

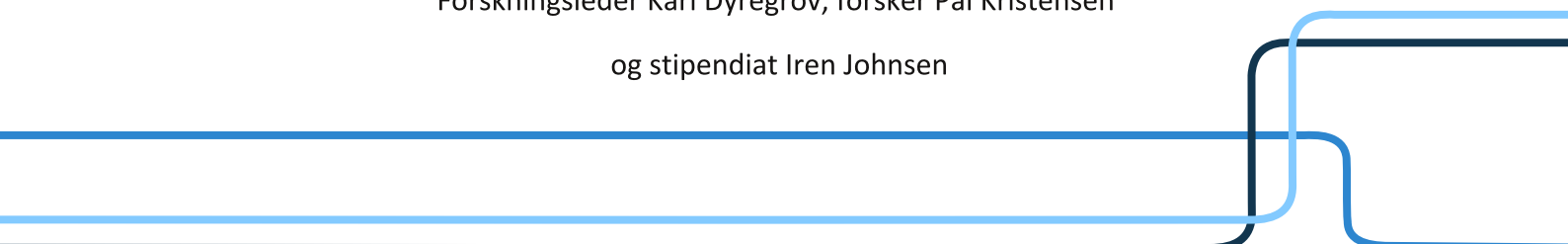
**Etterlatte foreldre, partnere,  
søsken og venner  
etter Utøya-drapene  
22.07.2011**

Oppsummering av forskningsprosjekt –  
første datainnsamling, 1 ½ år etter

SfK

Bergen, 2013

Forskningsleder Kari Dyregrov, forsker Pål Kristensen  
og stipendiat Iren Johnsen



## Om undersøkelsen og deltakerne

Dette er en kort og foreløpig oppsummering av noen resultat fra forskningsprosjektet om etterlatte foreldre, partnere, søsken og venner etter Utøya-drapene 22.07.11. Detaljer og diskusjon av funnene vil følge i norske og internasjonale publikasjoner. I dyp respekt for de etterlattes tap og takknemlighet over at de formidler sine erfaringer gjennom vår forskning blir denne minirapporten og senere publikasjoner først forelagt dem, før de gjøres tilgjengelig for andre.

Undersøkelsen startet opp januar 2013, og har omfattet personer fra 12 år og oppover. Alle over 15 år fylte ut spørreskjema, mens søsken mellom 12 og 15 år har svart på spørsmålene gjennom strukturert intervju. Overlevende deltar ikke i denne studien.

Etterlatte etter 67 av som ble drept på Utøya var norske statsborgere og ble invitert til å delta i studien. Med utgangspunkt i offentlige lister over avdøde ble deres (ste-)foreldre, (ste-)søsken over 12 år, partnere og nære venner invitert til å delta i forskningsprosjektet. På dette første av tre undersøkelsestidspunkt deltok 67 foreldre, 36 søsken, 2 partnere og 77 venner – totalt 182 personer. Totalt er 69 % av de avdøde representert med minst en av gruppene. Gjennomsnittsalderen er 51 år for foreldre/partnere, og 23/21 år for søsken/venner. De etterlatte representerer kvinner og menn fra hele Norge.

## Psykososial situasjon

Å miste et barn, søsken, partner eller en nær venn ved en terrorhandling vil kunne påvirke pårørendes psykiske helse og hvordan man fungerer i hverdagen over tid. Etterlattes reaksjoner i etterkant av terrorhandlinger vil kunne bestå av både sorg, sinne, angst, depresjon og posttraumatiske stressreaksjoner for å nevne noen. Mens sorgreaksjoner som savn, lengsel og tristhet er knyttet til selve tapet er posttraumatiske stressreaksjoner mer knyttet til omstendighetene for dødsfallet. Posttraumatiske stressreaksjoner kan arte seg som gjenopplevelser av hendelsen, unngåelse av tanker og følelser knyttet til hendelsen eller steder som minner om hendelsen, samt kroppslig aktivering/stress. Vi snakker gjerne om komplisert sorg når man over lang tid strever med ulike sider ved sorgen og intensiteten i sorgreaksjonene er høy.

### *a) Psykisk helse*

Vi har i dag liten kunnskap om de helsemessige langtidsvirkningene av å miste barn eller søsken etter terrorhandlinger. Studier av nære venners sorg er nærmest fraværende.

I vår studie rapporterer ca. 3/4 at de strever med sorgen 1 1/2 år etter terrorangrepet 22.07.11. Tallene på foreldre, søsken, partnere og venner er sammenlignbare. Rundt 50 % rapporterer betydelige posttraumatiske stressreaksjoner, og hyppigst er påtrengende tanker og minner fra hendelsen. Også her er tallene hos foreldre, søsken og venner sammenlignbare. I forhold til stressrelaterte helseplager (f.eks. angst, depresjon, søvnvansker) rapporterer 80 % av foreldre at de sliter med dette, mens det for søsken og venner rapporteres noe lavere tall (henholdsvis ca. 70 % og ca. 60 %). Tallene på forekomst av psykiske helseplager i vår studie synes gjennomgående å være noe høyere enn det vi har sett ved andre sammenlignbare traumatiske dødsfall i Norge/Skandinavia etter enkelthendelser eller større katastrofer. Dette understreker

både den belastningen som pårørende har vært utsatt for i forbindelse med terrorangrepet, og at det tar lang tid å bearbeide store og dramatiske tap. På sikt vil vi imidlertid anta at tallene vil gå ned – noe de to neste tidspunktene for datainnsamling gir oss mulighet til å finne ut. Likeledes vil det bli viktig å studere hva som innvirker på tilhelingen over tid.

#### *b) Fungering - arbeid/skole*

Tap og sorg kan ha stor innvirkning på hvordan man fungerer i hverdagen, enten det gjelder skole, arbeid, familiemessig eller sosialt. For ungdom er skolen en svært viktig arena der man tilbringer mye tid, og vi vet at ungdoms skolehverdag kan bli påvirket i betydelig grad i etterkant av å ha mistet en som har stått en nær. Det kan f.eks. dreie seg om konsentrasjonsvansker, oppmerksomhet/hukommelsesvansker og vansker med motivasjon, noe som kan føre til mye fravær. Tilsvarende reaksjoner kan man se også hos voksne i arbeidslivet.

Blant foreldrene i vår studie rapporterte 69 % at de har vært sykemeldt fra arbeidet i etterkant av terrorangrepet. Rundt 30 % var fortsatt ikke i arbeid 1 ½ år etter hendelsen. Videre rapporterte 86 % av søsken og 53 % av nære venner at de har hatt fravær fra skolen/arbeid i etterkant av terrorangrepet, flere i betydelig grad. Mens 50 % av søsken hadde opplevd karakternedgang i skolen, var det tilsvarende tallet for venner 37 %.

### **Støtte og hjelp**

Etter traumatiske tap vet vi at etterlatte etterspør ulike former for hjelp og støtte fordi dette fyller ulike behov. Her vil vi kommentere på tre viktige former:

#### *a) Støtte fra familie og nettverk*

Tidligere forskning har vist at god sosial støtte er viktig for mennesker som mister en nær person, og ikke minst at den vedvarer over tid. Denne studien viste at foreldre, søsken, partnere og venner hadde mottatt mye støtte og hjelp fra familie og nettverk. Halvannet år etter dødsfallene oppga 72 % at de hadde en nær person som de kunne snakke med og som de opplevde forsto dem.

Foreldre og søsken oppga i stor grad at de følte at familien hadde kommet nærmere hverandre, selv om noen også opplevde at andre mennesker hadde trukket seg unna dem.

#### *b) Hjelp fra offentlig hjelpeapparat*

Etter drapene på Utøya ble det vedtatt at alle rammede skulle få oppnevnt en kontaktperson i sin kommune, som skulle koordinere hjelpetilbudet til den enkelte familie. I følge helsemyndighetene/kommunene har dette tilbudet fungert svært bra, men ikke alle i vår studie oppga at de hadde vært i kontakt med en slik koordinator. Avdødes nære venner fikk ikke automatisk denne typen tilbud.

To tredjedeler av foreldrene og rundt halvparten av søsknene oppga å ha fått hjelp via sin kontaktperson. Ellers var det i størst grad kriseteam, psykologer og fastleger som hadde gitt hjelp. Søsken og venner hadde i tillegg fått hjelp og støtte fra lærere og skolerådgivere. Rundt halvparten av foreldrene og en tredjedel av søsknene oppga at det var hjelpeapparatet selv som hadde tatt initiativet til denne kontakten.

Mens nesten alle foreldrene (91 %) og 77 % av søsknene hadde følt behov for hjelp fra hjelpeapparatet etter dødsfallet, oppga 68 % av nære venner det samme. Enkelte foreldre,

søsken og venner fikk bare hjelp på et tidlig tidspunkt, mens en del (60 %, 42 % og 17 %) fremdeles fikk hjelp fra en eller flere hjelpeinstanser 1 ½ år etter Utøya-drapene. Det var svært få foreldre og søsken (henholdsvis 6 % og 3 %) som oppga at de ikke hadde mottatt hjelp fra offentlig hjelpeapparat i det hele tatt.

Tre fjerdedeler av foreldre og søsken var fornøyd med hjelpen fra hjelpeapparatet, mens tallet var noe lavere for venner. Få opplevde belastninger som en følge av hjelpen de hadde mottatt.

Over 90 % av etterlatte foreldre, søsken, partnere og søsken i vår studie deltok i HelseDirektoratets samlinger for etterlatte på Gardermoen. Disse samlingene ble høyt verdsatt som hjelp til selvhjelp for å mestre den vanskelige situasjonen.

#### *c) Støtte gjennom sorggrupper*

En del etterlatte (39 %) hadde deltatt i sorggrupper etter dødsfallet, og hadde positive erfaringer med dette.

### **Mestring**

Alle gruppene oppgir at å snakke med noen som forstår deres sorg og situasjon er det viktigste de kan gjøre for å bearbeide sorgen. Å vise åpenhet og tydelighet overfor disse i sitt nettverk er noe av det viktigste de selv kan bidra med for å lette sin situasjon. Dette er helt i tråd med andre nære etterlattes erfaringer etter ulykker, plutselig barnedød, mord og selvmord. I tillegg er fysisk aktivitet, opplevelse av nærhet til den døde, eller å ta ut følelser gjennom gråt eller sinne noe alle grupper opplever som mestringsstrategier.

Halvannet år etter dødsfallet beskriver en stor andel av foreldre/partnere (84 %), søsken (72 %), og nære venner (68 %) at de i betydelig grad opplever at de har fått endrede verdier og opplevelse av hva som er viktig i livet. Dette er helt i tråd med hva vi har funnet i våre tidligere undersøkelser av etterlatte som har opplevd traumatiske tap. Endringene har sammenheng med at mennesker som opplever ekstreme livspåkjenninger bruker store tanke- og følelsesmessige ressurser for å kjempe seg videre i livet.

### **Undersøkelsen fortsetter**

På andre undersøkelsestidspunkt (oktober/november 2013) vil spørreskjema på nytt fylles ut av foreldre, søsken, partnere, og venner, og 10-15 i hver gruppe vil bli dybdeintervjuet av forsker fra Senter for Krisepsykologi. Siste del av undersøkelsen gjennomføres med spørreskjema i oktober/november 2014.

Prosjektgruppen retter stor takk til alle etterlatte som deltok på første datainnsamlingsrunde!