

«Jeg er nok ikke den helten som styrter inn i katastrofeområder og gjør en stor innsats der »

Opplevelse av egne reaksjoner blant ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli

Amalie Spilsberg



Innlevert som masteroppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2020

«Jeg er nok ikke den helten som styrter inn i katastrofeområder og gjør en stor innsats der»

Opplevelse av egne reaksjoner blant ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli

Amalie Spilsberg

Masteroppgave i psykologi

Universitetet i Oslo

Juni 2020

© Amalie Spilsberg

2020

«Jeg er nok ikke den helten som styrter inn i katastrofeområder og gjør en stor innsats der»:
Opplevelse av egne reaksjoner blant ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli

Amalie Spilsberg

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Forfatter: Amalie Spilsberg

Tittel: «Jeg er nok ikke den helten som styrter inn i katastrofeområder og gjør en stor innsats der» - *Opplevelse av egne reaksjoner blant ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli*

Veileder: Sigrun Marie Moss

Biveileder: Mona-Iren Hauge

22. juli 2011 sprengte en høyreekstrem terrorist en bilbombe i Regjeringskvartalet i Oslo. Av de 342 menneskene som var på jobb i bygningene på det tidspunktet, var det åtte som døde og 209 som ble skadet. Flere av de som var til stede har i ettertid utviklet psykiske problemer knyttet til angrepet. Noen studier antyder at negativ vurdering av egne reaksjoner under en traumatisk hendelse kan ha betydning for utvikling av psykiske problemer i ettertid, som posttraumatisk stresslidelse. Denne undersøkelsen har derfor hatt som formål å undersøke hvordan ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22.juli opplevde egne reaksjoner under hendelsen. Det empiriske materialet består av 47 semi-strukturerte intervjuer med ansatte som var til stede under bombeangrepet i Regjeringskvartalet 22. juli. Intervjuene ble samlet inn i 2015 av forskere tilknyttet Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) gjennom det overordnede prosjektet: «Helse, trivsel og arbeidsmiljø etter 22/7: En undersøkelse av ansatte i Regjeringskvartalet og departementene». Jeg gjennomførte en tematisk analyse av intervjuene med fokus på hvordan de opplevde sin egen reaksjon under hendelsen, og analysen munnet ut i to temaer: (1) *Mulighet til sosialt engasjement* og (2) *forhindret fra sosialt engasjement*. Disse temaene illustrerer hvordan deltakerne i hovedsak knyttet egne reaksjoner under hendelsen til det å hjelpe andre. Både de som hadde mulighet til og de som ble forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen trakk frem slik hjelpeatferd som en spesielt ønskelig reaksjon. I en krisesituasjon er det derimot mange ulike aspekter som gjør det mer eller mindre mulig å inngå i slik hjelpeatferd. Resultatene drøftes med narrativ psykologi som teoretisk forståelsesramme. Denne undersøkelsen viser at deltakerne som ble forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen i større grad ser ut til å ha opplevd dårlig samvittighet knyttet til egen reaksjon. Dette ser ut til å ha sammenheng med en opplevelse av å bryte med egne forventninger og rådende normative idealer om prososial atferd og heltemot. Flere deltakere som opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement ser ut til å aktivt søke alternative tolkninger av egne reaksjoner. Dette kan ses som en adaptiv prosess som gjør det mulig for deltakerne å integrere denne opplevelsen i sine personlige narrativer. Oppgaven er et viktig bidrag til kvalitativ innsikt i tanker om egne reaksjoner i en traumatisk situasjon.

Forord

Jeg vil rette en stor takk til de ansatte fra Regjeringskvartalet som har valgt å dele åpent og ærlig om sine opplevelser. Dette året har jeg engasjert meg dypt i deres beretninger og det har vekket mange sterke følelser i meg. Jeg er veldig takknemlig for at jeg har fått muligheten til å få et innblikk i deres opplevelser, tanker og følelser, og jeg håper at jeg har klart å formidle deres historier med den respekten de fortjener.

Videre vil jeg takke Trond Heir og Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress for muligheten til å arbeide med dette materialet. Denne oppgaven ville ikke vært mulig uten tilgang på dette unike empiriske materialet.

Tusen takk til min hovedveileder Sigrun Marie Moss for stort engasjement i oppgaven min, konstruktive tilbakemeldinger, interessante samtaler og emosjonell støtte. Corona-epidemien har de siste månedene gjort det vanskelig å møtes ansikt til ansikt, men gjennom video-samtaler på Zoom har du likevel gitt meg gode tilbakemeldinger på oppgaven og gode råd for å håndtere denne merkelige perioden. Jeg vil også rette en takk til min biveileder Mona-Iren Hauge for nyttige diskusjoner om tematikk og teori og viktige innspill til oppgaven. Jeg vil også takke for at dere har tilrettelagt for kontakt med Anja som har arbeidet med empirisk materiale fra det samme overordnede prosjektet. Samtalene med Anja har vært svært nyttige og interessante, og jeg er veldig takknemlig for at jeg har fått dele ideer, bekymringer og gleder med deg.

Jeg vil også rette en stor takk til mine gode venner i Bokklubben som har gjort dette året fantastisk. På SINTEF har vi spist utallige lunsjer, hatt mange interessante og faglige diskusjoner, motivert hverandre når oppgaven har virket uoverkommelig, ledd masse og felt noen tårer sammen. Jeg vil rette en spesiell takk til Nora som både har bidratt med faglige innspill og masse emosjonell støtte.

Tusen takk til venner og familie. Selv om flere av dere ikke har vært direkte involvert i arbeidet med masteroppgaven, har dere vært fantastiske lyspunkt i hverdagen og gitt meg masse energi og glede. Til slutt vil jeg takke min samboer Haakon. Tusen takk for all støtte og tålmodighet. Takk for at du har holdt ut med meg hele dette året, og spesielt de siste månedene når vi har hatt felles hjemmekontor i vår lille leilighet.

Amalie Spilsberg

Oslo, 2020

Innholdsfortegnelse

Introduksjon	1
Relevans og forskningsspørsmål	2
Kunnskapsstatus	3
Teoretisk rammeverk.....	6
Narrativ psykologi.....	6
Metode.....	10
Overordnet studie ved NKVTS	11
Om utvalget	13
Refleksjoner rundt undersøkelsen	14
Etiske hensyn.....	16
Analysen.....	17
Analyse og resultater	20
Tema 1: Mulighet til sosialt engasjement	21
Undertema 1: Sosialt engasjement begrunnet av interne aspekter	21
Undertema 2: Sosialt engasjement begrunnet av tildelt rolle.....	23
Undertema 3: Sosialt engasjement begrunnet av situasjonelle krav	26
Tema 2: Forhindret fra sosialt engasjement	30
Undertema 1: Dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement.....	31
Undertema 2: Skuffelse over egen reaksjon under hendelsen.....	37
Diskusjon.....	40
Deltakernes normative forventninger til egne reaksjoner	41
Avvik fra forventede reaksjoner som et narrativt brudd	42
Styrker og begrensninger ved undersøkelsen	47
Implikasjoner og videre forskning.	48
Konklusjon	50
Litteraturliste	51
Vedlegg	59

Introduksjon

Jeg husker jeg la hendene på bordplata (viser med hendene) og sa til meg selv: «Okei. Nå er jeg i sjokk. Nå er du i sjokk. Nå må du gjøre det riktige. Og hva er riktig nå? Jo, du har to valg. Du må en ting, du må redde deg selv. Det her er jo en dødsfarlig situasjon.». Jeg var redd for at det skulle smelle igjen. Og jeg tenkte «Det er ikke sikkert. Jeg er ikke *trygg*». Og det andre «det kan være noen andre som trenger din hjelp. Du er hel. Hva gjør du nå. Okei, gå å se om det er noen andre som trenger din hjelp» (Therese, PTSD).

22. juli 2011 sprengte en høyreekstrem terrorist en bilbombe i Regjeringskvartalet i Oslo. Da bomben gikk av var 342 mennesker på jobb i bygningene rundt kvartalet. Åtte døde og 209 ble skadet i angrepet (Birkeland & Heir, 2017). Dette angrepet, sammen med angrepet på Utøya samme dag hvor 69 ungdommer ble skutt og drept av samme gjerningsmann, førte til en nasjonal sorg og følelse av uvirkelighet (Thoresen, Aakvaag, Wentzel-Larsen, Dyb & Hjemdal, 2012). Tre dager etter angrepene samlet over 200 000 mennesker seg på Rådhusplassen i Oslo med roser og flagg for å minnes de døde og overlevende, og både daværende statsminister Jens Stoltenberg og Kronprins Haakon talte om hvordan nordmenn skulle overvinne hatet med kjærlighet, demokrati og fellesskap (Kronprins Haakon, 2011; Stoltenberg, 2011b).

Selv om det etter bombingene i Oslo ble iverksatt et aktivt intervensjonsprogram for de som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli, var det fortsatt 17% av disse som hadde symptomdefinert posttraumatisk stresslidelse nesten tre år etter angrepet (Hansen et al., 2017). Det er langt fra alle som utvikler posttraumatisk stresslidelse (PTSD) etter en traumatisk hendelse (Hansen et al., 2017; Gomez de la Cuesta, Schweizer, Diehle, Young & Meiser-Stedman, 2019). Forskning med personer som har overlevd alvorlige og skremmende hendelser gir ingen entydige svar på hvorfor noen som har slike erfaringer strever i ettertid, mens andre ikke gjør det. Dette kan forstås dithen at i tillegg til den traumatiske hendelsen, er det flere årsaker til at noen i etterkant sliter mer med slike hendelser. Et voksende forskningsfelt har fokusert på hvordan kognitive faktorer kan bidra til igangsetting og opprettholdelse av psykiske problemer etter en traumatisk hendelse (for eksempel Bomyea, Risbrough & Lang, 2012), og flere har sett spesielt på hvordan måten de berørte vurderer egne reaksjoner eller egen atferd under hendelsen kan føre til utvikling av ulike psykiske problemer i ettertid (Dunmore, Ehlers & Clark, 1999; Gomez de la Cuesta et al., 2019; Joseph, Brewin, Yule & Williams, 1991). Noen studier har funnet en sammenheng mellom selvbekreftelse for reaksjoner under hendelsen og utvikling av PTSD (Engelbrecht & Jobson, 2020; Frazier & Schauben, 1994; Gomez de la Cuesta et al., 2019), og dette tyder på at

negativ vurdering av egne reaksjoner under hendelsen spiller en rolle i utvikling av psykiske problemer i ettertid av en traumatisk hendelse. Poenget er at det er flere som opplever å streve med traumatiske hendelser flere år etter de fant sted. Dette indikerer at det er et behov for økt kunnskap om hva som skjer med mennesker som opplever slike hendelser, da mangel på denne kunnskapen fører til at mange likevel lever med og lider av kroniske posttraumatiske symptomer (Bisson et al., 2007). Det er langt mer til denne ligningen enn PTSD/ikke-PTSD. Hvordan hendelsen tolkes inngår i en større kulturell sammenheng. Den narrative psykologien er kulturelt forankret, og gir en mulig innfallsvinkel her (Bruner, 1990; Hammack, 2008). Ifølge Bruner (2004) konstruerer og rekonstruerer mennesker sine opplevelser i narrativer for å skape sammenheng mellom ulike opplevelser, slik at de på den måten passer med den verdenen de befinner seg i.

Relevans og forskningsspørsmål

Flere studier har undersøkt om måten man vurderer egne reaksjoner under hendelsen kan ha sammenheng med utvikling av PTSD, men disse er i hovedsak kvantitative spørreundersøkelser med lukkede spørsmål. Dette kan føre til at man får et begrenset innblikk i hvordan de berørtes opplevelser og tanker påvirker dem under og etter hendelsen. I tillegg finnes det nesten ingen kvantitative eller kvalitative studier som undersøker denne tematikken hos personer som har vært utsatt for terrorhendelser. Siden menneskeskapte traumatiske hendelser som terrorhendelser ser ut til å være spesielt belastende for de berørte (Fullerton, Ursano, Norwood & Holloway, 2003), vil det være viktig å øke kunnskapen om de berørtes opplevelse av selve hendelsen.

Etter terrorangrepene 22. juli har det blitt publisert flere forskningsartikler knyttet til de overlevende på Utøya (for eksempel Dyb et al., 2014; Filkuková, Hafstad & Jensen, 2016; Langballe & Schultz, 2015) og de overlevende fra Regjeringskvartalet (for eksempel Birkeland, Blix, Solberg & Heir, 2017; Birkeland & Heir, 2017; Heir, Blix & Knatten, 2016). Det er derimot ikke blitt publisert noen kvalitative studier som undersøker de som var til stede i Regjeringskvartalet. I tillegg er det ingen studier som har undersøkt hvordan traume-utsatte har opplevd egne reaksjoner under hendelsen, i en norsk kontekst. For å forstå hvordan mennesker forstår livene sine er det viktig å forstå de kulturelle betingelsene som omgir dem (Bruner, 1990).

Jeg har undersøkt fortellingene til 47 ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli i lys av følgende forskningsspørsmål: *Hvordan opplevde ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli sine egne reaksjoner under hendelsen?* Formålet med denne

undersøkelsen er å øke kunnskapen om hvordan mennesker utsatt for en terrorhendelse har opplevd sine egne reaksjoner under selve hendelsen, sett i lys av den norske konteksten.

Kunnskapsstatus

Mennesker vil alltid fortolke sine opplevelser i lys av den bredere kulturelle konteksten (Bruner, 1990). Den kulturelle konteksten er derimot sjelden i fokus i forskning som undersøker hvordan mennesker har opplevd egne reaksjoner under traumatiske hendelser. Det finnes få studier som kvalitativt undersøker hvordan mennesker som har vært utsatt for traumatiske hendelser opplevde egne reaksjoner under hendelsen, og jeg har ikke funnet noen studier som undersøker dette hos mennesker direkte berørt av terrorhendelser. Det er likevel gjennomført flere kvantitative studier på reaksjoner hos mennesker direkte utsatt for terror, og noen kvalitative studier som har undersøkt selvbekredning, skyld og skam hos mennesker utsatt for traumatiske hendelser, noe som tyder på en negativ vurdering av egne reaksjoner under hendelsen. Dette er langt på vei begrenset til klinisk forskning. Jeg vil i det følgende presentere det mest relevante av denne typen forskning for min oppgave, med spesielt fokus på (1) psykiske problemer etter terrorhendelser, (2) peritraumatiske reaksjoner og (3) selvbekredning for egne reaksjoner. Etter gjennomgangen av kunnskapsstatus følger det narrative psykologiske rammeverket, som legger grunnlaget for å se denne kunnskapen og deltakernes beretninger i lys av en større kulturell kontekst.

Psykiske problemer etter terrorhendelser. Den hyppigste psykopatologiske konsekvensen av en terrorhendelse er posttraumatisk stresslidelse (PTSD) (Shalev, Liberzon & Marmar, 2017), og en rekke studier har funnet sammenhenger mellom det å ha vært utsatt for en terrorhendelse og utvikling av PTSD (Fekih-Romdhane, Chennoufi & Cheour, 2017; Hansen et al., 2017; Pozza et al., 2019). PTSD er en lidelse som oppstår hos enkelte mennesker etter de har vært direkte eller indirekte utsatt for en potensielt traumatisk hendelse. Symptomer på PTSD kan blant annet være påtrengende og urovekkende tanker og minner knyttet til hendelsen, gjentagende drømmer om hendelsen, intenst fysiologisk og psykologisk ubehag når man blir eksponert for stimuli som minner om hendelsen, og problemer med søvn og konsentrasjon (American Psychiatric Association, 2013). Et av diagnosekriteriene i DSM-5 er også at personen må oppleve negative endringer i kognisjonen. Dette kan blant annet handle om negative vurderinger av grunnen til eller konsekvensene av den traumatiske hendelsen som fører til at personen bekredner seg selv eller andre (American Psychiatric Association, 2013).

Det er likevel ikke alle som har vært direkte eller indirekte utsatt for traumatiske hendelser som utvikler PTSD. Ifølge Shalev et al. (2017) vil mer enn 70% av alle voksne oppleve en traumatisk hendelse i løpet av livet, men bare 1,3-12.2% vil utvikle PTSD i løpet av livet. I tillegg kan traumatiske hendelser være svært forskjellige, og føre til ulik PTSD-prevalens. Menneskeskapt traumatiske hendelser har vist seg å ha en mer negativ effekt på de berørte enn naturkatastrofer, og terrorhendelser har vist seg å være spesielt forstyrrende for de berørte. Dette kan ses i sammenheng med at terrorhendelser er intensjonelle stor-skala angrep som har som mål å drepe, skade og skremme flest mulig mennesker (Fullerton et al., 2003). Hansen et al. (2017) undersøkte PTSD-prevalensen blant ansatte som var til stede under bombeangrepet i Regjeringskvartalet 22. juli, og fant at det 10 måneder etter angrepet var 30,1% som skåret over terskelverdi på PTSD.

Peritraumatiske reaksjoner. Følelser, tanker og handlinger som oppstår som et umiddelbart resultat av en traumatisk hendelse kalles ofte peritraumatiske reaksjoner. Lawyer et al. (2006) fant at de peritraumatiske reaksjonene til mennesker som bodde i nærheten av World Trade Center 11. september 2001, blant annet besto av komplekse mønstre av dissosiative, emosjonelle og fysiologiske panikkliknende symptomer. Dissosiative reaksjoner under hendelsen kan blant annet være å føle at man handler på «autopilot», føle seg utenfor sin egen kropp, føle at hendelsen er som en drøm eller en film, oppleve at tidsaspektet er annerledes enn det er eller ikke bevisst oppfatte hva som skjer (Marmar et al., 1994). Emosjonelle reaksjoner som kan oppstå under en traumatisk hendelse er blant annet frykt, skrekk og følelse av hjelpeløshet (Brewin, Andrews & Rose, 2000). Fysiologiske panikkliknende symptomer som kan oppleves under en traumatisk hendelse er blant annet svetting, skjelving, hjertebank, hyperventilering, kvelningsfølelser, brystmerter, svimmelhet, ustøhet og prikking i huden (Roth, 2005).

Disse peritraumatiske reaksjonene som kan oppstå under hendelser som oppfattes som farlige, er akutte stressresponser som i utgangspunktet er adaptive, i at de skal hjelpe personen å flykte eller kjempe seg ut av den farlige situasjonen, og har blant annet blitt kalt «fight-or-flight»-responsen (Bracha, 2004). Reaksjonene kan likevel oppleves svært ubehagelige i seg selv, og kan føre til at man agerer annerledes enn man ville gjort i situasjon som ikke ble oppfattet som farlig (Roth, 2005). Det ser ut som at sterke peritraumatiske reaksjoner har en sammenheng med senere utvikling av PTSD (Lawyer et al., 2006), og en mulig forklaring for dette kan være at disse reaksjonene tolkes som tegn på at man er svak eller ikke til å regne med i krisesituasjoner (Dunmore et al., 1999). Dette kan igjen bryte med sterke normer og narrativer i samfunnet.

Selvbebreidelse for egne reaksjoner. Det at man bebreider seg selv etter en traumatisk hendelse, tyder på at man opplever å ha reagert på feil måte under hendelsen. Det å hjelpe andre som trenger det blir i alle kulturer vurdert svært høyt (Hirschberger, 2010). I en krisesituasjon vil mange kunne oppleve akutte stressresponser som skal hjelpe personen med å overleve gjennom å flykte eller kjempe seg ut av situasjonen (Bracha, 2004), og dette kan for noen føre til reduksjon av prososial atferd i det instinktet er å komme seg ut av situasjonen så fort som mulig (Potts, McCuddy, Jayan & Porcelli, 2019). For de som opplever redusert prososial atferd på grunn av akutte stressresponser, kan dette tenkes å føre til selvbebreidelse av egne reaksjoner i ettertid. Flere kvantitative studier har undersøkt rollen til selvbebreidelse etter en traumatisk hendelse, og peker på sammenhengen mellom selvbebreidelse og utvikling av mentale helseproblemer, som PTSD (se for eksempel Gomez de la Cuesta et al., 2019; Kubany et al., 1995; Raz, Shadach & Levy, 2018).

Det er også enkelte kvalitative studier som har funnet at flere opplever selvbebreidelse, skyld og skam etter traumatiske hendelser. Dunmore, Clark og Ehlers (1997) gjennomførte semi-strukturerte intervjuer med 20 deltakere som hadde opplevd fysisk eller seksuell vold. De av deltakerne som skåret over terskelverdi på PTSD hadde signifikant høyere sannsynlighet for å rapportere negative vurderinger av atferd enn de som ikke skåret over terskelverdi på PTSD. En av deltakerne fortalte at han opplevde skyld fordi han følte han burde reagert raskere for å hjelpe en venn, som senere døde av overfallet. Andre deltakere snakket om hvordan volden kunne vært unngått «hvis bare..» de hadde reagert annerledes. Engelbrecht og Papaikonomou (2018) intervjuet tre kvinner som hadde vært utsatt for flere ulike traumatiske hendelser. De fant at alle kvinnene bebreidet seg selv for egne handlinger som ledet frem til eller som fant sted under de traumatiske hendelsene, og at de inngikk i en aktiv søken etter feil i egen atferd for å finne mening i det som hendte. Andre kvalitative studier har også blant annet funnet at selvbebreidelse, skyld og skam er fremtredende tematikker for mennesker som har opplevd at barna deres får brannskader (Egberts et al., 2019), voksne som har opplevd seksuelle overgrep i barndommen (MacGinley, Breckenridge & Mowll, 2019), krigsveteraner (Sullivan & Starnino, 2019) og aktive soldater (Waitzkin et al., 2018), noe som tyder på at de opplevde egne reaksjoner under hendelsene som negative.

I gjennomgangen av relevant litteratur fant jeg kun én studie som undersøkte skyld og skam hos mennesker utsatt for terror (Aakvaag, Thoresen, Wentzel-Larsen, Røysamb & Dyb, 2014). I denne studien undersøkte de følelser av skyld og skam hos ungdommer som hadde vært til stede under terrorangrepet på Utøya 22. juli. De fant at traumerelatert skyld og skam var vanlige reaksjoner etter hendelsen, og at begge var assosiert med PTSD. Andrews,

Brewin, Rose og Kirk (2000) undersøkte følelser av skam hos mennesker som hadde vært utsatt for voldelig kriminalitet. De analyserte innholdet i deltakernes beretninger om skam og fant at de aller fleste knyttet skammen til en følelse av å ikke ha gjort nok for å forhindre hendelsen. For mennesker utsatt for terrorhendelser ville det vært vanskelig å forhindre hendelsen i seg selv, og derfor kan det tenkes at eventuell skyld, skam eller selvbebreidelse i større grad vil handle om andre aspekter knyttet til hendelsen (Aakvaag et al., 2014), for eksempel at man føler man burde hjulpet andre under hendelsen (Wilson, Drozdek & Turkovic, 2006). Disse opplevelsene opptrer innen en kulturell setting, der normer og narrativer rundt en hendelse og mest passende atferd gjør seg gjeldende.

Teoretisk rammeverk

For å forstå hvordan deltakerne i denne undersøkelsen, som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli, opplevde egne reaksjoner under hendelsen, har det vært viktig å benytte et teoretisk rammeverk som åpner for å forstå disse erfaringene. Jeg har ønsket å belyse hvordan deltakerne opplevde og tolket egne reaksjoner under hendelsen, hvordan de trekker på sine personlige narrativer om seg selv og situasjonen, og hvordan kollektive samfunnsnarrativer ser ut til å ha påvirket disse fortolkningene. I gjennomlesning av intervjuene ble jeg raskt opptatt av hvordan deltakerne så ut til å beskrive egne opplevelser under hendelsen i lys av tidligere forventninger og forståelsesrammer og hvordan de trakk vekslers på hvordan de reagerte under hendelsen for å forstå hvordan det ville gå med dem fremover. Jeg har derfor valgt å benytte narrativ psykologi som teoretisk perspektiv for å analysere det empiriske materialet.

Narrativ psykologi

Mennesker organiserer opplevelsene sine i narrativer for å skape orden og sammenheng mellom ulike opplevelser. Gjennom narrativer forsøker man å gi mening til disse opplevelsene ved å sette dem inn i en sammenhengende historie som skaper en kontinuitet mellom minner fra fortiden, behov her og nå og forestillinger om fremtiden (Bruner, 2004; Murray, 2015; Silver, 2013). Mennesker konstruerer og rekonstruerer sine personlige narrativer til å passe med den verdenen de befinner seg i og situasjonene de møter (Bruner, 2004; Crossley, 2000b).

Narrativer er ikke bare en måte å gi mening og orden til opplevelser, men gjennom personlige narrativer skapes også en historie om personlig identitet. Gjennom narrativer konstrueres kontinuitet i livet (Murray, 2015) og på den måten kan mennesker forstå hvem de

er over tid, hva som har hendt i livene deres og hvorfor de gjør som de gjør (Bruner, 2004). Denne identitetsutviklingen skjer ikke i et vakuum, men personlige narrativer konstrueres og rekonstrueres kontinuerlig i en spesifikk kontekst. Hvilket personlig narrativ som fortelles avhenger av konteksten historien blir fortalt i, hvem historien fortelles til og den videre sosiale og kulturelle konteksten (Murray, 2015).

Et kulturpsykologisk perspektiv på narrativ psykologi. I narrativ psykologi anerkjenner man kulturen som strukturerende for personlige narrativer (Crossley, 2003; Hammack, 2008). Hvordan mennesker forstår, fortolker og gir mening til egne erfaringer er formet av kulturelle forståelser og logikker. Bruner (1990, 2004) mener at narrativ identitetsutvikling blir styrt av implisitte kulturelle modeller for hva selvet bør være, kan være, og hva det ikke bør være. Han forklarer disse implisitte kulturelle modellene som en del av det han kaller «folkepsykologien» eller «sunn fornuft» (common sense). Ifølge Bruner (1990) har alle kulturer en «folkepsykologi» som består av et sett med normative beskrivelser av hvordan mennesker er, hvordan mennesker tenker og hvilke mulige liv mennesker kan leve. Mennesker lærer sin egen kulturs folkepsykologi tidlig blant annet gjennom tilegnelsen av språk (Bruner, 1990). Deltakerne som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli er en del av en større kulturell kontekst, og de personlige narrativene de snakker frem i forbindelse med egne reaksjoner under hendelsen vil være preget av den tillærte «folkepsykologien» som legger normative føringer for forståelser av hvordan det er forventet at man bør tenke og hvordan man bør håndtere en slik hendelse.

Hammack (2008) har foreslått et kulturpsykologisk perspektiv på narrativ psykologi. Kulturpsykologi handler i hovedsak om at individets psyke og kulturen er gjensidig sammenkoblet, og at man ikke kan vurdere en av delene uten å vurdere påvirkningen fra den andre (Shweder, 1990). Hammack (2008) fokuserer på relasjonen mellom masternarrativer og personlige narrativer. Masternarrativer er dominante kulturelle historier (Bamberg & Andrews, 2004; Hammack, 2008) som identifiserer hva som anses som normative opplevelser, atferd og reaksjoner i en gitt kultur (Bamberg & Andrews, 2004). Hammack (2008) mener at individet engasjerer seg med eller motsetter seg kulturens masternarrativer og underliggende ideologier. I denne sammenhengen refererer ideologi til det abstrakte systemet av oppfatninger som et individ tilegner seg gjennom engasjement med en spesifikk kulturell kontekst. Det er gjennom utviklingen av et personlig narrativ at kulturens ideologi blir integrert og meningsfull for individet. I denne oppgaven er det derfor viktig å undersøke de normative ideologiene som ligger til grunn for den kulturelle konteksten deltakerne er en del

av, samt deltakernes håndtering av disse, for å forstå hvilken betydning dette har hatt for deres opplevelser under bombeangrepet 22. juli.

Kulturell kontekst. Et bombeangrep som det som fant sted 22. juli opplevdes personlig truende for de som var til stede, men kunne også representere en større trussel mot hvordan en forstår seg selv i en større sammenheng. Bombingen av regjeringskvartalet kunne bli sett som en trussel mot det norske demokratiet (Vestheim, 2012) og oppfatningen om at Norge er et trygt land ble utfordret (Wollebæk, Enjolras, Steen-Johnsen & Ødegård, 2012). Bombeangrepet 22. juli var det største angrepet på norsk jord siden andre verdenskrig, og det ble i ettertid av angrepet dratt flere paralleller til Norges håndtering under og etter andre verdenskrig (Lied & Bakke, 2013), blant annet av daværende statsminister Jens Stoltenberg (Rafoss, 2015; Stoltenberg, 2011a, 2011b). Narrativet om Norges rolle i andre verdenskrig kan sies å være et masternarrativ fordi dette er en kollektiv historie som anses som viktig i mange sammenhenger i Norge (Hammack, 2008). Dette masternarrativet har et sterkt fokus på norsk fellesskap og heltemot (Rafoss, 2015), og har vært med på å forme den kulturelle konteksten som deltakerne i denne undersøkelsen er en del av.

I etterdønningene av andre verdenskrig vokste den norske velferdsstaten frem (Kildal, 2013). Det sterke fokuset på fellesskap og det å hjelpe hverandre som sto sentralt i narrativene fra andre verdenskrig, var også vesentlig i den fremvoksende velferdsstaten. I likhet med de andre nordiske landene, har Norge innført en velferdsmodell som innebærer en relativt omfattende offentlig sektor, høye beskatninger og inkluderende velferdsordninger som blant annet gratis helsevesen og utdanningssystem for alle innbyggere. Dette har blitt kalt den Nordiske modellen (Simon & Mobekk, 2019). Idealer for de nordiske landene er samfunn med høy grad av samarbeid, toleranse og inkludering. I Norge spesifikt kan disse diskursene gjenspeiles i den kulturelle praksisen med «dugnad», som har vært sentral i utviklingen av - og verdigrunnet for den norske velferdsstaten (Simon & Mobekk, 2019). Dugnad kan bli forstått som en norsk kulturell praksis som både reflekterer og promoterer det universelle idealet om prososial atferd: man skal hjelpe hverandre.

Å være en helt. Et av de sentrale premissene i narrativ psykologi er den fundamentale koblingen mellom identitet og moral. Hvem man er, er definert av hvilke ting som er viktige for en og hvor man står i forhold til «det gode». Dette vil alltid være kulturelt, kontekstuel og tidsmessig betinget. Historiefortelling er en aktivitet som blant annet har vært brukt for å veilede moralsk atferd. Fra man er små blir man presentert for eventyr og historier som portretterer den grunnleggende konflikten mellom «det gode» og «det onde», og dette fortsetter hele livet gjennom engasjement med samtidkultur som utspiller kulturelle

moralske konflikter hvor «helten» er den som overviner «det onde» (Crossley, 2003). I mange sammenhenger i Norge er fortellinger om helten svært tilgjengelige på grunn av de kollektive historiene fra krigen hvor det er tydelige skiller mellom «heltene» som hjalp og ytet motstand og «fiendene» som var tyskere eller de som støttet tyskerne (Schrumpf, 2016). Det mytiske narrative om helten er historien om en mann eller kvinne som ofrer seg selv i kampen mot det onde eller som gjør store personlige ofre for det kollektivt gode (Berkowitz, 2010). Slike ideologier er normative i det at de legger føringer for hva som er moralsk «riktig» og hvordan man «bør» agere (Crossley, 2003). Ifølge Nafstad og Blakar (2009) er ideologier både deskriptive og preskriptive i det at de både beskriver hvordan verden er og hvordan den bør være. Dette gjenspeiles ofte i media etter en katastrofe, hvor en eller flere personer trekkes frem og hylles for å ha ofret seg selv for å redde noen andre (Berkowitz, 2010). At disse reaksjonene hylles i media, viser tydelig til de normative ideologiene som ligger til grunn for den rådende samfunnsdiskursen. En konsekvens av dette blir også da at individer som ikke opplever å følge disse normative idealene for heltemot kan oppleve å ha reagert moralsk «feil».

De førende kulturelle narrative viser til en forståelse av at samhold, fellesskap og prososial atferd anses som viktig både i hverdagsliv og i krise. Det å stå i vanskelige situasjoner blir ansett som et uttrykk for styrke, og det anerkjennes. Slike underforståtte forståelser får betydning for hvordan man fortolker egen håndtering av vanskelige situasjoner.

Narrative brudd. Menneskers tatt-for-gitte antagelser om seg selv og fremtiden blir først synlige når det oppstår et brudd i det personlige narrative (Bruner, 1990; Crossley, 2000a). Det er ikke alltid man er bevisste sine antagelser om seg selv eller fremtiden. En opplevelse som bryter med antagelser om hvordan noe er eller bør være, kan være traumatisk fordi det bryter med grunnleggende antagelser om en selv (Crossley, 2000b). Slike brudd kan også representere et tap av fremtid fordi antagelser om fremtiden blir kraftig forstyrret (Becker, 1997). Når et ledd i kjeden av sammenhengende opplevelser forsvinner, for eksempel ved at en opplevelse bryter med tatt-for-gitte antagelser om en selv, kan man oppleve ubehag, miste følelse av mening og begynne å stille spørsmål ved hvem man er (Crossley, 2000a). Ubegrepet som oppstår kalles kognitiv dissonans (Baumeister, 1991; Festinger, 1957; Festinger & Carlsmith, 1959). Dette fenomenet er godt dokumentert av sosialpsykologer (se for eksempel Cooper, 2007), og viser tydelig til menneskers sterke behov for kontinuitet og sammenheng (Baumeister, 1991).

Deltakerne som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli kan ha hatt en rekke tatt-for-gitte antagelser om hvordan de kom til å reagere under en slik hendelse, og hvis deres

reaksjon opplevdes som avvikende fra disse antagelsene, kan det ha vært et klart brudd i deres personlige narrativ. I møte med en traumatisk hendelse, kan denne prosessen med å koble opplevelser i en sammenhengende historie bli spesielt vanskelig (Crossley, 2000b; Crossley, 2003). Dette vil kunne føre til et behov for å skape alternative tolkninger av opplevelser som passer bedre inn i det personlige narrative (Becker, 1997; Crossley, 2000a), som på den måten kan redusere den kognitive dissonansen. Om det er vanskelig å konstruere alternative tolkninger kan bruddet bli stående som belastende og vanskelig for enkeltindividet (Crossley, 2000a).

Enkelte har kritisert narrativ psykologi for å tillegge menneskers liv mer orden og sammenheng enn det har (Crossley, 2000b). I sitt motsvar til kritikken mener Crossley (2000b) at man til en viss grad må forholde seg til sine livsbetingelser og uforutsigbare opplevelser, men at man stadig konstruerer og rekonstruerer sine historier for å passe med den verdenen man befinner seg i og de situasjonene man møter. Det kan derfor sies at man delvis kan konstruere egne liv ved at man selekterer bort eller endrer enkelte opplevelser slik at de passer inn i historiene man forteller om sine liv. Deltakerne i denne undersøkelsen kan ha vanskeligheter med å utelate opplevelsene fra 22. juli fra sine personlige narrativer, men gjennom alternative tolkninger av opplevelser som bryter med tatt-for-gitte antagelser, kan opplevelsene integreres i de personlige narrative på en måte som gjør det mulig å opprettholde en narrativ sammenheng. Noen ganger vil det likevel være vanskelig å engasjere seg med alternative tolkninger av opplevelser (Crossley, 2000a), og derfor vil det narrative bruddet for noen bli stående.

I intervjuene snakker deltakerne frem narrative om seg selv i forbindelse med opplevelser av egne reaksjoner under hendelsen. Jeg anser derfor en narrativ forståelsesramme som hensiktsmessig for å kunne belyse hvordan deltakernes opplevelse av egne reaksjoner under denne enkelthendelsen kan ses i sammenheng med tidligere erfaringer, forventninger og en forestilt fremtid, samt samfunnets kulturelle påvirkning. I analysen av det empiriske materialet vil jeg derfor benytte narrativ teori, og jeg vil spesielt vektlegge hvordan normative forståelser kan påvirke hvordan personer opplever overveldende og skremmende hendelser.

Metode

Kvalitativ metode. I denne undersøkelsen var målet å undersøke hvordan de ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli opplevde sine egne reaksjoner under hendelsen. Gjennom arbeidet med masteroppgaven fikk jeg tilgang til et rikt empirisk materiale med

allerede transkriberte intervjuer. På grunn av det empiriske materialet jeg fikk tilgang til og forskningsspørsmålets fokus på deltakernes opplevelser, anså jeg det som hensiktsmessig å benytte en kvalitativ tilnærming. En kvalitativ tilnærming har gjort det mulig å gå i dybden på ulike tematikker og fremme nyanser og kompleksitet i deltakernes redegjørelser.

Epistemologi og ontologi. *Epistemologi* handler om hva det er mulig å vite om verden og hvordan man kan tilegne seg denne kunnskapen. *Ontologi* handler om hva som eksisterer og hva man kan vite (Willig, 2013). Denne oppgaven tar utgangspunkt i et moderat sosialkonstruktivistisk paradigme (Jones, 2002; Clarke, Braun & Hayfield, 2015). Dette paradigmet består av en relativistisk epistemologi som betyr at en aldri kan vite hva «virkeligheten» er fordi ulike versjoner skapes i og gjennom forskningen, og en kritisk realistisk ontologi som betyr at det finnes en felles «virkelighet» der ute. I dette paradigmet anses ulike menneskers «virkeligheter» som fortolkninger av den felles «virkeligheten». Disse ulike «virkelighetene» konstrueres i bestemte historiske, kulturelle og sosiale kontekster, og anses derfor som «meninger» heller enn sannheter (Jones, 2002). Deltakernes fortellinger om deres opplevelser under bombeangrepet i Regjeringskvartalet 22. juli ses derfor på som de ulike deltakernes fortolkninger av «virkeligheten», i stedet for en direkte representasjon av den felles «virkeligheten».

Overordnet studie ved NKVTS

Nasjonalt kunnskapscenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) fikk i ettertid av terrorangrepet mot Regjeringskvartalet 22. juli 2011 oppdrag fra Helsedirektoratet om å undersøke hvordan ansatte med tilknytning til Regjeringskvartalet ble berørt av hendelsen. Prosjektet har som formål å undersøke de ansattes helse over tid, samt å undersøke arbeidsmiljø og opplevd sikkerhet på arbeidsplassen i ettertid. Dette prosjektet ble kalt: «Helse, trivsel og arbeidsmiljø etter 22/7: En undersøkelse av ansatte i Regjeringskvartalet og departementene». Alle 3250 ansatte i Regjeringskvartalet ble spurt om å være med i studien, og de hadde en svarprosent på over 50%. Prosjektet har et longitudinelt design, og datamateriale ble samlet inn på 3 måletidspunkter; 10, 22 og 34 måneder etter terrorangrepet (Hansen et al., 2017; Heir, Birkeland, Nissen, Dale & Hansen, 2019). Datamaterialet er kvantitativt og ble samlet gjennom et web-basert spørreskjema som blant annet omhandlet mental helse, eksponering, arbeid, oppfattet sikkerhet og psykososiale variabler (Hansen et al., 2017). Dette er et pågående prosjekt, men det er allerede publisert en rekke artikler tilknyttet disse kvantitative dataene (for eksempel Birkeland & Heir, 2017; Birkeland, Nielsen, Hansen, Knardahl & Heir, 2017; Hansen et al., 2017).

Omtrent fire år etter terrorhendelsen ble det i tillegg til de kvantitative dataene, gjennomført kvalitative intervjuer med ansatte, både de som var til stede da bomben gikk av og de som ikke var til stede. Blant de ansatte som hadde deltatt i den kvantitative delen av prosjektet, var det 818 ansatte som samtykket til å bli kontaktet for mulige dybdeintervjuer. Blant disse ble det trukket ut til sammen 100 deltakere; 50 som var til stede og 50 som ikke var til stede i Regjeringskvartalet under terrorhendelsen 22. juli 2011. I hver av disse gruppene var det 25 som hadde skåret over terskelverdi på PTSD knyttet til hendelsen og 25 som ikke hadde skåret over terskelverdi på PTSD knyttet til hendelsen. Det ble altså dannet fire grupper deltakere: (1) til stede/PTSD, (2) til stede/ikke PTSD, (3) ikke til stede/PTSD og (4) ikke til stede/ikke PTSD.

For å skille mellom deltakere med og uten PTSD, målte forskerne deltakernes responser på *Post-traumatic Check List-S* (PCL-S). PCL er et selv-administrert spørreskjema med 17 enheter som måler symptomer på PTSD fra DSM-IV (Wheathers & Ford, 1996). I studien brukte de en spesifikk versjon av PCL (PCL-Specific) hvor symptomene de undersøkte ble knyttet til bombeangrepet. Basert på det moderate sosialkonstruktivistiske paradigmet, har jeg i min oppgave valgt å se PTSD-skåren som et uttrykk for høyere grad av psykologiske problemer opplevd av deltakerne etter hendelsen, i stedet for å se diagnosen som en distinksjon mellom «friske» og «syke» deltakere. Dette er fordi diagnoser kan ses på som sosialt konstruerte merkelapper som bare er en av flere mulige måter å forstå menneskers atferd og opplevelser på (González, Biever & Gardner, 1994). I tillegg vil det være stor variasjon innad i gruppene med tanke på skårene, da noen vil ha skåret så vidt under eller over terskelverdien, mens andre vil ha verdier lenger unna terskelverdien. Jeg har derfor valgt å fokusere både på de i det empiriske materialet som har skåret over terskelverdi på PTSD, og de som ikke har gjort det. I intervjuene ser man at denne distinksjonen mellom deltakere som har skåret over terskelverdi på PTSD, og deltakere som ikke har gjort det, har uklare skiller. Dette betyr at PTSD-diagnosen bør behandles med forsiktighet i denne oppgaven. Likevel er denne PTSD-diagnosen en indikasjon på at disse deltakerne kan ha høyere grad av visse psykologiske symptomer i ettertid som kan ha sammenheng med hvordan de opplevde hendelsen og egne reaksjoner under hendelsen. Jeg har derfor valgt å inkludere PTSD-diagnosen som et mulig element i analysen.

Intervjuprosedyre. Dybdeintervjuene ble gjennomført mellom april og oktober 2015 av to forskere ved NKVTS. Intervjuene varte omtrent en halvtime og ble tatt opp på bånd. Intervjuene var semi-strukturerte og fokuserte på deltakernes opplevelse 22. juli, kontrafaktisk tenkning, sykefravær og om hendelsen har påvirket deres syn på livet, verden eller seg selv.

Intervjuene la til rette for at deltakerne kunne komme med egne refleksjoner og synspunkter. Likevel er 30 minutter på et dybdeintervju ganske kort tid, og det har resultert i at ikke alle temaer har blitt dekt like nøye i intervjuene, og at det ikke alltid var tid til oppfølgingsspørsmål knyttet til enkelte temaer.

Intervjuene ble transkribert av to forskere ved NKVTS tilknyttet prosjektet, og var derfor ferdig transkriberte da jeg fikk tilgang til dem. I transkriberingsprosessen har de anonymisert fortløpende, og derfor er dialektord, stedsnavn, egennavn og lignende utelatt.

Det er dette intervjumaterialet som ligger til grunn for denne masteroppgaven. Undersøkelsen tar utgangspunkt i de kvalitative intervjuene som ble samlet inn omtrent fire år etter hendelsen. Tematikken tilknyttet mitt forskningsspørsmål var ikke et spesifikt utkrystallisert fokus i intervjuene, men dette var noe som deltakerne trakk frem spontant.

Om utvalget

Det empiriske materialet som ligger til grunn for denne undersøkelsen er de 50 intervjuene med de ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli 2011. Grunnen til at det var disse 50 intervjuene som ble valgt som grunnlag for analysen, var at jeg var interessert i å undersøke hvordan de som var til stede opplevde hendelsen. I tillegg ville jeg inkludere PTSD som et mulig element i analysen, og derfor så jeg det som hensiktsmessig å inkludere både deltakerne som hadde skåret over og under terskelverdi på PTSD. På grunn av at flere av intervjuene er relativt korte og at fokuset for forskningsspørsmålet mitt ikke var et spesifikt fokus i intervjuene, vurderte jeg det til at jeg ville inkludere alle de 50 deltakerne som oppfylte kriteriet om å ha vært til stede i Regjeringskvartalet 22. juli, for på den måten ha tilgang til et rikt og variert empirisk materiale.

Blant disse 50 intervjuene, var det ett intervju som ble tatt opp med en diktafon som i etterkant viste seg å være defekt, så dette intervjuet ble ikke transkribert. I tillegg var det to av deltakerne som senere trakk sitt samtykke til å delta i undersøkelsen. Dette betyr at jeg til slutt endte opp med 47 intervjuer som utgangspunkt for analysen.

Av de 47 deltakerne som ble valgt ut som empirisk materiale for denne oppgaven, var det 23 deltakere som hadde skåret over terskelverdi på PTSD og 24 deltakere som hadde skåret under terskelverdi på PTSD. Aldersspennet på deltakerne var 27-63 år da intervjuene ble gjennomført, og gjennomsnittsalderen på det tidspunktet var 46,9 år. Det er en klar overvekt av kvinner i dette utvalget, hvor 37 av deltakerne er kvinner og 10 av deltakerne er menn.

De fleste deltakerne befant seg inne i bygningene da bomben eksploderte, men noen få hadde nettopp forlatt bygningene fordi de var ferdige for dagen. Disse befant seg enten ute på plassen i Regjeringskvartalet eller rett i nærheten. Deltakerne var spredt over forskjellige departementer i forskjellige bygg i Regjeringskvartalet. De ulike byggene ble rammet ulikt av bomben, og dette kan ha hatt betydning for hvordan deltakerne opplevde hendelsen.

De aller fleste deltakerne i utvalget var ansatt i departementene, men det var også noen som hadde andre stillinger. Noen hadde lederstillinger, hvorav noen hadde permanente lederstillinger og andre hadde midlertidige lederstillinger på grunn av sommeravvikling. I tillegg var det noen av deltakerne som var sommervikarer og noen som nylig hadde begynt å jobbe i Regjeringskvartalet.

Refleksjoner rundt undersøkelsen

Sosialt ønskelige responser. De førende narrative i samfunnet om hvordan man skal tenke og handle, viser til hva som var «rett» og «god» atferd under hendelsen. Dette kan ha hatt konsekvenser for hva deltakerne har delt i intervjusituasjonen. Det kan tenkes at deltakerne bevisst eller ubevisst har ønsket å relatere seg til de førende narrative og på den måten forsøkt å fortolke seg selv i en normativ retning ved å gi sosialt ønskelige responser i intervjuene (Bergen & Labonté, 2020).

Generaliserbarhet. Selv om kvalitative funn fra små utvalg ikke kan generaliseres direkte til en større populasjon (Yardley, 2015), er det flere som argumenterer for at analytisk generaliserbarhet fra kvalitative undersøkelser er mulig. Analytisk generaliserbarhet innebærer en vurdering om funnene fra en studie kan vise til hva som er mulig i lignende situasjoner (Kvale, 1996; Yardley, 2015). Ved å undersøke et fenomen kvalitativt kan man identifisere menneskers ulike opplevelser, og denne innsikten vil kunne vise til at disse opplevelsene er mulige og tilgjengelige i en gitt kontekst eller kultur (Willig, 2013), og kan derfor også tenkes å gjelde i situasjoner med likhetstrekk. I min undersøkelse er målet å undersøke hvordan de ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli opplevde egne reaksjoner under hendelsen, og ved å studere dette fenomenet i denne konteksten, blir det mulig å få kunnskap som er relevant også for lignende kontekster. Analytiske generaliseringer er likevel ikke bare forbeholdt forskeren (Kvale, 1996), og derfor inviteres også leseren til å bidra med egne refleksjoner rundt overføringsverdien til denne undersøkelsen.

Analyse av intervjuer samlet inn av andre forskere. Rekruttering av deltakere, intervjuer og transkribering av intervjuer er ofte en tidkrevende prosess (Willig, 2013), og det at jeg har fått tilgang på dette empiriske materialet gjennom NKVTS har vært svært

tidsbesparende for meg, og gjort det mulig for meg å bruke mer tid på analyse av det empiriske materialet. Det ville også vært vanskelig for meg å samle inn 47 intervjuer innenfor den tidsrammen som er forespeilet denne masteroppgaven (1 år).

Det er likevel noen utfordringer knyttet til analyse av intervjuer samlet inn av andre forskere. For det første var ikke mitt forskningsspørsmål et utkrystallisert spesifikt fokus i intervjuene, og derfor har ikke forskerne nødvendigvis fulgt opp tematikker som kunne være av interesse for min undersøkelse i intervjuene. Hadde jeg selv gjennomført intervjuene hadde jeg vært i en posisjon til å gå i dybden og stille oppfølgingsspørsmål knyttet til tematikker som er relevante for mitt forskningsspørsmål. For det andre har det at jeg ikke var med på gjennomføringen av intervjuene ført til at jeg ikke har blitt kjent med det empiriske materialet gjennom gjennomføring og transkribering av intervjuene, og har derfor måttet bruke mye tid på å bli kjent med intervjuene gjennom gjennomlesninger. Til slutt kan det at jeg ikke var til stede under intervjuene ha ført til at jeg har tolket deltakernes utsagn på andre måter enn jeg ville gjort om jeg var til stede under intervjuene. For eksempel kan deltakernes kroppsspråk eller bruk av ironi ha vært viktig for å fortolke meningen i utsagnene deres. Det er derfor viktig å presisere at min rolle i denne oppgaven er knyttet til selve analysen av det empiriske materialet.

Refleksivitet. I kvalitativ forskning anerkjenner man at forskeren er delaktig i konstruering av forskningen. Refleksivitet er aktiv og eksplisitt vurdering av hvordan man som forsker har vært med på å påvirke ulike deler av forskningen (Yardley, 2015) både som person (personlig refleksivitet) og som teoretiker (epistemologisk refleksivitet) (Willig, 2013). Jeg har fått tilgang på allerede gjennomførte og transkriberte intervjuer, og derfor vil min refleksivitet i denne oppgaven vedrøre forskningsspørsmål, analytiske valg, gjennomføring av analyse og skriving, og ikke rekruttering av deltakere, intervjuprosess og transkribering.

Personlig refleksivitet innebærer refleksjon rundt hvordan mine erfaringer, interesser, verdier og sosiale identiteter har vært med på å forme forskningen (Willig, 2013). I denne oppgaven har jeg på den ene siden hatt et utenfra-perspektiv med tanke på at jeg ikke var direkte berørt av terrorhendelsene 22. juli. På den andre siden er jeg født og oppvokst i Norge, og siden terrorhendelsene 22. juli kan sies å ha blitt en del av et nasjonalt traume (Thoresen et al., 2012), vil dette også mest sannsynlig ha påvirket hvordan jeg har tilnærmet meg denne undersøkelsen. I likhet med mange andre nordmenn har jeg også bekjente som har vært direkte involvert i hendelsene 22. juli 2011, noe som kan ha vært en av grunnene til at jeg ble interessert i dette temaet. Som flere av deltakerne selv nevner i intervjuene, var det mer fokus

i media på skytingen på Utøya enn bombingene i Regjeringskvartalet i ettertid. For meg har derfor 22. juli tidligere primært vekket assosiasjoner til Utøya. Etter jeg ble involvert i denne undersøkelsen, har jeg fått ny innsikt i hvordan bombingene i Regjeringskvartalet ser ut til å ha påvirket de involverte, og på den måten har også forskningen påvirket meg.

Epistemologisk refleksivitet innebærer refleksjon rundt hvordan min teoretiske bakgrunn kan ha vært med på å forme forskningen (Willig, 2013). Min psykologibakgrunn kan ha vært med på å påvirke analyseprosessen ved at jeg for eksempel har vært opptatt av å se etter psykologiske prosesser og valgte å inkludere PTSD-skåren som et element i analysen. Min spesifikke interesse for kultur- og samfunnspsykologi kan ha vært med på å påvirke mitt epistemologiske og ontologiske ståsted, det teoretiske rammeverket for oppgaven og det at PTSD-skåren har blitt behandlet med forsiktighet i analysen.

Etiske hensyn

Studien som ble gjennomført ved NKVTS, som denne oppgaven springer ut fra, er godkjent av Regional Komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK), referanse nr. 2011/1577 REK sør-øst D (Regjeringskvartalet – opplevelser og reaksjoner ved de overlevende og de etterlatte). Denne godkjennelsen inkluderte også videre analyser av det empiriske materialet, som inkluderer min oppgave. Alle deltakerne ble informert om studiens hensikt og hva det innebar å delta i studien. De ble også informert om at deltakelsen i studien var frivillig uavhengig av om de hadde samtykket til å bli kontaktet. Deltakerne fikk råd om å søke hjelp av personell med psykososial kompetanse der det var aktuelt.

Selv om denne undersøkelsen er godkjent av REK, og på den måten har oppfylt de formelle etiske krav knyttet til datainnsamling, er det likevel flere etiske problemstillinger knyttet til det videre arbeidet med det empiriske materialet. Siden deltakerne i denne undersøkelsen var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli 2011, og derfor har opplevd en hendelse som kan ha vært traumatiserende, krever det særlig aktsomhet fra meg som forsker i behandling av det empiriske materialet. Enebakk, Ingierd og Refsdal (2016) trekker frem *respekt* som et spesielt viktig element i forskning med mennesker som har gått gjennom traumatiske hendelser. I arbeidet med oppgaven har jeg vært spesielt bevisst på å fremme en respektfull fremstilling av deltakerne i analysen, blant annet ved å anerkjenne den ekstreme situasjonen de befant seg i og normalisere reaksjoner som de selv har opplevd som negative.

En annen etisk problemstilling knyttet til forskning på denne gruppen er anonymitetshensyn. Det var få mennesker som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli, og flere av de berørte har vært portrettert i media i ettertid. I tillegg er dette empiriske materialet

svært sensitivt med tanke på at flere av deltakerne åpent har fortalt om egne reaksjoner under hendelsen, fysiske og psykiske problemer opplevd i ettertid, tanker rundt arbeidsplassens håndtering av hendelsen og relasjoner med familie, venner, kolleger og ledere. Derfor er det svært viktig å sørge for at deltakerne og andre i relasjon til deltakerne, ikke risikerer å bli gjenkjent på bakgrunn av utdragene presentert i analysen. Jeg har derfor fjernet eller endret all personidentifiserende informasjon i fremstilling av deltakerne.

Analysen

Valg av analysemetode. I denne oppgaven har jeg vært interessert i å se på temaer på tvers av materialet, heller enn å fokusere utelukkende på hver historie for seg selv. Intervjuene jeg fikk tilgang til er også relativt korte og lite detaljerte, noe som gjør dem lite egnet for analysemetoder som går i dybden på enkeltdeltakere. På grunn av interesse, forskningsspørsmål og tilgjengelig empirisk materiale, vurderte jeg tematisk analyse som best egnet analysemetode for denne undersøkelsen. Tematisk analyse er en metode som brukes for å systematisk identifisere, organisere og gi innsikt til meningsmønstre på tvers av ulike datasett. På den måten kan forskeren få innsikt i kollektivt delte opplevelser som viser generelle forståelser av et fenomen, samtidig som det gir rom for å fremheve variasjoner og opplevelser som bryter med det «vanlige» (Clarke et al., 2015; Braun & Clarke, 2012). Tematisk analyse er en teoretisk fleksibel metode og det betyr at forskeren selv må velge hvilke teoretiske antagelser som ligger til grunn for analysen (Clarke et al., 2015). Som nevnt tar denne oppgaven utgangspunkt i et moderat sosialkonstruktivistisk paradigme.

I denne oppgaven har jeg benyttet en induktiv tematisk analyse. Det at analysen er induktiv betyr at temaene og kodingen ikke allerede er gitt av et teoretisk rammeverk, men primært er basert på det empiriske materialet (Clark et al., 2015). Som nevnt tidligere i forbindelse med refleksivitet anerkjenner man i kvalitativ forskning forskerens påvirkning på analysen, og derfor vil det ikke være mulig med ren induksjon i analysen. Likevel vil et mål i analysen være å holde seg så nært knyttet til meningsinnholdet i intervjuene som mulig.

Analysen i denne oppgaven inntar ikke en narrativ form, og da kan man stille spørsmål ved bruk av narrativ psykologi som teoretisk rammeverk. Jeg har valgt dette basert på argumentet om at enhver opplevelse og beskrivelse av en opplevelse inntar en narrativ struktur. Mennesker kan ikke oppleve en hendelse som enkeltstående fordi man alltid har tidligere erfaringer og opplevelser og alltid vil ha en forventning om hva som vil skje etter hendelsen, og meningsskaping foregår gjennom historiefortelling – for seg selv eller andre

(Crossley, 2000a; Crossley, 2000b). Opplevelser her og nå inntar automatisk en utvidet form i det at fortid, nåtid og fremtid determinerer hverandre som deler av en helhet (Crossley, 2003).

Fremstilling av deltakerne i analysen. I analysen har jeg tildelt deltakerne fiktive navn. Disse fiktive navnene representerer kjønnen til deltakeren. Tanken bak å gi deltakerne fiktive navn i stedet for deltakernummer er å gjøre det lettere for leseren å personifisere utsagnene og lese analysekapittelet. I tillegg vil det etter det fiktive navnet stå enten «PTSD» eller «ikke PTSD» som vil vise til om deltakeren har skåret over terskelverdi på PTSD («PTSD») eller under terskelverdi på PTSD («ikke PTSD»).

Gjennomføring av analyse. I denne oppgaven har jeg valgt å gjennomføre analysen ut fra Braun og Clarkes (2006) tilnærming til tematisk analyse. Det moderate sosialkonstruktivistiske paradigmet denne oppgaven tar utgangspunkt i anser «virkeligheten» som konstruert i historiske, sosiale og kulturelle kontekster (Jones, 2002), og derfor anser jeg temaene som noe jeg har konstruert gjennom nøye gjennomlesning, koding og kategorisering av det empiriske materialet.

Braun og Clarkes (2006) tilnærming til tematisk analyse består av seks steg, og disse har jeg fulgt i denne oppgaven. Disse seks stegene er ikke foreslått som en lineær prosess hvor hvert steg etterfølges av det forrige, men involverer en konstant bevegelse mellom stegene (Braun & Clarke, 2006; Clarke et al., 2015). Jeg har derfor gått mye frem og tilbake mellom stegene i analyseprosessen.

Steg 1: Bli kjent med det empiriske materialet. Det første steget i analyseprosessen går ut på å bli kjent med det empiriske materialet (Braun & Clarke, 2006; Clarke et al., 2015). Siden jeg ikke var med på å gjennomføre eller transkribere intervjuene, var det spesielt viktig med nøye gjennomlesning for å bli kjent med alle delene av det empiriske materialet mitt. Jeg leste gjennom intervjuene flere ganger. Etter jeg hadde blitt bedre kjent med materialet, skrev jeg notater til hvert intervju med fokus på deltakernes opplevelser, underliggende antagelser og meningsskaping. I løpet av analyseprosessen, har jeg flere ganger gått tilbake til dette steget og lest intervjuer på nytt for å bli enda bedre kjent med deltakernes fortellinger.

Steg 2: Koding. Koder er merkelapper som identifiserer deler av det empiriske materialet som fremstår som interessant i relasjon til forskningsspørsmålet (Braun & Clarke, 2006) og dette legger grunnlaget for en dyp forståelse av materialet og en analyse som går forbi det som i begynnelsen fremstår som åpenbart (Clarke et al., 2015). På grunn av den induktive tilnærmingen til den tematiske analysen, kodet jeg så nært opp til det empiriske materialet som mulig. I utgangspunktet var jeg interessert i å undersøke hvordan deltakerne opplevde det å være til stede i Regjeringskvartalet 22. juli. I løpet av kode-prosessen ble

forskningsspørsmålet mer spisset, ved at jeg la merke til at flere av deltakerne trakk frem hvordan de opplevde sine egne reaksjoner under hendelsen. Jeg gikk derfor gjennom intervjuene flere ganger for å justere kodene i lys av disse nye og interessante tendensene som så ut til å gå igjen i intervjuene.

Steg 3: «Søke» etter temaer. I dette steget begynner man å forme en tematisk sammenheng i det empiriske materialet ved å samle og kategorisere lignende koder. Et tema kan være en samling av koder som både gjenspeiler en gjengående tendens i det empiriske materialet og som forteller noe om et aspekt som er relevant for forskningsspørsmålet (Clarke et al., 2015). I dette steget begynte jeg først å samle og kategorisere kodene mine fra steg 2, deretter vurderte jeg hvilke «samlinger» som så ut til å fortelle om hovedtrekk ved det empiriske materialet med relevans til forskningsspørsmålet, og til slutt begynte jeg å se på skiller mellom meningsinnhold i de ulike grupperingene for å danne grunnlag for konstruksjon av overordnede og underordnede temaer.

Steg 4: Gjennomgang av temaer. Når man har funnet noen kandidat-temaer i steg 3, må man vurdere om det empiriske materialet som ligger til grunn for hvert tema rettfærdiggjør at dette temaet for plass i analysen. Hvis dette ikke er tilfellet, må man gå tilbake for å søke etter en bedre tematisk sammenheng i det empiriske materialet. Når man ser at hvert tema passer godt med det underliggende empiriske materialet og kodene, gjennomgår man analysen i sin helhet. Målet er å ende opp med en analyse som adresserer forskningsspørsmålet og som reflekterer tendenser i det empiriske materialet (Clarke et al., 2015). Analysen i sin helhet bør reflektere *intern homogenitet* og *ekstern heterogenitet*. Dette betyr at hvert tema i seg selv bør ha en tematisk sammenheng, men at det samtidig bør være en klar tematisk distinksjon mellom de ulike temaene (Braun & Clarke, 2006). Etter å ha vekslet flere ganger mellom steg 3 og steg 4, konstruerte jeg to overordnede temaer med henholdsvis tre og to undertemaer.

Steg 5: Definere og navngi temaer. Forskningsspørsmålet for denne oppgaven omhandler hvordan de ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli opplevde sine egne reaksjoner under hendelsen. Gjennom nøye gjennomlesning, koding, kategorisering av koder og søken etter temaer, viste det seg at deltakerne selv i hovedsak trakk frem sosialt engasjement under hendelsen i forbindelse med egne reaksjoner. Derfor konstruerte jeg to hovedtemaer som reflekterer opplevelser deltakerne trakk frem som viktig i forbindelse med forskningsspørsmålet. Jeg valgte å navngi temaene: (1) *Mulighet til sosialt engasjement* og (2) *Forhindret fra sosialt engasjement*.

Steg 6: Produsere rapporten. Det å fremstille analysen skriftlig regnes som en del av analysen fordi det er gjennom den skriftlige fremstillingen at leseren kan overbevises om

analysens grunnlag og meningsinnhold (Braun & Clarke, 2006; Clarke et al., 2015).

Resultatene fra analysen vil bli presentert under «Analyse og resultater».

Analyse og resultater

I de 47 intervjuene som ble anvendt i denne analysen ble det trukket frem en rekke forskjellige tematikker. Siden denne undersøkelsen har som mål å undersøke hvordan de ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli opplevde egne reaksjoner under hendelsen, ble bare de delene av intervjuene som var relevante for forskningsspørsmålet valgt ut for videre analyse. Selv om enkelte deltakere trakk frem generelle reaksjoner under hendelsen, var det spesielt i forbindelse med sosialt engasjement at deltakerne trakk frem egne reaksjoner under hendelsen, og derfor har jeg valgt å fokusere på dette i analysen. I tråd med de kulturelle normative forståelsene av hjelpeatferd, så virker generelt sett de som hjalp mer fornøyd med sin egen reaksjon. Situasjonen var derimot svært kaotisk og uoversiktlig, så den naturlige reaksjonen var for svært mange å søke seg bort fra bygningene så fort som mulig. Det er viktig å understreke at hele spennet av reaksjoner deltakerne hadde der og da er veldig forståelige og adaptive.

Med utgangspunkt i hva deltakerne la vekt på i intervjuene knyttet til forskningsspørsmålet, konstruerte jeg gjennom analysen to temaer: (1) *Mulighet til sosialt engasjement* og (2) *Forhindret fra sosialt engasjement*. Det første temaet tar for seg hvordan deltakere presenterte ulike begrunnelser for hva som muliggjorde sosialt engasjement under hendelsen. Det andre temaet handler om hvordan deltakere opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen, og hvilke konsekvenser dette har fått for dem i ettertid. Flere av deltakerne beskrev flere ulike reaksjoner og opplevelser under hendelsen, og samme deltaker kan ha fortalt om ulike opplevelser som kan kategoriseres i ulike temaer. For eksempel fortalte en deltaker at han hadde gått og sjekket alle etasjene for å se om det var noen igjen der, noe som i denne analysen ble kategorisert under «mulighet til sosialt engasjement». Senere i intervjuet fortalte han at han følte han likevel burde gjort mer fordi han ikke opplevde sin egen innsats som god nok. Dette ble kategorisert under «forhindret fra sosialt engasjement». Dette illustrerer at temaene ikke reflekterer hvordan virkeligheten er, men hvordan deltakerne begrunner og forstår sine egne reaksjoner. Overordnet viser temaene hvordan de fleste deltakerne trakk frem sosialt engasjement under hendelsen som noe ønskelig og viktig, og både opplevelser av mulighet til og forhindring fra sosialt engasjement ser ut til å ha hatt konsekvenser for flere deltakere i ettertid.

Tema 1: Mulighet til sosialt engasjement

Mange av de som ble intervjuet beskrev at de hadde hatt mulighet til sosialt engasjement under hendelsen. «Mulighet til sosialt engasjement» brukes her som en betegnelse for at man i situasjonen opplevde at man klarte å engasjere seg sosialt, og dermed hjalp andre i denne situasjonen. Denne ordlyden er valgt for å demonstrere at distinksjonen mellom deltakere som engasjerte seg sosialt og deltakere som ikke engasjerte seg sosialt, ikke er knyttet til et ønske eller manglende ønske om å engasjere seg sosialt, men heller en opplevd mulighet til eller forhindring fra sosialt engasjement. Nesten alle deltakerne i det empiriske materialet trekker frem sosialt engasjement som noe som var ønskelig i situasjonen, og derfor har jeg oppsummert dette temaet som *Mulighet til sosialt engasjement* fordi utsagnene som er kategorisert under dette temaet viser hvordan flere deltakere opplevde at den ønskede reaksjonen ble muliggjort i situasjonen. Deltakerne trekker likevel på ulike begrunnelser for sitt sosiale engasjement. Noen opplevde at dette sosiale engasjementet kom naturlig for dem og kom som en konsekvens av allerede iboende egenskaper. Dette sorteres inn i *Undertema 1: Sosialt engasjement begrunnet av interne aspekter*. Andre trakk frem at de hadde en tildelt rolle som gjorde at de opplevde et spesielt ansvar for andre kolleger under hendelsen, og derfor følte seg forpliktet til sosialt engasjement. Dette sorteres inn i *Undertema 2: Sosialt engasjement begrunnet av tildelt rolle*. Noen opplevde også at muligheten til sosialt engasjement kom som en konsekvens av at situasjonen krevde dette av dem. Dette sorteres inn i *Undertema 3: Sosialt engasjement begrunnet av situasjonelle krav*.

Undertema 1: Sosialt engasjement begrunnet av interne aspekter

Flere deltakere opplevde at allerede iboende kvaliteter ved dem muliggjorde sosialt engasjement. Utsagn som «sånn er jeg skrudd sammen» og «det er jo min natur» tyder på at flere av deltakerne tolket sitt sosiale engasjement under hendelsen som en konsekvens av ulike personlige egenskaper ved dem selv. Det varierer likevel hvilke personlige egenskaper deltakerne legger til grunn for sitt sosiale engasjement. Kristin fortalte hvordan hun opplevde at hennes tendens til å fokusere på andre rundt seg muliggjorde hennes sosiale engasjement under hendelsen:

Jeg tror jeg hadde mer fokus på andre rundt meg, og det har noe å gjøre med hvordan jeg er skrudd sammen. Og kanskje det også faktisk hjalp meg litt, fordi at det å hjelpe andre kan ofte gjøre at du holder deg selv gående også, for du må ta ansvar for noe mer enn deg selv. (Kristin, ikke PTSD).

Kristin opplevde at reaksjonen hennes under hendelsen bekreftet hennes allerede eksisterende forestillinger om seg selv. Hun opplevde også at disse iboende kvalitetene hjalp henne å rette fokuset vekk fra seg selv. Solveig begrunnet også sitt sosiale engasjement med en opplevd tendens til å fokusere på andre rundt seg:

Intervjuer: Tror du at du har endra hvordan du ser på deg selv som person etterpå? Hvem du er?

Solveig: Ikke så mye tror jeg, men det ble kanskje forsterket litt. Jeg fikk allerede i ungdommen det mobbende tilnavnet «Hønemor» (Ler). Hvilket nok ikke ble svakere her [i denne situasjonen], for å si det sånn. Det var mange av mine [kolleger] som trengte omsorg. (Solveig, ikke PTSD).

Solveig fortalte at hun helt siden ungdommen har vært en omsorgsperson som passer på andre. Hun opplevde at dette omsorgsbehovet muliggjorde hennes sosiale engasjement under hendelsen, og at dette sosiale engasjementet under hendelsen igjen forsterket selvoppfattelsen. En av de andre, Tirill, opplevde rasjonalitet som muliggjørende for hennes sosiale engasjement under hendelsen:

Og så ropte vi, for å høre om det var noen andre der. «Er det noen andre her? Hallo, er det noen andre her?». Og vi *visste* ikke om det var noen der. Det viste seg at det var en, i etterkant da. Men jeg trodde at han var gått. «Okay, da må vi bare komme oss ut». Jeg var egentlig *iskald*, rasjonell. Jeg fikk med meg at brannalarmene gikk. Og at det var lyder og sånn, men jeg tenkte at «Her må vi bare komme oss ut». (Tirill, ikke PTSD).

Det at Tirill brukte ordet «iskald» kan tyde på at hun ikke opplevde sitt sosiale engasjement som nødvendigvis hovedsakelig drevet av omsorg for andre. Muligheten til sosialt engasjement ser i dette tilfellet ut til å handle om at Tirills opplevde rasjonalitet var knyttet til en prioriteringsliste for hva som måtte gjøres i situasjonen; først sjekke om det er noen andre her, og deretter evakuere bygningen. Det ser ut som at det sosiale engasjementet handlet om hva som var «riktig» å gjøre i situasjonen. Denne oppfatningen om at det finnes «riktige» og «gale» reaksjoner under hendelsen ser ut til å gå igjen hos mange av deltakerne. En av deltakerne, Mona, delte en slik oppfatning. Hun hadde nettopp forlatt bygningen og møtte en politimann i sivil som prøvde å dirigere folkemengden bort fra området. Hun beskrev det på denne måten:

Og jeg er sånn flink pike som skal alltid hjelpe til, så når folk begynte å gå nedover og han snudde seg andre veien, så prøvde jeg å si «nei, dere kan ikke gå der, for det har skjedd noe.» (Mona, PTSD).

Monas beskrivelse av seg selv som en «flink pike» tyder på at hun opplevde at hennes tendens til å være flink og pliktoppfyllende muliggjorde hennes sosiale engasjement og at hun derfor gjorde det som ble ansett som «riktig» i situasjonen.

I dette undertemaet er det en stor overrepresentasjon av deltakere som skåret under terskelverdi på PTSD da intervjuene ble gjennomført. Selv om det er for få deltakere i dette empiriske materialet til å trekke kausale konklusjoner om forholdet mellom opplevde reaksjoner under hendelsen og utvikling av psykiske problemer i ettertid, kan disse utdragene vise til muligheten for at noen har opplevd at et fokus på andre rundt istedenfor på seg selv, kan ha hjulpet dem. I tillegg kan det ha sammenheng med at disse deltakerne ikke opplevde et brudd i selvoppfattelsen, men heller opplevde at de fikk bekreftet denne selvoppfattelsen, og derfor følte at de kunne stole på egne reaksjoner.

Undertema 2: Sosialt engasjement begrunnet av tildelt rolle

Deltakerne hadde ulike roller på arbeidsplassene sine i Regjeringskvartalet, og flere hadde sjefsansvar eller andre ansvarsroller under hendelsen. Flere nevnte slike ansvarsroller i forbindelse med sitt sosiale engasjement under hendelsen, og en av deltakerne med en slik ansvarsrolle, Viktor, beskrev hva han opplevde etter at bomben hadde gått av:

Nå har jo jeg ansvar for sikkerhet og beredskap når det kommer til evakuering og sånt. Så det jeg gjorde når jeg konstaterte at bygningen ikke faller, så lurte jeg jo først på hva i alle verden er det her for noe. [...] Og så gikk jeg ut i ett av de kontorene som vendte ut mot høyblokken, og der var det jo en støvsky, av støv og partikler. Det regnet ned mot bakken, så det var ikke klar sikt umiddelbart, men når jeg så skadeomfanget, så konstaterte jeg at det hverken kunne være en fyrkjele som hadde eksplodert eller være skader som hadde oppstått som følge av arbeid utenfor. Og da husker jeg ikke helt hva jeg tenkte, men det jeg gjorde var å gå gjennom alle kontorer i den sonen som er min og lukke opp døra, og jeg gikk på kontoret mitt og hentet den der vesten som man skal ha på seg, og det så jo ikke ut inni der. Og så gikk jeg gjennom alle kontorene, og noen hadde dørene oppe. Andre dører var lukket, de åpnet jeg (Viktor, ikke PTSD).

Selv om Viktor etter kort tid så skadeomfanget, og forstod at dette ikke var en ulykke, så ikke dette ut til å endre hans opplevelse av ansvarsoppgavene hans i situasjonen. Måten han beskrev hendelsesforløpet på, tyder på at han opplevde det å gjennomføre arbeidsoppgavene sine som nødvendig og normativt «riktig». Det at han gikk å hentet vesten «man skal ha på seg» indikerer at han hadde trådt inn i rollen som sikkerhetsansvarlig, og at han gjorde de tilmålte tiltak denne rollen innebar. Kristin refererte også til sin tildelte rolle da hun fortalte om sin reaksjon på hendelsen:

En annen kollega av meg som var jobb, en ung kollega. Han kom løpende for å sjekke hvor jeg var og at ting var greit. Men han var også ganske.. han syntes det var belastende selv. Og

høyt stressnivå. Det er noe med at jeg var 20 år eldre enn han og kanskje hadde en litt annen ro på det, pluss at jeg også hadde sjefsansvar på jobb akkurat den ettermiddagen. Du skal alltid ha noen som har ansvar. Sånn at jeg tok på et vis et ansvar og sa at «vet du hva, vi vet ikke hva som foregår her, men vi må ut», fordi «something is up». (Kristin, ikke PTSD).

I utdraget beskrev Kristin en ro og en ansvarsfølelse på bakgrunn av både rollen hun var tildelt som sjef og sin alder. Alderen og sjefsansvaret ser ut til å oppleves som spesielt fremtredende i møtet med denne unge og stressede kollegaen. Dette illustreres igjen ved at hun senere i intervjuet sa: «Så jeg kjente at jeg da fikk et omsorgsansvar for han, og fokuserte på 'jeg må få deg hjem og inn i trygge rammer med familien, og så kan jeg ta hånd om meg selv etterpå'». I dette utdraget ser man også at hun anså ansvaret sitt for å få denne unge kollegaen i trygghet som viktigere enn hennes eget ve og vel. Denne oppfatningen om at den tildelte ansvarsrollen også gjaldt under denne ekstreme hendelsen, blir også trukket frem av Solveig:

Dette var jo halv fire omtrent på en fredag ettermiddag i juli, så mange hadde gått fra jobb. Jeg var fungerende sjef og verneombud, og tenkte at nå må vi jo få alle ut raskest mulig. Og jeg begynte da å lete etter han jeg trodde fortsatt var der. Men jeg opplevde at det nesten var umulig å rope til han, for det var så fullt av støv. Og han var ikke på kontoret sitt, og det å lete ellers var vanskelig fordi alle bøker, møbler, takplater, alt var på en måte slått til pinneved, så det gikk ikke an å gå rundt å se, for det var stikkende materialdeler overalt. Vi prøvde likevel å lete en stund. Ikke så lenge i tid. Men vi ga opp. Og det var den første vanskelige beslutningen, det å *tro* at man kanskje etterlot seg han, fordi man ikke klarte å finne han. (Solveig, ikke PTSD).

Solveig opplevde at det var hennes ansvar som leder å få alle kollegene i trygghet, og hun beskrev denne oppgaven som krevende. Ansvaret ser også ut til å ha opplevdes som tyngende fordi hun anså seg som ansvarlig for å ta vanskelige avgjørelser. Senere i intervjuet fortalte Solveig om hva hun opplevde da hun og kollegene hadde kommet seg ut av bygningen:

Så det neste vi gjorde, det var å samle våre. Og så skjønte vi at på *det* tidspunktet var det fortsatt sånn at helsepersonell ikke fikk lov til å rykke inn på området, fordi at det var usikkert. Det var ikke klarert. Man lette jo fortsatt etter flere bomber. Og da innså jeg at vi på en måte var heldige på den måten at vi var innafor. Og da organiserte jeg mine til å hjelpe skadede departementsfolk og få bragt de ut til helsevesenet. For det var på en måte lov. Få de skadde *ut*, men du kunne ikke få helsepersonell inn. Så da fikk vi ut de som vi så, og som var skadd. Og da vi hadde gjort det, så oppdaget noen at vi heller ikke skulle vært der, og så måtte vi gå. Men da hadde vi egentlig fått til det vi skulle. Så det neste var å få noen til å hente de som var hysteriske, og ringe pårørende slik at de ble tatt hånd om. Og det siste jeg for min del gjorde *der*, for da var vi jo utestengt fra området, var å følge en av kollegene mine som hadde sukkersyke mot legevakta og via Rimi for å kjøpe bananer (ler).(Solveig, ikke PTSD).

I dette utdraget uttrykker Solveig at hennes rolle som leder ikke bare muliggjorde eget sosialt engasjement, men også organiseringen av kolleger i å få skadde ut av området. Hun understreket innsatsen de gjorde ved å si «..da hadde vi egentlig fått til det vi skulle». Dette

blir en betegnelse på at innsatsen var god nok, og at hun hadde sørget for det hun skulle. I dette utdraget distanserer hun seg til «de hysteriske» og portretterer med det seg selv som en som var rolig i situasjonen, men i andre deler av intervjuet snakker hun om at hun opplevde situasjonen som svært krevende, og med mindre ro. Dette viser at opplevelsen av situasjonen kan ha vært mangefasettert med ulike responser og emosjonelle prosesser vevd sammen for den enkelte.

Blant deltakerne som opplevde at en tildelt ansvarsrolle muliggjorde sosialt engasjement, hadde de aller fleste skåret under terskelverdi på PTSD da intervjuene ble gjennomført. En slik ansvarsrolle kan se ut til å ha veiledet deltakernes atferd i situasjonen og rettet fokus over på klare ansvarsoppgaver istedenfor på egne tanker og kroppslige reaksjoner. For noen av deltakerne ser det også ut til at disse arbeidsoppgavene har vært så innarbeidede at de har gått på automatikk under hendelsen. I tillegg kan det tenkes at flere av de som har blitt tildelt slike ansvarsroller deler noen egenskaper som kan påvirke reaksjoner under hendelsen og i ettertid. Slike egenskaper kan for eksempel være høyere alder, mer erfaring eller ulike personlighetstrekk.

Nylig tildelte roller knyttet til sosialt engasjement. Bombingen i Regjeringskvartalet skjedde en fredag ettermiddag midt i sommerferien. På grunn av dette, var det flere ledere som hadde sommerferie på dette tidspunktet. Som Kristin nevnte i utdraget sitt over: «Du skal alltid ha noen som har ansvar». Dette betyr at en rekke ansatte i Regjeringskvartalet nylig hadde fått nye og midlertidige ansvarsroller da hendelsen inntraff. Deltakerne som knyttet en slik nylig tildelt rolle til sosialt engasjement under hendelsen, ser ikke ut til å ha hatt det samme innarbeidede fokuset på arbeidsoppgaver knyttet til ansvarsrollen som deltakerne nevnt over som fortalte at de også hadde en tildelt ansvarsrolle i det daglige. Hanne beskrev det på denne måten:

Det var jo sent på dagen, så det var ikke mange på jobb. Men jeg var jo da fungerende leder, faktisk. Så sånn litt omtumlet og litt ved hjelp av en kollega: «vi må finne ut hvor de andre er. Få de med oss ut». (Hanne, PTSD)

Hannes nylig tildelte rolle ser i dette utdraget ut til å ha opplevdes som muliggjørende for hennes sosiale engasjement ved å prøve å få kolleger ut av bygningen på tross av at hun følte seg «litt omtumlet». Hun opplevde at situasjonen var forvirrende, og hun trengte hjelp for å gjennomføre ansvarsoppgaven knyttet til den nylig tildelte rollen.

En annen deltaker med en nylig tildelt ansvarsrolle, Andreas, uttrykte også at han hadde vansker med å gjennomføre ansvarsoppgavene knyttet til rollen:

Jeg var redd. Og når jeg kom ut, så ble jeg helt paralyisert. Jeg hadde også ansvaret for de som var i avdelingen der jeg jobber, på grunn av ferieavviklingen. Så jeg prøvde å få oversikt over om alle hadde kommet seg ut. Vi var ikke så mange, vi var kanskje syv stykker eller noe sånt inne. Og det var helt umulig å få orden på det, da. (Andreas, ikke PTSD)

Andreas opplevde sin nylig tildelte ansvarsrolle som muliggjørende for sosialt engasjement under hendelsen, men det ser ut til å ha opplevdes som krevende. Det kan også se ut som han ikke opplevde mestring i ansvarssituasjonen siden han uttrykte det var umulig å få orden. En annen av de som ble intervjuet, Beate, opplevde at det tok litt tid før hun husket at hun hadde en midlertidig ansvarsrolle under hendelsen:

Mens jeg satt der så kom jeg på at jeg fungerte som [leder] akkurat den uka, så kom jeg på de to som hadde sagt «vi skal gå vi og». Og så begynte jeg å ringe til hun ene, og hun andre visste jeg hadde glemt telefonen i bilen. Så jeg begynte å ringe til henne og fikk ikke svar. [...] For det var de to siste som var igjen. Og jeg *fikk* jo ikke svar. Og fikk omtrent panikk, hvor var de? Så jeg reiser meg jo opp og springer mot [bygningen] igjen. (Beate, PTSD).

Beate hadde forlatt bygningen da bomben gikk av, og opplevde at en glassrute traff henne. På tross av egen skade, opplevde hun at den midlertidig tildelte ansvarsrollen muliggjorde sosialt engasjement da hun husket at hun innehadde denne, ved at hun begynte å ringe kollegaene og løp tilbake mot bygningen for å finne dem. I likhet med Andreas, ser det ut til at Beate opplevde hendelsen som mer krevende sammenlignet med de som hadde ansvarsroller også i det daglige. For eksempel er det en tydelig kontrast mellom Viktor, som ble nevnt over og som hadde en ansvarsrolle også i det daglige, som kan synes å ha handlet til dels på automatikk da han hentet vesten sin og sjekket kontorer, og Beate som kom ut av bygningen før hun kom på at hun var fungerende sjef.

Blant deltakerne som opplevde at nylig tildelte ansvarsroller hadde muliggjort sosialt engasjement, var det omtrent halvparten som hadde skåret over terskelverdi på PTSD da intervjuene ble gjennomført og halvparten som ikke hadde skåret over terskelverdi på PTSD. Det at det var flere med nylig tildelte ansvarsroller som skåret over terskelverdi på PTSD da intervjuene ble gjennomført enn blant deltakerne som også hadde slike ansvarsroller i det daglige, kan tyde på at deltakerne med nylig tildelte ansvarsroller ikke hadde integrert disse rollene på samme måte, og derfor kan tenkes å ha opplevd disse nylig tildelte ansvarsrollene som en tilleggsbelastning under hendelsen.

Undertema 3: Sosialt engasjement begrunnet av situasjonelle krav

Flere av deltakerne opplevde å engasjere seg sosialt uten at de beskrev det som en konsekvens av allerede iboende egenskaper hos dem eller som en konsekvens av en tildelt rolle. I disse tilfellene ser det ut til at de opplevde situasjonelle krav som muliggjørende for

sosialt engasjement. En deltaker, Solveig, beskrev en situasjon under hendelsen som opplevdes svært skremmende, men opplevde at situasjonen krevde at hun engasjerte seg sosialt:

For å si det sånn, så lenge vi var i bygningen, så var jeg sikker på at vi kom til å dø. Det vil si, *nesten* sikker. Men nesten av *pliktfølelse*, så tenkte jeg «jeg må jo prøve å overleve» (Ler). Men jeg holdt det ikke som sannsynlig. Det var litt sånn at jeg tenkte «enten så brenner vi opp eller så raser det». Det var på en måte veldig gode grunner til at det ikke skulle gå bra. Men samtidig hadde jeg ansvaret for en annen person og mye annet ansvar, så jeg tenkte «Okay, vi må *prøve*». Men det var et tidspunkt jeg tenkte «Skal jeg bare sette meg ned her? Dette går jo ikke». (Ler). (Solveig, ikke PTSD).

Solveig beskrev i dette utdraget at hun hadde en sterk redsel for å dø, men på grunn av at hun anså det som sitt ansvar å passe på en kollega, følte hun en plikt til å prøve å komme seg ut av bygget. I denne situasjonen var det altså dette oppfattede ansvaret for en annen person som muliggjorde det sosiale engasjementet. Samtidig som Solveig følte en pliktfølelse for å prøve å overleve, ser det også ut som at hennes opplevelse der og da var preget av mye usikkerhet og håpløshet. Dette står i kontrast til hennes tidligere utsagn plassert under Undertema 2: *sosialt engasjement begrunnet av tildelt rolle*, hvor hun portretterte seg som rolig i situasjonen og uttrykte at hennes håndtering av hendelsen var preget av klare prioriteringer på hva som måtte gjøres, og som på den måten tydet på en opplevelse av kontroll. En annen deltaker, Dennis, opplevde også at det sosiale engasjementet ble muliggjort, men også vanskeliggjort av situasjonen.

Intervjuer: Så du var på vei ut?

Jeg var siste mann ut. Da hadde jeg gått alle etasjene i (bygning), og sett at det ikke var noen igjen, da.

Intervjuer: Så du klarte å tenke på at du skulle gå og sjekke hvordan det gikk med de andre?

Ja, det var ... Jeg har noen ganger i etterkant tenkt: «Hva gjorde det?» Men jeg gikk alle etasjene, selv om jeg aldri har vært i en sånn storm, for da himlingen faller ned, som sikkert ikke er rengjort på alt for lang tid, så blir det kritt hvitt og støvete, så du bare kjenner at det er vanskelig å puste og vanskelig å se. Men jeg gikk i alle fall alle etasjene og passet på at det ikke var noen igjen. (Dennis, PTSD).

Dennis sjekket alle kontorene for å se om det var noen kolleger som var igjen selv om denne situasjonen opplevdes som svært krevende. Han stilte også spørsmålsteget i etterkant om dette sosiale engasjementet hadde noen verdi. I intervjuet til Dennis uttrykket han ikke eksplisitt at det var situasjonelle krav som muliggjorde hans sosiale engasjement, men han fortalte flere steder i intervjuet at han var ny i jobben og ikke visste hvor nødutgangene var, og derfor ble den siste igjen i bygningen etter de andre hadde evakuert gjennom nødutgangene. Det at han var den eneste igjen i bygningen nevner han flere ganger tilknyttet hans sosiale engasjement,

og det tyder på at han på grunn av dette følte et ansvar for å forsikre seg om at det ikke var flere igjen i bygningen. Selv om det i dette utdraget ser ut til at Dennis opplevde situasjonelle krav som muliggjørende for sitt sosiale engasjement under hendelsen, viste han senere i intervjuet en usikkerhet knyttet til om han burde ha gjort mer (se *Tema 2: Undertema 1: Dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement*). Dette tyder på at han opplevde forhindring fra sosialt engasjement, og at det som Dennis opplevde som forhindrende var hans egen innsats som ikke ble vurdert som god nok av ham selv. Dette viser at deltakeres beretninger om sosialt engasjement under hendelsen ikke nødvendigvis henger sammen med en opplevelse av mulighet til sosialt engasjement.

Flere deltakere uttrykte at de «greide» eller «klarte» å engasjere seg sosialt, og dette tyder på at det for flere av dem ikke opplevdes som «naturlig» for dem å engasjere seg sosialt i denne situasjonen, men at de på grunn av situasjonelle krav likevel gjorde det. For eksempel sier Katrine:

Og jeg er veldig glad for at jeg klarte å være så handlingsretta som jeg *var*. For han kollegaen min sa i etterkant «Å, jeg ble redda av Katrine». Det følte jo ikke jeg. Jeg kunne like godt ha dratt han med i døden, men han følte at han ble så satt ut da. Så det har gitt meg en mestingsfølelse etterpå, at jeg faktisk klarte å agere rasjonelt. (Katrine, ikke PTSD).

Katrine opplevde både at hun «klarte» å være handlingsrettet og agere rasjonelt under hendelsen, og det ser ut som at hun var fornøyd og overrasket over egen reaksjon. Det at hun ble overrasket over egen reaksjon, tyder på at det er situasjonen som har muliggjort hennes sosiale engasjement, og ikke allerede iboende, forventede egenskaper ved henne selv – «at jeg faktisk klarte...». I tillegg ser det ut til at denne erkjennelsen av å ha vært handlingsrettet og rasjonell først kom i ettertid av hendelsen. Det at hun var fornøyd med disse reaksjonene tyder på at de ble ansett som kvalitativt bedre enn andre reaksjoner, og av henne ble sett på som den «riktige» måten å agere på. Denne oppfatningen om at noen reaksjoner er «riktige» er som nevnt noe som går igjen i mange av intervjuene, og ser ut til å være uavhengig av hva som opplevdes som muliggjørende for det sosiale engasjementet. I utdragene fra deltakere som har opplevd at situasjonelle krav har muliggjort sosialt engasjement, ser det ut til at det i større grad har foregått en forhandling rundt hvordan de skulle agere under hendelsen, i motsetning til deltakere som opplevde interne aspekter eller tildelte roller som muliggjørende for sosialt engasjement, hvor det i større grad ser ut til at det sosiale engasjementet faller «naturlig» for dem i kraft av indre motivasjon og faste roller. Denne forhandlingen vises blant annet i utdraget til Therese som beskrev øyeblikket der bomben hadde gått av:

Jeg husker jeg la hendene på bordplata (viser med hendene) og sa til meg selv: «Okei. Nå er jeg i sjokk. Nå er du i sjokk. Nå må du gjøre det riktige. Og hva er riktig nå? Jo, du har to valg. Du må en ting, du må redde deg selv. Det her er jo en dødsfarlig situasjon.» Jeg var redd for at det skulle smelle igjen. Og jeg tenkte «Det er ikke sikkert. Jeg er ikke *trygg*». Og det andre «det kan være noen andre som trenger din hjelp. Du er hel. Hva gjør du nå. Okei, gå å se om det er noen andre som trenger din hjelp» (Therese, PTSD).

Therese opplevde situasjonen som svært farlig, men anså det likevel som viktig å undersøke om det var andre som trengte hjelp. Dette sosiale engasjementet kom ikke «naturlig» for henne i denne situasjonen på grunn av frykten hun opplevde, men måtte tvinges frem i forhandling med henne selv. Senere i intervjuet fortalte Therese hva hun opplevde da hun skulle gå gjennom kontorene i avdelingen sin:

Da var jeg så *pissredd* som jeg aldri har vært noen sinne. Og tenkte at hvis det kommer et smell til så er jeg ferdig. (Skjelver i stemme). Men jeg tenkte at jeg måtte gjøre det jeg kunne. Jeg visste ikke om det var noen som lå der og hadde fått noe i hodet. Så jeg gikk gjennom (trekker pusten) kontorene i den avdelinga jeg jobba. Men folk hadde sprunget ut. Det var fire andre der, og de hadde sprunget ut. Et par av dem hadde fått ting i hodet, og det var blodspor. Men på et tidspunkt hadde jeg gått gjennom kontorene i min avdeling. Og det var jo fullt kaotisk. Det var ting som lå i gangen. [...] Det var vanskelig å komme seg frem. Men på et tidspunkt, så tenkte jeg «okay, nå har jeg sjekka, nå orker jeg ikke mer. Jeg kan ikke gå lenger inn i det bygget her. Nå er det *nok*». (ler). Da møtte jeg grensa mi på hva jeg *greide*. Jeg skjønnte jo at jeg var i sjokk. så da tenkte jeg «Nå skal du.. Nå er det riktige å gjøre.. Nå må du gå ut». (Therese, PTSD).

Therese opplevde en intens frykt for å miste livet under hendelsen. Det ser ut som at en fortløpende forhandling av rett atferd muliggjorde Thereses sosiale engasjement selv om det kostet henne ekstremt mye i denne situasjonen. Det at hun beskrev det som at hun møtte en «grense for hva hun greide», tyder også på at dette sosiale engasjementet ble muliggjort, men også begrenset av de situasjonelle kravene. Hun opplevde det sosiale engasjementet som en kraftanstrengelse, som derfor på et punkt ble for anstrengende å håndtere. Senere i intervjuet fortalte hun hva hun tenkte om disse reaksjonene i ettertid:

Jeg *skjønnte* jo at jeg var i sjokk, men jeg greide jo å reagere relativt rasjonelt. I og med at jeg tenkte sånn at «Okay, du er i orden. Gå å se om du finner noen som trenger hjelpa di». Jeg tenkte at jeg kan ikke leve med det å *ikke* ha sjekka. Jeg kunne ikke ha *gått* hvis det var noen der. Og det var det jo heldigvis ikke. [...] Og det kan jeg jo være glad for i ettertid. Jeg tenker at det er jeg glad jeg *gjorde*. Og jeg gjorde det riktige, føler jeg da. Jeg tenkte på andre i en situasjon der jeg opplevde *enorm* fare. Men det kosta meg noe å ikke bare gå rett ut. Det har jeg jo tenkt i ettertid og. At det kosta meg noe emosjonelt. Så man kan liksom være glad for at man ikke stakk halen mellom beina. Men the after-price. Tenker jeg. (Therese, PTSD).

Therese definerte «riktig» atferd som å være selvoppofrende og modig, og hun distanserte samtidig denne atferden fra «feil» atferd, som å «stikke halen mellom beina» som antyder redsel og feighet. Det at hun presiserte at hun ikke kunne levd med seg selv hvis hun hadde

gått uten å sjekke kontorene, betyr at hun i tillegg til å anse en slik reaksjon som feig, også anser den som umoralsk. Therese fortalte at hun var glad for at hun reagerte «riktig» under hendelsen, men fra dette utdraget kan man tolke det som at uansett hvordan Therese hadde reagert under hendelsen, ville hun opplevd det som tyngende, enten i form av fordømmelse av egen atferd eller i form av den emosjonelle kostnaden av å ha engasjert seg sosialt når hun selv opplevde enorm fare.

Blant deltakerne som opplevde at situasjonelle krav muliggjorde sosialt engasjement under hendelsen, var det omtrent like mange som hadde skåret over terskelverdi på PTSD og under terskelverdi på PTSD da intervjuene ble gjennomført. Dette kan ha sammenheng med at det i disse tilfellene var egenskaper ved konteksten, heller enn egenskaper ved deltakerne, som førte til deltakernes opplevelse av sosialt engasjement, og derfor kan det tenkes at deltakerne er ulike og har ulike opplevelser av det sosiale engasjementet. Som vist i utdragene er det noen som opplevde at det sosiale engasjementet kostet mye fordi det holdt dem lenger i bygningen, mens andre ikke ser ut til å ha hatt en slik opplevelse.

Oppsummert har tema 1 totalt sett belyst hvordan deltakerne som opplevde sosialt engasjement under hendelsen begrunnet dette. Mange av disse deltakerne opplevde en mestringsfølelse eller glede i ettertid over å ha engasjert seg sosialt under hendelsen uavhengig av begrunnelsen for det sosiale engasjementet. Likevel ser det generelt sett ut til at deltakere som opplevde situasjonelle krav som muliggjørende for sosialt engasjement beskrev egne opplevelser under hendelsen som mer krevende og skremmende enn deltakere som opplevde at interne aspekter eller tildelte roller (faste i større grad enn temporære) muliggjorde sosialt engasjement. Generelt er det flere deltakere som opplevde at sosialt engasjement ble muliggjort under hendelsen som har skåret under terskelverdi på PTSD enn over terskelverdi på PTSD da intervjuene ble gjennomført. Dette kan ha sammenheng med at sosialt engasjement ser ut til å ha vært en ønskelig reaksjon for de aller fleste deltakerne, og at det at de hjalp andre under hendelsen kan ha virket beskyttende mot utvikling av PTSD i ettertid.

Tema 2: Forhindret fra sosialt engasjement

De aller fleste deltakerne trakk som tidligere nevnt frem sosialt engasjement under hendelsen som en ønskelig reaksjon, men av ulike grunner var det flere som opplevde å bli forhindret fra et slikt engasjement. For eksempel var det flere av deltakerne som fortalte om ekstrem redsel, noen opplevde å bli skadet og mange fryktet for sitt eget liv under hendelsen. Det at arbeidsplassen blir bombet er en ekstrem hendelse som kan føre til akutte

stressresponser hos de som blir rammet. Flere deltakere opplevde at slike akutte stressresponser eller skader forhindret dem fra å engasjere seg sosialt. Derfor har jeg kalt dette temaet for *Forhindret fra sosialt engasjement*. Flere deltakere trakk frem dårlig samvittighet for at de ble forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen, og mange opplevde at de burde gjort mer. Dette sorteres inn i *Undertema 1: Dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement*. Flere trakk også frem at de under hendelsen opplevde sterke følelser, tanker og kroppslige reaksjoner som en respons på bombeangrepet, og at de følte på skuffelse over at slike reaksjoner forhindret dem fra sosialt engasjement. Dette sorteres inn i *Undertema 2: Skuffelse over egen reaksjon under hendelsen*.

Undertema 1: Dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement

Mange av deltakerne opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen og har dårlig samvittighet for dette. Ved bruk av uttrykk som «det burde jeg gjort» viste flere av deltakerne at de opplevde at de ikke reagerte på den måten de anså som normativt «riktig» under hendelsen. Flere av deltakerne fortalte også at de har slitt med disse tankene om hva som kunne vært gjort annerledes i ettertid. I intervjuene så det ut til at de fleste deltakerne som opplevde dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement inngikk i indre forhandlinger om hvordan de skulle tenke om egne reaksjoner under hendelsen og om den dårlige samvittigheten var berettiget. For eksempel sier Emma:

Det som jeg har strevd litt med, det var jo hvorfor jeg ikke sjekket [mannlig kollega] nærmere. Jeg sjekket ikke kontoret hans. Og han ble jo skadet. For da kunne jeg kanskje ha gjort noe for at han hadde kommet ut tidligere. Det tok litt tid før han ble funnet av redningsmannskapene og kom på sykehus. Det er mer sånne ting som jeg har slitt med. [...] Ja, hvorfor jeg ikke var den der aktive som gjorde det, det er litt mer sånn bebreidende til meg selv da, men jeg er nok ikke den helten som styrter inn i katastrofeområder og gjør en stor innsats der. (Emma, ikke PTSD).

Emma opplevde dårlig samvittighet for å ha glemt å sjekke kontoret til kollegaen sin. I utdraget distanserer Emma seg fra «helten», som kan assosieres med å være tøff, modig, fryktløs, og sette andre foran sin egen overlevelse. Det ser ut som at hun på den ene siden bebreider seg selv for at hun ikke reagerte på den ønskelige måten, men på den andre siden tenker at hun ikke kan bebreide seg selv fordi hun ikke «er en sånn person». Sara inngikk, i likhet med Emma, i en indre forhandling knyttet til hennes opplevde manglende hjelpeatferd under hendelsen:

Jeg tenkte en del på det, at jeg ikke gikk ut å *hjalp* noen. For jeg trodde at alle i Høyblokka var døde. Hvis jeg ikke hadde trodd det, så hadde jeg antagelig gått rett ut og bort der, og prøvd å hjelpe noen ut av bygget. *Det* hadde nok faktisk vært bedre for meg. Men jeg (ler litt) *trodde* at

alle var døde. Jeg var helt sikker på at alle i Høyblokka var døde. Jeg tenker at jeg *kunne* ha gått ut og gjort noe, men jeg var helt fjettet. [...] Hadde jeg hjulpet, gjort noe aktivt, så tror jeg kanskje at det hadde *føltes* bedre. For jeg stod jo der og *hjalp* ingen. For jeg har *gripet* inn i slåsskamper og stoppet slåsskamper før. For sånn tjue år siden, et par ganger. Så jeg har det i meg å stoppe (Ler) at folk blir banka opp. Hvis jeg gjør det før jeg *tenker*. Men det var før jeg fikk barn. Etter jeg fikk barn har jeg tenkt at jeg «må ikke gjøre sånne ting». Jeg *kunne* klart å satt opp en sperring eller et eller annet. [...] Ja, hvis jeg først hadde kommet i gang. Jeg *tror* det hadde føltes bedre for meg. [...] Men jeg er glad jeg ikke så likrester og sånt noe, jeg er absolutt glad for det. (Sara, PTSD).

Sara opplevde dårlig samvittighet for å ha blitt forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen, og hun begrunnet denne dårlige samvittigheten med at hun hadde gode forutsetninger for å engasjere seg sosialt. Hun fortalte at hun trodde alle var døde, og det kan derfor se ut som at det var dette som forhindret hennes sosiale engasjement i stor grad. Hun tror at hun hadde følt seg bedre i ettertid hvis hun hadde handlet før hun tenkte seg om, men samtidig har hun tenkt at det ikke nødvendigvis er hensiktsmessig å handle før hun tenker, og hun hadde egentlig bestemt seg for å slutte med dette etter hun fikk barn. Hun la vekt på at hun «tror» det hadde føltes bedre å engasjere seg sosialt, for hun var også glad for at hun ikke ble eksponert for likrester. Dette bærer igjen preg av indre forhandlinger om hvordan man skal tenke om disse reaksjonene i etterkant. Denne tvilen har vedvart fire år etter hendelsen, og kan vitne om at flere deltakere ikke har forsonet en sammenhengende historie for seg selv om hendelsen, da reaksjonen på den ene siden kan fremstilles som positiv, som i Saras tilfelle handler om at hun er glad for ikke å ha sett likrester, og på den andre siden negativ, som i Saras tilfelle handler om at hun gjerne skulle ha hjulpet. For noen av deltakerne handler denne indre forhandlingen rundt hvordan man skal tenke om egne reaksjoner under hendelsen og dårlig samvittighet primært om tvil rundt hvorvidt det ville utgjort noen forskjell om de hadde engasjert seg sosialt. Tirill uttrykte det på denne måten:

I ettertid var jeg flau en periode, fordi jeg ikke så at det var andre som trengte hjelpen min. For jeg tenkte «jeg kunne jo ha hjulpet». Det er ikke sikkert det hadde utgjort noen forskjell i det hele tatt, men [mannlig kollega], det hørte jeg på vitnemålet hans under rettssaken, hadde *ropt* etter folk. «Hjelp meg, hjelp meg!» liksom. Men, med hånden på hjertet, jeg *så* han ikke. (Tirill, ikke PTSD).

Dette utdraget kan tyde på at Tirill opplevde å måtte forsvare det at hun ikke hjalp under hendelsen. Det kan se ut som at også hun selv opplevde det som merkelig at hun ikke hørte eller så ham, og kan tyde på at hun opplevde å være fysisk til stede i situasjonen, men ikke psykisk til stede. Hun uttrykte at hun anser seg som en som kunne ha engasjert seg sosialt. Likevel var hun usikker på om det hadde utgjort noen forskjell hvis hun hadde engasjert seg

sosialt under hendelsen. Mette fortalte også om en situasjon under hendelsen hvor hun i ettertid har vært usikker på om hennes innsats ville utgjort noen forskjell:

Hvis det er noe som plager meg, så er det hun unge. Som var sommervikar. Og så sier jeg til henne at «Du kan sikkert gå litt tidlig i dag. Du trenger ikke være ut dagen». Hun skulle jobbe til halv fire. Og så sier hun «Jeg gjør meg ferdig». Det er klart, hvis hun hadde sittet til halv fire, så hadde hun sittet inne i bygget da bomba smalt. Men heldigvis så kom hun ikke *ut* i Akersgata. Hun stod akkurat i døra. Dermed var hun sikkert litt beskytta av Høyblokka. Så tenker jeg kanskje jeg ikke burde ha.. For jeg gikk jo bare for å komme meg på bussen, og det var den siste bussen som gikk ut av Oslo til [Stedsnavn]. Men at jeg heller burde.. Burde jeg ha prøvd å finne henne igjen, i kaoset? Men det er jo ikke sikkert jeg hadde klart det. [...] Jeg tenkte bare på meg selv, på en måte. Det er jo klart, det kan jo plage en (ler litt) når du tenker på det. For jeg vet *hun* har hatt problemer etterpå. Men vi hadde jo kontakt på telefonen da. Og helt til hun fikk kontakt med et familiemedlem i [Stedsnavn], som møtte henne, og hun ble med til dem. Om jeg kunne gjort så mye fra eller til.. Det er jo ikke sikkert at jeg hadde klart å finne henne i det kaoset som var. Det kan hende jeg hadde blitt stoppa. (Mette, ikke PTSD).

Mette uttrykte usikkerhet rundt hvorvidt hun burde føle på dårlig samvittighet eller ikke. På den ene siden stilte hun spørsmål ved om hun burde prøvd å finne igjen denne unge sommervikaren, og hun opplevde at hun bare tenkte på seg selv under hendelsen. I tillegg kan det se ut som at Mette følte på dårlig samvittighet for at denne unge sommervikaren hadde slitt mer i ettertid enn henne. På samme tid var hun usikker på om denne dårlige samvittigheten var berettiget fordi hun lurte på om hun i det hele tatt ville blitt sluppet inn på området, og ikke minst usikker på om hun ville funnet henne igjen. Der og da opplevde Mette et behov for å komme seg bort fra Oslo, og usikkerheten og den indre forhandlingen rundt egen reaksjon ser ut til å ha kommet i ettertid da hun skjønnte at denne unge kollegaen har slitt i ettertid. Tvil på hvorvidt dårlig samvittighet er berettiget ser ut til å gå igjen hos Julie også:

Det var en sånn rar ting. Jeg har hatt veldig dårlig samvittighet for det jeg tenkte da jeg så [død person]. Jeg kan huske at det *første* jeg tenkte var at «*Heldigvis*, det er ingen jeg kjenner». Det kan jeg huske. Det har *plaga* meg ganske mye i ettertid, at jeg ikke tenkte «Stakkars» og skulle hjelpe. Selv om jeg på en måte ser at det var en sånn.. Det er kanskje noe alle ville tenkt. Jeg vet ikke. (Julie, ikke PTSD).

Julie skammet seg over at hun følte lettelse da hun så at den døde ikke var noen hun kjente. Den dårlige samvittigheten var knyttet til Julies oppfattelse av at denne reaksjonen var umoralsk og at hun burde hatt en annen reaksjon. Når hun da stilte spørsmål ved om dette var noe alle ville tenkt, kan dette ha fungert som en åpning for å redusere den dårlige samvittigheten. Det at intervjuene ble samlet inn fire år etter hendelsen kan ha ført til at flere av deltakerne, i likhet med Julie, har hatt tid til å skape en historie for seg selv som gjør det mulig å redusere dårlig samvittighet, og på den måten kunne integrere denne hendelsen i livshistorien på en måte som gjør det mulig å gå videre i livet. Disse indre forhandlingene

knyttet til hvorvidt deres sosiale engasjement under hendelsen ville utgjort noen forskjell, kan være et uttrykk for en slik adaptiv prosess.

Selv om de fleste av deltakerne som så ut til å inngå i indre forhandlinger om hvordan de skulle tenke om egne reaksjoner og dårlig samvittighet opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement, ser disse indre forhandlingene også ut til å gå igjen hos noen få av de som engasjerte seg sosialt under hendelsen. For eksempel fortalte Dennis:

Jeg tror nok det er noe med at jeg kanskje er litt streng mot meg selv, så jeg har vel ikke tenkt at jeg var glad jeg gjorde det. Jeg tenker vel heller at jeg burde ha gjort mer. Selv om jeg følte at jeg den dagen på en måte var i kontinuerlig arbeid, eller kall det hva du vil. Også på Youngstorget, etter, da vi kom ned dit etter hvert og var med og stelte andre. (Dennis, PTSD).

Dennis fortalte tidligere i intervjuet at han sjekket alle etasjene og kontorene i sin bygning for å se om noen kolleger fortsatt var til stede. I dette utdraget ser man at Dennis likevel følte han burde gjort mer i situasjonen, og derfor ikke har tillatt seg selv å være fornøyd med egen innsats under hendelsen. På den andre siden igjen uttrykte han at han var for streng mot seg selv fordi han opplevde å være i kontinuerlig arbeid.

Noen deltakere hadde en klar oppfatning av at den dårlige samvittigheten de følte på grunnet manglende sosialt engasjement under hendelsen var berettiget, og avvek derfor fra den generelle tendensen til å inngå i indre forhandlinger rundt hvorvidt de burde føle på dårlig samvittighet. For eksempel fortalte Markus:

Jeg vet at vi stoppet på et sted, hvor en kollega spurte «har du sett [mannlig kollega]?». «Nei, vi har ikke sett han», også gikk vi, og det...sånt gjør man ikke. Og denne [mannlige kollegaen], satt fastklemt på kontoret sitt, fordi han hadde fått garderobeskapet over seg, og om det var et vindu, og det sperret døra. [...]. Han var litt skadet. Men likevel, det er et gap mellom hva jeg mener at en skal gjøre, du skal hjelpe andre, ikke bare tenke på deg selv. Så *den* sitter igjen. (Markus, PTSD).

Markus opplevde at reaksjonen hans under hendelsen ikke reflekterte hans tanker om hvordan man «bør» reagere under en slik hendelse. Det at han sa «sånt gjør man ikke» tyder på at han fordømte sin egen reaksjon og opplevde den som umoralsk. Senere i intervjuet sa han:

Hvorfor sjekket vi ikke [mannlig kollega]? Vi hadde ingen blick eller tanker om vedkommende der borte. [...]. Og så er det også sånn at jeg har gått forbi folk [utenfor bygget] som lå der og som var veldig skadet og som du skulle hjulpet og som du ikke har.. [...]. Det var jævlig dårlig gjort å ikke stoppe og ikke bli med. Ja kanskje det var noe du skulle ha gjort. [...]. Jeg ser de som satt i resepsjonen nede, så hørte jeg etterpå, ja, noen sa det, at de ventet på at hjelp skulle komme. De satt fast eller de var skadet eller hva det var. «Bare kom dere ut, dere». Men all opplæring og moral sier jo at når noen er i nød, så skal du prøve å hjelpe dem, men det har jeg ikke hatt noen tanker om. (Markus, PTSD).

I dette utdraget fortalte Markus at han opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement i flere situasjoner under denne hendelsen. Det at han sa at det var «jævlige dårlig gjort» tyder på at han vurderte det manglende sosiale engasjementet som preget av intensjonelle og bevisste avgjørelser, og derfor var han ikke i tvil om den dårlige samvittigheten var berettiget. Han hadde klare oppfatninger om hvordan man «burde» reagere når noen er i nød. Det at han sier «all opplæring og moral sier jo..» viser tydelig til samfunnsdiskursen og det allment normative om hva man *skal* gjøre i en slik situasjon.

Blant deltakerne som opplevde dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement, har omtrent halvparten skåret over terskelverdi på PTSD og halvparten skåret under terskelverdi på PTSD. Det kan se ut som at deltakerne i dette undertemaet som har skåret under terskelverdi på PTSD var mer usikre på om den dårlige samvittigheten var berettiget enn de som har skåret over terskelverdi på PTSD.

Vurdering av egen reaksjon i lys av utfall. Noen av deltakerne fortalte at deres følelser og tanker knyttet til eget manglende sosiale engasjement under hendelsen kunne vært verre hvis utfallet hadde blitt annerledes. For eksempel fortalte Julie om hvordan hun trodde det hadde vært for henne hvis det ikke hadde gått så bra med en kollega av henne som ble skadet og som hun ikke hjalp ut av kontoret:

Også er han en veldig sønn type som takler det. Og det gikk jo heldigvis bra med ham. Men jeg har jo tenkt ofte at hvis ikke det hadde gått bra med ham, så hadde min opplevelse og reaksjon i *etterkant*, vært helt annerledes, selvfølgelig. For jeg sleit mye med det, at jeg glemte ham. Det husker jeg. Det var tøft. [...]. Men det er klart at hvis han ikke hadde overlevd, så hadde det jo også vært det at jeg hadde hatt dårlig samvittighet. (Julie, ikke PTSD).

Julie tenkte at hvis kollegaen hennes ikke hadde overlevd, hadde det vært hennes skyld fordi hun mente hun hadde ansvar for å huske på denne kollegaen. Hun opplevde at hun kunne påvirket utfallet hvis hun hadde husket ham, men siden det gikk så bra med kollegaen i ettertid, så tillot hun seg å gå videre uten den konkrete dårlige samvittigheten. En annen deltaker, Erika, opplevde også at hun hadde glemt en kollega:

Det var en skremmende opplevelse, men det er ikke noe som jeg tar personlig på noen måte, eller tar inn over meg på det viset. Jeg tror jeg hadde gjort det mer hvis det hadde skjedd noe med [kvinnelig kollega]. Da tror jeg at jeg kanskje kunne fått skyldfølelse, fordi jeg burde ha sjekket eller jeg burde ha gjort noe annet. Det tror jeg nok. Men siden det gikk så bra med henne, så føler jeg ikke at jeg skulle eller kunne ha gjort noe annerledes i den situasjonen. (Erika, ikke PTSD).

Erika uttrykte at hun «burde» ha sjekket denne kollegaen, som tyder på at hun selv mente at måten hun håndterte denne situasjonen på var normativt «feil», men hun sa også at hun ikke

«skulle» eller «kunne» gjort noe annerledes fordi det gikk bra med kollegaen, og det tyder på at det positive utfallet har redusert hennes opplevelse av ansvar i situasjonen. Den dårlige samvittigheten eller mangelen på dette i ettertid, ser altså ikke nødvendigvis ut til å være knyttet til det forhindrede sosiale engasjementet under hendelsen, men ser for noen ut til å være avhengig av utfallet.

Selv om de fleste deltakerne som fortalte om refleksjoner vedrørende dårlig samvittighet i etterkant av hendelsen knyttet disse refleksjonene til konkrete situasjoner under hendelsen hvor de opplevde å bli forhindrede fra sosialt engasjement, var det også noen deltakere som reflekterte rundt hypotetiske situasjoner hvor de kunne fått dårlig samvittighet hvis de hadde funnet sted. En deltaker, Tirill, fortalte om en drøm hun hadde de første nettene etter hendelsen, og denne drømmen representerte for henne en situasjon hvor hun tenkte hun hadde fått dårlig samvittighet:

De tre, fire første nettene drømte jeg at jeg gikk over lik. Og at det var *min* fot som steg over en død person. Og det måtte ha vært hun [kvinnenavn] der som jeg så, for hun er den eneste døde personen jeg så. Og da fikk jeg sånn «Ja, men gurimalla (Gisper). Du gikk over lik for å komme deg ut selv!». Det var på en måte drømmen. Men så husker jeg at jeg spurte de andre «Er det sant at vi *gikk* over noen? Jeg gikk ikke over lik for å redde meg selv?». For jeg tenkte sånn «Uff, det kan jeg *nesten* ikke leve med, hvis jeg har oppført meg så dårlig overfor andre at jeg bare redder meg selv, og ikke..». Men så vet jeg jo at jeg evakuerte med andre. Så jeg sa at det sikkert er kroppen sin måte å takle og forsone seg med.. eller håndtere det. Jeg *visste* jo at dette ikke hadde skjedd. Det var det noen andre som sa også. At det er sikkert bare kroppen sin måte å bearbeide. Og da slo jeg meg til ro med *det*, for jeg visste jo at det ikke hadde skjedd. (Tirill, ikke PTSD).

I motsetning til de andre deltakerne som opplevde dårlig samvittighet eller følte de potensielt kunne fått dårlig samvittighet som en konsekvens av forhindrede sosialt engasjement under hendelsen, opplevde ikke Tirill faktisk å bli forhindrede fra sosialt engasjement under hendelsen. Hun fortalte derimot om en tenkt situasjon som hun hadde fått dårlig samvittighet for hvis den hadde funnet sted, noe som tydelig viser til hvilke reaksjoner hun anså som ønskelige under hendelsen, og hvilke hun anså som «umoralske». Det kan se ut som at Tirill anså det å redde seg selv før man tenker på andre mennesker som den verst tenkelige reaksjonen under hendelsen.

Av deltakerne som vurderte egne reaksjoner i lys av utfallet, var det ingen som hadde skåret over terskelverdi på PTSD. Siden intervjuene ble gjennomført 4 år etter hendelsen, kan det tenkes at de som fortalte om situasjoner de potensielt kunne fått dårlig samvittighet for, opprinnelig hadde dårlig samvittighet, men at disse tankene har endret seg med tiden, og at de har slått seg til ro med at utfallet var positivt. Det kan også tenkes at disse deltakerne har lagt mer vekt på det positive utfallet enn hvordan de «burde» reagert under hendelsen.

Undertema 2: Skuffelse over egen reaksjon under hendelsen

Felles for mange av deltakerne var at de opplevde sterke følelser, tanker og kroppslige reaksjoner under hendelsen. Mange opplevde et intenst behov for å komme seg ut av situasjonen: «Jeg husker bare den der følelsen av at jeg må vekk» (Lovisa, ikke PTSD). Flere av deltakerne opplevde lammende redsel, tunnelsyn og følelse av uvirkelighet. Noen opplevde også at de frøys i situasjonen:

Jeg ble flyttet i rommet og hadde noe takbiter i fanget og det var røyk over alt og vinduet hadde blåst inn [...] også ble jeg bare sittende. [...]. Og så hørte jeg noen ropte «å, faen!». Jeg skjønte vel at noen løp ut, men jeg ble jo bare sittende. Og så knakk pulsen min, og da tenkte jeg at her kan jeg ikke være, så da begynte jeg å bevege meg, men veldig sånn langsomt, jeg fikk blant annet med meg vesken min og mobiltelefonen min. (Linda, PTSD).

Mange deltakere opplevde at de ulike reaksjonene de opplevde under hendelsen forhindret dem fra sosialt engasjement, og av disse var det flere som fortalte om skuffelse knyttet til dette. Deltakerne med utsagn plassert i *Undertema 1: Dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement* opplevde dårlig samvittighet fordi de mente de burde handlet annerledes under hendelsen, og ser på den måten ut til å ha attribuert denne manglende hjelpeatferden til at de selv kom til kort under hendelsen ved at de for eksempel glemte å sjekke kontorene til kollegene sine. Det som i hovedsak skiller utsagnene i *Undertema 1* og utsagnene i dette undertemaet, er at noen av de som ble intervjuet i større grad anerkjente at de under hendelsen opplevde sterke reaksjoner eller skader som en respons på bombeangrepet, og at det var disse reaksjonene som forhindret dem fra sosialt engasjement under hendelsen. Disse deltakerne ser likevel ut til å oppleve skuffelse over reaksjonene de opplevde under hendelsen og ser ut til å distansere seg fra måten de håndterte situasjonen på. For eksempel uttrykte Markus en slik distansering:

Jeg har tydeligvis hatt en sånn.. «redde seg den som reddes kan», og kommet meg ut. [...]. Jeg oppdaget en side ved meg som var ukjent, som jeg ikke ble så veldig glad i. Det ble et mysterium: hva i helvete gjorde at jeg oppførte meg på akkurat den måten? (Markus, PTSD).

I dette utdraget uttrykte Markus forundring over og fordømmelse av egen reaksjon under hendelsen, og det tyder på en distansering som både handler om en manglende opplevelse av kontroll over egen reaksjon og om en moralsk distansering fra egen reaksjon. Tidligere i intervjuet nevner Markus flere situasjoner hvor han ikke hjalp andre fordi han var fokusert på å komme seg ut av bygningen. I dette utdraget signaliserte han at han ikke kjente seg igjen i reaksjonen, og at han opplevde at den sto i kontrast til hvem han trodde han var. Han opplevde at dette behovet for å komme seg ut forhindret hans sosiale engasjement, og han

tolket reaksjonen sin som egoistisk. Denne tanken om at behovet for å komme seg vekk var egoistisk og forhindret sosialt engasjement gikk igjen hos flere av deltakerne. Randi beskrev det på denne måten:

Og egentlig litt egoistisk og opptatt av at «ja, men jeg vil forbi. Jeg vil *vekk* fra dette». Det var også mitt instinkt da jeg var i byen, at «Nei, jeg kan ikke være her. Jeg må bort nå». Mitt instinkt var bare å *komme* meg bort, rett og slett. (Randi, PTSD).

Randi anså i likhet med Markus behovet for å komme seg vekk som egoistisk, men hun kalte det også et instinkt som gir assosiasjoner til noe som kommer automatisk og ikke styres av fri vilje.

Noen deltakere opplevde også at de var så fokuserte på å komme seg i trygghet at de ble forhindret fra sosialt engasjement ved at de faktisk ikke registrerte andres lidelse. Markus forklarte det på denne måten:

Det at jeg har sperret så fullstendig ute de sterkeste inntrykkene, på mennesker – skadde mennesker og døde mennesker, og kroppsdeler. Det eksisterer over hodet ikke. Jeg er ikke i nærheten av å ha et minne eller gjenskape et bilde. (Markus, PTSD).

Det samme gikk igjen hos Knut:

Jeg har jo i ettertid sett bilder fra overvåkningsvideoen hos Kripos. Og der *ser* jeg at jeg og [kvinnelig kollega] kom ut. Vi var vel de første som var ute av bygget tror jeg. Småløpende kom vi ut. Og så løp vi rett mot en person som ble drept. Og du ser bare at vi kommer ut, sånn småjoggende, og så løper vi i en bue utenom personen og så videre. Enser det ikke. Har ikke noe *minne* om det i det hele tatt. Det jeg var i da, det var et sånt slags bombesjokk tror jeg. (Knut, PTSD).

Både Markus og Knut opplevde at de ikke så hva som skjedde rundt seg, og at dette forhindre sosialt engasjement. I tillegg hadde begge problemer med å huske disse inntrykkene i ettertid. Markus ser ut til å tillegge denne reaksjonen til seg selv, mens Knut ser ut til å tillegge denne reaksjonen til et bombesjokk. Markus opplevde også skuffelse over andre reaksjoner han hadde under hendelsen:

Det er nok en sånn dum.. ja, kall det stolthetsfølelse eller et eller annet, men hvor lett jeg lot meg bare.. på en måte bli ledet, eller bare følge strømmen, uten å ta stilling. Den døren som vi ikke kom oss ut, nede, også ut, den var det vel den minste, spedeste, av alle kollegaene som bare gikk og sparket og kom seg ut, og at vi ikke gjorde noe forsøk.. (Markus, PTSD).

Han opplevde å ikke være handlekraftig under hendelsen, og opplevde at andre kolleger tok ansvar som han følte han burde tatt. Han opplevde at han bare «fløt med» og at dette gjorde at han ikke en gang gjorde noe forsøk på hjelpe seg selv og kollegene med å komme ut av bygningen.

Flere deltakere opplevde å bli skadet under hendelsen, og noen opplevde at skadene forhindret sosialt engasjement direkte. For eksempel uttrykte Elena:

Elena: Jeg husker at jeg lå ned på bakken, og så husker jeg at jeg så en mann som lå blødende og hadde jævla vondt, rundt meg. Og en annen som også lå rett ut. Også følte jeg instinktivt da, at jeg måtte dit og hjelpe.

Intervjuer: Mmm. Mens du lå der selv?

Elena: Ja. Ja. Fordi jeg så at noen kanskje hadde det verre enn meg. Men jeg greide ikke å komme meg opp, og det vil si at jeg hadde det like ille som dem (Ler litt). Men allikevel så er det en del av deg som sier at du må hjelpe. Jeg veit ikke om det er instinktene eller hva det er for noe. (Elena, PTSD).

I dette utdraget var ikke skuffelse en like uttalt opplevelse, men hun uttrykte likevel en opplevelse av å ikke ha fått til det som hun føler hun «måtte». Forskjellen mellom de som ble fysisk skadet og de som ikke ble det, men likevel ble forhindret fra sosialt engasjement, ser ut til å være at de som fikk fysiske skader hadde mer forståelse for at de selv ikke kunne noe for det. En annen deltaker, Sonja, som også ble skadet, uttrykte en lignende forståelse for eget manglende sosiale engasjement, men hun uttrykte at det var vanskelig å tenke på at hun ble skadet når det var andre som trengte hjelp:

Jeg tenker at jeg har fått et eksempel på hvordan jeg kan reagere i en sånn spesiell situasjon. Og hvordan jeg ville reagere en annen gang. Det som jeg synes er vanskelig med det, sånn når jeg tenker på det, og det er jo på en måte et sånt krav man ikke kan stille til seg selv, men det er at jeg skulle bli skadd når det er andre som trenger en. Og det er egentlig teit å si, for det er noe man ikke kan noe *for*. Fordi jeg ville gjerne ta vare på de som var i bygningen. Og ikke bli den som kommer skadd ut og blir referert til i avisene som «den sårede som ble hjulpet ut». (Sonja, ikke PTSD).

Sonja var skuffet over at hun ble skadet under hendelsen som førte til forhindret sosialt engasjement, men opplevde også at dette var en irrasjonell skuffelse fordi hun var klar på at det at hun ble skadet ikke var noe hun selv hadde valgt. Hun opplevde også at måten hun reagerte på under hendelsen viste henne hvordan hun potensielt kunne reagere i lignende hendelser i fremtiden.

Blant deltakerne som opplevde skuffelse over egne reaksjoner under hendelsen har de aller fleste skåret over terskelverdi på PTSD. Dette kan ha sammenheng med at flere av disse deltakerne ser ut til å ha opplevd sterk redsel under hendelsen som har ført med seg kraftige følelser, tanker og kroppslige reaksjoner, som for eksempel sterkt behov for å komme seg ut av situasjonen eller tunnelsyn. Flere av deltakerne i dette undertemaet ser ut til å ha anerkjent at de opplevde sterke reaksjoner som en respons på bombeangrepet, men ser likevel ut til å ha tolket egne reaksjoner som tegn på egoisme eller svakhet, heller enn som ukontrollerbare reaksjoner på en ekstrem hendelse.

Oppsummert har tema 2 belyst hvordan flere deltakere opplevde det å ha blitt forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen. Mange beskrev dårlig samvittighet og skuffelse knyttet til det manglende sosiale engasjementet. Blant deltakerne som opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen, er det omtrent like mange som har skåret over terskelverdi på PTSD og under terskelverdi på PTSD. Det kan likevel se ut som at de som har skåret over terskelverdi på PTSD opplevde hendelsen som mer skremmende og definerende enn de som skåret under terskelverdi på PTSD.

Diskusjon

Gjennom analysen konstruerte jeg to temaer: (1) *Mulighet til sosialt engasjement* og (2) *Forhindret fra sosialt engasjement*. Begge disse temaene fremhever deltakernes fokus på sosialt engasjement som noe viktig og ønskelig under hendelsen. Det første temaet ble delt inn i tre undertemaer: (1) *sosialt engasjement begrunnet av interne aspekter*, (2) *sosialt engasjement begrunnet av tildelt rolle* og (3) *sosialt engasjement begrunnet av situasjonelle krav*. En tendens i dette første hovedtemaet var at deltakerne trakk på ulike forklaringer for det sosiale engasjementet deres under hendelsen. Det andre temaet ble delt inn i to undertemaer: (1) *dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement* og (2) *skuffelse over egen reaksjon under hendelsen*. I begge disse undertemaene var misnøye knyttet til egen reaksjon under hendelsen sentralt, hvor deltakerne i det første undertemaet fremhevet at de burde handlet annerledes og deltakerne i det andre undertemaet uttrykte skuffelse over at deres reaksjon på bombeangrepet forhindret dem fra sosialt engasjement.

Basert på disse funnene var det viktig å anvende et teoretisk rammeverk som kan forklare hvorfor sosialt engasjement ble ansett som spesielt viktig for deltakerne i forbindelse med hendelsen, og skape en forståelsesramme for opplevelsene til deltakere som opplevde mulighet til eller forhindring fra sosialt engasjement under hendelsen. I det følgende vil jeg diskutere mine analyseresultater i en narrativ forståelsesramme, og jeg vil i hovedsak fokusere på (1) deltakernes normative forventninger til egne reaksjoner og (2) avvik fra forventede reaksjoner som et narrativt brudd. Narrativ psykologi, og spesielt det narrative prinsippet om normativitet (Bruner, 1990), kan gi økt forståelse for *hvorfor* deltakernes forventninger til egne reaksjoner har oppstått. I tillegg kan narrative prinsipper som kontinuitet og meningsskaping (Bruner, 1990; Crossley, 2000a) gi økt forståelse for *hvorfor* det å oppleve avvik fra disse forventningene kan oppleves som et narrativt brud.

Deltakernes normative forventninger til egne reaksjoner

Funnene fra analysen viser at de aller fleste deltakerne anså sosialt engasjement under hendelsen som spesielt viktig. Dette vises blant annet ved at deltakerne ser ut til å ha hatt en forventning om at de skulle engasjere seg sosialt under hendelsen, og begge temaene: (1) *mulighet til sosialt engasjement* og (2) *forhindret fra sosialt engasjement*, illustrerer denne underliggende forventningen til egne reaksjoner under hendelsen. Deltakerne som opplevde mulighet til sosialt engasjement under hendelsen ser ut til å være mer tilfreds med egne reaksjoner enn deltakerne som ble forhindret fra sosialt engasjement, og dette illustrerer at en slik reaksjon ikke bare var forventet, men også ble ansett som ønskelig. Det at de aller fleste deltakerne så ut til å ha forventninger om sosialt engasjement under hendelsen tyder på at dette er felles normative forventninger.

Ifølge Hammack (2008) engasjerer mennesker seg med kollektive historier som er gjeldende i den kulturelle konteksten man befinner seg i. Idealer som fellesskap, samhold og heltemot er forståelser som er gyldige og anses som «vanlige» i mange sammenhenger i Norge (Schrumpf, 2016). Noen studier viser at det er en kjønnet forskjell når det kommer til internaliserte idealer om heltemot (Lentz, 2011; Scott, 2004). Det kjønnete aspektet var ikke mulig å undersøke i denne undersøkelsen på grunn av få mannlige deltakere, men kan være en interessant tematikk å undersøke i senere studier. Den norske velferdsstaten har promotert disse normative idealene, som blant annet reflekteres i den norske dugnadstradisjonen (Simon & Mobekk, 2019). Gjennom konstruksjonen av personlige narrativer fortolker man den større kulturelle konteksten og på den måten kan man si at det er det personlige narrative som er bindeleddet mellom individet og kulturelle forståelser (Hammack & Pilecki, 2012).

Deltakernes opplevelse av sosialt engasjement under hendelsen som noe forventet og ønskelig, tyder på at de har engasjert seg med de førende forståelsene om prososial atferd og heltemot. Dette reflekterer ikke nødvendigvis aktivt og bevisst engasjement med disse forståelsene, men på grunn av at deltakerne er medlemmer av en større kulturell kontekst kan disse ideologiene ha blitt internalisert gjennom sosialiseringprosessen og kan ha ført til deres tatt-for-gitte forventninger om egne reaksjoner under hendelsen (Bruner, 1990). Det at sosialt engasjement både var en forventet og ønskelig reaksjon blant deltakerne kan vise til kulturelle ideologiers funksjon som beskrivende, men også normative i det at de foreskriver hvordan man *bør* reagere (Nafstad & Blakar, 2009). En gjengående tendens blant deltakerne var at de refererte til sosialt engasjement under hendelsen som «riktig» og mangel på sosialt engasjement som «galt», og dette kan indikere tilstedeværelsen av et normativt og moralsk

ideal om prososial atferd (Simon & Mobekk, 2019) som også så ut til å være gjeldende i en krisesituasjon som opplevdes livstruende for mange av de som var til stede.

Deltakerne som opplevde at de engasjerte seg sosialt under hendelsen (som hovedsakelig beskrevet i Tema 1) opplevde at de reagerte i tråd med de førende forståelsene for hvordan man skal håndtere en slik hendelse, og har på den måten innfridd både egne og kulturelle normative forventninger. Det kan derfor tenkes at det har vært lettere for dem å integrere denne opplevelsen i sitt personlige narrativ fordi det plasserer dem i forhold til det kulturelt betingede «gode». Disse normative forventningene ser for noen ut til å ha vært så sterkt integrert at det har gått på bekostning av dem selv. En av deltakerne, Therese, illustrer dette i intervjuet: «Og jeg gjorde det riktige, føler jeg da. Jeg tenkte på andre i en situasjon der jeg opplevde *enorm* fare. Men det kosta meg noe å ikke bare gå rett ut.» (PTSD). Kostnaden Therese snakker om kan synes å stamme fra at de normative forventningene har overstyrt hennes sterke behov for å komme seg i sikkerhet. På den måten kan det se ut som at det å oppleve å reagere i tråd med normative forventninger også kan ha vært belastende for enkelte.

Avvik fra forventede reaksjoner som et narrativt brudd

Mennesker skaper narrativer om seg selv og setter opplevelser i sammenhengende historier som forteller noe om hvem de er over tid (Crossley, 2000a, 2000b). Hvis en opplevelse bryter med antagelser om hvordan man er, kan det oppleves traumatisk fordi kontinuiteten i opplevelsen av et sammenhengende «jeg» forsvinner (Crossley, 2000b). Når en opplevelse ikke passer inn i dette sammenhengende narrative, og i noen tilfeller er svært avvikende fra forventningene, vil det kunne oppleves som at ingenting lenger gir mening (Crossley, 2000a). Dette illustrerer blant annet Markus (PTSD) i intervjuet når han beskriver at han løp ut av bygget uten å sjekke kollegene sine først: «Det ble et mysterium: hva i helvete gjorde at jeg oppførte meg på akkurat den måten?».

Narrativ psykologi er opptatt av koblingen mellom identitet og moral, og i konstruksjonen av personlige narrativer posisjonerer man seg i forhold til «det gode» (Crossley, 2003). Det å hjelpe andre er en «vanlig» forståelse av «det gode» i de kulturelle sammenhengene som deltakerne inngår i. Dette grunnleggende idealet om prososial atferd er normativt i det at det legger føringer for hvordan man *bør* reagere (Crossley, 2003). Hva skjer da hvis man ikke reagerte slik man *burde* under bombingene 22. juli?

Tema 2: *Forhindret fra sosialt engasjement* belyser hvordan flere deltakere opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement på tross av at de både forventet og ønsket at de skulle engasjere seg sosialt under hendelsen. For disse deltakerne ble diskrepansen mellom hvordan

de *burde* reagert og hvordan de *faktisk* reagerte svært tydelig. Dette ser man spesielt tydelig i Undertema 1: *Dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement*, hvor flere av deltakerne uttrykker at de «burde» eller «skulle» reagert annerledes under hendelsen. Et slikt narrativt brudd kan skape forstyrrelser i det narrative de tidligere har skapt om seg selv (Becker, 1997; Crossley, 2000a). I det følgende vil jeg diskutere aspekter deltakerne referer til som kan ha forårsaket narrative brudd før jeg til slutt vil belyse hvordan indre forhandlinger knyttet til dårlig samvittighet kan være en måte deltakerne forsøker å gjenopprette narrativ sammenheng på.

Dårlig samvittighet – skyld og skam. Skyldfølelse er en form for angst som oppstår når man opplever at man har gjort noe galt (Becker, 1997) og posttraumatisk skyldfølelse er konkret knyttet til skyldfølelse for egne handlinger og reaksjoner under en traumatisk hendelse (Wilson et al., 2006). Skam er også en følelse som oppstår når man opplever at man har gjort noe galt, men denne følelsen retter seg innover og reflekterer vurderinger av selvet. Posttraumatisk skam kan oppleves som sterkt ubehag og stress knyttet til en negativ vurdering av selvet på bakgrunn av egne handlinger eller reaksjoner i en traumatisk kontekst (Wilson et al., 2006). Posttraumatisk skam oppstår når individet føler at det ikke klarer å reagere i tråd med kulturelle idealer for moral (Wilson et al., 2006) og siden individet internaliserer kulturelle masternarrativer og integrerer de som en del av sine personlige narrativer (Hammack, 2008) vil posttraumatisk skam også føre til et personlig narrativt brudd og tap av selv-kontinuitet fordi disse reaksjonene bryter med de normative idealene for moral.

Det at dårlig samvittighet var en gjengående tendens blant deltakere som opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement, viser at mangelen på sosialt engasjement ikke bare opplevdes som fravær av en positiv og normativ reaksjon, men som en negativ og «feil» reaksjon. Dette viser i hvor stor grad ideologiene om prososial atferd virket inn på deltakernes tatt-for-gitte forventninger om egne reaksjoner under hendelsen. De fleste deltakerne som ble forhindret fra sosialt engasjement fortalte om dårlig samvittighet knyttet til handlinger under hendelsen, og dette kan tyde på at denne opplevelsen kan kategoriseres som posttraumatisk skyld (Wilson et al., 2006), men det var også noen deltakere som så ut til å trekke disse handlingene inn i en større sammenheng knyttet til egen selvforståelse. For eksempel uttrykte en deltaker: «.. Jeg oppdaget en side ved meg som var ukjent, som jeg ikke ble så veldig glad i...» (Markus, PTSD). Dette kan tyde på posttraumatisk skam, da det ikke kun er fokusert på handlingen, men også spesifikt på vurderinger av selvet (Wilson et al., 2006).

Heltenarrativet er et svært tilgjengelig narrativ i norsk kontekst. Kollektive historier fra krigen forteller om de norske heltene under andre verdenskrig og legger normative

føringer for hva det vil si å være en helt (Schrumpf, 2016). En deltaker som opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement uttrykte for eksempel: «.. jeg er nok ikke den helten som styrter inn i katastrofeområder og gjør en stor innsats der...» (Emma, ikke PTSD). En konsekvens av at heltenarrativet er normativt i det at det legger føringer for hvordan man *bør* reagere, er at deltakerne som ikke opplevde å leve opp til dette idealet ser ut til å ha distansert seg fra «helten» og opplevd egen reaksjon som moralsk «feil». Dette tilgjengelige heltenarrativet tydeliggjør diskrepansen mellom hvordan deltakerne *burde* reagert og hvordan deltakerne *faktisk* reagerte, og kan ha bidratt til den dårlige samvittigheten som flere av deltakerne trekker frem.

PTSD, skyld og skam. Flere studier har sett på sammenhengen mellom skyld og skam knyttet til traumatisk hendelser og utvikling av PTSD (for eksempel Beck et al., 2011; Leskela, Dieperink & Turas, 2002; Pugh, Taylor & Berry, 2015). Analysen viser at det er flere deltakere som opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen som skåret over terskelverdi på PTSD enn deltakere som opplevde mulighet til sosialt engasjement under hendelsen (se lignende funn i Aakvaag et al., 2014, der traume-relatert skyld og skam begge var unikt assosiert med posttraumatiske stressreaksjoner blant mennesker til stede på Utøya 22. juli). En mulig forklaring for dette kan være at deltakere som opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement i større grad opplevde å ikke leve opp til det grunnleggende idealet om prososial atferd, og derfor opplevde mer skyld og skam knyttet til egne reaksjoner, noe som kan legge ekstra belastning til en traumatisk opplevelse. En av deltakerne opplevde sosialt engasjement under hendelsen, men drømte senere at hun hadde gått over lik for å komme seg vekk fra situasjonen. Hun uttrykte «..Uff, det kan jeg *nesten* ikke leve med, hvis jeg har oppført meg så dårlig overfor andre at jeg bare redder meg selv...» (Tirill, ikke PTSD). Dette utdraget viser hvor sterkt Tirill knytter sammen skam og det å ikke engasjere seg sosialt under hendelsen. Flere av deltakerne representert i Tema 2 trakk også frem at det de har slitt mest med i ettertid er det at de ikke hjalp andre under hendelsen, noe som underbygger denne forklaringen.

Studiene som har undersøkt sammenhengen mellom skyld og skam knyttet til traumatiske hendelser og utvikling av PTSD er korrelasjonelle, og kan derfor ikke si noe om kausalitet. En annen forklaring for disse funnene kan derfor være at det er utviklingen av PTSD som fører til at deltakerne ser tilbake på egne reaksjoner med skyld og skam. Det er ikke nok deltakere i min undersøkelse til å trekke konklusjoner om forskjeller i PTSD mellom gruppene, men funnene viser en tendens som kan være interessant å undersøke videre i senere studier.

Indre forhandlinger – forsøk på å gjenopprette narrativ koherens. Når en opplevelse ikke passer inn i det personlige narrative (for eksempel «jeg er en god person som hjelper andre, men den dagen reddet jeg kun meg selv»), kan man oppleve sterkt ubehag fordi dette bryter opp kjeden av sammenhengende og meningsfylte opplevelser i en persons livshistorie. Dette kan gjøre at det blir vanskeligere for en person å trekke sammenhengende linjer mellom tidligere opplevelser og forestillinger om fremtiden (Bruner, 1990; Crossley, 2000a). Som tidligere nevnt, vil et brudd i et sammenhengende narrativ føre til kognitiv dissonans (Festinger, 1957) og man vil derfor ha et behov for å skape alternative historier eller alternative tolkninger av opplevelser for å gjenopprette narrativ sammenheng (Becker, 1997; Crossley, 2000a) og på den måten redusere den kognitive dissonansen (Festinger, 1957).

De fleste deltakerne i Undertema 1: *Dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement* så ut til å inngå i indre forhandlinger vedrørende hvorvidt de burde føle på dårlig samvittighet. Disse indre forhandlingene kan tenkes å være forsøk på å åpne opp for alternative tolkninger av opplevelsen slik at den lettere kan integreres i deres allerede eksisterende personlige narrative. Utsagn som «.. det er ikke sikkert det hadde utgjort noen forskjell i det hele tatt..» (Tirill, ikke PTSD) og «.. det er jo ikke sikkert jeg hadde klart å finne henne i det kaoset som var..» (Mette, ikke PTSD) åpner opp for en alternativ tolkning av opplevelsen av å bli forhindret fra sosialt engasjement. Hvis det er sant at det sosiale engasjementet ikke ville utgjort noen forskjell, hvorfor skal man da ha dårlig samvittighet for at man ikke engasjerte seg sosialt? Disse forsøkene på å åpne opp for alternative forklaringer, kan derfor ses på som en adaptiv prosess som vil gjøre det lettere å integrere opplevelsen i et eksisterende narrativ. Deltakerne som inngikk i slike indre forhandlinger, har i hovedsak skåret under terskelverdi på PTSD, sammenlignet med deltakerne som ikke inngikk i indre forhandlinger som i større grad har skåret over terskelverdi på PTSD. Grunnen til at det her betegnes som et *forsøk* på å åpne opp for alternative tolkninger er at de fortsatt fire år etter hendelsen ikke ser ut til å ha slått seg til ro med denne alternative tolkningen. Behovet for et sammenhengende personlig narrativ er sterkt, men samtidig er et viktig element at dette personlige narrative må passe inn i de kulturelle betingelsene for hva som regnes som «det gode», og derfor vil individet inngå i en aktiv fortolkningsprosess av opplevelser som kan bety at de avviker fra «det gode» (Baumeister, 1991; Crossley, 2000a, 2003).

Noen deltakere vurderte egne reaksjoner i lys av utfallet (se Undertema 1: *Dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement*). Disse deltakerne beskrev situasjoner hvor de potensielt kunne fått dårlig samvittighet for manglende sosialt engasjement, men siden utfallet

ble positivt (at han de ikke hjalp overlevde, at hun de ikke hjalp raskt ble frisk) opplevde de ikke dårlig samvittighet. For disse deltakerne kan det se ut som at forsøket på å skape en alternativ tolkning av opplevelsen har kommet et steg lenger enn for de deltakerne som uttrykte dårlig samvittighet. Disse deltakerne ser ut til å ha godtatt den alternative tolkningen av opplevelsen, og ser derfor ikke ut til å oppleve skyld eller skam knyttet til sine reaksjoner under hendelsen. Blant disse deltakerne er det ingen som har skåret over terskelverdi på PTSD.

Manglende forsøk på å finne alternative historier. Deltakerne i Undertema 2: *Skuffelse over egen reaksjon under hendelsen* anerkjente at de opplevde sterke reaksjoner som en respons på bombeangrepet. Likevel ser det ut til at de færreste av disse deltakerne inngår i forsøk på å minimere dårlig samvittighet ved å finne alternative tolkninger på opplevelsene sine. Intuitivt kan det se ut som at disse deltakerne hadde en tilgjengelig alternativ tolkning gjennom anerkjennelsen av de sterke reaksjonene på bombeangrepet. For eksempel er det noen deltakere som trekker frem begreper som ”instinkter” eller ”bombesjokk” som gir assosiasjoner til ukontrollerbare reaksjoner. Likevel ser det ut til at flere av deltakerne har tolket egne reaksjoner som tegn på egoisme eller svakhet, heller enn som ukontrollerbare reaksjoner på en ekstrem hendelse. Disse deltakerne har også i hovedsak skåret over terskelverdi på PTSD. Dette manglende forsøket på å finne alternative tolkninger som passer inn i det personlige narrative og samtidig plasserer dem i forhold til de kulturelle idealene for «det gode», ser ut til å stride mot de narrative prinsippene om kontinuitet og normativitet (Bruner, 1990; Crossley, 2000a). De som skilte seg ut i dette temaet var de deltakerne som opplevde å bli skadet under bombeangrepet. For disse deltakerne ser det ut til at det manglende sosiale engasjementet lettere kunne tolkes som en direkte konsekvens av skaden, og derfor som noe utenfor deres kontroll. Sonja (ikke PTSD) illustrer dette i intervjuet når hun snakker om at hun at hun er skuffet over at hun ikke fikk hjulpet andre på grunn av at hun ble skadd: «...det er egentlig teit å si, for det er noe man ikke kan noe *for*...». Deltakerne som fortalte om skader, ga også uttrykk for at de ville engasjert seg sosialt hvis de ikke hadde blitt skadet, og på den måten er det ikke sikkert at denne opplevelsen ble oppfattet som en narrativt brudd i like stor grad som hos de andre deltakerne som ikke ble skadet.

Normativt, men ikke normalt? Deltakerne i *Tema 1: Mulighet til sosialt engasjement* kan sies å ha reagert i tråd med de kulturelle normative idealene for prososial atferd og heltemot. I følge Bruner (1990) skapes bare narrativer når et individ bryter med grunnleggende ideologier. Han mener at tatt-for-gitte atferdsmønstre er vanlige og ikke stilles spørsmålsteget ved fordi de er forventet og derfor ikke trenger videre forklaring. Dette strider

mot funnene i *Tema 1*, hvor deltakerne som opplevde å hjelpe andre under hendelsen likevel opplevde et behov for å forklare hvorfor de hadde engasjert seg sosialt under hendelsen. Deltakerne begrunnet eget sosialt engasjement ved å trekke på personlige narrativer knyttet til interne aspekter, tildelte roller eller situasjonelle krav. Bruner (1990) hevder at hvis man blir presset til å forklare hvorfor man har utført en normativ handling vil man svare at «dette er noe alle gjør og det er det man *skal* gjøre». I analysen snakker deltakerne om sosialt engasjement som noe man *skal* gjøre, men ikke som noe alle gjør. En deltaker i *Tema 2: Forhindret fra sosialt engasjement* uttrykte «..det er kanskje noe alle ville tenkt..» (Julie, ikke PTSD) i forbindelse med at hun opplevde lettelse over at en død person hun så ikke var en hun kjente. Denne forklaringen ser derfor ut til å være et forsøk på redusere dårlig samvittighet ved å anerkjenne at dette er en reaksjon de fleste ville hatt i denne situasjonen. Dette indikerer at det her er forskjell mellom «hva alle gjør» og «hva man *skal* gjøre», og det kan ha ført til at deltakerne i *Tema 1* har følt et behov for å forklare hvorfor de engasjerte seg sosialt under hendelsen ved å trekke på personlige narrativer.

I denne sammenhengen ser det ut til at det er en diskrepans mellom hva som er en *normativ* reaksjon og hva som er en *normal* reaksjon. Det at en eller flere personer ofte trekkes frem i media etter en katastrofe, og hylles for å ha ofret seg selv for å redde andre (Berkowitz, 2010) kan gjøre det vanskelig å skille mellom hva som er *normale* og *normative* reaksjoner, spesielt siden disse i de fleste sammenhenger indikerer det samme. Selv om sosialt engasjement under denne hendelsen ble ansett som normativt «riktig» og derfor var tatt-for-gitte forventninger, er det ikke uvanlig å bli forhindret fra sosialt engasjement under traumatiske hendelser, blant annet på grunn av sterke fryktresponser (Wilson et al., 2006). Som en konsekvens kan flere av deltakerne ha opplevd dårlig samvittighet for *normale* reaksjoner som de fleste ville opplevd i den samme situasjonen.

Styrker og begrensninger ved undersøkelsen

Denne undersøkelsen har gitt et innblikk i hvordan de ansatte som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli opplevde sine egne reaksjoner under hendelsen. Den produserte kunnskapen er unik med tanke på at det finnes få eller ingen andre studier som har undersøkt denne problemstillingen kvalitativt blant mennesker som har vært utsatt for traumatiske hendelser som terrorhendelser. I tillegg er det publisert få kvalitative studier som undersøker de som var direkte berørt av terrorhendelsene 22. juli, og spesielt lite fra de som var til stede i Regjeringskvartalet. Denne undersøkelsen kan derfor bidra til økt kunnskap om hvordan

personer kan oppleve egne reaksjoner under en terrorhendelse. Den viser også bidraget kulturpsykologiske rammer kan gi på forståelse av narrativer om traumer og reaksjoner.

Selv om denne undersøkelsen kan bidra med unik kunnskap, er det likevel noen begrensninger knyttet til gjennomføring. En begrensning er at jeg ikke har vært delaktig i gjennomføringen av intervjuene. På grunn av dette har jeg ikke hatt mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål knyttet til undersøkelsens fokus, og på den måten har jeg gått glipp av oppklaringer eller utdypinger. På en annen side kan det ha vært en styrke at jeg har hatt et annet perspektiv på det empiriske materialet enn de som har gjennomført intervjuene. Jeg har også fått adgang til 47 intervjuer, et omfang jeg ikke ville ha fått om jeg selv skulle ha utført intervjuene. En annen mulig begrensning er at fokuset til denne undersøkelsen ikke var fokus i intervjuene med deltakerne. På den ene siden kan dette ha ført til at jeg har gått glipp av enkelte deltakers opplevelser knyttet til temaet og at deltakerne har utdypet dette mindre, men på den andre siden kan dette være en styrke fordi dette er narrativer som har oppstått spontant og som deltakerne selv har fremmet i intervjuene uten at det har blitt etterspurt direkte. En tredje mulig begrensning er at intervjuene er relativt korte og derfor til tider er lite utfyllende. Dette har likevel gjort det mulig å inkludere flere deltakere i analysen. En siste mulig begrensning er knyttet til resultatenes overføringsverdi. På grunn av få deltakere i denne undersøkelsen vil det ikke være mulig å generalisere resultatene direkte til en større populasjon (Yardley, 2015), men det er heller ikke et mål i den kvalitative forskningstradisjonen (Willig, 2013). Et mål med disse resultatene vil i stedet være *analytisk generalisering*, ved at de identifiserte opplevelsene vil kunne vise til at disse opplevelsene er mulige og tilgjengelige i en gitt kontekst eller kultur (Willig, 2013). Selv om man ikke ukritisk kan generalisere resultatene fra denne undersøkelsen til andre kontekster, vil kunnskapen generert i denne undersøkelsen likevel kunne brukes som veiledning for hva som *kan* skje i andre lignende kontekster, så lenge man er bevisst at dette handler om analytisk generaliserbarhet, og ikke statistisk generaliserbarhet.

Implikasjoner og videre forskning.

Denne undersøkelsen har bidratt til økt kunnskap om hvordan de som var til stede i Regjeringskvartalet 22. juli opplevde sine egne reaksjoner under hendelsen. Deltakerne knyttet i hovedsak egne reaksjoner opp mot sosialt engasjement, og de som opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen ser i større grad ut til å ha opplevd dårlig samvittighet og skyldfølelse knyttet til egen reaksjon. Som nevnt fant en studie at skyldfølelse og skam også var vanlige reaksjoner etter terrorhendelsen på Utøya 22. juli, og at disse

reaksjonene korrelerte med posttraumatiske stressreaksjoner (Aakvaag, 2014). Det kan tenkes at denne dårlige samvittigheten har oppstått som et resultat av en opplevelse av at man ikke klarte å leve opp til normative kulturelle idealer om hjelpeatferd under en slik hendelse. En mulig implikasjon av denne undersøkelsen er at det kan gi helsepersonell og andre som jobber med traumeutsatte en større forståelse for hvordan de kan ha opplevd egne reaksjoner, og kan øke forståelsen for hvordan kulturelle idealer kan påvirke forventninger til reaksjoner under traumatiske hendelser. Denne undersøkelsen vil også kunne bidra til videre normalisering av følelser som skyld og skam knyttet til egne reaksjoner, og en mulig klinisk implikasjon vil være at terapeuter i møte med mennesker direkte berørt av terrorhendelser bør fokusere på å tydeliggjøre forskjellen mellom normative kulturelle idealer om hjelpeatferd og normale frykt- og flukt-reaksjoner under slike hendelser.

Deltakerne i denne undersøkelsen har vært utsatt for en spesifikk terrorhendelse, men det kunne også vært interessant å undersøke denne tematikken blant personer utsatt for andre terrorhendelser eller andre traumatiske hendelser for å undersøke likheter og forskjeller knyttet til opplevelser av egne reaksjoner. I tillegg kunne det vært interessant å undersøke denne tematikken i andre kulturelle kontekster for å se hvordan ulike kulturelle normative idealer påvirker forventninger om reaksjoner under en krisesituasjon. Siden denne tematikken ikke var et spesifikt fokus i intervjuene, kunne det også vært interessant å gjennomføre intervjuer med ulike traumepopulasjoner hvor denne tematikken var hovedfokus i intervjuene, for å undersøke tematikken videre og med potensielt mer utfyllende beretninger fra deltakerne. Dette vil dog måtte gjøres med stor grad etisk bevissthet for å ikke bidra til en opplevelse av å ha hatt en «feil» reaksjon under hendelsen. Intervjuene som denne undersøkelsen er basert på ble samlet inn omtrent 4 år etter terrorhendelsen, og det kan tenkes at oppfatninger og opplevelser knyttet til egne reaksjoner har endret seg i løpet av denne tiden, og eventuelt etter at intervjuene ble samlet inn. Det kunne derfor vært interessant å undersøke denne tematikken nærmere ved å samle inn intervjuer kortere tid etter en traumatisk hendelse, og å gjennomføre prospektive studier som følger opp deltakerne over tid, for på den måten kunne undersøke hvordan slike opplevelser kan endres over tid. Til slutt kunne det vært interessant å undersøke kjønnede forskjeller knyttet til forventninger om hjelpeatferd i krise. I denne undersøkelsen var det en stor overvekt av kvinner blant deltakerne, og derfor var dette en tematikk som vanskelig lot seg undersøke. I et mer balansert utvalg, kunne det vært interessant å undersøke om kvinner og menn ser ut til å bli påvirket ulikt av de kulturelle normative idealene, og derfor trekker på ulike personlige narrativer.

Konklusjon

I denne oppgaven har jeg undersøkt hvordan 47 deltakere som var til stede under bombeangrepet i Regjeringskvartalet 22. juli opplevde sine egne reaksjoner under hendelsen. Therese beskrev i det innledende sitatet til denne oppgaven at hun opplevde sterk redsel under hendelsen, men at hun raskt rettet fokuset over på om noen andre kunne trenge hjelpen hennes. Gjennom analysen av beretningene til de 47 deltakerne har jeg i denne oppgaven vist at de aller fleste deltakerne, i likhet med Therese, knyttet egne opplevelser under hendelsen til sosialt engasjement, enten de hadde mulighet til eller ble forhindret fra det.

Det er en utbredt forståelse at prososial atferd er viktig, både i hverdagsliv og i krise. Dette vises tydelig i deltakernes normative, tatt-for-gitte forventninger om prososial atferd under hendelsen, som blant annet Elena (PTSD) illustrerer i intervjuet: «..allikevel så er det en del av deg som sier at du må hjelpe». I tråd med denne grunnleggende ideologien, ser det generelt sett ut som at deltakerne som hjalp andre under hendelsen har vært mer fornøyd med egen reaksjon, og opplever at de har reagert «riktig». Deltakerne som opplevde å bli forhindret fra sosialt engasjement under hendelsen, ser i større grad ut til å ha opplevd dårlig samvittighet for reaksjonene sine. Markus (PTSD) beskrev i intervjuet at «.. all opplæring og moral sier jo at når noen er i nød, så skal du prøve å hjelpe dem, men det har jeg ikke [i selve situasjonen] hatt noen tanker om». Dette sitatet illustrerer hvordan flere av deltakerne opplevde at reaksjonen deres sto i kontrast til både samfunnets og deres egne tatt-for-gitte forventninger om prososial atferd under hendelsen, og derfor representerte et narrativt brudd i deres personlige narrativer om hvem de er. Flere av deltakerne ser likevel ut til å aktivt søke alternative tolkninger av egne opplevelser, og dette kan ses på som en adaptiv prosess for å integrere denne opplevelsen inn i deres personlige narrativer uten at den skal representere et brudd.

Deltakerne i denne undersøkelsen har bidratt til økt kunnskap om hvordan mennesker kan oppleve egne reaksjoner under en terrorhendelse. Under bombeangrepet i Regjeringskvartalet 22. juli var situasjonen svært kaotisk og uoversiktlig, og for mange har en svært naturlig reaksjon vært å søke seg bort fra bygningene så raskt som mulig. Det er viktig å understreke at hele spennet av reaksjoner deltakerne hadde der og da er veldig forståelige og adaptive. Denne oppgaven kan bidra til å normalisere de ulike reaksjonene som deltakerne ser ut til å ha opplevd under hendelsen, og kan på den måten forhåpentligvis bidra til å normalisere følelser som skyld og skam knyttet til egne reaksjoner.

Litteraturliste

- Aakvaag, H. F., Thoresen, S., Wentzel-Larsen, T., Røysamb, E., & Dyb, G. (2014). Shame and Guilt in the Aftermath of Terror: The Utøya Island Study. *Journal of traumatic stress.*, 27(5), 618-621. doi:10.1002/jts.21957
- American Psychiatric Assosiacton. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5.utg.) Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andrews, B., Brewin, C. R., Rose, S., & Kirk, M. (2000). Predicting PTSD symptoms in victims of violent crime: The role of shame, anger, and childhood abuse. *Journal of Abnormal Psychology.*, 109(1), 69-73. doi:10.1037/0021-843X.109.1.69
- Bamberg, M., & Andrews, M. (2004). *Considering counternarratives: Narrating, resisting, making sense*. Amsterdam, Nederland: John Benjamins.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. G., McNiff, J., Clapp, J. D., Olsen, S. A., Avery, M. L., & Hagewood, J. H. (2011). Exploring Negative Emotion in Women Experiencing Intimate Partner Violence: Shame, Guilt, and PTSD. *Behavior Therapy.*, 42(4), 740-750. doi:10.1016/j.beth.2011.04.001
- Becker, G. (1997). *Disrupted lives: how people create meaning in a chaotic world*. Berkeley, California: University of California Press.
- Bergen, N., & Labonté, R. (2020). "Everything Is Perfect, and We Have No Problems": Detecting and Limiting Social Desirability Bias in Qualitative Research. *Qualitative Health Research.*, 30(5), 783-792. doi:10.1177/1049732319889354.
- Berkowitz, D. (2010). The ironic hero of Virginia Tech: Healing trauma through mythical narrative and collective memory. *Journalism: Theory, Practice, and Criticism.*, 11(6), 643-659. doi:10.1177/1464884910379705
- Birkeland, M. S., Blix, I., Solberg, Ø., & Heir, T. (2017). Gender Differences in Posttraumatic Stress Symptoms after a Terrorist Attack: A Network Approach. *Frontiers in Psychology.*, 8, 1-11. doi:10.3389/fpsyg.2017.02091
- Birkeland, M., & Heir, T. (2017). Making connections: Exploring the centrality of posttraumatic stress symptoms and covariates after a terrorist attack. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(3), 1-10. doi:10.1080/20008198.2017.1333387
- Birkeland, M. S., Nielsen, M. B., Hansen, M. B., Knardahl, S., & Heir, T. (2017). Like a bridge over troubled water? A longitudinal study of general social support, colleague support, and leader support as recovery factors after a traumatic event. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), 1-11. doi:10.1080/20008198.2017.1302692

- Bisson, J., Ehlers, A., Matthews, R., Pilling, S., Richards, D., & Turner, S. (2007). Psychological treatments for chronic post-traumatic stress disorder. *The British Journal of Psychiatry*, *190*(2), 97-104. doi:10.1192/bjp.bp.106.021402
- Bomyea, J., Risbrough, V., & Lang, A. J. (2012). A consideration of select pre-trauma factors as key vulnerabilities in PTSD. *Clinical Psychology Review*., *32*(7), 630-641. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.008
- Bracha, H. S. (2004). Freeze, Flight, Fight, Fright, Faint: Adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *Cambridge University Press*., *9*(9), 679-685. doi:10.1017/S1092852900001954
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In H. Cooper (ed.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol 2 Research Designs* (p. 57-71). The American Psychological Association. doi:10.1037/13620-004
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Rose, S. (2000). Fear, helplessness, and horror in posttraumatic stress disorder: Investigating DSM-IV Criterion A2 in victims of violent crime. *Journal of Traumatic Stress*., *13*(3), 499-509. doi:10.1023/A:1007741526169
- Bruner, J. S. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Bruner, J. S. (2004). The Narrative Creation of Self. I L. E. Angus & J. McLeod (Red.), *The handbook of narrative and psychotherapy: Practice, theory and research* (s. 3-14). California: Sage Publications Inc.
- Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). Thematic Analysis. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3. Utg., s. 222-248). London: SAGE Publications Ltd.
- Cooper, J. (2007). *Cognitive dissonance: Fifty years of a classic theory*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Crossley, M. L. (2000a). *Introducing narrative psychology: self, trauma, and the construction of meaning*. Buckingham: Open University Press.
- Crossley, M. L. (2000b). Narrative psychology, trauma and the study of self/identity. *Theory & Psychology*, *10*(4), 527-546. doi:10.1177/0959354300104005
- Crossley, M. L. (2003). Formulating narrative psychology: The limitations of contemporary social constructionism. *Narrative inquiry*., *13*(2), 287-300. doi:10.1075/ni.13.2.03cro
- Dunmore, E., Clark, D. M., & Ehlers, A. (1997). Cognitive Factors in Persistent versus

- Recovered Post-Traumatic Stress Disorder after Physical or Sexual Assault: A Pilot Study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*., 25(2), 147-159.
doi:10.1017/S135246580001835X
- Dunmore, E., Clark, D. M., & Ehlers, A. (1999). Cognitive factors involved in the onset and maintenance of posttraumatic stress disorder (PTSD) after physical or sexual assault. *Behaviour Research and Therapy*., 37(9), 809-829. doi:10.1016/S0005-7967(98)00181-8
- Dyb, G., Jensen, T. K., Nygaard, E., Ekeberg, Ø., Diseths, T. H., Wentzel-Larsen, T., & Thoresen, S. (2014). Post-traumatic stress reactions in survivors of the 2011 massacre on Utøya Island, Norway. *The British Journal of Psychiatry*., 204(5), 361-367.
doi:10.1192/bjp.bp.113.133157
- Egberts, M., Engelhard, I., de Jong, A., Hofland, H., Geenen, R., & Van Loey, N. (2019). Parents' memories and appraisals after paediatric burn injury: a qualitative study. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1-10.
doi:10.1080/20008198.2019.1615346
- Enebakk, V., Ingierd, H. & Refsdal, N. (2016). *De berørte etter 22.juli: Forskningssetiske perspektiver*. Oslo, Norway: Cappelen Damm Akademisk/NOASP (Nordic Open Access Scholary Publication).
- Engelbrecht, A., & Jobson, L. (2020). Self-concept, post-traumatic self-appraisals and post-traumatic psychological adjustment: What are the relationships? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*., 1-18. doi:10.1017/S1352465820000156
- Engelbrecht, C., & Papaikonomou, M. (2018). Trauma event autobiographies: An exploratory multiple case study. *Journal of Psychology in Africa*., 28(4), 344-348.
doi:10.1080/14330237.2018.1501909
- Fekih-Romdhane, F., Chennoufi, L., & Cheour, M. (2017). PTSD and depression among museum workers after the March 18 Bardo museum terrorist attack. *Community Mental Health Journal*., 53(7), 852-858. doi:10.1007/s10597-017-0085-z
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Standford, CA: Standford University Press.
- Festinger, L., & Carlsmith, J. M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology*., 58(2), 203-210. doi:10.1037/h0041593
- Filkuková, P., Hafstad, G. S., & Jensen, T. K. (2016). Who can I trust? Extended fear deuring and after the Utøya terrorist attack. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*., 8(4), 512-519. doi:10.1037/tra0000141

- Frazier, P., & Schauben, L. (1994). Causal Attributions and Recovery from Rape and Other Stressful Life Events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*(1), 1-14. doi:10.1521/jscp.1994.13.1.1
- Fullerton, C., Ursano, R., Norwood, A., & Holloway, H. (2003). Trauma, terrorism, and disaster. I R. Ursano, C. Fullerton, & A. Norwood (Red.), *Terrorism and disaster: Individual and community mental health interventions* (s. 1-23). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Gomez de la Cuesta, G., Schweizer, S., Diehle, J., Young, J., & Meiser-Stedman, R. (2019). The relationship between maladaptive appraisals and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology., 10*(1). doi:10.1080/20008198.2019.1620084
- González, R. C., Biever, J. L., & Gardner, G. T. (1994). The multicultural perspective in therapy: A social constructionist approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training., 31*(3), 515-524. doi:10.1037/0033-3204.31.3.515
- Hammack, P. L. (2008). Narrative and the cultural psychology of identity. *Personality and Social Psychology Review, 12*(3), 222-247. doi:10.1177/1088868308316892
- Hammack, P., & Pilecki, A. (2012). Narrative as a root metaphor for political psychology. *Political Psychology., 33*(1), 75-103. doi:10.1111/j.1467-9221.2011.00859.x
- Hansen, M. B., Birkeland, M., S., Nissen, A., Blix, I., Solberg, Ø., & Heir, T. (2017). Prevalence and course of symptom-defined PTSD in individuals directly or indirectly exposed to terror: A longitudinal study. *Psychiatry., 80*(2), 171-183. doi:10.1080/00332747.2016.1230983
- Heir, T., Birkeland, M. S., Nissen, A., Dale, M. T. G., & Hansen, M. B. (2019). Helse, trivsel og arbeidsmiljø etter 22/7: En undersøkelse av ansatte i Regjeringskvartalet og departementene. Hentet fra: <https://www.nkvts.no/prosjekt/helse-trivsel-og-arbeidsmiljo-etter-227-en-undersokelse-av-ansatte-i-regjeringskvartalet-og-departementene/>
- Heir, T., Blix, I., & Knatten, C. K. (2016). Thinking that one's life was in danger: Perceived life threat in individuals directly or indirectly exposed to terror. *The British Journal of Psychiatry., 209*(4), 306-310. doi:10.1192/bjp.bp.115.170167
- Hirschberger, G. (2010). Compassionate callousness: A terror management perspective on prosocial behavior. I M. Mikulincer & P. R. Shaver (Red.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (s. 201-219). American Psychological Association. doi:10.1037/12061-011

- Jones, S. (2002). Social constructionism and the environment: Through the quagmire. *Global Environmental Change*, 12(4), 247-251. doi:10.1016/S0959-3780(02)00062-6
- Joseph, S. A., Brewin, C. R., Yule, W., & Williams, R. (1991). Causal attributions and psychiatric symptoms in survivors of the Herald of Free Enterprise disaster. *The British Journal of Psychiatry*, 159(4), 542-546. doi:10.1192/bjp.159.4.542
- Kildal, N. (2013). Den norske velferdsstaten: Fra sosiale til kontraktbaserte rettigheter. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 16(2), s. 87-95. Hentet 25.05.2020, fra <http://hdl.handle.net/1956/17403>
- Kronprins Haakon (2011). Kronprinsens appell på Rådhusplassen. Hentet 19.05.2020, fra <https://www.kongehuset.no/tale.html?tid=92966&sek=26947&scope=0>
- Kubany, E. S., Abueg, F. R., Owens, J. A., Brennan, J. M., Kaplan, A. S., & Watson, S. B. (1995). Initial examination of a multidimensional model of trauma-related guilt: Applications to combat veterans and battered women. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17(4), 353-376. doi:10.1007/BF02229056
- Kvale, S. (1996). *Interviews: an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Langballe, Å., & Schultz, J. (2017). "I couldn't tell such things to others": trauma-exposed youth and the investigative interview. *Police Practice and Research: An international Journal*, 18(1), 62-74. doi:10.1080/15614263.2016.1229185
- Lawyer, S. R., Resnick, H. S., Galea, S., Ahern, J., Kilpatrick, D. G., & Vlahov, D. (2006). Predictors of Peritraumatic Reactions and PTSD Following the September 11th Terrorist Attacks. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 69(2), 130-141. doi:10.1521/psyc.2006.69.2.130
- Lentz, Claudia. (2011). The Second World War in the Popular Culture of Memory in Norway. I S. Paletschek (Red.), *Popular Historiographies in the 19th and 20th Centuries: Cultural Meanings, Social Practices*. (s.140-154). New York: Berghahn.
- Leskela, J., Dieperink, M., & Thuras, P. (2002). Shame and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 223-226. doi:10.1023/A:1015255311837
- Lied, S., & Bakke, S. U. (2013). Canon and archive in messages from Oslo Cathedral Square in the aftermath of July 22nd 2011. *Nordidactica*, 13(1), 34-45. Hentet fra: <http://hdl.handle.net/11250/134500>
- MacGinley, M., Breckenridge, J., & Mowl, J. (2019). A scoping review of adult survivors' experiences of shame following sexual abuse in childhood. *Health & Social Care in the Community*, 27(5), 1135-1146. doi:10.1111/hsc.12771

- Marmar, C. R., Weiss, D. S., Schlenger, W. E., Fairbank, J. A., Jordan, K., Kulka, R. A., & Hough, R. L. (1994). Peritraumatic dissociation and posttraumatic stress in male Vietnam theater veterans. *The American Journal of Psychiatry*, *151*(6), 902-907. doi:10.1176/ajp.151.6.902
- Murray, M. (2015). Narrative psychology. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 85-107). London: SAGE.
- Nafstad, H. E., & Blakar, R. M. (2009). Ideologier om fellesskapsordninger i en nyliberalistisk tid. I H. E. Nafstad & R. M. Blakar (Red.), *Felleskap og Individualisme* (s.135-148). Oslo: Gyldendal.
- Potts, S. R., McCuddy, W. T., Jayan, D., & Porcelli, A. J. (2019). To trust, or not to trust? Individual differences in physiological reactivity predict trust under acute stress. *Psychoneuroendocrinology*, *100*, 75-84. doi:10.1016/j.psyneuen.2018.09.019
- Pozza, A., Bossini, L., Ferretti, F., Olivola, M., Del Matto, L., Desantis, S., ... Coluccia, A. (2019). The effects of terrorist attacks on symptom clusters of PTSD: a comparison with victims of other traumatic events. *Psychiatric Quarterly*, *90*(3), 587-599. doi:10.1007/s11126-019-09650-3
- Pugh, L. R., Taylor, P. J., & Berry, K. (2015). The role of guilt in the development of post-traumatic stress disorder: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, *182*, 138-150. doi:10.1016/j.jad.2015.04.026
- Rafoss, T. W. (2015). Meningsløs terror og meningsfylt fellesskap: Stoltenbergs taler etter 22.juli. *Sosiologisk tidsskrift*, *23*(1-2), s. 6-28. Hentet fra https://www.idunn.no/st/2015/01-02/meningsloes_terror_og_meningsfylt_fellesskap_stoltebergs_t
- Raz, A., Shadach, E., & Levy, S. (2018). Gaining Control Over Traumatic Experiences: The Role of Guilt in Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, *27*(5), 461-474. doi:10.1080/10926771.2017.1389792
- Roth, W. (2005). Physiological markers for anxiety: Panic disorder and phobias. *International Journal of Psychophysiology*, *58*(2-3), 190-198. doi:10.1016/j.ijpsycho.2005.01.015
- Schrumpf, E. (2016). Om helter og skurker og nasjonal identitet – Norge barns minner og fortellinger fra 2. Verdenskrig. *Historisk tidsskrift*, *95*, s. 492-513. doi:10.18261/issn.1504-2944-2016-04-03.
- Scott, K. M. (2004). Shadows of the soul: exploring the transitory nature of the human spirit in response to the violence and trauma associated with terrorist phenomena. Dissertation abstracts international section A. *Humanities and social sciences*, *69*(6-

- A). Hentet 13.05.2020 fra <https://search.proquest.com/openview/007763ab6615833cc72fb1ce90e120c88/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Shalev, A., Liberzon, I., & Marmar, C. (2017). Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(25), 2459-2469. doi:10.1056/NEJMra1612499
- Shweder, R. A. (1990). Cultural psychology – what is it? I J. W. Stigler, R. A. Shweder & G. Herdt (Red.), *Cultural psychology: Essays on comparative human development*. Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139173728
- Silver, J. (2013). Narrative psychology. I C. Willig (Red.), *Introducing qualitative research in psychology* (s. 143-155). Maidenhead: McGraw Hill Open University Press.
- Simon, C., & Mobekk, H. (2019). Dugnad: A fact and a narrative of Norwegian prosocial behaviour. *Perspectives on behavior science*, 42, s. 815-834. doi:10.1007/s40614019-00227-w
- Stoltenberg, J. (2011a). Tale ved Statsminister Jens Stoltenberg i Oslo domkirke. Hentet 05.05.2020 fra <http://www.regjeringen.no/nb/dokumentartiv/stoltenberg-ii/smk/taler-og-artikler/2011/tale-ved-statsminister-jens-stoltenberg-.html?id=651789>
- Stoltenberg, J. (2011b). Statsminister Jens Stoltenbergs tale på Rådhusplassen i Oslo. Hentet 19.05.2020, fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/stoltenberg-ii/smk/taler-og-artikler/2011/statsminister-jens-stoltenbergs-tale-pa-/id651840/>
- Sullivan, W. P., & Starnino, V. R. (2019). "Staring into the abyss": veterans' accounts of moral injuries and spiritual challenges. *Mental Health, Religion & Culture.*, 22(1), 25-40. doi:10.1080/13674676.2019.1578952
- Thoresen, S., Aakvaag, H. S., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G., & Hjemdal, O. K. (2012). The day Norway cried: Proximity and distress in Norwegian citizens following the 22nd July 2011 terrorist attacks in Oslo and on Utøya Island. *European Journal of Psychotraumatology.*, 3(1), 19709. doi:10.3402/ejpt.v3i0.19709
- Vestheim, G. (2012). Cultural policy and democracy: an introduction. *International Journal of Cultural Policy.*, 18(5), 493-504. doi:10.1080/10286632.2012.708865
- Waitzkin, H., Cruz, M., Shuey, B., Smithers, D., Muncy, L., & Noble, M. (2018). Military Personnel Who Seek Health and Mental Health Services Outside the Military. *Military Medicine.*, 183(5-6), 232-240. doi:10.1093/milmed/usx051
- Wheathers, F., & Ford, J. (1996). Psychometric properties of the PTSD checklist. I B. H. Stamm (Red.), *Measurement of stress, trauma, and adaptation*. Lutherville, MD: Sidran Press.

- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3. utg.). Maidenhead: McGraw Hill Open University Press.
- Wilson, J. P., Drozdek, B., & Turkovic, S. (2006). Posttraumatic Shame and Guilt. *Trauma, Violence & Abuse.*, 7(2), 122-141. doi:10.1177/1524838005285914
- Wollebæk, D., Enjolras, B., Steen-Johnsen, K., & Ødegård, G. (2012). *Ett år etter 22. juli. Har rosetoget gått?* Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Yardley, L. (2015). Demonstrating validity in qualitative psychology. I J. A. Smith (Red.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3.utg., s. 257-272). London: Sage Publications

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide for semistrukturerte intervju

Prosedyre

- ___ Informere om prosjektet, takke for oppmøte og innhente informertsamtykke
- ___ Bakgrunnsspørsmål
- ___ Åpne kvalitative spørsmål om opplevd livsfare (10 min) BÅNDOPPTAKER
- ___ Oppgave: Beskrivelse kontrafaktisk tanke (5 min)
- ___ Spørsmål: Hyppighet kontrafaktisk tanker (2 min)
- ___ Oppgave: Karakteristikker av minner og «hvis om» tanker (15 min)
- ___ Spørreskjema: Kontrafaktiske tanker etter negative hendelser) (5 min)
- ___ PCL (Ny etter DSM-5) (5 min)
- ___ Åpne spørsmål om sykefravær (10 min) BÅNDOPPTAKER
- ___ Klinisk Intervju: SCID (5 min)
- ___ Takke for deltakelse, åpne for spørsmål, forklare oppgaver og hensikt med studien.

Bakgrunnsspørsmål

Fp-nummer _____

Alder: _____

Kjønn: Kvinne Mann

Hvor mange år fullført utdanning etter grunnskole (dvs. etter ungdomsskole)? _____

Åpne kvalitative spørsmål om opplevd livsfare og kontrafaktisk tenking etter 22.juli

Hvor var du den 22.juli da bomben eksploderte?

Hvis RK: Hvordan gikk det med deg? Ble du skadet? Kunne du blitt skadet eller drept?

Hvis ikke RK: Hvordan fikk du vite om eksplosjonen? Kunne du like gjerne vært tilstede selv?

Hvor stor mener du sannsynligheten var for at du kunne ha omkommet 22.juli?

5= Overveldende, 4=Stor, 3=Moderat, 2=Liten, 1=Ingen

Hva mener du skulle til for at du kunne ha omkommet? På hvilken måte kunne det ha skjedd?
Har du tenkt på dette? Har tankene endret seg med tiden? Hvor ofte har du slike tanker?

(Hvis/ Hvis ikke....)

Hva mener du skulle til for at utfallet kunne ha vært mindre grusomt?

For deg? For fellesskapet?

Kunne eksplosjonen vært unngått?

Har du tenkt på dette? Har tankene endret seg med tiden? Hvor ofte har du slike tanker?

(Hvis/ Hvis ikke...)

Av alle tanker om at ting kunne gått annerledes: Hvilke av dem har du tenkt mest på siste måned? *(Lag gjerne en rekkefølge på 1-3 dersom/hvis'er)*

Av alle tanker om at ting kunne gått annerledes: Hvilke av dem påvirker deg mest emosjonelt (eller følelsesmessig). For eksempel, hvilke tanker gir deg, eller har gitt deg, mest reaksjoner som frykt, sinne, sorg.

Hvilke reaksjoner på tanker om at noe kunne gått annerledes er det du kjenner, eller har kjent, mest?

Åpne spørsmål om sykefravær

Har du vært sykemeldt i perioden etter 22/7 2011?

Hva bidro til at du ble sykemeldt?

Betydningen av

- Arbeidsmiljø
- Kollegaer
- Ledelse
- Håndtering av hendelsen

Hva har bidratt til at du har stått i arbeid?

Betydningen av

- Arbeidsmiljø
- Kollegaer
- Ledelse
- Håndtering av hendelsen

Dersom du har vært sykemeldt, hva har bidratt til at du har kommet tilbake i jobb?