



STØTTEGRUPPEN  
22. JULI

DEN NASJONALE STØTTEGRUPPEN ETTER 22. JULI HENDELSENE

Nyhetsbrev nr. 39

19. mai 2022

## Kjære medlemmer

Nytt medlemsbrev med informasjon om støttegruppens aktiviteter.



### I denne utgaven kan du lese om:

---

- Åpning av Utøyakaia
- Informasjon fra kontoret for Voldsoffererstatning
- Program for 11 årsmarkeringen
- Årsmøte i Støttegruppa
- Påminnelse om hjelpetilbud

## Åpning av Utøyakaia

---

Det nasjonale minnestedet etter terrorangrepene 22. juli 2011 åpner lørdag 18. juni kl. 16:00-16:45. På vegne av regjeringen inviterer Kommunal- og distriktsdepartementet berørte til åpningen. For å delta på åpningsarrangementet må du melde deg på senest 10. juni 2022. Det vil også være mulig å besøke Utøya både før og etter åpningsarrangementet.

Arrangementet krever påmelding, påmeldingslenke er sendt til medlemmer av Støttegruppen. Er du berørt og ønsker tilgang til påmeldingslenken, ta kontakt med oss på [stottegruppen@22juli.info](mailto:stottegruppen@22juli.info)

## Informasjon fra kontoret for Voldsoffererstatning

---

Støttegruppen er blitt kontaktet av kontoret for voldsoffererstatning, med tilbakemelding etter samlingen for overlevende i Tromsø i mars. Oppsummering av denne tilbakemeldingen er følgende:

- Kontoret synes det er trist å observere at flere av de berørte ikke blir bedre ivaretatt av sine bistandsadvokater.
- Det var flere som tok kontakt og som er forsinket i sitt utdanningsforløp. De var likevel ikke klar over at det kan gi krav på voldsoffererstatning så lenge forsinkelsen skyldes skaden de ble påført 22. juli.

Det er fortsatt mulig for berørte etter 22. juli å søke om voldsoffererstatning, har du fått tildelt tidligere kan det være at du har krav på mer ved eksempelvis forsinket utdanningsløp, nedsatt arbeidsevne m.m. Ta kontakt med din bistandsadvokat for dette. Har du ikke bistandsadvokat kan du ta kontakt med Oslo Tingrett, eller benytte deg av [din lokale LOS](#) for bistand.

## Program for 11- årsmarkeringen

---

[Program for 11-årsmarkeringen ligger nå på nettsidene til Støttegruppen.](#)

## Årsmøte i Støttegruppa

---

Årsmøtet ble avholdt 24. april på Clarion Hotel Oslo. Under årsmøtet ble et nytt styre valgt, og man fikk vedtatt en organisasjonsplattform for de neste ti årene. Årsmøteprotokoll, og organisasjonsplattform finner dere [her](#).

## Påminnelse om hjelpetilbud

---

Både terrorangrepet i USA, og den pågående rettssaken etter Kongsberg- angrepet kan være triggende for de som har opplevd terror tidligere. Vi minner derfor om muligheten til å ta kontakt med [LOS- funksjonen til RVTS](#) og noen råd for å takle reaksjoner:

Om du får reaksjoner på stress er det viktig at du minner deg selv om at terroren 22. juli ligger tilbake i tid og at du er utenfor fare:

1. Du er trygg. Minn deg selv på at katastrofen er over, og det farlige ligger i fortiden.
2. Vær sammen. Ikke vær alene med vonde tanker og opplevelser. Søk til andre. La andre få lov til å hjelpe deg. Fortell gjerne om hva som plager deg til noen som tåler å høre på deg.
3. Bruk det som har hjulpet deg før. Minn deg på dine sterke sider. Det vil hjelpe deg til å mestre reaksjonene. De samme strategiene du har hatt nytte av før vil du også kunne ha nytte av nå.
4. Ha fokus på dagliglivet. Sørg for å få nok hvile og følg de vanlige rutineene dine. Gjør aktiviteter som gjør at du føler deg bedre. Gå tur? Høre på musikk? Være med venner og familie? Søvn og fysisk aktivitet kan redusere stressnivået i kroppen.

## Vi ønsker alle våre medlemmer en fortsatt fin vår!

For styret i Den nasjonale støttegruppen etter 22. juli

*Lisbeth Kristine Røynealand*

<http://22juli.info>

Organisasjonsnummer: 997413598

E-postadresse: [stottegruppen@22juli.info](mailto:stottegruppen@22juli.info)