



## – Utøya-ofrene hadde det verre enn oss i tårnene

10 000 har fått behandling for psykiske problemer etter terrorangrepet mot New York. Kamran Rafieyan overlevde, men er fortsatt preget.

WENCHE FUGLEHAUG  
TOR ARNE ANDREASSEN

New York/Oslo

Kamran Rafieyan (43) jobbet i 83. etasje i World Trade Center da American Airlines flight 11 traff nordtårnet mellom 94. og 98. etasje.



Kamran Rafieyan

I et intervju med Aftenposten sier den amerikanske forretningsmannen at han håper Jorid Holstad Nordmelan og andre overlevende fra Utøya og Oslo på sikt klarer å leve et meningsfylt og godt liv.

– Vi som overlevde 11. september, var på en måte heldige, selv om vi opplevde dramatiske ting. Vi forsto aldri der og da at én eller flere ønsket å drepe; det kunne vært en ulykke. Vi hadde ingen drapsmann som jaktet på oss. Det Jorid og de andre ungdommene opplevde, må ha vært ekstremt traumatisk, sier Kamran Rafieyan.

Han lever i dag i New Jersey sammen med familien. Han vil aldri mer bo i New York eller en annen storby der terrorfaren er stor.

– Jeg vil heller aldri klare å ha kontor i en etasje høyt oppe. Jeg er blitt veldig sensitiv på flyluder, men forøvrig har jeg i dag et godt liv.

Hans råd til Jorid og andre berørte etter 22. juli er å gjøre morsomme ting, tillate seg å le og ha det morsomt.

– Hvis alle er deprimerte og lei seg hele tiden, har terroristen vunnet. Vær sterk, stolt og glad til tross for tragedien, men ta dere god tid til sorg, tårer og minner om de døde når det behøves.

**Stresslidelse.** – Mange utviklet helseplager som posttraumatisk stresslidelse (PTSD) etter 11. september. De som var i størst fare, hadde størst sjanse for å få senskader, sier Tine Jensen, psykolog og forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Ifølge psykolog Helge Smebye ved Sykehuset i Østfold vil også mange av dem som opplevde 22. juli-terroren på nært hold, kunne få psykiske reaksjoner i etterkant. Mange vil plages med mareritt og påtrengende minner som kan svekke konsentrasjonen og gi søvnproblemer. – Nesten alle vil kunne ha noen eller alle disse symptomene den første tiden, sier Smebye.

Men heldigvis vil hjernen hos de fleste i løpet av de første to-tre månedene sortere inntrykkene, og symptomene vil avta.

– Erfaringsmessig vil færre enn en fjerdedel fortsette å ha symptomer ut over de første to-tre månedene, sier Smebye. En viktig forutsetning er at man orker å tenke på det som hendte. Dersom man fortrenger hendelsen, kan det virke hemmende på helingsprosessen.

Først etter to-tre måneder kan det også bli aktuelt å sette en diagnose i retning av posttraumatisk stressyndrom.

**Skadelige TV-bilder.** Psykolog Tine Jensen sier at av de mest interessante funnene i de amerikanske studiene er det faktum at høy grad av TV-titting etter 11. september i seg selv var en risikofaktor for å bli utsatt for stresslidelser.

### Mer på nett

Kamran Rafieyan har gitt tillatelse til at Aftenpostens lesere kan lese hele hans dramatiske historie: [wernerf.com/article/kamran.html](http://wernerf.com/article/kamran.html)

mye på om jeg skulle ha ropt noen inn i skolestua. Men der og da er jeg sikker på at alle andre steder på øya er tryggere enn der jeg er. Alle kan i ettertid tenke over hva de kunne gjort annerledes. Men vi gjør alle det vi tror er rett på Utøya den kvelden.

Jorid synes kritikken mot politiet er som kritikk mot henne og hver og en som overlevde Utøya.

– Politiet gjør også alt de kan den kvelden for å redde liv. Å fordele skyld på enkelte fratar gjerningsmannen ansvaret, sier Jorid.

**Hat, hevn og kjærlighet.** For ti år siden møter president Bush terroren med hevn og krig mot

terror. Men newyorkerne tar vare på hverandre, viser omsorg også overfor muslimerne.

– Jeg hater Al-Qaida som gruppe, det er naturlig. Men jeg har mange muslimske venner, og jeg kan ikke si at New York er blitt mer rasistisk etter 2001. Men New York er en liberal by; andre steder i USA tenker mennesker annerledes, sier Andre.

Amerikanerne flest synes det er rart å snakke om 21 års fengsel for Anders Behring Breivik og ikke dødsstraff.

– Jeg har problemer med å kalle gjerningsmannen ved navn. Men jeg hater ham ikke, han er en svært stakkarslig mann. En jeg synes synd på. Han er abstrakt og har en helt fullstendig gal virkelighetsfølelse.

Jeg ønsker ham ikke død, men jeg venter at han får en forvaringsdom og aldri kommer ut. Det er ingen straff for ham å dø; han skal straffes med isolasjon resten av sitt liv, sier Jorid.

**Demper smerten.** Møtet mellom Jorid og Andre nærmer seg slutten. Samtalene har vært intense og emosjonelle. Det er krevende og slitsomt å snakke om død og elendighet.

Mandag er det kommunevalg. Jorid har et håp om at alle bruker stemmeretten sin for å hedre ofrene etter terroren. Dagen etter begynner hun igjen på studier.

– Jeg har jobbet så å si hele tiden etter 22. juli. Å gjøre mye hele tiden holder tankene unna,

det blir som en slags rus som demper smerten. Jeg er redd for en tomhet som kanskje trenger seg på etter hvert, når dagene blir roligere og alt normaliseres. Men jeg tar en dag av gangen og føler meg sterk og glad. Jeg ler av og til også! Jeg er så veldig heldig som overlevde, har så mye å være takknemlig for. Familie, venner, kjæreste, så mange som bryr seg.

**Å ta livet tilbake.** Andre ser lysere på livet nå. Han maler igjen for fullt, og har god støtte fra sin kone og venner. Men han legger ikke skjul på at mye i livet hans ble ødelagt 11. september. Han sier Al-Qaida angrep USA, men like mye ham selv og hele nabolaget.

Andres leilighet ble ødelagt, livsgrunnlaget og livskvaliteten ble ødelagt.

– Leiligheten min blir ubeboelig den dagen – ti års arbeid legges i grus. Før reiste jeg mye, nå er jeg mer redd, forsiktig og urolig. Jeg har fortsatt de mørke dagene, men jeg har erkjent at dette må jeg leve med. En dag sa jeg «Nå vil jeg ha livet mitt tilbake».

Ti år etter 11.9.: Andre er igjen den glade gutten.

Syv uker etter 22.7.: Jorid er frisk, glad og sterk. Hun håper det varer.

wenche.fuglehaug@aftenposten.no