

## **Film kan være en sterk påminner på vonde opplevelser**

I tiden som kommer er det planlagt flere filmer om terrorangrepet 22. juli 2011. For alle som opplevde angrepene kan det å se dem vekke vonde minner. Tankene på det som skjedde denne dagen og alle de utfordringene som kom etterpå vil for mange være krevende å håndtere. Det å bygge seg opp med disse hendelsene i bagasjen har krevd mye.

Det kan være til god hjelp å være forberedt på å håndtere reaksjoner og møte engasjementet og diskusjonene filmene vil medføre.

## **Reaksjoner og symptomer som kan utløses av filmene**

I filmene brukes det sterke virkemidler som formidler frykt og brutalitet på en sterk måte. Som tilskuer kan en reagere med frykt og avsky, sinne og tristhet. Slike reaksjoner kan også føre til at man føler seg fysisk dårlig og kjenner på for eksempel uro, kvalme, hjertebank og kortpustethet. For alle som var direkte berørt av angrepet, vil filmatisering av hendelsene vekke tanker og følelser fra egne opplevelser den dagen. Reaksjonene kan bli sterke og gi for eksempel søvnvansker, mareritt, sinne, irritabilitet og sorgreaksjoner.

Det er likevel stor forskjell på å oppleve angrepet eller være direkte berørt og det å se en film om hendelsene. Reaksjonene i etterkant vil i stor grad være knyttet til minner og erfaringer fra den gang, trigget av filmen. For noen kan likevel frykt og sterke reaksjoner under visning bli overveldende, situasjonen kan oppleves som truende og farlig og bli en stor psykisk belastning.

## **Meninger om filmene**

Det vil være ulike syn på om og når det eventuelt er riktig å lage film etter 22.7. Likeledes er det nok mange meninger om hvordan filmene er blitt laget, hvorvidt disse bidrar til å øke folks forståelse for hendelsene, og kanskje ikke minst om hvilken del av historien som bør fortelles. Filmene vil vekke medias oppmerksomhet og det vil oppstå debatter. For de etterlatte, de som overlevde og andre berørte kan dette engasjementet bli krevende.

## **Den første filmen kommer nå: Skal du se den?**

Den første filmen vises på kino fra 9. mars (Utøya 22. juli, av Erik Poppe) og det er arrangert forhåndsvisninger for Støttegruppens medlemmer i hele landet. Om du vurderer å se filmen på forhåndsvisning eller på kino, tenk nøye gjennom hvorfor og hva du bør gjøre for å forberede deg godt. Filmene er ikke en dokumentar og gir ikke nye svar på hva som skjedde. Det er heller ikke nødvendig å se filmen for å kunne støtte andre rammede. Om man pleier å reagere kraftig når man blir minnet om hendelsene på Utøya kan det også skje når du ser filmen. En motivasjon for å se filmen kan likevel være at du ønsker å forberede deg på diskusjonen som kommer i etterkant. Tenk over hva som er viktig for deg, og planlegg etter det. Hvis du bestemmer deg for å se filmen, sitt et sted i salen der du føler deg komfortabel, og enkelt kan gå ut. Du kan når som helst forlate kinosalen. Ta med noen nære som kan være til støtte for deg.

### Nyttige råd for å takle reaksjoner:

Både under visningen, i timene og dagene etter kan du få reaksjoner på stress og mange følelser som ligner på dem du hadde i tiden etter 22.7. Da er det viktig at du minner deg på at hendelsene ligger tilbake i tid og at dette er en film. Det er helt normalt å reagere når man blir minnet om så vonde hendelser og tap.

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 å hjelpe deg. Fortell gjerne om hendelsen til noen som tåler å høre på deg. Husk at det ikke er alle som vil snakke så mye om det de har opplevd, det er også greit.
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 rutinene 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.

Under forhåndsvisningene vil Støttegruppen, Røde Kors og RVTS (eller lokale helsetjenester) være tilstede og kan gi bistand til de som trenger det. For annen helsehjelp skal det ordinære hjelpeapparatet kontaktes. En oversikt over tilgjengelige hjelpetelefoner finner du på: [www.psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder](http://www.psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder).

18. januar 2018

NKVTS (Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress)

og

Den nasjonale støttegruppen etter 22. juli