Fellesskap som varer

Eirik Mathiesen
Allmennpsykiatrisk klinikk – Voksenpsykiatrisk poliklinikk, Universitetssykehuset Nord-Norge
eirikmathiesen@gmail.com

Over ti år etter Utøya beskriver overlevende at det viktigste i oppfølgingen var et trygt fellesskap.

Omtalt artikkel

Mathiesen, E., Straumsnes, L., Sørlie, T., Bystad, M. & Wynn, R. (2026). The value of peer-support after the 22 July 2011 terrorattack: a follow-up focus-group study of gatherings for survivors from Utøya in Tromsø, Norway. *BMC Psychology*, *14*(1), 1150. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04921-8

Mange overlevende opplever langvarige psykiske belastninger etter terror og andre katastrofer. Samtidig vet vi mindre om hva slags oppfølging de selv opplever som mest hjelpsom over tid.

Etter terrorangrepene 22. juli 2011 ble det etablert et gruppebasert oppfølgingstilbud for overlevende fra Utøya som var bosatt i Tromsø. Tilbudet oppsto etter ønske fra ungdommene selv og besto av samlinger annenhver uke over tre år. Gruppene ble ledet av to erfarne psykiatriske sykepleiere og kombinerte psykoedukasjon med åpne samtaler om deltakernes egne erfaringer og utfordringer.

Vi ønsket å undersøke hvordan deltakerne selv vurderte betydningen av dette tilbudet tolv år etter terrorangrepet.

DESIGN

- Kvalitativ fokusgruppestudie.
- 13 tidligere deltakere i et gruppebasert oppfølgingstilbud etter terrorangrepet på Utøya.
- Fokusgruppeintervjuer gjennomført tolv år etter terrorangrepet.
- Tematisk analyse inspirert av *grounded theory*.

Fellesskapet var det viktigste

Det tydeligste funnet fra vår analyse var betydningen av fellesskapet. Deltakerne beskrev en opplevelse av at det bare var mennesker som hadde vært på Utøya, som helt og fullt kunne forstå erfaringene deres. De opplevde å møte mennesker som umiddelbart forsto hva de snakket om, og som satt med mange av de samme erfaringene. Fellesskapsfølelsen reduserte opplevelsen av isolasjon og ble en kilde til tilhørighet.

Et annet viktig funn var at bedringsprosessen tok tid. Selv om de mest akutte reaksjonene gradvis avtok, beskrev deltakerne at behovet for gruppen vedvarte. Flere fortalte at de først i ettertid forsto gruppens betydning, og at den fortsatt representerte et fellesskap de kunne komme tilbake til når livet ga dem nye utfordringer. Vi mener studien illustrerer hvordan tilfriskning etter kollektive traumer sjelden følger en lineær utvikling, men innebærer perioder med både fremgang og tilbakefall.

Deltakerne vektla også hvordan gruppene var organisert. Faste rammer, profesjonelle gruppeledere og en kombinasjon av struktur og fleksibilitet gjorde det lettere å møte opp og skapte en opplevelse av trygghet. Psykoedukasjon, normalisering av reaksjoner, humor og praktisk erfaringsutveksling ble beskrevet som viktige elementer. Flere opplevde at gruppen ga dem noe de ikke fant i individuell terapi alene, som særlig gjaldt i den første tiden etter terrorangrepet.

Hovedfunn

- Fellesskapet mellom mennesker med felles traumeerfaring var den viktigste opplevde gevinsten.
- Tidlig etablering og langvarig oppfølging hadde stor betydning.
- Profesjonell fasilitering ga struktur, trygghet og normalisering.
- Humor, praktisk støtte og erfaringsdeling styrket gruppetilhørigheten.
- Gruppetilbudet ble av flere beskrevet som et viktig supplement til individuell og familieorientert behandling.

Kliniske implikasjoner

Studien støtter betydningen av å se recovery etter kollektive traumer som en sosial prosess, ikke bare en individuell. Funnene tyder på at profesjonelt tilrettelagte likepersonsgrupper kan gi noe som individuell behandling ikke helt kan erstatte: en opplevelse av gjensidig forståelse, normalisering og tilhørighet mellom mennesker som deler felles erfaringer.

Vi vil spesielt trekke frem tre forhold fra analysen vi anser som avgjørende: at tilbudet kom raskt i gang, at deltakerne selv fikk være med på å forme gruppen, og at oppfølgingen hadde tilstrekkelig varighet. Studien illustrerer samtidig at fagpersoners rolle ikke bare er å lede terapeutiske prosesser, men å legge til rette for et trygt fellesskap der deltakerne kan støtte hverandre over tid.

Publisert: 02.11.2026, Tidsskrift for Norsk psykologforening.