

KAPITTEL 8

Terror: Om psykologisk mestring

*Lars Weisæth, professor dr. med. emeritus,
Universitetet i Oslo*

Abstract

In contrast to most definitions of terrorism the author of this chapter includes provocation of anger in the targeted population as an intended effect of the political violence, in addition to the strong fear that has given us the term «terror». The anger in the population may be maladaptive by increasing the pressure upon politicians to launch counter-actions such as a «war on terrorism», thereby justifying the terrorist's identity as «a soldier». Based upon international and Norwegian studies and findings from traumatic stress research the chapter discusses how a population can develop resilience by managing the fear and anger in productive ways. It is pointed out that political violence is not only an attack on innocent citizens, it is also an attack on their nation. Thereby they become participants in an important fight for basic values, which provides strong meaning and psychosocial support from their fellow citizens as well, likely to strengthen their resilience. The challenges in coping are described under the following headings: the need to understand the goals and the mechanisms involved in terrorism, the achievement of a realistic risk perception, the ability to manage terror attacks, and the aspect of meaning in the important cause that terrorism constitutes. Some data are reported from studies on the effect upon victims of the July 22, 2011 terror attacks by their contact with the media and how journalists themselves were affected by their work.

DOI: <https://doi.org/10.23865/noasp.37.ch8>

Kapittel 8 i: Syse, H. (red). (2018), *Norge etter 22. juli. Forhandlinger om verdier, identiteter og et motstandsdyktig samfunn*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Lisens CC-BY 4.0

Introduksjon

Terrorangrepene 22. juli 2011 utgjorde åpenbart et angrep på uskyldige mennesker, men den var også et angrep på nasjonen Norge. De rammede ble ikke bare uskyldige ofre for vold, men også, uten å ha bedt om det, deltakere i en viktig kamp om grunnleggende nasjonale verdier. Ved at terrorpåkjenninger derved får mening og at de utsatte får hele befolkningens støtte, øker motstandsevnen.

De drepte døde ikke *for* fellesskapet, som soldater i krig, men de døde *på vegne av* fellesskapet: «Det kunne ha vært deg»; de døde i stedet for oss. Derfor har de krav på å minnes i det offentlige rom. Av samme grunn har vi som bare ble vitner gjennom mediene, en plikt til å sette oss inn i de rammedes lidelser.

Siden helsepersonellet ikke hadde nok kunnskap om politisk vold, ble altfor mange av de rammede kun behandlet som uskyldige ofre for alvorlig kriminell vold og ikke som ufrivillige, men sentrale deltakere i en viktig nasjonal mobilisering for vårt demokrati. Det er meningsfylt å delta i en felles kamp for en viktig sak. Dermed ble en viktig mestringsfaktor neglisjert, en faktor som kunne ha styrket tåleevnen for mange av de rammede og virket forebyggende.

I dette kapitlet skal vi behandle *terror, den psykiske effekt* terrorister forsøker å oppnå ved terrortrusler og angrep, og hvordan den effekten kan mestres. Vi vil i noen grad berøre mediernes utfordringer og journalistenes dilemmaer. Vi fokuserer på psykologisk motstandskraft – resiliens – i møte med politisk terrorisme, og vi vil belyse denne problemstillingen ved også å hente kunnskap fra andre typer rystende hendelser.

Resiliens er en spesiell form for motstandskraft som vi ennå ikke har et godt norsk ord for. Begrepet oppstod på 1970-tallet, da det ble fastslått at mange barn klarte seg bra til tross for en ytterst vanskelig omsorgssituasjon. Dette økte forståelsen av hvilke faktorer som fremmer god psykisk helse hos barn, og førte til en viktig endring i hvordan man forsket på og hjalp barn med en vanskelig bakgrunn. Begrepet beskriver en dynamisk prosess hvor mennesket tilpasser seg og bevarer helsen under og etter belastende livshendelser. I motsetning til resistens, som beskriver en motstandskraft som gjør at stresspåkjenninger ikke gir noen stressreaksjon

overhodet, de bare «preller av», har resiliens en fleksibilitet i responsen. Dette uttrykkes fint av dikteren:

*«Et sind så friskt som birkens kvist,
Som bøyer seg, men får ei brist.»*

Henrik Wergeland (Fra Nordmandens Katekisme)

Ettersom målet for terrorister er å fremkalle terror, dvs. en ekstrem frykt (og gjerne også et tilhørende sinne, som vi kommer tilbake til nedenfor) i befolkningen, kan man anta at terrorismen vil stoppe hvis den blir virkningsløs, ved at folk ikke reagerer slik terrorister forventer og ønsker. Imidlertid er det verken realistisk eller ønskelig at terrortrusler eller -handlinger ikke skal skape sterke følelser i et lands befolkning. Utfordringen blir å sikre at disse følelsesmessige reaksjonene blir hensiktsmessige. Det innebærer i første rekke at frykt og aggresjon må mestres, slik at de blir produktive reaksjoner, for eksempel i form av reflektiv frykt, forsvarsvilje og risikovilje. Den nasjonale befolkningsundersøkelsen etter 22. juli viste, som vi senere skal se, at terrorangrepene ikke skapte uhen-siktsmessig frykt eller sinne.

Styrking av motstandskraften i befolkningen

Vi skal se nærmere på tiltak der psykologisk kompetanse i vid forstand kan bidra til å øke befolkningens resiliens mot politisk terrorisme. Anbefalingene bygger på internasjonal terrorforskning, på undersøkelser relatert til 22. juli-angrepene mot Regjeringskvartalet og Utøya samt på tidligere norske studier. Disse inkluderer hendelser fra andre verdenskrig, herunder terroren for å pasifisere motstandsbevegelsen i Norge, Nacht-und-Nebel-terroren og utslettelsen av Telavåg. Studier av nordmenn som er blitt rammet av terrorisme i etterkrigstiden, omfatter en rekke gisselsituasjoner, torturen av Germa Lionel-besetningen i Libya i 1984, de iranske terrorangrepene mot gass- og oljetankerne i Persiabukta i årene 1980–88, terrorstrategier mot norske avdelinger i internasjonale militære operasjoner og selvmordskappingen av et passasjerfly fra Narvik i 2004.

Vi skal se på betydningen av 1) å forstå terrorismens metode og mål, som vi allerede så vidt har berørt, 2) å ha en realistisk vurdering av risiko

for å bli rammet av terrorisme, hvor mediernes rolle i risikokommunikasjonen omtales særskilt, 3) å kjenne en grad av håndterbarhet overfor terrorismen, og 4) å oppleve at det å risikere terrorisme har mening.

Dersom disse mestringsbetingelsene ikke er til stede, synes både enkeltindividet og samfunnet å være sårbart for terror: I to av de nevnte studiene vi utførte av norske sjømenn i utenriksfart utsatt for terror på 1980-tallet, fant vi betydelige og flere enn forventede post-traumatiske stressfølger i forhold til det lave antallet drepte og sårede. Det bekreftet at terror som en form for krigføring i fredstid har større psykologiske virkninger enn når det skjer under krig. Noe av forklaringen er at de nevnte forutsetningene for opprettholdelse av helsetilstanden ikke var til stede for disse sjømennene (Lie mfl., 1991). For de norske skipsbesetningene i Persiabukta ble for det første lite gjort for å klargjøre for dem hva terroren dreide seg om, dvs. hva som var målet for terroristene. For det andre ble terrorangrepene ikke gjort mer håndterbare ved å utnytte forsvarsmulighetene. For det tredje ble det å risikere liv og helse opplevd som nokså meningsløst – fordi sakens betydning for Norge som nasjon ikke ble bragt på bane. Sjøfolkene følte ikke at de seilte «for Norge», for en viktig sak som kunne ha skapt risikovillighet. Vi kan som en kontrast tenke på krigsseilerne fra andre verdenskrig, der det å seile hadde en mening som gjorde tapet av liv lettere å bære: *navigare necesse est, vivere non.*

Å forstå terrorismens metode og mål

For å håndtere psykiske reaksjoner på terrortrusler og -angrep er det nødvendig at man har kunnskap om hva terrorisme går ut på, og hva dens metode og mål er. Politisk terrorisme, som den vi opplevde i Norge 22. juli 2011, er en form for krigføring i fredstid med våpen som også har en psykologisk virkemåte. Den er egnet til å skape terror, uttrykket som beskriver den ekstreme og ofte overveldende frykten som har gitt oss begrepet. De fleste definisjoner av terrorisme inkluderer denne frykten i befolkningen som en mekanisme for å oppnå de politiske virkningene som er målet. Jeg mener det er for snevert å begrense terrorbegrepet til frykt. Fra min egen erfaring og forskning kan det se ut til at også det å fremprovosere et sinne i befolkningen, et sinne som skal presse politikere

til militante mottiltak, som krig mot terror, kan være en ønsket effekt. Det er flere grunner til at terrorbevegelser kan se seg tjent med å skape en krigsatmosfære, men det er det ikke plass til å gå nærmere inn på her.

Målet med terroren er først og fremst å skape frykt hos sivilbefolkningen og de politiske myndighetene, ikke nødvendigvis å såre og drepe flest mulig. Men det synes nødvendig å drepe noen for å skape frykt hos de mange. Derfor er terrorens draps ofre ofte mennesker som de fleste kan identifisere seg med – tilfeldige enkeltmennesker, «den som kunne ha vært meg». Alternativt rettes volden mot spesielt utvalgte personer som representerer alle borgere, som samfunnsledere og utvalgte grupper fra forskjellige virksomheter og organisasjoner. Det sistnevnte gjelder for 22. juli-terroristen her hjemme. Angrepene var rettet mot politiske beslutningstakere og deres nære allierte, ansatte i Regjeringskvartalet og AUF-medlemmene på sommerleir på Utøya. Målgruppen for både budskapet og volden 22. juli var derfor ganske sammenfallende.

Mediene synes ofte å prioritere detaljerte og ofte blodige beskrivelser av terrorhandlinger. Det kan være nødvendig og kan omtales som stressbelastningens begripelighet, «comprehensibility», basert på Antonovskys beskrivelse av forhold som er avgjørende for å opprettholde helsen, *salutogenese* (Antonovsky, 1979). Helst skal man ha en klar, nærmest fysisk forestilling om hva man kan stå overfor. Dette avspeiles i uttrykk som «å få grep på noe», «å begripe» eller «å gjøre noe fattbart». I et innlegg i Aftenposten etter 22. juli skrev jeg bl.a. følgende relatert til det jeg mente var uberettiget kritikk av mediene for å ha vært for pågående overfor terrorofre, og for at disse forsvarsløst var blitt eksponert i mediene: «*Selv jeg som gjennom et langt yrkesliv har lært å ta inn avskyelige realiteter, hadde vanskelig for å fatte at denne udåden var virkelig. De realistiske og egenopplevde beretningene fra ungdommene var en nødvendig konfrontasjon med en ellers ufattelig realitet*» (Weisæth, 2011).

Å ha en realistisk vurdering av risiko for å bli rammet

I vårt arbeid med beredskap mot terror er det to utsagn som kan være gode holdningsskapende mottoer:

«Det kan skje her, men det vil gå bra med meg og mine.»

«Vær skjerpet, men ikke nervøs.»

Mens sannsynligheten for at en nasjon skal bli rammet av terrorhandlinger kan være meget høy, vil sannsynligheten forbli ytterst lav for det enkelte individ. Det kan da hevdes at det er rasjonelt for samfunnet, men ikke for individet, å prioritere terrorberedskap høyt.

De mer avanserte terrorhandlingene som bare kan utføres av en organisasjon med deltakere på mange nivåer, og som krever omfattende planlegging, koordinering og kommunikasjon, har myndighetene i vestlige land etter hvert oftere kunnet forhindre. Som følge av det er terroraksjonene blitt primitivisert: Det er blitt mer «gateterror» – med enkle midler som skytevåpen, kniver og kjøretøy som drapsmidler. Denne utviklingen gjør det både mulig og viktig at den vanlige innbygger er mer forberedt på terror ved å være årvåken samt klar til å varsle eller selv gripe inn.

Det er nødvendig å erkjenne at «det kan skje her» for å ha den nødvendige mentale og praktiske beredskapen. Selv om en lignende bombeeksplosjon hadde vært simulert i Regjeringskvartalet noen år tidligere, var det få der som forstod hva som skjedde. På Utøya kostet det liv at det tok så lang tid før alle forstod at de var i livsfare.

Men den enkelte borger som er der terroren forsøkes utført, har gjentatte ganger de senere årene vist seg å være et effektivt «sistelinjeforsvar». Det kanskje mest imponerende eksemplet til nå er faktisk norsk, nemlig passasjerenes kamp på liv og død med selvmordskapreren på Kato Airflyet fra Narvik 29. september 2004. Hva kom det av at en kvinne blant passasjerene umiddelbart tenkte «selvmordskaping» og skrek ut da hun så et glimt av øksen en algerisk passasjer tok frem idet han gikk mot cockpiten? Der satte han de to pilotene ut av spill ved å slå dem i hodet med øksen, og han tok flyet ned i et stup for å krasje det. Vår analyse av hendelsesforløpet viste at hennes raske situasjonsforståelse var et resultat av hennes lærdom fra mediens beskrivelse av selvmordskapingene i terrorangrepene 11. september 2001 i USA (Weisæth & Heir, 2009). Situasjonsforståelsen omfattet evnen til å oppfatte det hun så, til å tolke sansningen riktig og til å handle ved å varsle. Å være skjerpet innebærer således at både persepsjon, kognisjon og adferd er aktivert stilt overfor den aktuelle

risikoen. Det at vår kvinnelige passasjer skrek ut, ble et varsel som igangsatte en mestringsprosess blant de øvrige passasjerene. Denne lyktes fordi to av dem maktet å la kampimpulsene vinne over angstrelaterte reaksjoner, og terroristen ble nedkjempet. At massedrapet ble avverget i siste øyeblikk var også et resultat av at den ene piloten gjenvant bevisstheten da flyet var 30 meter over bakken og greide å ta det opp i luften igjen.

Forskningen på etablering av en positiv respons- og resultatforventning har vist at en forventning om å kunne mestre en kritisk situasjon kan gjøre en skjerpet uten å bli nervøs. Frykt og angst er – i likhet med smerte – en del av organismens alarmsystem og har derved også som oppgave å fjerne en fra fare. Denne tendensen til tilbaketrekning er et dilemma når samfunnet ønsker at mennesker skal søke informasjon og dertil trosse risikoen. Men det er jo en frivillig sak og vil derfor oppleves som at man har et valg. Da øker frykten, som den gjør når man har en utvei: Frykt stimulerer som sagt fluktadferd. Ved å påvirke valgfriheten kan man derfor redusere frykten. Et eksempel: Etter et terrorangrep mot kollektivtransport, der det er ønskelig at folk gjenopptar sitt reisemønster, vil flere av dem som har månedskort enn dem som kjøper dagsbilletter, fortsette å reise som før. Det er selve billett kjøpet som da krever mot til å trosse risikoen. Det er lettere å trosse terroren én gang i måneden enn daglig å mobilisere mot til det. Valget er tatt, alternativet er borte, og frykten svekkes. Ved å redusere prisen på månedskort etter et terrorangrep kan myndighetene støtte denne motivasjonen.

Den utbredte trygghetsfølelsen hos mennesker flest når tankene streifer inn på potensielle trusler og farer, omtales gjerne som en følelse av «personlig usårbarhet» og kjennetegnes av en forsikring om at «det kan ikke skje her», og/eller at «det kan ikke skje med meg». Denne illusjonen av absolutt trygghet har trolig røtter i den overbevisningen det lille barnet har i en trygg oppvekstsituasjon av at når foreldrene er der, kan de beskytte det mot alt og alle, slik at ikke noe vondt eller farlig vil skje. Denne benektelsen av personlig risiko må gjerne bestå, så lenge den ledsages av en vilje til å erkjenne at «det *kan* skje her».

Antagelig er benektelse av risiko for terrorangrep en større utfordring enn overdreven risikofølelse. Det er strevsomt å opprettholde årvåkenhet over tid. Når ingen fare inntreffer, avtar gjerne vaktsonheten gjennom

habituering. Et spesielt problem er sløvingseffekten som forårsakes av blinde eller falske alarmer. Det er som kjent en vanskelig pedagogisk oppgave å hindre mennesker i å lære av erfaring. Dette er en av grunnene til at norske myndigheter har vært forsiktige med å varsle om økt terrorfare, mens andre land har hatt den på høyeste nivå i årevis.

Selv om sannsynligheten for å bli rammet av terror fortsatt er lav, har den økt siden midten av 1990-tallet. Inntil da var det ikke noe mål for terroristene å drepe mange, fordi terrorgrupper ønsket å skape forståelse og sympati for sin sak, og oftest var det bare nøkkelmotstandere som ble rammet. Derfor ble også bruk av masseødeleggelsesvåpen fra terroristers side ansett som lite sannsynlig.

Hvor stor kan risikoen i dag i verste fall være? Etter at terroren skiftet karakter og ble kulturell-etnisk-religiøs, kan det være et mål for terrorister å drepe så mange «fiender» som mulig. Når terrororganisasjoner der-til kan ha ukjent tilholdssted eller ikke være tilknyttet et landområde, vil gjengjeldelsesdoktrinen som holdt atommaktene i sjakk under den kalde krigen, ikke lenger anses som effektiv. Det åpner for nye og skremmende perspektiver.

Internasjonale studier viser at visse kvalitative trekk ved risikoen slår sterkt ut. Hendelser som er ukontrollerbare, har et katastrofepotensial, har dødelige konsekvenser, rammer urettferdig eller truer barn og fremtidige generasjoner, rangeres høyt av legfolk (Slovic, 2013). Atomtrusselen og produksjon av kjernekraft er typisk i så måte. Likeledes vil en risiko som er ukjent, ny, og som har forsinkede skadevirkninger, virke skremmende og dermed være noe man har lav toleranse for. Dette er typisk for kjemisk teknologi, forurensing med miljøgifter etc.

Som terrorvåpen står «masseforstyrrelsesvåpen» – radiologiske, biologiske og kjemiske våpen – i en særklasse, blant annet fordi ingen av menneskets sanseorganer kan oppdage dem. De er «umerkelige» inntil skadevirkningene kjennes.

For mange vil det være ukjent at et biologisk våpen har vært nær ved å bli brukt i Norge (Redmond mfl., 1998). En årvåken lensmann i Karasjok arresterte i 1917 en tysk spion. Først sytti år senere ble beslaglagte sukkerbiter i hans utrustning som var oppbevart på Politimuseet i Trondheim, analysert. Det viste seg at de var fulle av dyrkbare antrakssporer! Dette

er den lengste holdbarheten som er kjent for slike smittestoffer. Planen var sannsynligvis å smitte rein og hester med miltbrann for å forhindre transport med dem til krigsområdene i Finland.

Situasjonen med det radioaktive nedfallet fra Tsjernobyl-katastrofen i 1986 ble betegnet som en informasjonskrise (NOU 1986: 19), med uforberedte myndigheter, ukyndige medier og en kunnskapsløs befolkning. I vår befolkningsundersøkelse fant vi at kvinner reagerte med mer frykt enn det menn gjorde. Det uvanlige ved dette funnet var at frykten var sterkere jo høyere utdanning kvinnene hadde. Hos mennene var det ingen sammenheng her. Vår forklaring på det var at kvinner «står nærmere livet enn menn», i den forstand at fertilitetsbekymringer ble opplevd som mer aktuelle for dem, og at omsorgsansvaret for å unngå at familien spiste mat med høyt bequerellinnhold, falt på dem. I så måte er kvinner følsomme barometre for miljøgifter. Å forstå en risiko, men oppleve at det er lite man kan gjøre, er skremmende (Weisæth, 1991; Weisæth og Tønnesen, 2013).

Ved risiko som den enkelte ikke kan oppdage selv, blir man avhengig av informasjon fra myndighetene, tillit til informasjonskilden og kompetanse til å forstå informasjonen. I motsetning til hva vi fant da vi studerte et utvalg av den russiske befolkningen, viste det seg at norske borgere hadde høy grad av tillit til informasjon fra de aktuelle offentlige instansene under Tsjernobyl-krisen, dvs. Statens strålevern og Helsedirektoratet. Når politikere kom svakt ut på spørsmål om hvorvidt befolkningen hadde tillit til dem som informatører, kom det ikke av mistillit, men av at folk var meget klar over at dette visste ikke politikerne noe om.

Mens yngre ville ta del i ekspertenes uenighet, ville eldre at myndighetene skulle gi entydig informasjon og la faglige uenigheter forbli hos ekspertene. I slike situasjoner, der mediene trives med ekspertuenighet, oppstår noen dilemmaer.

På spørsmål om hva slags informasjon man ønsker i krisesituasjoner, svarte flertallet i befolkningen at den skulle være handlingsrettet: «*Fortell meg hva jeg kan gjøre for meg selv og mine nærmeste*». Bakgrunnsinformasjon var få interessert i.

Et lærerikt eksempel ble det da Statens strålevern i 1986 informerte om at melkekyr måtte holdes innomhus en del uker. Mange foreldre ble redde for å slippe barna ut da de hørte dette. I etterpåklokskapens lys, hvordan

burde dette ha vært meddelt? Ideelt skulle en kvinnelig ekspert på stråling, helst i fertil alder og allerede godt kjent for publikum, ha gitt informasjonen på følgende måte: «*Nå er det radioaktivt jod i gresset. Kuer spiser gress. Kuer produserer melk. Barn trenger melk, men har en skjoldbruskkjertel som behøver jod. For å hindre at den får radioaktivt jod, holder vi kuene inne*». Dette budskapet må gjentas, for det dreier seg om et sammensatt budskap. Informasjonen er omsorgspreget – et beskyttende budskap.

Å kjenne en grad av håndterbarhet

Myndighetenes råd til befolkningen når terrorangrep skjer, er først og fremst å flykte fra stedet, dernest å gjemme seg og i ytterste fall å sloss.

Ytre fare gjør at mennesker søker sammen. Ofte oppstår et meget sterkt gruppesamhold. Dette øker personens motstandskraft betraktelig. Teambygging og styrking av lagånd og «vi»-følelse er derfor essensielt. Relevant og riktig nivå på beredskapstiltak, tillit til egen ledelse, kompetanse på området, sterk motivasjon, høy grad av disiplin og støttende helsetjenester er viktige faktorer. Det er godt dokumentert at terrorangrepet 22. juli 2011 forsterket tilliten mellom mennesker og til institusjoner i Norge (Wollebæk mfl., 2012). Denne konsoliderende virkningen ser man i samfunn som i utgangspunktet er rimelig velfungerende.

Kunnskap om beredskapstiltak – både egne, andres og samfunnets – vil være til betydelig hjelp. Selv om den enkeltes *reelle kontroll* kan være beskjedent, vil den øke når mestringsforventningen er etablert, og den *opplevde kontroll* som slik kompetanse gir, kan øke betydelig. Til en viss grad er det viktig å tone ned dramatikken («play it down»), og «la livet gå sin vante gang» («business as usual»). Erfaringen er at å holde fast ved hverdagslige gjøremål er en god hjelp.

Terrorhandlinger tar sikte på å skremme oss. Men kanskje er det opp til oss selv å bestemme hvor skremte vi skal bli? Som respons på terrortrusler kan mennesket velge to veier. Den ene er å bli redd; man «lar seg bli redd». Et alternativ er å spørre seg selv: «Hvordan skal jeg velge å forholde meg til dette?» De fleste av oss misliker å se på oss selv som passivt utsatt for farer. Vi vil gjøre noe aktivt. Det er viktig at slike rolleskifter oppmuntres; at en føler seg mer som deltaker i en større konflikt enn som

tilskuer. Da kan alternativet være å velge å reagere med sinne, noe som er like normalt og adskillig mer hensiktsmessig. På nasjonalt nivå avspeiles dette konstruktive sinnet i økt forsvarsvilje.

Som ventet er det større terrorfrykt blant befolkningen i land som har vært utsatt enn i land som har gått fri for terror. Men selv i de sistnevnte nasjonene viser det seg at majoriteten frykter terror. En studie av Christensen og Aars (2017) som tar for seg terrorfrykt i 49 land, kontrollerte for andre forhold som har vist seg å korrelere med frykt. I nasjoner som oppfylte kriteriene for demokratisk styre, hadde befolkningen signifikant mindre frykt for terror enn i ikke-demokratiske samfunn. Uansett hvordan man målte demokrati, fant forskerne at det best forklarte forskjellene i terrorfrykt. Demokratiet har tydeligvis en betydelig motstandskraft/resiliens mot terror, og er således ikke et «mykt mål». Man kunne jo ellers tro at demokratiske samfunn var psykisk sårbare med sin åpenhet, pluralisme, mangel på overvåkning og kontroll samt medier som fritt kan spre frykt. Forskerne tolker funnene som uttrykk for at skremmende påstander blir nøytralisert av motargumenter, og at en nasjons beste forsvar mot terrorisme er å styrke sin legitimitet gjennom demokratisk og liberal praksis både hjemme og ute. Forskning viser at terrorbekjempelse lykkes der samfunnet ikke lar seg provosere til å reagere overilt, men avmålt, tilpasset og ikke som en ren refleks. Det kan være grunn til å minne om uttalelsen som (antagelig feilaktig) er tillagt krigshistorikeren Thukydide i antikkens Hellas: *«Av alle former for maktbruk respekterer jeg mest tilbakeholdenhet.»*

Terroristen som slo til 22. juli 2011, lyktes ikke i å skape uhensiktsmessig frykt eller sinne. Den nasjonale befolkningsundersøkelsen viste at nesten 90 % rapporterte at en uttalt tristhet og følelse av uvirkelighet preget reaksjonene de første dagene, og halvparten svarte at de hadde grått. Frykt i befolkningen var faktisk den minst uttalte følelsen. Vel 40 % av de spurte rapporterte om sinne, og blant dem under 25 år var det så mange som nesten 50 % som gjorde det. Dette var uten unntak en godartet aggresjon som ikke krevde kontrolltiltak fra myndighetene (Thoresen mfl., 2012).

Terrorister har vanligvis liten innsikt i hvor kort avstand det er mellom angst og sinne, og hvor lett angst kan endres til sinne. Allerede Aristoteles anbefalte å bli sint som en bra kur mot angst. Dette ble dessverre ikke utnyttet etter 22. juli-terroren; snarere ble det vanskeliggjort.

I bestrebelsen på å vise at Norge skulle reagere med «mer demokrati, mer åpenhet og mer humanitet», og unngå hat, gjengjeldelse og «krig mot terror», kom norske ledere uforvarende til å gjøre det vanskeligere å uttrykke rødglødende sinne. Dette ble et problem for mange av dem som hadde god grunn til det; ikke minst de som hadde mistet sine, blitt lemlestet for livet eller utsatt for dødsfare. En akseptabel og tradisjonell måte samfunnet kunne ha uttrykt en slik vrede på – på vegne av de rammede – ville ha vært å bruke kirken eller andre religiøse institusjoner. Kirken er i Norge fortsatt forvalter av tragediens språk og av den hellige vrede. Det gamle testamente er rikt på egnede uttrykk når det uhørte skjer. Nå ble det i stedet mange som strevde med ikke å skulle kjenne på sinne, eller som endog så på det som en primitiv reaksjon.

Bevaring og gjenvinning av arbeidshelsen var en stor utfordring for bedriftshelsetjenesten i Regjeringskvartalet, som fikk førstelinjeansvar for å forebygge og behandle helseskadene. Ni måneder etter terrorangrepet hadde de som var til stede da bomben eksploderte, sterkere frykt for fremtidige terrorangrep og følte seg mindre trygge på arbeidsstedet enn det kollegene som hadde vært fraværende, gjorde. Dette er i tråd med internasjonale erfaringer. Men analysen viste at denne sammenhengen forsvant når man kontrollerte for posttraumatiske stressreaksjoner hos de ansatte (Nissen mfl., 2015) Risikovurderingen hos tidligere terrorrammede synes derfor å bli påvirket av den posttraumatiske stressreaksjonen. Forklaringen virker rimelig når man tar i betraktning hvor sentral frykten for at traumet kan ramme igjen, er hos PTSD-pasienter.

Å oppleve at det å risikere terrorisme har mening

Som omtalt i innledningen er politisk vold et angrep på nasjonen – og derfor annerledes enn annen kriminell vold. Terrorism er angrep på demokratiske grunnverdier. Den enkelte bør derfor kjenne dette som en utfordring og et angrep på mye av det man finner viktigst i livet. Det å kunne bevege seg fritt er et viktig trekk ved det demokratiske samfunnet. Når transportmidler rammes av terror, burde den enkelte borger benytte dem mer enn vanlig. Dette er å trosse terroren. Jo viktigere en sak er,

og jo viktigere verdier som er utfordret, desto mer vil en person tåle av stress, og desto mer vil en være villig til å akseptere risiko. Betydningen av mening for å styrke motstandsevnen ble et hovedelement i den terapien som Viktor Frankl utviklet, basert på egne erfaringer fra sitt fangenskap i Auschwitz, og beskrevet i boken *Vilje til mening* (Frankl, 2018).

Som allerede nevnt ble altfor mange av de rammede av terrorangrepene 22. juli 2011 kun behandlet som uskyldige ofre for kriminell vold og ikke som ufrivillige, men sentrale deltakere i en viktig nasjonal mobilisering for vårt demokrati.

Terroristens mål om å endre norsk innvandringspolitikk lyktes som kjent ikke. Men kunne han sies å ha nådd noe av sitt mål om å destabilisere regjeringsapparatet i Oslo ved ødeleggelsene som bombeangrepet forårsaket? Heldigvis var dødeligheten for lav til det. 2 % av dem som befant seg på jobb eller var i området, døde i angrepet. Hadde Høyblokken kollapset, ville dødeligheten vært så høy at en grad av destabilisering kanskje hadde funnet sted, særlig dersom angrepet hadde skjedd på en arbeidsdag med flere til stede snarere enn på en fredag ettermiddag i sommerferien.

Hva med de store materielle ødeleggelsene? Omkring halvparten av de fire tusen arbeidsplassene som inntil da fortløpende hadde levert tjenester av nasjonal betydning, var nå ødelagt. De som rammes av terrorisme, må vise at de ikke lar seg bli slått ut av den. Da kan man si at terrorangrepet har vært mislykket. Opprettholdelse av arbeidsevnen blant de fire tusen ansatte i departementene ville langt på vei være avgjørende. For bedriftshelsetjenesten i Regjeringskvartalet, som hadde nær kontakt med de ansatte, og hvor forfatteren av dette kapitlet var rådgiver, var det åpenbart at visheten om dette forsterket motivasjonen for en ekstraordinær innsats som gjorde det mulig å nøytralisere virkningene av de materielle ødeleggelsene. Sjelden har innsatsen vært så meningsfylt (Weisæth og Hommeren, 2014).

Risikokommunikasjon: Noen anbefalinger og advarsler

Vi antok lenge at god risikoforståelse oppnås av informasjon som blir gitt av en person eller institusjon som 1) blir oppfattet som faglig kompetent,

2) ses på som åpen, pålitelig og uavhengig av andre agendaer og 3) har evne til empatisk kommunikasjon. Men nyere forskning åpner opp for muligheter for enda mer effektiv risikokommunikasjon. Den vil engasjere befolkningen, formidle trygghetsskapende informasjon, fremme adaptiv respons på trusler og øke motstandskraft på individ-, gruppe- og samfunnsnivå. Dodgen mfl. (2017) oppsummerer disse anbefalingene, med tilhørende advarsler:

Anbefalinger:

Bruk klare, konsistente og enkle formuleringer.

Unngå unødig usikkerhet; forklar nøyaktig hva organisasjonen gjør for å håndtere uvisshet, og ta alle muligheter i betraktning.

Bruk kontaktflaten til befolkningen til å lytte og til å skape tillit.

Bruk flere informasjonsstrategier.

Engasjer befolkningen i utformingen og utbredelsen av budskapet.

Lag budskapet på forhånd; det krever tid å forberede, diskutere og å ta imot tilbakemeldinger i en kommunikasjonsprosess.

Advarsler:

Anta ikke at befolkningen forstår forskningen om risikoen eller trusselen.

Bruk ikke forskningssjargong eller komplekse uttrykk.

Fremstå ikke som absolutt sikker i din sak.

Oversvøm ikke befolkningen med irrelevante detaljer eller unødvendig informasjon.

Gi ikke informasjon som er i konflikt med annen informasjon.

Kritiser ikke befolkningens reaksjon, og vær ikke overlegen.

Opptre ikke som adskilt fra befolkningen.

God risikoinformasjon krever gjensidig respekt og tillit mellom eksperter og befolkning. Derfor beskrives risikokommunikasjon som en interaktiv

prosess med utveksling av informasjon og oppfatninger mellom individer, grupper og institusjoner for å utøve risikohåndtering. Felles for de forskjellige tilnærmingene er at de understreker betydningen av tillit, at de baserer seg på partnerskap mellom de involverte partene (befolkningen, organisasjonene, mediene), at de retter informasjonen mot definerte målgrupper, at de ser på risikoen som dynamisk og forsøker å utvirke adferd som gir trygghet. I en sammenkoblet verden blir beslutningsprosessen mindre vertikal og lineær enn tidligere.

Forskning har således vist at mottak av informasjon om risiko er mye mer kompleks og dynamisk enn det en modell som bygger på enveis ekspertinformasjon, har antatt. Ekspertene overvurderer sine kommunikasjonsferdigheter og undervurderer befolkningens evne til å lære og til å ta beslutninger. Ekspertene bygger sin risikovurdering på kvantitative mål som sykdomsrisiko og dødelighet. Legfolk har en mye mer kompleks risikovurdering, der emosjonelle og kognitive prosesser inngår. Modeller som bygger på at menneskers oppfatning av risiko er overveiende subjektiv og påvirket av kulturelle, politiske og økonomiske faktorer, legger mindre vekt på kunnskap og opplæring og mer vekt på å bygge tillit, fremme aktiv deltakelse i befolkningen og bevisstgjøre om mediernes rolle.

Medienes rolle i risikokommunikasjonen

Det foreligger flere norske undersøkelser fra de siste par tiårene som har relevans for terrorisme og som har gitt ny kunnskap om sammenhengene mellom mediemiljø, medieprodukt og publikum, og om hvilken vei utviklingen går (Larssen, 2014).

Ikke overraskende er det påvist at nyhetsinteressen er formidabel blant nordmenn. Nyhetskanaler på TV og den eksplosive veksten i internett og mobilplattformer har endret nyhetsformidlingen. Folk er mest opptatt av de såkalte «hendelsesnyhetene» og særlig de dramatiske sådanne. Øverst kommer terror, slik det var også før 22. juli 2011. Deretter følger kriminalitet, krig, ulykker og naturkatastrofer. I samme rekkefølge har disse temaene evne til å skape frykt. Det spesielle med terror er at den som aksjonsform er helt avhengig av å bli dekket i nyhetsbildet. Forskerne bak disse funnene bemerker at det er noe paradoksalt i at engstelige innbyggere

blir mest berørt av de nyhetene som med minst sannsynlighet vil kunne ramme dem personlig (Kristiansen, 2014; Larssen & Aarebrot, 2014).

Selv om engstelse ikke er et fremtredende trekk hos norske borgere, har omfanget av engstelsen skapt av nyheter vokst mye fra 2004 til 2013 (Larssen og Aarebrot, 2014). De som blir svært engstelige av å se, høre eller lese nyheter, skiller seg ikke ut i sin bruk av etablerte og nye medier, heller ikke av sosiale medier, men har langt høyere bruk av gratisaviser, nærradio og lokal-TV.

Interessen i befolkningen for egen sikkerhet, «hva som kan skje med meg», har økt fra 40 % i 2004 til 71 % i 2013 ifølge Larssen og Aarebrot. (Her er det også en forskjell på kvinner og menn: Mens 24 % av mennene oppgir frykt i noen grad eller mer, oppgir hele 37 % av kvinnene det samme. Dette reflekterer at angstlidelser generelt er mer utbredt blant kvinner enn blant menn.) Personer med bare grunnskoleutdanning er langt mer bekymret enn de med høyere utdanning. Forklaringene som gis for frykten, er at nyhetene skaper usikkerhet om hva som kan skje, og at de inneholder detaljerte bilder og filminnslag. Undersøkelsene viser at fryktreaksjonene har konsekvenser for egen adferd: For eksempel er det en sterk reduksjon i antallet som går ut alene både på dagtid og kveldstid i forhold til for bare få år siden.

Bekymring og engstelse går sammen med opptatthet av negative nyheter. Er man redd, viser det seg at man har høyere sannsynlighet for å lese om det man er redd for. I årene både før og etter 22. juli-terroren er det en kobling mellom lav utdanning, engstelse og det å lese om nyheter som engster en: De mest sårbare er derfor mer utsatt for påvirkning som skaper engstelse. Som forventet fører slike fryktreaksjoner til bevisst unngåelse av temaene i nyhetene som gjør dem engstelige. Dette er påvist hos 17 % av befolkningen (Larssen, 2014).

Medienes rolle og journalistenes møte med rammede

Fjernsynets bloddryppende reportasjer bringer terrorhandlingene hjem til oss. Derved kan de skremme mer enn de beroliger, som omtalt ovenfor. Massemediens rolle blir sentral. Som seere, lyttere og lesere blir vi

alle indirekte eksponert for terrorhandlingene. I våre studier av terrorismeutsatte nordmenn i Libya, Persiabukta og Irak fikk vi anledning til å studere massemediens innflytelse på familiene i Norge. I alle studiene fant vi at familiene ble sterkt uroet av massemediens reportasjer siden disse bidro til en risikovurdering som var betydelig sterkere enn det den reelle risikoen var. Disse reaksjoner ble i sin tur en merbelastning for den som befant seg i det terrortruede området og skulle takle situasjonen (Tønnessen mfl., 2006).

Avstanden fra området der nære familiemedlemmer ble utsatt for risiko, medførte lav kontroll og høy uvisshet for familiene. Dessuten var informasjonen de fikk gjennom mediene, begrenset til de alvorlige hendelsene. Medienes «nyhetsverden» gir ikke lenger noe dekkende bilde av forholdene. Terrorrisikoen i Irak, som i den aktuelle perioden var begrenset til veibomber, ble fremstilt slik at det syntes å være farlig overalt, alltid. Kontinuerlig og god daglig informasjon hjem til de militære familiene – også om alt «det som ikke skjedde» – som etter hvert ble innført, var til stor hjelp.

For journalister utgjør terrorreportasjer en vanskelig balansegang mellom den informasjonsplikt journalisten har samfunnsansvar for å ivareta – og risikoen for å bli en løpegutt for terroristen, som nettopp ønsker å bringe terrorens gru inn i alle hjem.

Noen empiriske data: 22. juli-forskning på rammedes opplevelse av mediene og på journalistenes etiske dilemmaer

Majoriteten av de rammede opplevde mediekontakten og deltakelsen som positiv, og den var ikke relatert til de posttraumatiske stressplagene. Overlevende som fant kontakten med mediene stressende, hadde mer av posttraumatiske stressreaksjoner (Thoresen mfl., 2014).

Mediefolkenes tilnærming ble overveiende oppfattet negativt, blant annet med mangel på respekt og medfølelse. Erfaringene med intervjuene var hovedsakelig positive, med respekt og medfølelse, på de rammedes egne premisser. Bedømmelsen av medieomtalen var jevnt fordelt mellom positive og negative erfaringer (Glad mfl., 2017).

Journalister som intervjuer rammede må unngå å re-traumatisere dem. Når mennesker har opplevd livstruende hendelser der de er frarøvet enhver kontroll, tåler de dårlig situasjoner der de på nytt opplever ikke å ha noen styring eller påvirkning. Stikkordet for enhver som relaterer til disse, også journalister, er «å tilbakeføre kontroll». Å intervjuer som nevnt på de rammedes premisser innebærer nettopp det. Da vil en re-eksponering, det vil si gjennomgang av hendelsen i en trygg situasjon, bidra til at den bearbeides og virke både forebyggende og tilhelende.

Blant etterlatte som hadde svært mye mediekontakt, mer enn fire timer daglig den første måneden, var forekomsten av forlenget sorgreaksjon signifikant høyere. Den var høyere hos kvinnelige etterlatte og hos dem som hadde hatt telefonkontakt med sitt familiemedlem under angrepet. I tillegg til sorg over tapet hadde derfor mange av disse også posttraumatiske stressreaksjoner, en kombinasjon som har vist seg å øke risikoen for forlenget sorgreaksjon. Ettersom studien ikke er en forløpsundersøkelse, er det ikke mulig sikkert å skille mellom årsak og virkning, og den kan derfor ikke si noe sikkert om årsakssammenheng. Men forfatterne konkluderer med at medieeksponering kan utløse eller vedlikeholde sorgreaksjoner (Kristensen mfl., 2016).

Selv blant journalister som ikke er krigskorrespondenter, er risikoen for å utvikle PTSD betydelig i denne yrkesgruppen; forekomsten er oppgitt til 13 % (Smith & Newman, 2009). Til sammenligning er 12 måneders-forekomsten beskjedne 1,7 % hos kvinner og 1,0 % hos menn i den norske befolkningen (Lassemo mfl., 2016).

For norske journalister var yrkesutfordringene som terrorhandlingene 22. juli representerte, uten sidestykke. Trond Idås hadde allerede i sin studie etter tsunamien i 2004 påvist at journalister som tråkket over sine etiske grenser, hadde fått mer psykiske plager enn sine kolleger (Idås, 2013). Det samme hadde Backholm funnet i Finland etter skoleskytingene der i 2007 og 2008 (Backholm, 2012).

En undersøkelse foretatt av Backholm og Idås (2015) av 371 norske journalister åtte–ni måneder etter terrorangrepene 22. juli, beskriver arbeidspresset som ble skapt av en krise som fortsatt var under utvikling. De skulle få frem både det store bildet og korrekte fakta, uten å påføre direkte rammede unødige belastninger, samtidig som mange av journalistene selv opplevde å

se drepte og skadede. I studien ble etiske dilemmaer definert som indre konflikter mellom å opptre som den profesjonelle journalisten eller som et godt medmenneske, eller mellom behovet for raskt å levere stoff til sin redaktør eller å føle empati med de rammede. En arbeidsrelatert indeks for skyldfølelse ble laget, og posttraumatiske stressreaksjoner ble målt med anerkjent metodikk. Utsagnene journalistene skulle besvare, var følgende:

«Har jobben inneholdt oppgaver som er i strid med dine personlige verdier?» 21,4 % svarte ja.

«Jeg har vært usikker på hvordan jeg skulle løse enkelte oppgaver fordi jeg var usikker på de etiske reglene»: 42,1 % svarte bekreftende.

«Jeg har opplevd å komme i etisk vanskelige situasjoner på grunn av forhold jeg ikke kunne forutse og/eller påvirke»: 46,6 % svarte bekreftende.

Yngre alder og å være kvinne var relatert til flere etiske dilemmaer og sterkere skyldfølelse, likeså kort erfaring i yrket. Journalister som hadde arbeidet på de terrorrammede stedene og blitt mer direkte utsatt for sterke inntrykk, hadde – som forventet – mer posttraumatiske stressreaksjoner, mens de etiske dilemmaene og skyldfølelse ble rapportert like ofte fra journalister som arbeidet mer tilbaketrasket. Etter å ha kontrollert for kjønn og alder viste eksponeringen for dilemmaer sterk sammenheng med posttraumatisk stress og skyldfølelse.

Forfatterne peker på at skyldfølelse ikke nødvendigvis skal tolkes som en problematisk reaksjon.

Når dissonansen mellom egne verdier og krav i yrket avtar med økende erfaring, kan det skyldes at journalistens individuelle yrkesetikk innarbeides i ens personlige verdier.

Forfattere peker på at studier og funn som disse kan gi nyhetsmediene et incitament og et grunnlag for å utvikle egne normer og retningslinjer som ideelt sett kan gjøre at dilemmaene ikke trenger å oppstå. I en ennå upublisert analyse av dette materialet har forfatterne funnet at for journalister vil det å motta sosial støtte og anerkjennelse fra arbeidsmiljøet redusere risikoen for å utvikle posttraumatiske stressplager (Idås mfl., 2018).

Der Stockholmsyndromet har utviklet seg hos gisler, blir personen gjerne skjermet for mediene etter frigjøringen. Stockholmsyndromet er

et reaksjonsmønster som ses hos gisler, og som umiddelbart kan virke både overraskende og uforståelig (Eitinger & Weisæth, 1981). Elementene i det er at gislene utvikler sympati overfor gisseltakeren og aggresjon mot myndighetene. En av flere årsaker til dette er at når aksjonen har vart en stund og den umiddelbare faren for å bli drept har avtatt, kommer det til en sterk følelse av lettelse hos gislene. Mange har tatt sin tidligere livsførsel opp til fornyet vurdering, de sverger å forandre seg, bli bedre mennesker og dra fordel av den nye sjansen som et fortsatt liv gir. Takknemligheten rettes mot dem som ga dem denne muligheten. Man kjenner bare ganske få mennesker, hvis overhodet noen, som har holdt ens liv i sin hånd, og som har gitt en livet tilbake (Eitinger & Weisæth, 1980). Erfaringen har vist at forholdet både til de nærmeste og til samfunnet kan bli skadelidende dersom det frigitte gislet uttaler seg positivt om gisseltakerne. Det er nødvendig for dem å få situasjonen litt på avstand før de kan se klart hvilken part som har ansvaret for den faresituasjonen de var utsatt for. Dette må også mediene ta hensyn til.

Konklusjon

I dette kapitlet har vi sett på hva forskningen kan lære oss om samfunnets og den enkeltes motstandskraft, *resiliens*, i kjølvannet av slike hendelser som 22. juli-terroren. Jeg vil igjen understreke viktigheten av å se på terrorofre som mennesker som rammes på vegne av oss alle. Det betyr at de fortjener oppmerksomhet og takknemlighet, og det betyr også at vi må gi plass for deres sinne og i det hele tatt deres reaksjoner på det som er skjedd.

Terroren søker å ramme dagliglivet, og derfor er det en vesentlig reaksjon mot terroren at nettopp dagliglivet hegnes om. Mediene har en viktig rolle i å formidle drama og fare, men må også gjennom sin journalistiske etikk søke ikke å forsterke traumatiske reaksjoner hos dem som har opplevd terror. Terrorens mål er å skape ekstrem frykt. Heldigvis vet vi en del om hvordan vi kan takle og motvirke den frykten. Å samle noe av den kunnskapen, med 22. juli-hendelsene som bakteppet, har vært mitt mål i dette kapitlet – og å minne oss om viktigheten av at dagliglivet og mestringen får vinne over frykten.

Referanser

- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Backholm, K. (2012). *Work-related crisis exposure, psychological trauma and PTSD in news journalists*. (Doctoral dissertation). Retrieved from the National Library of Finland Doria, <http://www.doria.fi/handle/10024/84817>
- Backholm, K. & Idås, T. (2015). Ethical Dilemmas, Work-Related Guilt, and Posttraumatic Stress Reactions of News Journalists Covering the Terror Attack in Norway in 2011. *Journal of Traumatic Stress*, 28, s. 142–148.
- Christensen, D.A. & Aars, J. (2017). Does Democracy Decrease Fear of Terrorism? *Terrorism and Political Violence*, s. 1–17. Published online 1 mars 2017.
- Dodgen, D., Herbert, W. & Kaul, R.E. (2017). Risk communication in Disasters. Promoting Resilience. I Ursano, R.J., Fullerton, C.S., Weisaeth, L. & Raphael, B. (red), *Textbook of Disaster Psychiatry*, s. 162–180. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eitinger, L. & Weisæth, L. (1980). Stockholmsyndromet. *Tidsskr Nor Lægeforen* 5, 100, s. 307–309.
- Eitinger, L. & Weisæth, L. (1981). Gisselpsykiatri: En ny utfordring til psykiatrien. *Nordisk psykiatrisk tidsskrift*, s. 11–22.
- Frankl, V.E. (2018). *Vilje til mening*. Arneberg.
- Glad, K.A., Thoresen, S., Hafstad, G.S. & Dyb, G. (2017). Survivors Report Back. *Journalism Studies*. <http://dx.doi.org/10.1080/1461670X.2017.1291313>
- Idås, T. (2013). *Krevende oppdrag. Hvordan mestre stress*. Oslo: Cappelen Damm Akademiske.
- Idås, T., Backholm, K. & Korhonen, J. (2018). Trauma in the newsroom. Social support, posttraumatic stress and post-assign growth among journalists working with terror. Manuscript submitted for publication.
- Kristensen, P., Dyregrov, K., Dyregrov, A. & Heir, T. (2016). Media Exposure and Prolonged Grief: A Study of Bereaved Parents and Siblings After the 2011 Utøya Island Terror Attack. *Psychological Trauma: Theory, Research Practice, and Policy*, 8(6), s. 661–667. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000131>
- Kristiansen, B. (2014). Nyheter og engstelse i norske medier. I Larssen, S. (red). *Når nyheter skaper engstelse*, s. 15–30. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Larssen, S. (2014). (red). *Når nyheter skaper engstelse*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Larssen, S. & Aarebrot, F.A. (2014). Engstelse og nyhetsformidling. I S. Larssen (red). *Når nyheter skaper engstelse*, s. 31–55. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Lassemo, E., Sandanger, I., Nygård, J.F. & Sørgaard, K.W. (2016). The epidemiology of post-traumatic stress disorder in Norway: Trauma characteristics and

- pre-existing psychiatric disorders. *Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, DOI 10.1007/s00127-016-1295-3
- Lie, T., Mehlum, L. & Weisæth, L. (1991). *Gulfundersøkelsen. Norske skip angrepet i Den arabiske Golf* Oslo: Kontoret for katastrofepsykiatri, Universitetet i Oslo/ Forsvarets sanitet og Sjøfartsdirektoratet.
- Nissen, A., Nielsen, M.B., Solberg, Ø., Hansen, M.B. & Heir, T. (2015). Perception of threat and safety at work among employees in the Norwegian ministries after the 2011 Oslo bombing. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, DOI:10.1080/10615806.2015.1009831
- Norges Offentlige Utredninger. Informasjonskrisen. (1986), 19. Oslo: Universitetsforlaget.
- Redmond, C., Pearce, M.J., Manchee, R.J. & Berdal, B.P. (1998). Deadly relic of the Great War. *Nature*, 393, 25 June 1998, s. 747–749.
- Slovic, P. (2013). *The Feeling of Risk. New Perspectives on Risk perception*. London: Routledge.
- Smith, R. & Newman, E. (2009, January 1). *Covering trauma: Impact on journalists*. Hentet fra <http://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>
- Thoresen, S., Aakvaag, H., Wentzel-Larsen, T., Dyb, G. & Hjemdal, O.K. (2012). The day Norway cried. Proximity and distress in Norwegian citizens following the 22 nd July terrorist attacks in Oslo and on Utøya island. *European Journal of Psychotraumatology*, 3, <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.19709>
- Thoresen, S., Jensen, T.K. & Dyb, G. (2014). Media Participation and Mental health in Terrorist Attack Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 27, s. 1–8.
- Tønnessen, A., Rød, T.O. & Weisæth, L. (2006). Norske soldaters mestring av tjenesten i Irak. *Norsk Militært Tidsskrift*, 1, s. 4–8.
- Weisæth, L. (1986). Tortur av et norsk skipsmannskap. Torturen, mestringen og de psykiske følger. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 27. 107, s. 2224–2225.
- Weisaeth, L. (1991). Psychosocial reactions in Norway to nuclear fallout from the Chernobyl disaster. I Couch, S.R. & Kroll-Smith, J.S. (red.), *Communities at Risk: Collective responses to Technological Hazards*, s. 53–80. New York: Peter Lang Publishing.
- Weisaeth, L. & Tønnessen, A. (2003). Responses of individuals and groups to consequences of Technological disasters and radiation exposure. I Ursano, R.J., Fullerton, C.S. & Norwood, A.E. (red.) *Terrorism and Disaster. Individual and Community Health Interventions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Weisæth, L. & Heir, T. (2009). *Disaster behavior among terror victims in a suicidal highjacking*. Oslo: 9 ECOTS.
- Weisæth, L. (2011). «Uberettiget kritikk». *Aftenposten*, 16 august 2011. <https://www.aftenposten.no/meninger/kommentarer/i/OpvqA/Uberettiget-kritikk>

- Weisæth, L. og Hommeren, O.J. (2014). Arbeidsgiverens arbeid med traumerammede. I Kärki F.U. & Weisæth L. (red). *Fra sjokk til mestring. Norges respons på et nasjonalt traume*, s. 42–61. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Wergeland, H. (1845). Hvorledes bør en god nordmann være? I *Nordmandens Katekisme. Første part. Dikterværker og Prosaiske skrifter*. Første bind, side 299. Anden forøgede og omarbeidede Udgave. (Første Udgave udkom i 1832.) Kristiania: Cammermeyer, 1897.
- Wollebæk, D., Enjolras, B., Steen-Johnsen, K. & Ødegård, G. (2012). After Utøya: How a High Trust Society Reacts to Terror – Trust and Civic Engagement in the Aftermath of July 22. *Political Science & Politics*, 45 (1), s. 32–37.

