
I møte med en utrygg verden

REPORTASJE

HELENA HEIMER ROGNSTAD

helena.rognstad@tidsskriftet.no

– Tryggheten vi har i samfunnet er noe vi ikke kan ta for gitt, men det er noe vi kan jobbe med. Og som vi kan bygge i møte med hverandre i det daglige, sier Espen Evjenth, offer for terrorangrepet 25. juni 2022.



Illustrasjon: Tidsskriftet

10. oktober markerer vi Verdensdagen for psykisk helse. I år er temaet psykisk beredskap, som ifølge Verdensdagens nettside handler om å bygge opp en evne til å tåle det vi ikke har kontroll over.

Masseskytingen 25. juni 2022 er en slik hendelse som ingen hadde kontroll over. Verdensdagen understreker viktigheten av å dele erfaringer fra hvordan vi har håndtert kriser vi har stått i, for å bygge fellesskap.

Natt til lørdag 25. juni var Espen Evjenth på dansegulvet på London pub i Oslo da han ble truffet i hodet av ett av skuddene til terrordømte Zaniar Matapour. Han ble hardt skadet, men det snakker han helst ikke så mye om. Det han derimot er åpen om, er hva som har hjulpet ham til å takle tiden etterpå.

Det å bestemme seg for at frykten ikke skal ta over hverdagen, ble viktig.

– Jeg bestemte meg tidlig for at jeg ikke skulle være redd. Når du har vært gjennom et terrorangrep, kan du jo bli redd for alt mulig. Så jeg begynte i det små, med å tørre å gå på butikken. Og det var en jobb, det var det.



Espen Evjenth er offer for terrorangrepet 25. juni og leder støttegruppa. Foto: Helena Heimer Rognstad

En måned etter angrepet var han tilbake på London pub med venner. Han beskriver den sosiale støtten han fikk fra sine nærmeste som avgjørende. Et møte med en han ikke kjente fra før, var likevel det som ble vendepunktet.

– I månedene etter angrepet var jeg veldig hovedpersonen i eget liv. Jeg hadde en sterk historie som alle var interessert i å høre på, og jeg ble derfor vant til å bare kunne legge ut om det som hadde skjedd meg.

En sen høstdag et halvår etter angrepet var det et møte med et annet offer som ble viktig for Espen.

– Jeg ble invitert hjem til et av de andre ofrene som også var skadet etter angrepet. Plutselig var det en annen som også hadde behov for å snakke, smiler Espen.

«Jeg ble invitert hjem til et av de andre ofrene som også var skadet etter angrepet. Plutselig var det en annen som også hadde behov for å snakke»

Han beskriver at han først kjente på en utålmodighet for å slippe til med sin historie, før han skjønnte at det var viktig å ta inn at også andre hadde det vondt.

– Det var en øyeåpner. En realitetsorientering som ga meg perspektiver som jeg trengte. Det hjalp meg å fjerne blikket fra meg selv og begynne å se andres behov igjen.

– Vi må øve oss på å tørre å stå i ubehag

Ewa Ness er spesialist i psykiatri og har ledet Psykiatrisk legevakt i Oslo siden 1996. I rollen har hun stått tett på krisehåndteringen av dramatiske hendelser som tsunamien i 2004, oppfølging etter terroren 22. juli 2011 og covid-19-pandemien. Hun mener at årets tema for Verdensdagen er svært viktig.

– I likhet med at det de siste årene har kommet jevnlige påminnelser om at vi skal ha et beredskapslager hjemme med fyrstikker, kontanter og radio som ikke er avhengig av internett, så er det viktig at vi også sjekker og ivaretar vår egen indre beredskap.

I forbindelse med Verdensdagen er det laget en sjekkliste for psykisk beredskap, med ti punkter som er viktig å øve på for å kunne håndtere eventuelle framtidige kriser.

1. Ta kontroll på tankekjøret

Når du kjenner at du krisemaksimerer – bytt spor ved å gå et annet sted, ta en telefon eller gjør noe praktisk.

2. Hold på minst én rutine

Frokost, dusj, leggetider. Rutiner i hverdagen gir fotfeste når alt annet vakler.

3. Oppsøk andre

Du trenger ikke føle deg sosial for å være sosial. Å møte opp viser at du er der – og at du ikke vil stå alene.

4. Hold kroppen i gang

Gå en runde, ta noen knebøy eller strekk deg litt. Bevegelse hjelper hodet og humøret – og all bevegelse teller.

5. Gi hodet pause

Legg bort telefonen og ta ti minutter uten å gjøre noe som helst. Det gjør en forskjell.

6. Bruk tid på det som gir deg driv

Hva gir deg energi og motivasjon? Jobb, hobby, frivillighet – du vet best hva som gir mening for deg.

7. Si nei før det sier stopp

Sett grenser for deg selv, tør å avlyse og bruk kreftene dine klokt. Det er ikke latskap – det er beredskap.

8. Snakk om det før det blir krise

Øv deg på å være ærlig om hvordan du har det. Du trenger ikke ha alle ordene. «Jeg sliter litt» er mer enn nok.

9. Le litt – hver dag

Se noe morsomt. Del et klipp, eller le av et felles minne. Latter kan løsne på trykket i kroppen og gi lettelse, selv når alt føles tungt.

10. Bruk det som har hjulpet deg før

Du har stått i stormer før. Hva hjalp deg da? Bruk dine egne erfaringer - de er ditt viktigste verktøy.

Sjekkliste for psykisk beredskap er hentet fra Verdensdagen sin nettside.

Ness mener at det å øve på å stå i ting som er ubehagelige, er en viktig øvelse som ruster oss for å tåle kriser når de inntreffer.

– Jo mer du står i ubehag, jo mer blir du vant til det. Det er jo det som er med moderne angstbehandling – det er eksponering som fungerer. Det du er redd for, skal du utsette deg for i passelige doser. Forskningen viser at da blir ubehaget litt mindre.



Punkt 10: Bruk det som har hjulpet deg før Du har stått i stormer før. Hva hjalp deg da? Bruk dine egne erfaringer – de er ditt viktigste verktøy. Illustrasjon: Tidsskriftet

Si nei før det sier stopp

Ness trekker fram det å våge å sette grenser som noe hun tror mange av oss hadde hatt godt av å øve på.

– Det er en helt utpreget væremåte i Norge å være såkalt unnnvikende. Det kalles i internasjonal forskning for *Scandinavian personality type*. Vi liker ikke å skuffe folk, vi liker ikke å framstå som slemme, ikke-hyggelige eller ikke-imøtekommande.

**«Det er en helt utpreget væremåte i Norge å være såkalt unnnvikende.
Vi liker ikke å skuffe folk»**



Ewa Ness er spesialist i psykiatri og har ledet Psykiatrisk legevakt siden 1996. Foto: Helena Heimer Rognstad

Psykiateren beskriver det som et problem at det er lettere for folk å si ja enn å prioritere egne behov.

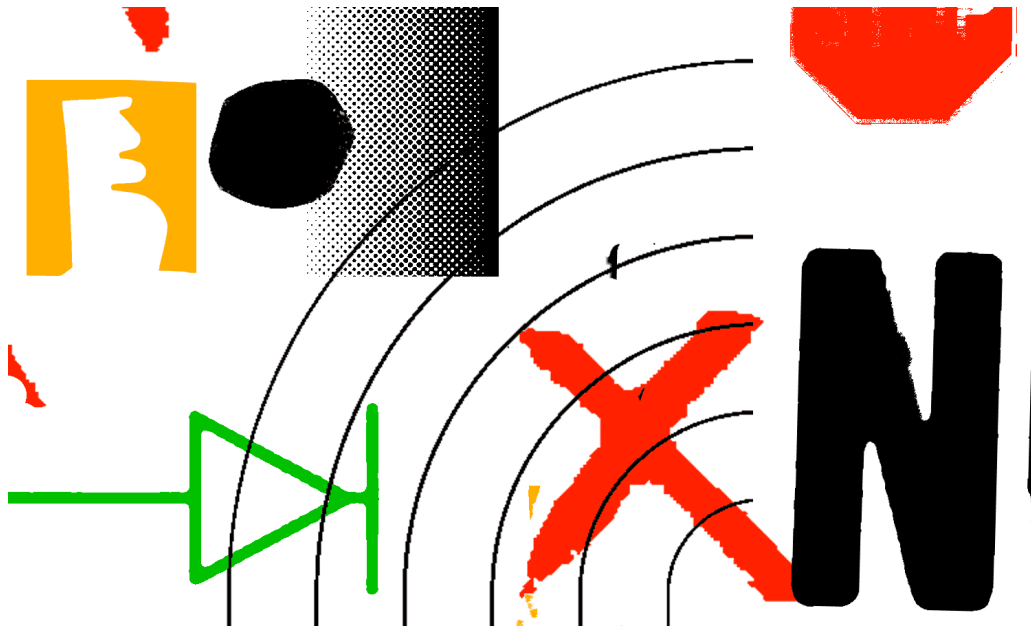
– Jeg tenker at robusthet handler mye om å ha nok på lager. Da må vi øve oss på å sette grenser og også tørre å se at noen blir skuffet hvis du ikke kommer i bursdagen for eksempel, sier Ness.

Å sette grenser har vært helt avgjørende for å få det bedre etter angrepet, forteller Espen.

– Å si nei før det sier stopp. Det har vært veldig viktig for meg. Å disiplinere seg. Å prioritere å bruke krefter på det jeg har hatt mest lyst til.

Han forteller at det å klare å si nei henger tett sammen med å prioritere tid med de han er glad i, samtidig som det også kan være vanskelig.

– Det har vært litt komplisert i mitt tilfelle, fordi jeg etter angrepet blir mye mer sliten på grunn av hodeskaden. Men det å henge med andre mennesker er jo noe jeg er veldig glad i. Den sosiale støtten jeg har hatt, har vært fullstendig avgjørende for meg.



Punkt 7: Si nei før det sier stopp Sett grenser for deg selv, tør å avlyse og bruk kreftene dine klokt. Det er ikke latskap – det er beredskap. Illustrasjon: Tidsskriftet

Hvordan kan legen bidra?

Som lege står man ofte tett på kriser. Ness tror at det er noe man venner seg til. Det er likevel to ting hun trekker fram som viktig for å hjelpe andre, både kollegaer og pasienter, med å styrke sin psykiske beredskap. Det første hun peker på er å tørre å spørre.

– Jeg husker godt da min mor døde at de som var nærmest meg, spurte litt om hvordan jeg hadde det, mens de jeg ikke kjenner så godt, stort sett kondolerte. Men to som jeg er relativt nær, bare så på meg uten å si noe. Sikkert fordi de ikke visste hva de skulle si. Jeg husker jeg tenkte at det var ganske drøyt. Du må tørre å spørre, og så er det opp til den andre å velge om hen vil snakke om det eller la være.

Det andre rådet hun kommer med, er det hun mener ligger i å møte en pasient med respekt.

– Det er viktig å se pasienten i øynene og anerkjenne personens følelser, enten ved å si at man forstår eller ved å gi personen ros.

Hun kjenner selv igjen behovet for å kunne få luftet sine frustrasjoner når hun står i noe vanskelig. Stort eller smått. Ofte er det ikke så mye man trenger.

– Hvis jeg har en liten hverdagskrise, ringer jeg alltid mannen min. Og så lytter han og sier «huffa a meg, det var leit å høre, men du, vi skal jo drikke kaffe i ettermiddag?» Det handler bare om at noen hører på meg i 30 sekunder, og at noen forstår hvorfor jeg har det sånn. Det handler ikke om resultatet. Det handler om å bli forstått når jeg har hatt en ubehagelig opplevelse.

– Kan rosen og anerkjennelsen noen gang bli overfladisk?

– Nei, det tror jeg ikke, svarer Ness kontant med et smil.



Punkt 3: Oppsøk andre Du trenger ikke føle deg sosial for å være sosial. Å møte opp viser at du er der – og at du ikke vil stå alene. Illustrasjon: Tidsskriftet

Ness mener at punktene på den psykiske beredskapslisten ikke er noe nytt. Likevel tenker hun at det er en viktig påminnelse i en tid som for mange kan oppleves som utrygg.

– Jeg synes sjekklisten til Verdensdagen er veldig god. Både i mitt private liv og som psykiater kjenner jeg meg igjen i alle punktene. Gå igjennom denne listen og se hva du får til og hva du tenker at du kan jobbe litt mer med, oppfordrer Ness.

«Både i mitt private liv og som psykiater kjenner jeg meg igjen i alle punktene. Gå igjennom denne listen og se hva du får til og hva du tenker at du kan jobbe litt mer med»

Fokuset på psykisk beredskap er noe Espen Evjenth mener er etterlengtet og svært nødvendig i tiden vi lever i.

– Jeg syns jo på mange måter at samfunnet er på vei til å bli tøffere enn det har vært på lenge. Det å bygge seg en god grunnmur ved hjelp av nettopp de punktene psykisk beredskap handler om, tror jeg kan være viktig for alle og enhver, avslutter Evjenth.

Publisert: 10. oktober 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0609

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 12. juli 2026.