psychotraumatology*, 13 (2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2152930>
- Nordström, E. E. L., Kaltiala, R., Kristensen, P. & Thimm, J. C. (2024). «Somatic symptoms and insomnia among bereaved parents and siblings eight years after the Utøya terror attack." *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2300585>
- Olsen, O. (2019). «Tillit og samarbeid mellom fremmede i kritiske situasjoner.» Johnsen, B.H. & Eid, J. *Operativ psykologi. Anvendte aspekter*. 217-230. Bergen: Fagbokforlaget
- Olsen, O., Johnsen, B.H. & Eid, J. (2022). *Operativ psykologi. Personellomsorg og ivaretagelse*. 3. Bergen: Fagbokforlaget.
- Oma, L. (2021). *Oljeprester i hverdag og kriser*. Oslo: Menighetsfakultetet.
- Pavlov, I. (1927). *Conditioned Reflexes*. Oxford University Press: Oxford, UK.
- Pollan, B. (2003). *Ritualer for menns ærefulle død. Selvoffer og livsmening*. Oslo: Emilia forlag.
- Porcheret, K., Dyb, G., Wentzel-Larsen, T. & Stensland, S. Ø. (2024). "Predictors of early adulthood insomnia following exposure to a single mass violence attack during adolescence: 7–13 year follow-up from the Utøya and HUNT studies." *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2312750>
- Quirk, G. & Mueller, D. (2008). "Neural Mechanisms of Extinction Learning and Retrieval." *Neuropsychopharmacol* 33. 56–72. <https://doi.org/10.1038/sj.npp.1301555>
- Rose, S., Bisson, J., Churchill, R. & Wessely, S. (2002). "Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD)". *Cochrane Database Syst Rev*, 2(2)
- Rose, M., Tsutsumi, K., & Miller, T. C. (2020). Warship accidents left sailors traumatized. The Navy struggled to treat them. *ProPublica*. <https://www.propublica.org/article/warship-accidents-left-sailors-traumatized-the-navystruggled-to-treat-them>
- Sanden, S., Johnsen, B. H. & Hystad, S. W. (2024). «Early Intervention and Return-to-Work Procedures for a Navy Crew After Shipwreck—Using Modified Prolonged Exposure to Reestablish Operational Capacity." *Consulting Psychology Journal*. Advance online publication. <https://dx.doi.org/10.1037/cpb0000260>
- Stensland, S. O., Thoresen, S., Jensen, T., Wentzel-Larsen, T. & Dyb, G. (2020). "Early pain and other somatic symptoms predict posttraumatic stress reactions in survivors of terrorist attacks: The longitudinal Utøya cohort study." *Journal of Traumatic Stress*, 33(6), 1060–1070.
- Sunde, J. Ø. (2023). *Kongen, lova og landet*. Oslo: J. M Stenersens forlag.
- Tanner, K. (2004). "Incarnation, Cross, and Sacrifice: A Feminist-Inspired Reappraisal." *The Anglican Theological Review*. 86 (1). 35–56.

- Tandon, S. & Mehrotra, S. (2016). "Posttraumatic Growth and Its Correlates in an Indian Setting." *The International Journal of Indian Psychology*, 4(69), 101–119.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004). "Posttraumatic growth: Conceptual considerations and empirical evidence." *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1–18.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (1996). "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma." *Journal of traumatic stress*, 9 (3), 455–471.
- Tedeschi, R.G. & McNally, R.J. (2011). "Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans?" *American Psychologist*, 66(1), 19.
- Tiihonen Möller A., Bäckström T., Söndergaard HP. & Helström L. (2014). "Identifying Risk Factors for PTSD in Women Seeking Medical Help after Rape." *PLoS ONE* 9(10): e111136. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111136>
- Weick, K.E. (2001). *Making Sense of the Organization*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Weisæth, L. (2000). "Briefing and debriefing: Group psychological interventions in acute stressor situations." *Psychological Debriefing. Theory, practice and evidence*, 43–57. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511570148.004>
- Wessely, S., Rose, S. & Bisson, J. (2000). "Brief psychological interventions («debriefing») for traumarelated symptoms and the prevention of post-traumatic stress disorder". *The Cochrane database of systematic reviews*, (2), CD000560-CD000560.
- Williams, R. (1991). *The wound of knowledge: Christian spirituality from the New Testament to St. John of the Cross*. Cowley Publications: Cambridge.
- Waalder, G. (2012). *Nattverden som offer*. Stavanger: Eide forlag
- Waalder, G., Larsson, G. & Nilsson, S. (2018). *Voldsbruk, drap og livsfare. Norske og svenske krigserfaringer fra Afghanistan*. Oslo: Cappelen Damm akademiske
- Waalder, G. (2024). «Kirkens rolle i kriser, katastrofer og ulykker.» *Luthersk kirketidende*. Nr. 8. 159. 179-283.
- Zizioulas, J. D. (1993). *Being as communion: Studies in Personhood and the Church*. Crestwood, NY: St. Vladimir's seminary press

Vedlegg

A. Biskop Ole Christian Kvarme 24. juli 2011. Sørgegudstjeneste i Oslo domkirken.

Kjære alle sørgende,

I dag samles vi i Oslo domkirke til messe for sorg og håp.

Vi er et folk i sorg.

Vi er så få her i landet det er fallen en bror og en venn, skrev Nordahl Grieg

Den 22 juli 2011 vil gå over i historien som vår lange fredag.

Et helt folk mistet søstre og brødre familiemedlemmer og venner i den ufattelige udåden i regjeringskvartalet og på AUFs sommerleir på Utøya

Vi er et folk i sorg.

I dag bærer vi denne sorgen inn i kirkens rom og midt i sorgen søker vi håp!

Vi samles for å minnes de døde og ber for alle som ble skadet og ble sjokkerte vitner til ødeleggelsene og massakren, for pårørende og for venner. Vi samles i bønn for vårt folk og landets ledelse.

I går ble plassen foran Domkirken preget av et blomsterhav og tente lys.

I dag omsluttet vi av omtanke og bønn av folk i mange land og vi søker trøst i fellesskap med hverandre og i Hans nærvær som er livets og håpets Gud.

Da vi kom inn i Domkirken ble vi ønsket velkommen av innskripsjonen på inngangsdøren.

Jesu ord:

Salige er de som sørger for de skal trøstes.

Salige er de som hungrer og tørster etter rettferdighet for de skal mettes.

Salige er de som skaper fred.

Ungdommene på Utøya var samlet i et engasjement for et åpent samfunn for rettferdighet og fred!

De som mistet sine liv og ble skadet i Regjeringskvartalet ble offer for et anslag mot de samme verdier

Her og nå løftes deres liv og vår sorg inn i et større rom.

Salige er de som sørger.

Salige er de som tørster etter rettferdighet.

Salige er de som skaper fred.

I disse ordene ligger håp gjemt.

Det er et håp som er forankret i Ham som sa disse ordene som gav sitt liv og vant livet.

Dette håpet møter oss i vår sorg og i vår tørst etter rettferdighet og fred.

Nordahl Grieg sa det på sin måte i diktet til ungdommen som vi skal synge.

I livets navn skal urett falle.

Dette er løftet fra bror til bror.

Vi vil bli gode mot menneskenes jord.

Slik vil vi feire denne messen for sorg og håp.

Nåde være med dere og fred fra Gud vår Far og Herren Jesus Kristus.

(Transkribert fra TV opptak.

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=Oslo+domkirke+2011&mid=32C188A4C0132C00DEC632C188A4C0132C00DEC6&FORM=VIRE>

2025.01.29. kl: 1927)

B. Preses Helga Haugland Byfuglien. 24. juli 2011. Sørgegudstjeneste i Oslo domkirken.

La ikke hjertet bli grepet av angst

Kjære alle sammen. Vi tilhører et sterkt, men lite fellesskap, vi som bor i landet vårt. Vi kjenner oss trygge og frie i vår fredelige avkrok. Vi er takknemlige for det og stolte over det.

Nå har vi erfart noe annet. En blanding av nummenhet, forferdelse og vantro er i ferd med å bli avløst av den dype fortvilelse og vi må ta inn over oss at det er virkelig: Fredag var vi rystet over grusomme hendelser; først nyhetene om eksplosjon i

Regjeringskvartalet i Oslo og uvirkelige bilder fra byens sentrum. Så nyhetene om kritisk situasjon på Utøya. Lørdag våknet vi til grufulle tapstall både fra Oslo og Utøya.

I dag er vi og mange andre over hele landet samlet i kirkene våre. Landet vårt er i sorg og derfor søker vi sammen. Hva ellers? Vi trenger så inderlig å kjenne og oppleve at vi hører til hos hverandre. Vi trenger å gråte sammen og bære sammen. Vi trenger å dele og gi hverandre ly i det vonde som har rammet land og folk. Det er i nærheten og omsorgen veien går videre, de aller nærmeste dagene. «O, bli hos meg» blir en bønn til Gud og medmennesker. Om å bli hos....

Kjære alle dere, som bærer den tyngste byrden av sorg og fortvilelse: Vi vet at ord kommer til kort og ikke kan romme verken følelser eller smerte som nå er deres. Vi er rådvile og er fylt av mange hvorfor, selv om vi nå vet i alle fall noen svar. Likevel våger vi ord, så den tausheten ikke knuger oss ned.

Men vi er her sammen, så dere skal se og kjenne at vi ønsker å gå steg sammen med dere, som enkeltmennesker og samfunn. For denne sorgen er dere ikke alene om. Vi har alle del i den. Vi er på en ny måte blitt minnet om vår sårbarhet som mennesker. I verdens beste land å leve i har vi opplevd en nasjonal katastrofe. Mange som har ansvar for å lede landet vårt og gi oss alle trygghet, er rammet. Unge som engasjerer seg og bruker tid for å gjøre seg i stand til å ta ansvar og slik trygge våre verdier i fremtiden, er rammet. Vi er sårbare, vi mennesker, men vi vil ikke resignere. For da seirer andre krefter. Og vi kjenner oss sårbare og redde, for vi mangler ord og språk for hva vi skal si og gjøre. Med ett skjønner vi noe mer om den angst mange i verden stadig lever under. La ikke hjertet bli grepet av angst! Ordene virker livsfjerne for alle dere som fryktet og som fikk bekreftet at en av deres var skadet eller død. De virker kjølige for dere som ringte fortvilet for å få kontakt og bekreftet at deres kjære hadde det bra. For hva er mer naturlig enn angst når det ubegripelige skjer? Når antallet skadde og omkomne stiger og vi ikke har oversikten over omfanget finnes ikke noe mer selvsagt enn angst?

«La ikke hjertet bli grepet av angst» peker på en retning videre, til fellesskap, til samhold, til godhet og barmhjertighet. Derfor vil vi ikke la angsten lamme oss. Derfor vil vi kjempe sammen for de verdiene som ble angrepet. Vi tror på menneskers evne og vilje til å være gode og kjempe for andres rett. For om angsten er aldri så sterk og sorgen gjør oss både nummen og rådvill, så er noe sterkere. Den evnen Gud har lagt ned i hvert menneske til å være medmenneske har vi sett disse dagene: I unge som har brukt sine krefter for å bringe sine skadde venner i trygghet, i ledere som midt i egen sorg har stått oppreist og svart på spørsmål der knapt finnes svar på. Vi har sett det i helsearbeidere, politi, andre fagfolk og mange frivillige som har stått på for å lindre, trøste og helbrede. Og ikke minst alle som har tatt vare på de som nå står tilbake som etterlatte.

For midt i det grufulle trer noe vakkert frem – menneskers gudgitte evne til å vise godhet og barmhjertighet. Det som gjør at vi i mennesker ser glimt av Gud. Aldri slutter vi å undre oss over at barmhjertigheten ikke lar seg beseire.

Det er derfor vi møter hverandre med ordet: La ikke hjertet bli grepet av angst, tro på Gud og tro på meg.

For troen på Gud fører ikke på en vei utenom, men gjennom det vonde. Den skjermer ikke for smerten og opplevelsen av den bunnløse sorgen, men troen tviholder på at vi aldri er alene. Og løftet kommer fra han som kjenner ensomheten og lidelsen. Selv om vi er på ulike steder og føler at ingen helt forstår hvordan smerten og uroen gnager, så er Gud aldri borte.

I min Fars hus er det mange rom, og det er neppe mer sant enn i dag. For ikke noe menneske opplever sorgen likt, våre tanker og vår smerte er alltid vår egen. I dag er der mødre og fedre, søsken og venner og kolleger som kjenner sorgen og i porsjoner tar inn over seg hva livet blir uten den kjære.

I kirkens rom er der plass til mangfoldet. Der er stedet for klagen og gråten. Det er stedet for livet slik det er, nettopp nå. Der favnes vi av den Gud som ser oss slik vi er og favner oss med sitt ømme og kjærlige blikk. Gud gav oss til hverandre fordi det ikke er godt for oss å være alene. Vi vet hvor sant det er, nettopp nå. Vi gir hverandre hendene og lover at vi skal kjempe for kjærlighet og rettferdighet, også i vår store sorg. Derfor våger vi å si som en hilsen til hverandre som en hilsen fra Gud selv: La ikke hjertet bli grepet av angst. I tro på mennesker gjør vi det og i tillit til Gud gjør vi det.

For der går en vei videre. Hat og ondskap vinner aldri over oss når vi holder omkring hverandre i tro, håp og kjærlighet.

(<https://www.fbb.nu/artikkel/helga-haugland-byfugliens-preken-i-anledning-22-juli-2011/> 2025.01.29. kl: 19:14)

*C. Lufthavnprest Torbjørn Olsen. Sørgegudstjeneste, Gjerdrum kirke 10.01.
2021*

La oss høre det hellige evangelium!

Det står skrevet hos evangelisten Markus i det første kapittel:

3 En røst roper i ødemarken: Rydd Herrens vei, gjør hans stier rette! 4 Slik sto døperen Johannes fram i ødemarken og forkyste en omvendelsesdåp som ga tilgivelse for syndene. 5 Fra hele Judea og Jerusalem dro alle ut til ham. De bekjente syndene sine og ble døpt av ham i Jordanelven. 6 Johannes gikk kledd i en kappe av kamelhår og hadde et lærbelte om livet, og han levde av gresshopper og villhonning. 7 Han forkyste: «Det kommer en etter meg som er sterkere enn jeg, og jeg er ikke verdig til å bøye meg ned og løse sandalremmen hans. 8 Jeg har døpt dere med vann, men han skal døpe dere med Den hellige ånd.» 9 På den tiden kom Jesus fra Nasaret i Galilea og ble døpt i Jordan av Johannes. 10 Straks han steg opp av vannet, så han himmelen dele seg, og han så Ånden komme ned over seg som en due. 11 Og det lød en røst fra himmelen: «Du er min Sønn, den elskede, i deg har jeg min glede.» (Mark 1,3-11)

Slik lyder det hellige evangelium.

«En røst roper i ødemarken», slik begynner evangelieteksten fra Markus som hører til på denne søndagen i kirkeåret. «En røst roper».

Onsdag 30. desember var det mange som ropte – ropte etter sine, ropte etter en sønn, en datter, en far eller mor. Naboer som ropte etter hverandre. Politiet som banket på dører og ropte at folk måtte komme seg ut av husene og i sikkerhet. Rop i fortvilelse, rop i mørket, rop nede i jord og vrakrester. Rop om hjelp. Rop til Gud.

Så ble det stille - vi lyttet - etter nye svake rop. Vi håpet at noen skulle gi lyd fra seg der nede i jordmassene eller i hus som var slått til pinneved. Vi lyttet etter et tegn på at det fortsatt var håp, et tegn på at det fortsatt var liv, men det kom ikke flere rop, det ble stille, og vi ble stille.

Det er et sår i Gjerdrum og på Ask, det er 700 meter langt og 300 meter bredt. Et sår i naturen som vil være der for alltid, som vil stå der i generasjoner og rope om det som har skjedd. Det vil fortelle om fortvilelsen og om de dramatiske timene, men også om innsatsen som ble satt inn, hjelpen som kom og ressursene som fant hverandre. Det vil fortelle om modige redningsarbeidere, politi og helsepersonell, hunder og droner, sanitetsdamer, forsvaret og redningskorps, helikoptre og presse. Såret i naturen vil minne oss om en kommune som ble hardt prøvet i disse dagene, og om en ordfører som

fikk lengre og lengre skjeggstubber og bar innbyggernes smerte i sitt ansikt. Såret vil minne oss om de gode nabokommunene som trådte til, om det offentlige Norge som stilte opp, om alle ansatte og frivillige, om bæreposer med tøy og hundemat. Et sår i naturen som vil rope til oss og til fremtidige generasjoner om det vi har mistet, om dem som mistet alt de eide og om dem som mistet livet.

Det ytre såret i naturen er kanskje like svart og stort som det indre såret. Og kanskje går det ennå små-ras der dypt i ditt indre? Kanskje drømmer du og har bilder og inntrykk som ikke vil gå bort? Kanskje våkner du og tenker at dette bare er en vondt drøm? Kanskje er sorgen og tapet noen ganger nesten ikke til å holde ut, og tankene er svart som jord?

Vi vet, av dyrekjøpt erfaring, at slike sår vil gro for de aller fleste. Men vi vet også at du som er rammet, må gå og bære på et arr resten av livet. Et arr som du om 10 – 15 år kan kjenne på, og da kjenne lengselen etter han eller hun som du ikke fikk tilbake. Du vil savne det du mistet, og alt det ikke ble noe av. Du vil sørge over huset ditt som er borte, fylt med levd liv og minner. Der hadde du fotoalbum eller en PC full av bilder, bøkene fra førsteklasse, bunad, ting fra den gangen ungene var små eller arvestykker som er blitt tatt var på gjennom generasjoner.

Hva nå? Ropet er stilnet og blitt til klage og savn. Hva nå? Nå skal du leve videre! Du skal leve videre, med sorg og med sår. Du skal leve videre med tapet av dem du var glad i. Du skal leve videre der alt du eide og hadde kanskje må skaffes på nytt. Du skal leve videre med takknemlighet over at du lever, og i visshet om at livet er skjørt og derfor dyrebart. Du skal leve, preget og merket for resten av livet.

Til våren vil det komme grønne nye skudd der nede i raset. Hestehov og bringebærkratt. Du skal kanskje plante vårplanter på en grav for første gang? Du skal ut å kjøpe nye sommersko. Du skal vaksineres. Livet har en tendens til å gå videre, selv om det kan være mye tungt å bære på. Og så er det symbolsk at vi samles til sorg i kirken, i dette gamle huset som peker oppover når så mange andre ting peker nedover. Sammen skal vi sørge, og sammen skal vi gå ut herfra og begynne på nytt.

«En røst roper i ødemarken». I tiden som kommer, vil du måtte vandre i et nytt terreng. Mye er annerledes, og du har kanskje aldri vært i et slikt landskap før, i sorgens landskap. Der er det bakker og svinger du nå ikke vet om og kjenner til. Kanskje blir børa ekstra tung? For det som er skjedd vekker gamle vonde minner også. Kanskje vil du måtte gå ut i skogen og rope litt for deg selv, i fortvilelse og frustrasjon? Og om vi andre hører det, så vet vi at dette er bare en fra Ask som er ute og roper i ødemarken.

I min etymologiske ordbok, på side 896, står det at ordet «Gud» har kommet til oss fra indoeuropeisk og betyr «det anropte». Ordet «Gud» betyr altså «den vi roper på». Det

synes jeg er fint og dypt meningsfullt. Gud er den vi roper på i vår nød, den vi roper på når det ikke er noen andre som hører, og den vi roper på i angst og fortvilelse.

I slutten av evangelieteksten til denne søndagen, lyder en ny røst. Han vi roper på, Gud, roper også ned til oss. «Og det lød en røst fra himmelen», skriver Markus, «Du er min Sønn, den elskede, i deg har jeg min glede.» I teksten er det en bekreftelse på hvem Jesus er, der han står med døperen Johannes i Jordanelva og skal innlede sin offentlige virksomhet. Han er «Guds elskede sønn», forteller stemmen, Gud selv. I dag og i dagene som kommer er det du som trenger å høre dette. Det er du som trenger røsten fra oven i ditt indre, og kjenne på følelsen av at du er trygg og ivaretatt. Det er du som trenger å høre og erfare at du er elsket, til trøst og til styrke. Du er Guds elskede barn, sett og bekreftet, i sorgen og fortvilelsen, i håpet og i den nye fremtiden som du og hele bygda nå må skape sammen.

Røsten som roper i ødemarken, får et tilsvar: Du er elsket!

Det løfter deg ikke over og ut av det vonde, men gir styrke til å tåle det. Det beskytter deg ikke for flere av livets slag, men gir deg mot til å stå i det, en horisont å navigere etter og et løfte om et evig håp til slutt.

Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige Ånd, som var og er og blir én sann Gud fra evighet og til evighet. Amen!

D. Biskop Kari Veiteberg. Minnegudstjeneste, Oslo domkirke 22.juli 2021

Tekst Matt 5, 1-16

Fred vere med dykk!

I dag er det ti år sidan. Ti år sidan den dagen og den helga der alle i Norge veit nøyaktig kor dei var og kva vi gjorde. Ein dato som har blitt eit begrep på høgre-ekstrem terror og på målretta vondskap. 77 menneske blei drept og mange, mange slit stadig med sår i kroppen og på sjela, i dag ti år etter. Pårørende og etterlatte har reagert på det forferdelege som skjedde på ulike måtar. For nokre er det meiningsfullt å bruke denne minnedagen til å fortelje historier og sjå på bilde. For andre er det stadig så vondt at dei helst vil lukke augo, halde for øyro og håpe at også denne minnedagen går over. Sorga gjer ulike ting med oss. Det vi alle veit, er at det ikkje er sant at sorga leger alle sår. Ho gjer ikkje det.

Det er derfor vi samlast i dag. Takk for at de er saman med oss, enten her i kyrkja eller rundt fjernsynsskjermen! For ti år sida fekk mange av oss eit fysisk behov for å gjere noko - for å vise solidaritet. Mange drog hit til domkyrkja, gjekk inn, tente lys og mange, mange sette blomster utafor kyrkja. På denne måten blei også denne staden ein minnestad. Bronsedørene inn til kyrkja danna bakteppe for blomsterhavet. Har de sett kva som er på dei? Det er åtte graveringar av menneske i ulike situasjonar og teksten er henta frå opninga på Bergpreika, som vi nettopp høyrte:

Salige, Sæle, blessed på engelsk, er de som sørger, de som hungrar og tørstar etter rettferd, de barmhjertige, de forfølgde og de som skapar fred.

Jesus opnar Bergpreika med å opne Guds rike for alle, men med særleg auge for dei som lid, dei som sørger og dei som kjemper for rettferd og fred. Jesu ord, som kunstnaren Dagfin Werenskiold prega inn i kyrkjedørene, opnar for ulike menneskelege måtar å møte vondskap og himmelropande urettferd og liding på. Både for å sørge og minnes alle enkeltmenneska som blei drept og såra, og for å kjempe vidare mot alt det som stadig truer:

Mot global urettferd, mot krig og vald, og mot rasisme og hat mot kvinner og skeive. (Kyrkjedørene skildrar eit sant mangfald av måtar å møte det vonde i livet på. Det bør også vi som fellesskap og samfunn gjere. Skal vi ta vare på vårt menneskeverd er både sorg og kamp nødvendig.)

Etter saligprisingane seier Jesus at dei som høyrer er jordas

salt og verdas lys. Vi treng å sjå lys for å vite kor vi er, vi treng å få auge på og å minnest lyset som strålar ut frå andre menneske. Takk til dei av dykk som har vore og er lys!

-Eg trur vi alle kan sjå for oss ein eller ei som har vist veg og lyst opp desse åra. Dei orda nett då, den teksten, dei filmane, den songen, det varmande blikket!

De er jordas salt! Kroppen treng salt og salt er nødvendig for at maten ikkje skal bli bederva. Salt kan få noko til å vare og også svi på kroppen og sette smak på maten og på tårene vi gret. Jesus prisar dei som blir forfølgd og mobba for å kjempe for rettferd.

Og han viser til at sånn blei også profetane forfølgde og håna. Fleire forbind profet først og fremst med folk som kan sjå inn i framtida. Men dei Jesus viser til, profetane i den hebraiske bibelen, var menneske som såg samtida med klåre auge og som sette ord, av og til krasse og ramsalte ord, på det som trua livet. Profeten Amos, som vi nettopp høyrde, vender seg med sviande ord mot dei som tråkkar ned småkårsfolk, dei korrupte og dei rike som ikkje deler, men tvert om avviser fattige.

I ein viktig tale frå ein profet frå nyare tid som også blei forfølgd og drept, borgarrettskjemparen og anti-rasisten Martin Luther King jr., gjer han ord frå profeten Amos til sine og som ord retta til si samtid:

«Lat rett vella fram som vatn / og rettferd lik bekker som alltid strøymmer.»

Vi treng stadig profetiske stemmer i kyrkja og i samfunnet. Men, det profetiske fører ofte til at kyrkja blir skulda for å vere politisk. Til det er det berre å seie: Er det mulig å vere upolitisk på denne minnedagen for 22. juli? For mange av oss, er svaret: Nei, det går ikkje an. For nokre av oss må heve stemma. Takk til alle de som gjer det! De med sterk og svak og ikkje-tru. De frå ulike trus- og livssyn som tek avstand frå hat, vald og vondskap, trass i flaumen av hat-meldingar og trakassering som de risikerer å få.

Vondskap og hat blir vi ikkje kvitt. Men vi kan og må ta avstand og snakke sant om vondskapen. For ti år sidan kom ikkje vondskapen utanfrå. For ti år sidan kom vondskapen til syne som ein som ville redde Norge og Vest-Europa frå kulturmarxistisk og muslimsk overtaking. Og som ville påføre Arbeidarpartiet størst mulig tap, ved å drepe ungdommen.

Eg står her som biskop i Den norske kyrkja. Kristendommen fins i mange ulike utgåver, både i og utanfor kyrkja. I høgrenasjonalistiske rørsler blir kristendom ofte brukt for å

markere grenser, ja krossen blir løfta opp for å markere grenser mot «dei andre». Mange av desse bevegelsane er antisemittiske. Fleire av dei spreier også fiendebilde av muslimar, sosialistar og feministar.

Krossen er tvitydig. Eg ber krossen fordi eg trur på Jesu Kristus. Jesus som korkje var europisk eller kvit, kom med kjærleik og fred. Tidlegare biskop i Stockholm Krister Stendahl, har lært meg følgjande: «La den andre få definere seg sjølv! Samanlikn ikkje det verste i den andres tradisjon med det beste i din eigen.»

Å vere profetisk er å sjå og sette ord på det som er no. Både det som trugar livet, men også å sjå og sette pris på alt det positive som veks fram. Etter terrorangrep mot jødar i Paris og København tok muslimske ungdommar initiativ til å danne fredens ring rundt synagogen i Oslo. Etter angrepet mot muslimar i Christchurch i New Zealand danna mange kristne og folk frå andre livssyn ringar rundt moskear under overskrifta *prayinpeace* (trygg i bønn.) I Oslo arrangerte Samarbeidsrådet for tros -og livssyn *trygg i bønn* utanfor Islamic Cultural Centre (ICC). Eit mangfald av tru og livssyn var representert og dei heldt vakt utanfor moskeen mens muslimar samla seg til fredagsbøn. Det same skjedde rundt moskear etter terrorforsøket i al Noor - moskeen i Bærum i august for to år sidan.

Dette er det vi, her i Oslo domkyrkje, også markerer i dag: Vi tek avstand frå hat-prat og inndelingar i «oss» og «dei»: Samanlikn ikkje det verste i den andres tradisjon med det beste i din eigen. Lat den andre få definere seg sjølv!

Å vere profetisk er også å leite etter håp. Denne kampen om å halde motet og håpet oppe kan vi ikkje ta aleine. Vi treng kvarandre. Særleg no i ei tid der også pandemien kan føre til at gamle fiendebilde får ny næring og hat spreier seg.

Eg ser på dykk og ser både lys og håp, trøyst og profetiske rop, ja både englar og profetar! Eg trur at håpet kan finnast der ein minst ventar det, det gjeld å greie å sjå det og ta det inn:

*For there is always light, if only we're brave enough to see it.
If only we're brave enough to be it. (Amanda Gorman)*

Vi treng mot for å sjå det som verkeleg skjer. Mot til å setje ord på det. Mot til å sjå. Vi veit i dag på kroppen at det ikkje er sant at tida leger alle sår.

Vi treng kvarandre og vi treng både som enkeltmenneske og samfunn meir kjærleik (også i gatene) og mot for å ikkje bli isolerte.

«Ingen mann er en øy» som det heiter i ei klok bok eg nettopp har lese om gjenoppbygginga av Utøya etter terrorhandlinga. Anti-nazisten Halldis Moren Vesaas understreka denne erfaringa av å ikkje berre vere eit isolert eg, men eit vi, i eit dikt som vart skrive under krigen. Det heiter passande nok: Tung tids tale og domkantor Kåre Nordstoga har sett ny melodi til denne oppsummeringa av ei tung tid. Lat oss høyre på diktarens ord i fred og i fred. Saman.

(<https://www.kirken.no/nb-NO/fellesrad/kirkeneioslo/menigheter/oslo-domkirken/Aktuelt/2021/2021-07-22%20preken/> 2025.01.29 kl: 19:10)

Kjærleiken som er sterkare

Kjære alle saman.

Fred vere med dykk.

Vi søker saman her under kyrkjas høge kvelving, fordi vi treng kvarandre. Treng påminninga om at vi høyrer saman, særleg når vi har stått ansikt til ansikt med dødens mørke.

Nyheitene om dei grufulle drapa har rysta heile landet vårt og opprørt menneske langt utafor Norges grenser. Fem menneske er døde. Frårøva livet på brutalt vis. Fem enkelttragedier – og summen av dei utgjør ei stor tragedie for dette lokalsamfunnet og for heile nasjonen vår. Vi har alle fått ei ubehageleg påminning om kor sårbart livet er.

Det er mange ubesvarte spørsmål, og dei fleste av dei må vi overlate til politiets etterforsking og helsevesenets vurdering og behandling å gi oss svar på. Vi kan ikkje gjere ugjort det som er skjedd, men vi vil så godt vi kan dele trøyst, slå ring om dei sørgande, fortelle at vi lir med dei såra og føler med dei pårørande.

Salmediktaren Svein Ellingsen vart fødd her på Kongsberg, og då han døydde 90 år gammal i fjor, etterlot han seg ein stor salmeskatt som vil halde fram med å trøyste og gi erkjenning og gjenkjenning i krisetider. Om litt skal vi synge saman og lytte til to av hans salmar.

Mange vitnar om at nettopp fortvilninga og mørket i tekstane hans er det som treff oss. Eit av versa i ein av salmane hans lyder slik:

*Midt i alt det meningsløse
som vi møter her på jorden,
blir vårt hjertes skrik til bønn.
Gud, vi roper: Om du finnes,
finn oss, redd oss når vi synker
i vårt eget tomhetsmørke.*

I denne gudstenesta er det rom for *hjertets skrik*.

Om du finnes, finn oss, redd oss når vi synker i vårt eget tomhetsmørke.

Det har ikkje så mykje for seg å bruke masse krefter på å lage fine og velformulerte bønner, i trua på at Gud skal la seg imponere eller overtale. Slik ein far og ei mor

utmerka godt forstår det lille barnets behov når det kjem oppløyst i tårer, vågar vi å tru at Gud veit kva vi treng før vi har eit ord på tunga.

Den viktigaste hjelpa trua kan gi oss startar i den nakne, usminka ærlegdomen. Det er når vi ærleg erkjenner at vi famlar og snublar i mørke vi kan oppleve at lyset trengjer gjennom til oss. Etter Langfredagens mørke kjem soloppgangen påskemorgon med budet om det nye livet.

Den tyske teologiprofessoren Jürgen Moltmann besøkte Norge for nokre år sidan. På 1960-talet utga han boka Håpets teologi, som gjorde han kjend over heile verda. Som ung gut og soldat i Hitlers hær hamna han i engelsk krigsfangenskap, og der skulle han de-nazifiserast og førast tilbake til samfunnet. Heimlandet låg i ruinar, både fysisk og moralsk, og han hadde mista alt håp. Det var ingenting å vende tilbake til. Men i mørket fekk han sjå Guds lysande ansikt.

- Jesus fann meg, fortel han.

- Han kom til meg då eg leste orda frå ein klagesalme i Det gamle testamente, der det står «Min Gud, min Gud, kvifor har du forlatt meg?»

Og så leste eg i Markusevangeliet at det var nettopp desse orda Jesus ropte ut på korset i sin dødstime. Da følte eg at eg har ein bror som forstår meg midt i mi forlattheit.

Ei natt opplevde han at kameraten som låg ved sida av han vart råka av ei bombe, mens han sjølv blei spart. Ut av den natta kom han med to spørsmål: Kvar er Gud? Og kvifor er ikkje eg død?

Så seier han:

- Desse spørsmåla har eg brukt resten av livet på.

Og svaret hans er at Gud lir med dei som lir.

- Han er ofra saman med ofra. Livet mitt fekk meining med tru, håp og kjærleik da eg forstod det.

Svein Ellingsen sleit sjølv med depresjon og ein grunnleggande følelse av utanforskap. I periodar var han innlagt til psykiatrisk behandling, og salmane hans kan lesast som ein langsam veg ut av tausheta. Trua og tvilen kjempar om plassen. Angsten og det psykiske mørket kjem i tekstane til uttrykk som grunnleggande menneskelege erfaringar.

*Det er vår egen time,
vi står ved mørkets port
og ser den siste strime
av jordisk lys dø bort.*

*Inn i vår død du skuer
den endeløse stund
da angstens flammer luer
i natten uten bunn.*

I sorgas mørke og dødsskuggens landskap er det sjeldan orda som er til størst hjelp, men det å oppdage at eg ikkje er åleine. Den viktigaste tenesta vi kan gjere kvarandre er å vere der, vere til stades. Sitte ved bordet, kanskje taust lyttande, ventande. Mens lyset er tent.

Slik kan vi ta vare på kvarandre, med respekt for våre forskjellar – både innvendige og utvendige. Så vi kan bekrefte det mangfaldet som berikar fellesskapet vårt, leve fredfullt side om side og anerkjenne at vi alle framfor noko ønskjer å leve gode liv i trygge rammer. Og eg tillet meg å legge til ei sterk oppfordring til oss alle: la oss uthaldande avvise kommentarfeltas forsøk på å skape spenningar og gi hatretorikken rom.

Vi kan ikkje slutte å tru på godheita, kan ikkje sleppe taket i håpet. Vi må ikkje resignere, men gi håpet næring. Det trivast best i fellesskapet med dei andre, mens håpløysa har best vekstvilkår i einsemda og isolasjonen.

Etter skildringa av mørket og dødsskuggedalen vender Ellingsen-salmen frå vinter til vår, frå natt til dag, frå død til liv. Denne vendinga er det grunnleggande bøyingsmønsteret i den kristne trua. Kjærleiken overvinn mørket og hatet, når Jesus seirande står opp frå dei døde.

*Din korsvei skal jeg finne.
Du møter meg på den.
Din kjærlighet skal vinne
mitt tapte liv igjen.*

*O, Herre, du vil bære
ditt kors i alles sted.
Deg være evig ære!
Du er vårt liv, vår fred.*

Ære være Faderen og Sønnen og Den hellige ånd, som det var i begynnelsen, så nå og alltid og i all evighet. Amen.

Lyset skin i mørkret

Kjære alle saman.

Guds fred vere med dykk.

I dag er det akkurat to veker sidan eg var her i kyrkja i samband med bispevisitasen. Vi hadde ei fin morgonbøn, og etter ei omvisning i stavkyrkja besøkte vi Torpo skule. Der vart vi mottekne med song og dans og pølser og lappar.

Kontrasten kunne ikkje ha vore større.

I dag søker vi saman her under kyrkjas høge kvelving, fordi vi treng kvarandre. Treng påminninga om at vi høyrer saman, særleg i møte med dødens mørke.

Dei dramatiske meldingane om funnet av fire døde på Torpo har rysta heile landet vårt og opprørt menneske både nært og fjernt.

Vi har alle fått ei ubehageleg påminning om kor sårbart livet er og kor meningslaust vondt døden råkar oss.

Alt vart med eitt så stille ...

Vi kan ikkje gjere ugjort det som er skjedd, men vi vil så godt vi kan dele trøyst, slå ring om dei pårørande og stå saman i sjokket og sorga.

*Midt i alt det meningsløse
som vi møter her på jorden,
blir vårt hjertes skrik til bønn.
Gud, vi roper: Om du finnes,
finn oss, redd oss når vi synker
i vårt eget tomhetsmørke.*

Her i kyrkja er det rom for *hjerterets skrik*.

*Om du finnes, finn oss, redd oss når vi synker
i vårt eget tomhetsmørke.*

Desse strofene er henta frå ein salme av Svein Ellingsen. Han har etterlatt seg ein stor salmeskatt som gir trøyst, erkjenning og gjenkjenning i krisetider.

Mange vitnar om at nettopp fortvilinga og mørket i tekstane hans er det som treff oss. Den viktigaste hjelpa trua kan gi oss startar i den nakne, usminka ærlegdomen. Det er når vi ærleg erkjenner at vi famlar og snublar i mørke vi kan oppleve at lyset trengjer gjennom til oss.

Bibelen er full av klagemål og fortvilte spørsmål retta til Gud. Kvifor, kvifor, kvifor? Side opp og side ned spør menneske kvar Gud var når livet var som verst. Det har lite for seg å bruke krefter på å lage fine og velformulerte bønner, for å imponere eller overtale Gud.

Slik ein far og ei mor utmerka godt forstår det lille barnets behov når det kjem oppløyst i tårer, vågar vi å tru at Gud veit kva vi treng før vi har eit ord på tunga. Jesus siterte sjølv ein av dei bibelske salmane (Sal 22) på krossen, då han ropte ut *Min Gud, min Gud, kvifor har du forlate meg?*

For mange som har lest desse orda i Det nye testamentet har det gått opp for oss at vi ikkje er åleine i fortvilinga og sorga. Vi har ein bror som forstår oss midt i vår forlattheit. Vi har ikkje ein Gud som kan knipse bort all fortviling og smerte, men ein som lir med dei som lir.

Jesus er saman med oss i vårt djupaste mørke. Svein Ellingsen kjempa med mørket. I periodar var han innlagt til psykiatrisk behandling, og salmane hans kan lesast som ein langsam veg ut av tausheta. Trua og tvilen kjempar om plassen.

*Det er vår egen time,
vi står ved mørkets port
og ser den siste strime
av jordisk lys dø bort.*

*Inn i vår død du skuer
den endeløse stund
da angstens flammer luer
i natten uten bunn.*

I sorgas mørke og dødsskuggens landskap er det sjeldan orda som er til størst hjelp, men det å oppdage at eg ikkje er åleine. Den viktigaste tenesta vi kan gjere kvarandre er å vere der, vere til stades. Sitte ved bordet, kanskje taust lyttande, ventande. Mens lyset er tent. Slik kan vi ta vare på kvarandre, med respekt for våre forskjellar – både innvendige og utvendige.

Vi kan ikkje slutte å tru på godheita, kan ikkje sleppe taket i håpet.
Det trivast best i fellesskapet med dei andre, medan håpløysa har best vekstvilkår i einsemda og isolasjonen.

Etter skildringa av mørket og dødsskuggedalen vender Ellingsen-salmen frå vinter til vår, frå natt til dag, frå død til liv, frå mørke til lys.
Frå Johannes-prologen høyrde vi lest for nokre minutt sidan:

*Lyset skin i mørkret,
og mørkret har ikkje overvunne det.*

Etter Langfredagens mørke kjem soloppgangen påskemorgon med bodet om det nye livet. Denne vendinga er det grunnleggande bøyingsmønsteret i den kristne trua.
Kjærleiken overvinn mørket og hatet, når Jesus sigrande står opp frå dei døde.

*Din korsvei skal jeg finne.
Du møter meg på den.
Din kjærlighet skal vinne
mitt tapte liv igjen.*

*O, Herre, du vil bære
ditt kors i alles sted.
Deg være evig ære!
Du er vårt liv, vår fred.*

*Ære vere Faderen og Sonen og Den heilage ande, som var og er og vera skal éin sann
Gud frå æve til æve. Amen.*

G. Kursutkast. Krise- og katastrofepsykologi for kirkelig ansatte

A. MÅL:

Vi ser for oss å lage to kurs for å gi rom for erfaringsutveksling, øve og tilføre fagkunnskap innen tema knyttet til psykososial oppfølging etter traumatiserende situasjoner – kriser, ulykker og katastrofer. Det første kurset vil ha *individuell fokus* og rette seg mot mindre kriser. Det andre kurset vil ha fokus på *større ulykker og katastrofer* der kirken a) deltar i det psykososiale oppfølgingsarbeidet sammen med kommunale representanter og b) gir et tilbud om sørgegudstjeneste og åpen kirke.

B. HVEM SKAL DELTA?

Kurs 1 ønsker vi å tilby til prester som går med dødsbud på vegne av politiet. I tillegg ønsker vi å gi dette kurset til diakoner med henblikk på det psykososiale oppfølgingsarbeidet etter kriser, eller som driver sorggrupper.

Kurs 2 ønsker vi å tilby til tre prester/diakoner fra hvert prosti i Den norske kirke. De som gjennomfører begge kursene, vil utgjøre *bispedømmets støttelag*. Støttelaget kan bli utkalt ved større ulykker og katastrofer for å støtte den lokale presten/diakonen i deres arbeid med rammede.

C. GJENNOMFØRING:

1: Nasjonalt kurslederkurs.

Deltagere: Vi starter ut med et nasjonalt kurslederkurs. Her deltar tre fra hvert bispedømme med god erfaringskompetanse innenfor beredskapsarbeid og håndtering av psykososial oppfølging av kriser, katastrofer og ulykker.

Kurset holdes av: a) psykologer med kompetanse innen krisepsykologi og kriseledelse. b) Kirkelige fagfolk med kompetanse innen kirkens unike bidrag ved kriser, ulykker og katastrofer.

Kurset organiseres av: Det teologiske menighetsfakultet (i samarbeid med fagfolk fra Senter for krisepsykologi – UiB.)

2: Kurs i det enkelte bispedømme

Kursene holdes av: a) prester og diakoner som har deltatt på nasjonalt kurslederkurs. b) psykologer med kompetanse i krisepsykologi og kriseledelse.

KURS I - med fokus på oppfølging av individuelle reaksjoner:

1. *Hvordan reagerer en person som blir utsatt for en krise, katastrofe og ulykker som er livstruende og fører til brå død?*
2. *Hvordan kan vi gi god psykososial støtte til enkeltpersoner som har vært utsatt for traumatiske situasjoner?*
3. *Hva er kirkens (unike) bidrag i det psykososiale oppfølgingsarbeidet?*

A. LÆRINGSUTBYTTE:

Etter kurset skal deltagerne ha fått:

- økt kunnskap om individuelle reaksjoner ved kriser, ulykker og katastrofer
- økt kunnskap om hvordan man møter enkeltindivider som har opplevd traumer
- økt forståelse av ritenes psykologiske betydning i møte med mennesker som direkte og indirekte har vært eksponert for kriser, ulykker og katastrofer som også innebefatter død
- økt kunnskap om varsling og dødsbud samt økt kunnskap om individuell sikkerhet ved varsling
- refleksjon over sentrale verdier i møte med enkeltmennesker som har vært utsatt for kriser, ulykker og traumer
- trygghet for egne ferdigheter/kunnskap og mestringstro samt forståelse av hvor viktig det er å dele erfaringer med kolleger

B. KURSETS OMFANG:

Kurset består av to samlinger på til sammen 6 dager. Muntlig praktisk eksamen. 7,5 studiepoeng.

C. KURSPLAN

1. Samling. Brå død. Individuelle reaksjoner og varsling/dødsbud.

DAG 1:

Innledende gruppesamling:

Vi starter med tema der vi vet at den enkelte har mye erfaring. Kurset skal gi rom for at den enkelte kursdeltager får dele og bidra til felles læring. Dette vil bli gjort i grupper. Vi ønsker å skape engasjement for tema, la kursdeltagerne bidra til felles læring samtidig som dette gir en selvpresentasjon i forhold til tema.

Fokus i samtalen:

Før, under og etter – til egenrefleksjon!

Hvis du tenker på det som skjedde – hvordan forberedte du deg? Hvordan handlet du i situasjonen?
Hva tenker du om det nå? Noe du vil endre på om du opplever en ny ulykke?

Tema forelesninger:

- mindre ulykker og katastrofer
- døden – nærhet og avstand

DAG 2:

Tema forelesninger:

- stress
- sorg
- traumer

Grppesamtale:

- syning
- bæreandakt

DAG 3:

Case:

- dødsbud / varsling / grensesetting / taushetsplikten / sikkerhet
- samtalene og oppfølging

Verdier:

- respekt – den avdøde / pårørende
- å være der og vise barmhjertighet

Refleksjonsnotat 14 dager etter kurset.

Hvordan vil du forberede deg for å være klar til å bidra i sjelesorg og ritualer knyttet til brå død?

2. Samling. Konsekvenser / Reaksjoner

DAG 1

Innledende gruppesamling:

Krysstrening og felles mentale modeller:

1. Hvilke roller skal fylles i etterarbeid i en ulykke/ katastrofe?
 - rolleavklaring – med fokus på de andre rollene: Hvordan forstår vi politiets rolle/psykologens rolle/redningsleders rolle/kriseteamets rolle?
2. Hvilke oppgaver skal løses?
 - hva er viktig for å få til god kriseledelse?
3. Betydningen av felles språk?

Tema forelesninger:

Reaksjoner:

- PTSD
- moralsk stress
- moralsk skade
- sorg som fester seg
- sekundær- traumatisering

- organisering av psykososial oppfølging etter mindre ulykker

Hvordan skille mellom sorg, traume og moralsk skade?

- menneskelige forutsetninger robusthet
- betydningen av mestring og mestringstro
- triggere
- riter og mening

DAG 2

Tema gjennomgang / forelesninger:

- Stressmestring i kritiske situasjoner
- Stressmestring i etterkant / Coping
- Hvordan oppstår posttraumatisk vekst (PTG)?
- Intervensjoner

Gruppesamtaler:

- erfaringer med seremonier. Båreandakt, syning, bilder, musikk, samtaler, oppfølging.
- erfaring med pårørendesamtaler.

DAG 3

Eksamenscase.

Verdier

- samhold
- å bidra til gode fortellinger / reformulere suksess

KURS 2 – Fokus på større hendelser som involverer mange personer.

- 1. Hva skjer med personer som blir utsatt for større kriser, katastrofe og/eller terror?**
- 2. Hvordan skal vi møte de involverte og de pårørende? Hva er kirkens unike bidrag?**

Læringsutbytte:

Etter kurset skal deltagerne ha:

- god forståelse av egen rolle i ulykker og katastrofer
- god forståelse av andre relevante roller i ulykker og katastrofer
- økt forståelse av ritenes psykologiske betydning i ulykker og katastrofer
- ha trent og forstått hvordan et pårørendesenter fungerer
- ha trent og forstått hvordan et mottakssenter fungerer
- ha trent og forstått hvordan gode avlastningssamtaler gjennomføres
- ha trent og forstått hvordan eksponeringstrening kan gjennomføres
- ha god innsikt i pedagogiske prinsipper som ligger til grunn for oppfølgingsarbeidet etter større ulykker og katastrofer

A. KURSETS OMFANG

Kurset består av to samlinger på tilsammen 6 dager. Muntlig praktisk eksamen. 7,5 studiepoeng.

- 1. Samling: Personer som er involvert i ulykker, kriser, katastrofer og/eller terror.**

DAG 1

Vi innleder kurset med gruppesamlinger. Vi drøfter erfaringer den enkelte har i møte med større kriser, katastrofer og terror. Det kan være i møte med større ulykker og krig i media eller egne erfaringer fra større hendelser.

Tema forelesningene:

- kriser og katastrofer
- terror
- ulykker som er livstruende eller innebærer dødsfall
- psykologiske reaksjoner. Følelser. Tanker. Synsinntrykk. Hørsel. Lyder. (handle, flykte eller "fryse")
- Hva skjer med *dem som selv er involvert*? Hvilke reaksjoner kan vi forvente? Hvilke inntrykk sitter kolleger som var i hendelsen igjen med av mine handlinger?

DAG 2

Tema forelesningene:

- *kriseledelse og organisering*
- støttesamtaler i grupper – pedagogikk og læringsteori (debrief)
- avlæring

- etablering av felles fortelling / felles mentale modeller av hendelsen samt forståelse for å begrepet å *reformulere suksess*
- ekstinksjon og eksponeringstrening

DAG 3:

Øvelse: *Mottakssenter*, avlastningssamtaler og eksponeringstrening

Verdier:

- samhold
- den enkeltes egne ressurser
- ydmyk og lyttende holdning

Refleksjonsnotat 14 dager etter kurset.

2. Samling Pårørende og støttepersonell

DAG 1:

Innledende gruppesamling:

Gjennomgang og respons på refleksjonsnotater i grupper.

Tema forelesningene:

- første møte
- samhold på tvers av ulike familier
- felles skjebne felles trøst
- hvordan møte bebreidelser / klager / uenighet / raseri
- hvordan møte apati, redsel, gråt
- oppfølging av støttepersonell
- sekundær traumatisering

DAG 2:

Gruppesamling: Kirkens unike bidrag

Gruppesamtale: Hvilke erfaringer har dere med bruk av ulike typer ritualer, musikk, symbolhandlinger og betydningen av stillhet i møte med mennesker som har vært utsatt for brå død?

Tema forelesningene:

- ritualer
- stillhet
- bilder
- musikk
- gode fortellinger
- mening

DAG 3:

Eksamenscase.

LITTERATURLISTE:

Grunnbøker:

- Danbolt, L.J & Stifoss-Hansen, H. (2007). *Gråte min sang. Minnegudstjenester etter store ulykker og katastrofer*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Olsen, O.K. Johnsen, B.H. & Eid, J. (2022). *Operativ psykologi. Personellomsorg og ivaretagelse*. Bergen: Fagbokforlaget
- Dyregrov, A. (2023). *Psykologisk debriefing. Hvordan lede gruppeprosesser etter kritiske hendelser*. Bergen: Fagbokforlaget (143 s.)
- Waalder, G. (2025). Kirkens rolle og bidrag i det psykososiale oppfølgingsarbeidet ved kriser, ulykker og katastrofer. *Rapport Olavsstipend 2024*. Oslo: Opptrykk
- (og / eller: Waalder, G., Larsson, G. og Nilsson, S. (2019). *Voldsbruk og livsfare. Norske og svenske soldaters krigserfaringer fra Afghanistan*. Oslo: Cappelen Damm akademiske. kapittel: 1, 3, 7 og 8.)

Artikler og artikkelsamlinger:

Her må det gjøres en faglig vurdering av hva vi skal ta med i relasjon til den/de institusjonene som får ansvar for kurset. Tilfanget av artikler og faglitteratur er omfattende.

Podkast til bruk i undervisningen: *Himmeloghav*. Tema: *Kriseledelse*. Redaktør: professor Roar Espevik – *Senter for krisepsykologi UiB*. Tilgjengelig på Spotify. (Her er det mulig å lage flere episoder tilpasset kurset.)