



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

Oppsummering av forskningsprosjekt - 3 ¼ år etter

3. Minirapport

Kort oppsummering v/ Kari Dyregrov, Pål Kristensen og Iren Johnsen

Bergen, 2015

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

Om undersøkelsen og deltakerne

Dette er en oppsummering av noen resultater fra tredje og siste datainnsamling i forskningsprosjektet »Etterlatte foreldre, partnere, barn, søsken og venner etter Utøya-drapene 22.07.11». Datainnsamlingen ble foretatt i oktober/november 2014. Se også vedlagte publikasjonsliste for tidligere og pågående resultatformidling fra studien.

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 datainnsamlingstidspunkter. Alle etterlatte over 15 år fylte ut spørreskjema, mens søsken mellom 12 og 15 år svarte på spørsmålene (strukturerte intervju) sammen med forsker.

På dette tredje tidspunktet deltok 77 foreldre, 37 søsken, 2 partnere, 1 barn og 55 venner – totalt 171 personer. Gjennomsnittsalderen er 51 år for foreldre/partnere, og 22/21 år for søsken/barn/venner. De etterlatte representerer kvinner og menn fra hele Norge. Til sammen har 220 (foreldre, søsken, partnere, barn, venner) deltatt i undersøkelsen på ett eller flere tidspunkt, slik at 79 % av de avdøde er representert med minst en av gruppene.

Psykososial situasjon

Å miste et barn, foreldre, 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 blant annet kunne bestå av både sorg, sinne, angst, depresjon, hevntanker, søvnvansker, og posttraumatiske stressreaksjoner som påtrengende tanker/bilder fra selve hendelsen, unngåelse og kroppslig aktivering. Vi har i dag liten kunnskap om de sosial- og helsemessige langtidsvirkningene av å miste barn eller søsken etter terrorhandlinger. Studier av nære venners sorg er nærmest fraværende.

a) Psykisk helse

I forhold til psykiske reaksjoner har vi denne siste delrapporten valgt å vise resultater for de deltagerne som har deltatt på alle tre datainnsamlingstidspunktene. Dette gjør vi for å få en best mulig beregning på forløpet av sorg-, traume- og generelle stressreaksjoner. De som har deltatt på alle tre tidspunkt er totalt 132 personer (56 foreldre, 27 søsken, 2 partnere, og 47 nære venner). Dette betyr at noen tall som er vist i delrapport 1 og 2 vil være noe annerledes enn de som fremkommer her.

På første datainnsamling, ca. 18 måneder etter terrorhendelsen, strevde 80 % av deltagere med symptomer på forlenget/komplisert sorg. På andre datainnsamling ca. 10 måneder senere (oktober/november 2013) hadde antallet gått ned til 70 %. På tredje og siste datainnsamling ca. 1 år senere (oktober/november 2014) hadde antallet deltagere som strever med forlenget/komplisert sorg gått ytterligere ned til 63 %. På siste datainnsamling ligger foreldre høyest (71 %) fulgt av søsken (62 %) og venner (55 %).

Mens 51 % rapporterte betydelige symptomer på posttraumatisk stress på første datainnsamling rapporterte 40 % det samme på andre datainnsamling. Tallet på tredje datainnsamling har gått ned til 37 %. På siste datainnsamling ligger foreldre høyst (43 %), fulgt av venner (34 %) og søsken (31 %).

I forhold til symptomer på generelle stressrelaterte plager (angst, depresjon og søvnvansker etc.) rapporterte 82 % at de slet med dette på første datainnsamling. På andre datainnsamling hadde dette tallet gått ned til 70 %. På tredje datainnsamling har dette tallet steget litt igjen til 73 %. Foreldre ligger også på siste datainnsamling høyest (82 %), fulgt av søsken (69 %) og venner (66 %).

Totalt sett synes tallene fra første til tredje datainnsamling å vise en gradvis bedring for alle grupper med hensyn til sorg og psykisk helse. Dog synes endringene å gå sakte, særlig for foreldregruppen som kanskje naturlig nok har vist et senere «tilhelingsforløp» enn de to andre gruppene.

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.

På tredje datainnsamling rapporterer 59 % av foreldrene at de enten har vært delvis eller helt ute av jobb (sykemeldt, arbeidsavklaringspenger eller trygdet) i løpet av tiden som har gått siden andre datainnsamling. På tidspunkt for tredje datainnsamling var 51 % enten delvis eller helt ute av jobb.

På tredje datainnsamling rapporterer 28 % av søsken at de har hatt fravær fra skole/jobb knyttet til terrorhendelsen siden forrige datainnsamling. Totalt sett rapporterer 53 % av søsken at karakterene på skolen eller prestasjonene på skole/jobb har blitt dårligere sammenlignet med hvordan de var før terrorhendelsen. Blant vennene rapporterer 22 % at de har hatt fravær fra skole/jobb knyttet til terrorhendelsen siden forrige datainnsamling. Totalt sett rapporterer 31 % av vennene at karakterene på skolen eller prestasjonene på skole/jobb har blitt dårligere sammenlignet med hvordan de var før terrorhendelsen.

Støtte og hjelp

Både sosial støtte, profesjonell hjelp og likemannsstøtte vil kunne være til hjelp for etterlatte, og siden ulike former for hjelp og støtte fyller ulike behov, etterspørres gjerne alle disse formene for hjelp etter et dødsfall. Her vil vi kommentere hvordan disse tre viktige formene for hjelp var på tredje datainnsamlingstidspunkt:

a) Støtte fra familie og nettverk

Som på andre datainnsamling (nov. 2013) fortsatte støtte fra familie og venner å gå ned for alle gruppene på tidspunkt 3. Foreldrene var den gruppen som oppga at de mottok minst støtte fra familie og venner, mens vennegruppen oppga at de fortsatt mottok mest støtte. Foreldrene var også de som oppga å være minst fornøyde med støtten fra sitt nettverk. I søsken- og venne-gruppen var fordelingen jevnere, og flere oppga å være fornøyd selv om de mottok

mindre støtte. Kun halvparten av søsknene hadde en nær person å betros seg til nå, i forhold til 62 % av vennene, og 69 % av foreldrene. God sosial støtte er svært viktig for etterlatte, men det er ikke alltid samsvar mellom etterlattes ønsker og behov for varighet av støtte og hvor lenge nettverket stiller opp. Når det har gått flere år siden dødsfallet kan det være vanskelig for etterlatte å vise at de fremdeles ønsker støtte, noe nedgangen i opplevd støtte og tilfredsheten med denne fra foreldre, søsken og venner kan tyde på.

b) Hjelp fra offentlig hjelpeapparat

Som fra andre datainnsamling fortsatte behovet for hjelp å synke for alle gruppene (foreldre: 17 %, søsken: 8 % og venner: 16 %), og det var også færre som fortsatt mottok hjelp (foreldre: 40 %, søsken: 14 % og venner: 24 %) på tidspunkt 3. Søsken var den gruppen som i minst grad hadde behov for hjelp, og færrest søsken var fortsatt i kontakt med hjelpeapparatet, sammenlignet med de andre gruppene. Av de som fortsatt mottok hjelp var det, for alle gruppene, i størst grad hjelp fra fastlege og psykolog. De aller fleste var fornøyd med hjelpen de mottok fra fagfolk.

c) Støtte gjennom sorggrupper

Fem prosent av de etterlatte deltok i sorggrupper på T3 (9 % av foreldrene, 4 % av vennene, og ingen søsken), men så godt som alle var i stor eller nokså stor grad fornøyd med deltakelsen.

Mestring

Som ved de tidligere datainnsamlingene oppga de etterlatte i alle gruppene (92 %) at å snakke med noen som forstår deres situasjon var det viktigste de kunne gjøre for å bearbeide sorgen. Videre oppga de at å dyrke hobbyer (83 %), være i fysisk aktivitet (82 %), delta i skole/arbeidsliv (76 %), gråte (67 %), eller ta ut sinne (50 %), hjelper dem videre i livet nå. Omtrent halvparten opplevde støtte ved bruk av sosiale medier.

Vel tre år etter terrorhendelsen beskrev en stor andel av foreldre/partnere (82 %), søsken/barn (75 %), og nære venner (79 %) 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 tidligere 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. En stor andel av foreldre/partnere (61 %), søsken/barn (50 %) og venner (55 %) oppgir at de i større grad enn før terrordrapene nå vet at de kan takle vanskeligheter i livet.

Undersøkelsen er avsluttet – men kan bli fulgt opp senere

Den planlagte studien er nå avsluttet etter denne tredje datainnsamlingen. En oppfølgingsstudie kan bli mulig, da Senter for Krisepsykologi har fått tillatelse fra etisk komite og de fleste etterlatte til å kontakte dem på nytt i løpet av ca. 5-7 år .

Prosjektgruppen retter stor takk til alle etterlatte som deltok på første, andre og/eller tredje datainnsamlingsrunde!

Publikasjoner fra Senter for Krisepsykologi

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

- Bugge, R. G. (2013). Power in the face of vulnerability – the Norwegian experience. In Brunning, H., *Psychoanalytic essays on power and vulnerability*. London: Karnac.
- Dyregrov, A. (2011). Hjelperne tok utfordringen. *Ambulanseforum*, nr. 4.
- Dyregrov, A. (2012). Hvordan takle rettssaken? *Kronikk Aftenposten*, 11. april.
- Dyregrov, A. (2012). Folkehelsen etter 22. juli. *Kronikk Dagbladet*, 16. juli.
- Dyregrov, A. (2014). Sorgen er et åpent sår. *Kronikk Bergens Tidende*, 21. juli.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2012). Et år i sorg. *Kronikk Aftenposten*, 13. juli.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2013). Har menneskeliv ulik verdi? *Kronikk Dagbladet*, 6. februar.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2013). Sorgen – to år etter? *Kronikk Aftenposten*, 22. juli.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2014). Sorgforskningen må styrkes. *Dagsavisen*, 09.07.14.
- Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2014). Syv strategier for å leve med trusler om terror. *Kronikk Aftenposten*, 28. juli.
- Dyregrov, A., Dyregrov, K., & Kristensen, P. (2014). Sorg og komplisert sorg. *Psykologisk.no – Scandinavian Psychologist*.
- Dyregrov, A., Dyregrov, K., Straume M., & Grønvold Bugge, R. (2014). Weekend family gatherings for bereaved after the terror killings in Norway in 2011. *Psykologisk.no – Scandinavian Psychologist*.
- Dyregrov, A., Salloum, A., Kristensen, P., & Dyregrov, K. (in press/May-June). Grief and Traumatic Grief in Children in the Context of Mass Trauma. *Current Psychiatry Reports*.
- Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2011). Terror: Hvordan kan nettverket støtte de rammede? *Dagens Medisin*, kronikk nr. 19.
- Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2011). Hva er sorg? *Dagens Næringsliv*, 30. juli.
- Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Kristensen, P. (2014). Traumatic bereavement and terror: The psychosocial impact on parents and siblings 1.5 years after the July 2011 terror-killings in Norway. *Journal of Loss and Trauma*.

- Dyregrov, K., Kristensen, P., & Johnsen, I. (2013). Etterlatte foreldre, partnere, søsken og venner etter Utøya-drapene 22.07.2011. Minirapport 1. Senter for Krisepsykologi. Bergen.
- Dyregrov, K., Kristensen, P., & Johnsen, I. (2014). Etterlatte foreldre, partnere, søsken og venner etter Utøya-drapene 22.07.2011. Minirapport 2. Senter for Krisepsykologi. Bergen.
- Dyregrov, K., Kristensen, P., Johnsen, I., & Dyregrov, A. (2014). Hvordan fungerte den psyko-sosiale oppfølgingen for etterlatte etter 22. juli terroren? Psykologisk.no – Scandinavian Psychologist.
- Dyregrov, K., Kristensen, P., Johnsen, I., & Dyregrov, A. (2015). The psychosocial follow-up after the terror of July 22nd 2011 as experienced by the bereaved. Psykologisk.no – Scandinavian Psychologist.
- Johnsen, I., J. C. Laberg, S. B. Matthiesen, A. Dyregrov, & Dyregrov, K. (under trykking). Psychosocial functioning after losing a close friend in an extreme terror incident. Psykologisk.no – Scandinavian Psychologist.
- Johnsen, I., Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (under arbeid). Complicated grief in young adults that lost a friend in an extreme terror incident. A qualitative approach.
- Kristensen, P., Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (akseptert). «Det er både helt grusomt og godt på samme tid». Etterlatte foreldre og søskens opplevelse av besøk til Utøya etter terrorangrepet 22.07.11. Tidsskrift for Norsk Psykologforening.
- Kristensen, P., Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Heir, T. (under arbeid). Media exposure and prolonged grief: A study of bereaved parents and siblings after the 2011 Utøya Island terror attack.