



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

Oppsummering av forskningsprosjekt - 2 ¼ år etter

2. Minirapport

Bergen, 2014

Studien gjennomføres med støtte fra Egmont Fonden, Senter for Krisepsykologi og Helsedirektoratet.

Om undersøkelsen og deltakerne

Dette er en kort og foreløpig oppsummering av noen resultater fra forskningsprosjektet om etterlatte foreldre, partnere, barn, søsken og venner etter Utøya-drapene 22.07.11 – del 2. Detaljer og diskusjon av funnene vil følge i norske og internasjonale publikasjoner.

Etterlatte etter de 67 norske statsborgerne som ble drept på Utøya ble inkludert i studien. Med utgangspunkt i offentlige lister over avdøde ble deres (ste-)foreldre, (ste-) søsken over 12 år, partnere, barn og nære venner invitert til å delta i vårt forskningsprosjekt bestående av tre undersøkelsestidspunkt. Denne rapporten dekker andre tidspunkt som foregikk høsten 2013. Her fylte alle som ønsket å delta ut spørreskjema, samt at dybdeintervju ble gjort med en mindre gruppe. Deltakerne var fra 12 år og oppover. Alle over 15 år fylte ut spørreskjema, mens søsken mellom 12 og 15 år svarte på spørsmålene gjennom strukturerte intervju.

På dette andre undersøkelsestidspunktet deltok 83 foreldre, 37 søsken, 2 partnere, 1 barn og 70 venner – totalt 193 personer. I tillegg deltok 55 av de etterlatte i omfattende kvalitative dybdeintervju. Totalt er 79 % av de avdøde representert med minst en av gruppene i undersøkelsen til nå. Gjennomsnittsalderen er 51 år for foreldre/partnere, og 22/21 år for søsken/barn/venner. De etterlatte representerer kvinner og menn fra hele Norge.

Psykososial situasjon

Å miste et barn, forelder, søsken, partner eller en nær venn gjennom 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, søvnvansker, og posttraumatiske stressreaksjoner som påtrengende tanker/bilder fra selve hendelsen, unngåelse og kroppslig aktivering. 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.

a) Psykisk helse

I første del av studien rapporterte ca. 75 % at de strevde med sorgen etter tap av nærstående i terrorangrepet 22.07.11 (komplisert sorg). På andre datainnsamling drøyt 2 år etter terrorangrepet gikk antallet litt ned, til i underkant av 70 %. Antallet som strevde med sorgen gikk mest ned for nære venner.

Mens rundt 50 % av alle deltakerne rapporterte betydelige posttraumatiske stressreaksjoner på første datainnsamling rapporterte ca. 35 % det samme på andre datainnsamling. Nedgangen fra første datainnsamling var omtrent lik for foreldre, søsken og venner. I forhold til stressrelaterte plager som angst, depresjon og søvnvansker rapporterte ca. 70 % at de slet med dette på første datainnsamling. På andre datainnsamling hadde dette tallet gått litt ned til ca. 60 %. Også her har antallet som strevde gått mest ned for nære venner.

Totalt sett synes tallene fra andre datainnsamling å vise at forekomst av psykiske helseplager er synkende, men at det fortsatt var mange som strevde med sorg og andre helserelaterte plager knyttet til tap av nærstående i terrorangrepet 22.07.11. Det er viktig å understreke at

det ikke er uvanlig at det tar lang tid å bearbeide så store og dramatiske tap som det nære etterlatte etter 22. juli har opplevd.

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 unges 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. Tilsvarende reaksjoner kan man se også hos voksne i arbeidslivet.

Ved andre datainnsamling rapporterte rundt 45 % av foreldrene at de fortsatt ikke var i (full) jobb etter terrorangrepet. Dette er en nedgang fra første tidspunkt, da 54 % ikke var i full jobb, men sykmeldt eller på avklaringspenger. Videre rapporterte 49 % av søsken at de hadde hatt fravær fra skole/arbeid siste halvår som de knyttet til tapet. Tallet for venner var 46 %. Selv om disse tallene er høye, så ses det en betydelig reduksjon for begge grupper fra første datainnsamling. Blant søsken rapporterte 41 % at de opplevde at karakterene på skolen eller prestasjonene på arbeid var dårligere enn før terrorangrepet. Tallet for venner var 38 %. Dette understreker den vedvarende betydningen tap av nærstående kan få for prestasjoner på skole/arbeid – noe skole/arbeidsplass bør forholde seg til.

Støtte og hjelp

Ulike former for hjelp og støtte fyller ulike behov hos etterlatte, og etter et dødsfall kan det være til hjelp både med sosial støtte, profesjonell hjelp og likemannsstøtte. Her kommenteres det på hvordan disse tre viktige formene for hjelp var på andre undersøkelsestidspunkt:

a) Støtte fra familie og nettverk

Forskning viser at sosial støtte er svært viktig for mennesker som mister nære, selv om det har gått en tid etter dødsfallet. Dessverre er det ikke alltid samsvar mellom etterlattes ønsker for varighet av sosial støtte, og nettverkets forståelse av det samme. På første undersøkelsestidspunktet hadde både foreldre, søsken, partnere og venner fått mye støtte fra familie og nettverk, mens omfanget av denne støtten hadde gått ned for alle gruppene på tidspunkt 2. Flere søsken og venner (men ikke foreldre) oppga derimot at de hadde en nær person å betro seg til nå når tiden hadde gått enn de hadde innledningsvis.

b) Hjelp fra offentlig hjelpeapparat

Ved første datainnsamling så vi at den proaktive oppfølgings-modellen for hjelp, der alle berørte fikk sin kontaktperson i kommunen, fungerte relativt godt og at mange etterlatte familiemedlemmer i vår studie hadde fått hjelp gjennom sin kontaktperson. Målet var at de etterlatte skulle tilbys hjelp gjennom denne oppfølgings-modellen minst ett år, og at hjelpen deretter skulle tilpasses individuelt til den enkeltes behov. Svært få etterlatte oppga at de hadde hatt kontakt med sin kontaktperson ca. 2 år etter terrorhendelsen.

Behovet for hjelp hadde gått ned for alle gruppene etterlatte, og særlig foreldre og søsken følte mindre behov for hjelp litt over to år etter dødsfallet (henholdsvis 36 % og 19 % følte

fremdeles behov for hjelp i stor eller nokså stor grad) enn de gjorde på første undersøkelsepunkt. Nære venner opplevde et nesten like stort behov for hjelp etter vel to år, som etter 1 ½ år. Færre av disse var også i kontakt med hjelpeapparatet på andre undersøkelsepunkt sammenlignet med første, selv om en betydelig andel fortsatt fikk ulike former for faglig hjelp (foreldre: 69 %, søsken: 52 % og venner: 38 %).

På første tidspunkt var det en del søsken og venner som oppga at de hadde fått hjelp av lærere/skolen. På andre tidspunkt hadde langt færre fått slik hjelp (henholdsvis 12 % og 2 %), på tross av at mange fortsatt oppga fravær og nedgang i karakterer grunnet tapet. Mulige forklaringer på diskrepansen kan være at de unge ønsker å gå videre, at det ikke lenger er rom for tilpasset undervisning, eller at skolen ikke fanger opp de som fortsatt sliter.

c) Støtte gjennom sorggrupper

Det var færre etterlatte som deltok i sorggrupper på undersøkelsestidspunkt 2 sammenlignet med 1 (24 % vs. 39 %), men de som fortsatt deltok oppga større grad av tilfredshet med tilbudet enn det som ble målt på første tidspunkt.

d) Besøk til Utøya

Mens nesten alle nære familiemedlemmer rapporterte at de hadde besøkt Utøya i etterkant av terrorhandlingene rapporterte drøyt 1/3 av vennene at de hadde vært der. Tilbakemeldingene var gjennomgående at man opplevde det som svært sterkt, men også godt og viktig for bearbeidelsen, å komme til stedet der man hadde mistet sine kjære.

Mestring

På begge undersøkelsestidspunktet oppga alle gruppene at å snakke med noen som forstår deres situasjon var det viktigste de kunne gjøre for å bearbeide sorgen. Å ha en person å fortelle det vanskeligste til oppleves som viktig, samt å vise åpenhet og tydelighet overfor dem i det sosiale nettverket som de ønsker støtte fra. Dette ble også rapportert første gang. I tillegg var fysisk aktivitet, eller å ta ut følelser gjennom gråt eller sinne noe mange opplevde som viktige mestringsstrategier, og 2/3 opplevde deltakelse i skole/arbeidsliv som hjelpsomt.

Vel to år etter drapene beskrev en stor andel av foreldre/partnere (77 %), søsken, barn (76 %), og nære venner (71 %) at de i betydelig grad hadde fått endrede verdier og opplevelse av hva som var viktig i livet. Dette er i tråd med funn ved første tidspunkt og hva vi har funnet i våre tidligere undersøkelser av etterlatte etter potensielt traumatiserende dødsfall. Slike endringer 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 tredje og siste undersøkelsestidspunkt (oktober/november 2014) vil spørreskjema på nytt fylles ut av foreldre, søsken, barn, partnere, og venner.

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