

Kjære medlemmer

Nytt medlemsbrev med informasjon om støttegruppens aktiviteter.



I denne utgaven kan du lese om:

- Utøyakaia
- Påminnelse om LOS-funksjonen
- NRK sin nye serie «22. juli»
- Etterlattesamling
- Internasjonal kongress for berørte etter terror
- Fylkesledersamling høsten 2019
- Hilsen fra 22. juli-senteret

Utøyakaia

Mandag 18. november hadde Hole Kommune førstegangsbehandling av reguleringsplanene for Utøyakaia. Planen ble vedtatt. Videre fremdrift: 6 ukers høring – så en ny vurdering før den forhåpentligvis skal vedtas endelig i kommunestyret på nyåret.



Påminnelse om LOS-funksjonen

Det er etablert los funksjon for berørte etter terrorhandlingene 22. juli 2011 hos de regionale RVTS' ene
(Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress)

Lenke til WEB: <https://22juli.info/aktuelt/etablering-av-los-funksjon>

NRK sin nye serie «22. juli»

NRK-serien «22. juli» på til sammen 6 episoder slippes på nyåret 2020. Serien vil skape mye oppmerksomhet og vil være en sterk opplevelse som kan vekke vonde minner. Tankene på det som skjedde denne dagen og alle de utfordringene som kom etterpå kan være krevende å håndtere. Det kan være til god hjelp å være forberedt på når klippene og serien vises, og på å håndtere reaksjoner. Derfor har vi konsultert NKVTS og los-funksjonen i RVTS. Vi har sammen laget en anbefaling som er lagt ut på våre web-sider. Det vil også ligger informasjon om når NRK promoterer for den og når den lanseres.

Lenke til WEB: <https://22juli.info/aktuelt/tv-serien-fra-nrk-22-juli>

Etterlattesamling



I regi av støttegruppen hadde vi samling på Holmenkollen park hotell helgen 25. til 27. oktober for etterlatte.

Hundre flotte mennesker var med denne helgen. RVTS stod for det faglige innholdet. Gruppesamtalene som vi hadde ville de fleste være med på og ønsket at samtalene skulle være med på neste samling også. Underholdningsdelen var blandet med sang, foredrag, skisimulator og «kollen svevet» for de unge. Søndagen ble avsluttet med at Else Koss Furuset holdt et foredrag. Latteren satt løst hos oss alle og tilbakemeldingene på dette innslaget var gode. Evalueringsskjemaer for hele samlingen vil bli sammensatt og erfaringer vil bli brukt i forbindelse med planlegging av ny samling i 2021.



Internasjonal kongress for berørte etter terror

Den VIII internasjonale kongressen ble avholdt 21. - 23. november 2019

Den 21. – 23 november 2019 ble den VIII internasjonale kongressen for berørte etter terror avholdt i Nice, Frankrike. Styret i Den nasjonale støttegruppen var representert. Vi møtte flere internasjonale delegater og fikk mange nyttige kontakter, blant annet Alpha Cheng som ble utnevnt til “Young Australian of the year” I 2017 og nylig fått stipendiat hos Donald Mackay Churchill Fellowship som jobber for å motvirke økningen av voldelig ekstremisme. Vi har også fått kontakt med berørte fra Sverige og Danmark som er interesserte i å høre mer om hvordan støttegruppen etter 22. juli arbeider i Norge. 700 delegate var til stede. De aller fleste direkte berørt av terror. Under avslutningsseremonien var det 14 berørte fra 14 forskjellige land som leste opp deler av et internasjonalt manifest mot terror. Alle leste på sine egne språk. Det ble veldig sterkt og verdig.

Seremonien ble avsluttet med at alle la ned hvite roser på scenen.



Fylkesledersamling høsten 2019

Fylkesledersamling for 2019 gikk av stabelen på Thon Hotel Storo 8.-10. november. Styret takker for et godt oppmøte, konstruktive diskusjoner, viktig informasjonsutveksling og ikke minst hyggelig samvær. Nedenfor følger et kort referat fra presentasjonene som ble holdt på samlingen.

Leder for støttegruppen Lisbeth Røyneland informerte om styrets arbeid og hva som hadde skjedd siden siste årsmøte. Jernroseprosjektet ble avduket i september i år av Oslo kommune med en flott seremoni. Støttegruppen har fått videreført midler over statsbudsjettet og vunnet frem i stortinget om plassering av 22. juli-senteret. Videre har LOS-funksjonen gjennom RVTS blitt videreført. Det er arrangert landsdekkende samling for etterlatte. Støttegruppen har også sendt ut en egen oppfølgende undersøkelse blant medlemmene.

Advokat Christoffer Arnø

Christoffer redegjorde for at bistandsadvokatkontrollen går frem til sommeren 2020. Det er mulig å bytte bistandsadvokat, hvis den man hadde er utilgjengelig.

Ønsker man å bytte bistandsadvokat eller ta kontakt med en annen bistandsadvokat, ligger det en liste over bistandsadvokater hos Oslo Tingrett. Ta kontakt med tingretten i nærheten, der vil alltid være faste bistandsadvokater i tilknytning til de forskjellige tingrettene.



Bistandsadvokatens juridiske bistand er å fremme erstatningskrav mot Kontoret for voldsoffererstatning og forsikringsselskaper. Menerstatning: psykisk eller fysiske skader (VARIG MEN) Fremkommer senere over tid. Det er advokatens arbeidsoppgave å jobbe for å hjelpe deg hvis du mener at du har en varig skade.

Gangen i saken:

- Henvendelse til advokat pr. e-post eller telefon
- Bør ha innhentet navn/opplysninger om f.eks.
 - Fastlege
 - Psykolog/behandler
 - Forsikringsselskaper

- Utdanningssituasjoner
- Arbeidsgiver
- Tidligere advokat – hvis bytte er aktuelt
- Evt. Annet i den enkelte sak.

Kan være tilstrekkelig at man kan få dokumentasjon fra sin behandler, hvis man faller ut i studieløpet pga 22.juli.

NKVTS og «utøystudien»

Grete Dyb og Ingebjørg Lingaas.

NKVTS har tidligere gjennomført 3 studier etter 22. juli. Deltakelsen på denne studien har vært over 50%. Den 4 studien er i disse dager i gang, både via spørreskjema og intervjuer. Informasjon er sendt ut i forkant for å gjøre intervjuobjektene klar for at de kan gi beskjed at de ikke ønsker å være med.



Spørreskjemaet ble sendt ut i starten av november. Deltakerne i T4 er overlevende og foreldre.

NKVTS har i samarbeid med NTNU benyttet seg av en «Aktivitetsensor» som festes på låret og skal være der 1 uke som skal måle søvnmangel/problemer. Dette er et tilbud som overlevende får som NKVTS og flere kan benytte seg av. Det er opp til hver enkelt å bestemme hvem som skal få tilgang til brukerdataen som samles inn på sensoren.

22. juli-senteret



Lena Fahre, direktør 22. juli-senteret.

22. juli-senteret har frem til nå ligget under KMD, men er nå underlagt KD (kunnskapsdepartementet). Senteret er en egen virksomhet med direktør. Det vil si at senteret er permanent og vil bli enda viktigere i fremtiden.

Senterets mandat er å styrke demokratiet til elevene som vokser opp.

Senteret tar juleferie 15. desember.

På grunn av renovering i høyblokka vil senteret flytte i midlertidige lokaler i Teatergata 10. Planen er at det midlertidige senteret skal åpne i første kvartal 2020.

Det skal være et gjenkjennelig senter. Med fokus på:

- Minnedimensjonen
- Styrke fokus på elever. Nye læringsplaner.
- Være et åpent senter for aktualitet, diskusjon og debatt.
- Dialog med berørte og publikum
- Lære og videreutvikle – peke frem mot et permanent 22. juli-senter.

Utstillingens hovedbudskap.

Arbeidstittel: perspektiv på 22. juli

- Mangfold av ulike fortellinger om 22. juli
- Ulike betydninger for ulike mennesker til ulike tider
- 22. juli inn i meningsfulle sammenhenger
- Peke på hvorfor 22. juli kan være vanskelig å snakke om – mot-perspektiver og anerkjenne at det finnes ulike fortellinger

Prosessen for det midlertidige senteret er under utforming med foreløpige skisser. Men ikke noe som er forankret enda.

Geir Wigtil «Hvordan gi litt mer f*en»

Geir fortalte litt om hvordan man skal lære seg og gi litt mer f*en. Hva vi lar oss stresse av? Hvordan reagerer mennesker på stress? Hvorfor plagene varer over tid?

Kilder til stress:

Tale for en forsamling, relasjoner, oppvasken, kø, klokken, døgnåpent samfunn (skille mellom dag og natt) og distraksjoner (netflix, viaplay osv.)

Menneskers NORMALE responser på stress fremkommer ved symptomer - kroppslig/emosjonelle, bekymringstanker og grubleri.



Hjerner er enkle, hjerner ser feil, hjerner ser ting som ikke er der, hjerner oppfatter feil og de kan brukes feil (djevlen på ryggen)

Metakognisjoner = tanke om en tanke (tenking om tenking). Tanker oppstår og forsvinner med det samme. Bekymringstanker = redusere følelsen av usikkerhet.

- Hvis jeg bekymrer meg så er jeg forberedt.
- Fokus på fare, gjør at jeg reelt sett er tryggere.
- Noe fælt vil skje hvis jeg ikke bekymrer meg.
- Bekymrer viser at jeg bryr meg.

Hva driver tenkingen vår? – finne svar.

Alle grubler - men ikke alle bruker like mye tid på det.

Alle bekymrer seg - men ikke alle bruker like mye tid på det.

Alle snakker hardt til seg selv - men ikke alle bruker like mye tid på det.

Alle er opptatt av hva andre synes om dem - men ikke alle bruker like mye tid på det.

Det er forskjell på forberedelse og bekymring.

Det er forskjell på problemløsning og grubling.

Stressreducerende tiltak

- Aktivitet → Tvinger man, så har tiltaket motsatt effekt.
- Relasjon → Alkohol/konflikter (man kan ikke melde seg ut)
- Religion & spiritualitet.
- La det gå ut over andre.

22. juli-senteret

Hilsen fra 22. juli-senteret

Første kvartal 2020 flytter 22. juli-senteret midlertidig ut av Høyblokka på grunn av bygging av nytt regjeringskvartal. 22. juli-senteret skal videreføres med ny utstilling, tilpasset en ny kontekst. De midlertidige lokalene ligger i Teatergata 10 i regjeringskvartalet – et steinkast unna Høyblokka. Senteret vil fortsatt holde til i umiddelbar nærhet til det midlertidige minnestedet på Johan Nygaardsvolds plass.

22. juli-senteret skal være et sted for læring, og et sted for å minnes. Når historien om 22. juli skal formidles, er det derfor avgjørende for 22. juli-senteret å belyse terrorens konsekvenser for enkeltmennesker. Dette ønsker vi å gjøre gjennom undervisning, dokumentasjon og i selve utstillingen.

I dagens utstilling i Høyblokka har minnerommet en viktig funksjon. Et slikt stille og adskilt rom for refleksjon og ettertanke dedikert til ofrene, ønsker vi å ta med oss videre i nye lokaler. Detaljert informasjon om og samtykke for minnerommet vil følges opp med de etterlatte familiene på nyåret.

Videre er det å kunne uttrykke sorg, savn, omsorg, medfølelse – og kanskje motstand mot terrorens vold, noe vi ser at mange fortsatt har behov for. I direkte tilknytning til minnerommet vil vi derfor åpne et eget rom, hvor publikum i stillhet kan gi uttrykk for sine tanker og følelser. Ikke minst ønsker 22. juli-senteret å formidle historier om de som ikke lengre er med oss. Slik vil vi på flere måter tilrettelegge for å belyse terrorens konsekvenser for enkeltmennesker. De ulike elementene vil ta ulik tid å integrere i senteret, men på sikt sørge for at vi på en helhetlig måte ivaretar minnet etter 22. juli og de som ble rammet.

22. juli-senteret har helt siden oppstarten vært basert på et tett og godt samarbeid med Støttegruppa. Dette er også avgjørende når vi nå skal flytte. Vi ønsker å takke for gode innspill, all deltagelse, dialog og støtte igjennom året som har gått, og ser frem til fortsatt godt samarbeid i året som kommer.

Vi holder åpent i Høyblokka til 15. desember, og åpner på nytt i nye lokaler i løpet av våren 2020.

Med vennlig hilsen alle oss i 22. juli-senteret.

Lena Fahre
Direktør, 22. juli-senteret



Foto: 22.juli-senteret



Vi ønsker alle våre medlemmer en fin og fredfull jul!

For styret i Den nasjonale støttegruppen etter 22. juli

Lisbeth Kristine Røyneland

<http://22juli.info/>

Organisasjonsnummer: 9974.13598

E-postadresse: stottegruppen@22juli.info

Kalender

Hva	Når
Styremøte	10. – 11. januar 2020
Styremøte	17. februar 2020
Styremøte	16. mars 2020
Styremøte	17. april 2020
Fylkesledersamling	18. april 2020
Årsmøte	19. april 2020

Vi takker for fotobidrag fra: Tor Inge Kristoffersen, Lisbeth Røyneland og Malene Husby.