



26. nov – 11. des.

## Sprek Israelstur

Alder: 20+

Aktiv og annerledes tur i fotspora til Jesus! Knallrespons fra i fjor.



Bading i Ein Gedi, Davidskilden



Vi besøker bl.a. Jerusalem, Betlehem, Cæsarea Eilat, Dødehavet, Haifa Holocaustmuseum, Jeriko Gennesaretsjøen, mm. Fjellturer på Masada, Tabor, Karmel, ørkenvandring + + I samarbeid med SI-reiser

**Pris: 15990,- (!)**

NB! Påmeldingsfrist 15. okt.

1.-4. des:

## Adventsretreat, 20 +

Stillhet, hvile, Jesusfokus  
NB! Enerom - begrensede plasser

27.-29.jan:

## Unge Par weekend

Mari og Yngve Kolltveit

24.-26.febr:

## Kitekurs

For nybegynnere.

13.-20. april:

## Hjertefokus

Ei investering i livet

## NB! Midtuke-tilbud

Utrolig pakketilbud for skoler  
Heiskort 150,- pr dag

## Hytter og hyttetomter

til salgs rett ved stedet

## Mer info/ påmelding:

Tlf: 32 06 23 60

www.krikhoeyfjellssenter.no



# Trenger terrorhjelp

Lise Marit Kalstad

lise.marit.kalstad@vl.no

De berørte etter 22. juli kan få behov for oppfølging i flere år. Både fagfolk og menigmann kan hjelpe.

Nå er det to måneder siden eksplosjonen i regjeringskvartalet og massakren på Utøya. For mange vil ettervirkningene av det som skjedde, komme lenge etterpå.

– Reaksjonene vil begynne å vise seg utover høsten. Behandlingen av de som ble direkte eller indirekte berørt kan ta dager, måneder eller flere år, sier Adrian Tollefsen, generalsekretær i Mental Helse Ungdom.

**Inkluder.** Forsker og traumeekspert Tine Jensen ved Nasjonalt kunnskapssenter for vold og traumatisk stress mener at ungdom er ekstra sårbare.

– Vi må være spesielt oppmerksomme på de unge som har vært på Utøya. Ungdommene må følges opp lenge, i hvert fall ett år, sier Jensen til bladet Psykisk helse.

Tollefsen er enig i at det er viktig å følge med, hvis du kjenner unge som er berørt av terrorer på en eller annen måte.

– Vær åpen og inkluder dem i aktiviteter. Det kan være så enkelt som å drikke kaffe og steke vafler. Ikke la dem få isolere seg. Hvis de plutselig ikke vil på trening eller skolen, kan det være et faresignal, sier Tollefsen.

**Psykolog ikke avgjørende.** Det er ikke nødvendig å snakke om «det som skjedde» hele tida, ta gjerne en prat om noe hverdagslig, tipser han.

At kommune-Norge har manko på psykologer, er ingen nyhet. Adrian Tollefsen beroliger med at det slett ikke er avgjørende å snakke med en psykolog for å føle seg bedre hvis man



Adrian Tollefsen i Mental Helse Ungdom synes kommunene har gjort en god jobb med å oppjustere helsetilbudet etter 22. juli. – Samlet sett har det gått over all forventning, sier han.

Foto: Mental Helse Ungdom

sliter etter 22. juli.

– Helsesøster på skolen, en sosionom, psykiatrisk sykepleier eller til og med en ergoterapeut kan hjelpe. De er alle fagpersoner som vet hvordan man behandler slike reaksjoner, så lenge det ikke snakk om store psykiske problemer.

Mental Helse passer på at helsemyndighetene gir et tilfredsstillende behandlingstilbud til de som trenger det. Så langt er Tollefsen fornøyd med innsatsen fra kommunene.

– Nå har myndighetene hatt et slags pusterom til å oppjustere og utvide helsetilbudet sitt

etter 22. juli. Vårt inntrykk er at 95 prosent av kommunene prioriterer dette. Noen få har slitt med å stable et godt nok tilbud på beina i tide, selv om intensjonen er der. Samlet sett har det gått over all forventning, sier generalsekretæren.

**Imponert.** Også fylkeslege Elisabeth Markhus i Østfold mener kommunene takler situasjonen godt.

– Selv om jeg ikke kan utelukke at noen kan være misfornøyd, har jeg ikke mottatt klager. Vi er hele tiden forberedt på at vi må rette på ting som ikke

fungerer. Ingenting i verden er perfekt, man må bare gjøre så godt man kan, kommenterer Markhus.

Fungerende fylkeslege i Oslo og Akershus, Helge Worren har samme inntrykk som sin kollega i Østfold. Han har bare mottatt noen få klager, og det har ikke vært fra pårørende eller berørte av terrorangrepet.

– Jeg er imponert over innsatsen. Noen kommuner er mer berørt enn andre, men jeg synes alle gjør en god jobb. Nå får vi håpe det holder seg slik, sier han.

## Noen kommunene hjelper ikke nok

Støttegruppa for 22. juli mener kommunene må gjøre mer for å gi god nok hjelp til de terrorrammede.

Fylkesmennene rapporterer at flere Utøya-berørte ikke får god nok hjelp i enkelte kommuner.

**Kartlegging.** Helsedirektoratet har satt i gang en kartlegging for å finne ut om misnøyen handler

om at de ikke har blitt kontaktet og tilbudt hjelp, eller om det er hjelpen de har mottatt som ikke har vært god nok.

**Kjøpe hjelp.** Styreleder i Støttegruppa for 22. juli, Trond Henry Blattmann vet om flere som ikke får hjelp.

– Det store bildet er at de fleste blir fulgt opp, men det betyr

ikke at det ikke glipper. Kommunene må være proaktive, de etterlatte og overlevende må bli oppsøkt, fastslår han.

Han sier flere kommuner kan bli bedre til å hente inn hjelp.

– Det er viktig at de innser det hvis de selv ikke har nødvendig kompetanse. Da må de tilegne seg den eller kjøpe den utenfra. Kommunene bør se over nabo-

grensen og være kreative for å sørge for å levere tjenesten slik den skal være, sier Blattmann.

Han oppfordrer også helse-tjenesten til å ta kontakt igjen dersom noen avviser hjelp første gangen.

– Å få hjelp fra venner og familie er veldig viktig og bra, men det er også viktig med en profesjonell back-up, sier han.