Overlevde Utøya-terroren: – Dette vil alltid være en rar dag

Simen Almås (25) er sterkere, lykkeligere og tettere med søsteren enn noensinne åtte år etter mareritt på Utøya. Datoen 22. juli vil likevel alltid gjøre ham trist.

Fredag 22. juli 2011 står Almås på en av de åpne plassene på Utøya og skal ringe hjem etter å ha blitt varslet om bombeattentatet mot regjeringsbygget i Oslo.

Minutter senere hører han skudd og får øye på en gjeng ungdommer som skriker og kommer løpende mot ham.

Like bak dem ser han Anders Behring Breivik komme over haugen. Flere blir drept rett foran øynene hans. En av dem er en venninne, men det oppdager ikke Almås i kaoset som oppstår.

Han løper sammen med flere andre i dekning bak en fjellhylle. Etter en stund kommer det enda flere som vil gjemme seg der, men det er ikke plass og de må snu. På vei tilbake blir alle drept.

Gjerningspersonen beveger seg videre. Han går på kjærlighetsstien og stopper opp ti meter unna fjellhyllen. Almås sitter nærmest og får blikkontakt med gjerningspersonen. Han er sikker på at han kommer til å dø.

– Jeg venter på at gjerningspersonen skal ta opp geværet og skyte meg, men det gjør han ikke. Hvorfor har jeg aldri fått svar på, sier Almås.

Å overleve – przeżyć, przetrwać (å overleve – overlevde – har overlevd)

Enn noensinne – niż kiedykolwiek

(Et) mareritt – koszmar

(Et) bombeattentat – zamach bombowy

(Et) skudd – strzał, wystrzał

(En) haug – pagórek, wzniesienie

Å oppstå – powstać, nastąpić, wydarzyć się, pojawić się (å oppstå – oppstod/oppsto – har oppstått)

(Ei, en) fjellhylle – półka skalna

Å gjemme seg – ukryć się, schować się (å gjemme – gjemte – har gjemt)

(En) gjerningsperson – sprawca

(Ei, en) sti – ścieżka

(Et) gevær – karabin

Å skyte noen – zastrzelić kogoś (å skyte – skjøt/skøyt – har skutt)

– **Ufattelig heldig**

VG møter 25-åringen på en kafé i Oslo like før åtteårsdagen for terroren på Utøya. Han skal nyte sommervarmen i hovedstaden og feire fødselsdagen til skuespilleren Ulrikke Falch.

Almås ville gitt alt for å være terrorangrepet foruten, men forteller samtidig at han aldri har vært lykkeligere enn det han er i dag.

De vonde minnene fra den regntunge dagen i 2011 har etter hvert sluppet taket. Han eier sitt eget aksjeselskap og reiser landet rundt for å hjelpe andre gjennom å dele sin historie. I ukene før datoen 22. juli blir han likevel alltid litt trist.

Ikke fordi det er en påminnelse om hans egne traumatiske opplevelser, men fordi han tenker på alle de andre som ikke var like heldige som ham.

– Dette kommer alltid til å være en rar dag. På den ene siden er jeg utrolig glad for at jeg overlevde. På den andre siden tenker jeg på dem som ikke har sine rundt seg lenger. De som sitter med en tom stol rundt middagsbordet og savner sønnen, datteren, broren eller søsteren sin, sier Almås.

– Jeg har vært ufattelig heldig, men det er så utrolig mange som aldri var så heldige. Situasjonen min hadde vært helt annerledes hvis jeg ikke hadde fått hjem mine to kamerater og søsteren min, sier han.

Ufattelig – niepojęty, niewyobrażalny

Heldig – szczęśliwy, mający szczęście (ang. lucky)

(En) skuespiller – aktor, aktorka

Å være noe/noen foruten – obyć się bez czegoś/kogoś (å være – var – har vært) / tutaj w znaczeniu „uniknąć czegoś”

Å slippe taket – odpuścić (å slippe – slapp – har sluppet)

(En) påminnelse – tutaj: przypomnienie

Flere sliter

Veien til dit 25-åringen er kommet i dag, har vært lang. I kjølvannet av terroren slet Almås med sorg og skyldfølelse.

– Jeg spurte meg selv hva jeg kunne gjort annerledes, hvilke valg jeg kunne tatt, om jeg kunne reddet noen, sier han.

Andre overlevende har fortalt lignende historier. Oppå de fysiske og psykiske skadene og sorgen over å ha mistet venner og familie, har mange følt på dårlig samvittighet for at de overlevde og for at de ikke hjalp flere.

Mange sliter fortsatt. En undersøkelse Støttegruppen for 22. juli gjorde i fjor viste at 30 prosent av de overlevende fortsatt slet fysisk og psykisk syv år etter terroren, og 18 prosent svarte at de sliter mye. Hele 72 prosent sa at hverdagen deres påvirkes negativt av det som skjedde.

Almås tilhører unntaket, de åtte prosentene som fortalte at de til tross for grusomhetene har det bra i dag, og føler de har vokst som mennesker etter det som skjedde.

Posttraumatisk vekst

I forskningen kalles fenomenet posttraumatisk vekst (PTV), og deles vanligvis inn i tre hovedformer: Personlig vekst, relasjonell vekst, og et nytt syn på livet.

Å slite (med noe) – zmagać się, trudzić się, borykać się (z czymś) (å slite – slet – har slitt)

I kjølvannet av noe – w następstwie czegoś, w wyniku czegoś

Å redde – uratować, ocalić (å redde – reddet – har reddet)

Overlevende – ci, którzy przeżyli

(En) skade – szkoda, krzywda

(En) sorg – żałoba, żal

Dårlig samvittighet – wyrzuty sumienia

Å tilhøre noe – należeć do czegoś (å tilhøre – tilhørte – har yilhørt)

(Et) unntak – wyjątek

Til tross for – pomimo

(En) grusomhet – okropność, okrucieństwo

(En) vekst – wzrost

(Et) syn – tutaj: pogląd, wizja

Psykolog og stipendiat Kristin Alve Glad ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) har derimot spurt foreldrene om hvorvidt de har observert personlig utvikling hos sine barn etter 22. juli.

Hele 64 prosent svarte at de hadde sett minst én positiv endring hos barnet sitt som de knytter til håndteringen av terrorangrepet. En mor forteller blant annet at datteren kun dager etter Utøya sa: «Mamma. Det som har skjedd er noe jeg kan bruke til å hjelpe andre.»

– Mange av foreldrene forteller at barnet deres har blitt mer modent, reflektert og selvstendig. Enkelte forteller også at de har lagt merke til en økt selvtillit hos sin sønn eller datter, sier Glad til VG.

– Flere beskriver også sterkere familiebånd. De sier barna er blitt mer omsorgsfulle, ringer oftere hjem og kommer oftere på besøk, sier oftere at de setter pris på familien, gir flere klemmer og lignende, fortsetter stipendiaten.

Hun vil samtidig understreke at dette ikke betyr at det er positivt å oppleve noe så forferdelig som terrorangrepet 22. juli.

– Det handler om at mange mennesker beskriver positive endringer i tiden etter å ha opplevd noe traumatisk. Ikke som følge av selve traumet, men som følge av prosessen med å bearbeide det vanskelige man har opplevd, sier Glad.

Derimot – tymczasem, z drugiej strony

(Ei, en) utvikling – rozwój

Å knytte noe til noe – (po)wiązać coś z czymś (å knytte – knyttet – har knyttet)

(Ei, en) håndtering – radzenie sobie (z czymś)

Moden – dojrzały

Reflektert – refleksyjny

Selvstendig – samodzielny

(Ei, en) selvtillit – wiara w siebie, pewność siebie

Familiebånd (l.mn.) – więzi rodzinne

Omsorgsfull – troskliwy, opiekuńczy

Å sette pris på noe/noen – doceniać coś/kogoś (å sette – satte – har satt)

(En) klem – uścisk, przytulenie

Og lignende (o.l.) – i tym podobne

Forferdelig – okropny, przerażający, straszny

Å bearbeide – tutaj: przerobić (å bearbeide – bearbeidet – har bearbeidet)

– Pratet det i hjel

For Almås' del er sterkere livsglede den viktigste endringen han har merket hos seg selv etter 22. juli. Når han ser en vakker solnedgang eller setter seg i bilen og kjører en tur, tenker han ofte på hvor takknemlig han er for at han er i live.

Han er også tettere med søsteren sin enn noen gang. Hun og kameratene som var med ham på Utøya er hovedgrunnen til at han har det så bra som han har det i dag.

– Det første lyspunktet jeg fant var da mamma rammet inn et bilde og satt det på nattbordet. Det viste hele Oppland-delegasjonen, og alle sto og smilte fordi vi nettopp hadde vunnet en fotballkamp. Jeg satt med bildet på rommet og tenkte på de fine øyeblikkene vi fikk der ute. Det var første gang jeg tenkte at jeg hadde noe å være takknemlig for etter opplevelsene på Utøya, forteller han.

– Etter det var nøkkelen å prate om det som skjedde. Bruke familien, søsteren min og kameratene. Prate helt til alle tanker og følelser om det som skjedde var pratet i hjel, sier 25-åringen.

– Jeg og søsteren min brukte hverandre mye. Hun var på Utøya, men dro hjem tre timer før angrepet fordi hun måtte på jobb. Hun mistet sin beste kamerat der, og har det nok vanskeligere enn meg, sier Almås.

Vil inspirere

Noen år etter mareritet på Utøya oppdaget Almås også det han kaller sin misjon i livet.

I hjel – na śmierć; w przenośni: w bardzo dużych ilościach, w bardzo dużym stopniu; *f.eks. å jobbe seg i hjel – zapracować się (na śmierć)*

(En) solnedgang – zachód słońca

Takknemlig – wdzięczny

(Et) lyspunkt – jasny punkt; światełko w tunelu

Nettopp – właśnie

(En) nøkkel – klucz

Det var ikke å fortsette i politikken, men å reise til skoler landet rundt for å bruke sine livs verste opplevelser til å hjelpe andre. Han forteller om en gutt på en ungdomsskole som for et par år siden hadde planer om å ta livet sitt.

– Helsesøsteren ved skolen fortalte meg i etterkant at han hadde oppsøkt henne, fordi han så håp i min historie. Han så at det var mulig å spørre om hjelp og snakke om problemene sine selv om man er gutt, sier Almås.

– Det er det som driver meg, at det har kommet så ufattelig mye godt ut ifra mine verste opplevelser.

Jeżeli spodobała Ci się Norweska Prasówka, wypróbuj indywidualny kurs języka norweskiego!

Artikkelen «Overlevde Utøya-terroren: – Dette vil alltid være en rar dag» av Andreas Løf ble hentet fra vg.no: https://www.vg.no/nyheter/i/3Jo9vM/overlevde-utoeya-terroren-dette-vil-alltid-vaere-en-rar-dag?utm_source=vgfront&utm_content=row-1 (tilgangsdato: 23.07.2019)

Å ta livet sitt – odebrać sobie życie (å ta – tok – har tatt)

(Ei, en) helsesøster – higienistka

I etterkant – potem, później