

22. juli-senteret

Fordypningstekst

Etterlatterstudien

Av Stine Furan. Publisert i juni 2020.

77 mennesker ble drept 22. juli 2011. Hvis vi legger til grunn av hver av de drepte har ti etterlatte, er det rundt 770 etterlatte etter de drepte i Regjeringskvartalet og på Utøya. Om lag 210 foreldre og søsken mistet et barn eller et søsken på Utøya.

Konsekvensene av unaturlige og voldsomme dødsfall, som ved terrorhendelser, er store. Internasjonale studier viser at det er høy forekomst av angst, depresjon, traumereaksjoner og kompliserte sorgreaksjoner hos etterlatte etter terrorhendelser. Slike tap kan føre til omfattende og langvarig traume- og sorgproblematikk, med påfølgende redusert livskvalitet og mange faller fra skole og arbeidsliv.

Etter terrorangrepet 22. juli 2011 ga helsemyndighetene instruks til kommunene om å gi proaktiv oppfølging til nært berørte. Alle, inkludert overlevende, skulle få en fast kontaktperson og kontinuitet i oppfølgingen på minst ett år. Oppfølgingsmodellen bygget på den norske velferdsstaten gjennom universalprinsippet om rett til helsehjelp, vektlegging av forebyggende helsearbeid og brukermedvirkning. Utdanningsdirektoratet brukte i tillegg norske fagmiljøer aktivt for å sikre at elever og studenter skulle møtes på en proaktiv måte. I tillegg til at de nærmeste etterlatte fikk hjelpetilbud i kommunene, fikk de tilbud om fire nasjonale helgesamlinger på Gardermoen av Helsedirektoratet.

Senter for krisepsykologi ønsket å kartlegge hvordan den psykososiale oppfølgingen av etterlatte hadde fungert i tiden etter terrorangrepet. I den første spørreundersøkelsen, 18 måneder etter terrorangrepet, deltok både etterlatte foreldre og søsken. Henholdsvis 67 foreldre og 36 søsken deltok og undersøkelsen inngikk i en større studie om etterlatte foreldre med tre målepunkter: 18, 28 og 40 måneder etter terrorangrepet.

22. juli-senteret

Etterlatterstudien

Helse og symptomer i etterkant av angrepet

Kompliserte sorgreaksjoner
blant etterlatte

82%

Søsken

75%

Foreldre

Posttraumatiske stressreaksjoner*
blant etterlatte

63%

Søsken

72%

Foreldre

Generelt psykologisk ubehag
blant etterlatte

88%

Søsken

75%

Foreldre

* Post-traumatisk stresslidelse (PTSD) er en psykisk lidelse som kan ramme mennesker som har vært utsatt for en traumatisk hendelse. De fleste som utsettes for et slikt traume, vil oppleve akutte psykiske og kroppslige reaksjoner i etterkant.

Hvis disse plagene vedvarer kalles det post-traumatiske stressreaksjoner. Reaksjonene kan være depressive tanker, sterk frykt, påminnelser og gjenopplevelse av hendelsen. Dette kan i stor grad påvirke hverdagen, og mange faller fra skole og arbeidsliv.

Bilde 1

Bilde 1 viser forekomst av kompliserte sorgreaksjoner, posttraumatiske stressreaksjoner og generelt psykisk ubehag blant etterlatte 18 måneder etter terrorangrepet.

18 måneder etter terrorangrepet rapporterte etterlatte foreldre og søsken om et stort behov for hjelp. Bare 9% av foreldrene og 24% av søsknene opplevde at de i liten grad har trengt hjelp fra hjelpeapparatet. Frem til 18 måneder etter terrorangrepet hadde nesten samtlige foreldre (94%) og søsken (97%) mottatt hjelp fra hjelpeapparatet. Psykolog/psykiater og fastlege var de yrkesgruppene som flest søsken og foreldre hadde hatt kontakt med i tiden etter terrorangrepet. Mindretallet som savnet hjelp i tiden etter, savnet i hovedsak kontakt fra psykolog/psykiater og fastlege. Blant disse svarte søsken at de i størst grad savnet hjelp fra skolen (14%).

Etterlatte har bidratt med gode råd til fagfolk om hjelp etter slike hendelser. Spesielt foreldre, men også søsken, var opptatt av hvordan hjelpen burde organiseres for at de rammede skulle kunne dra nytte av den. De rapporterte at det var viktig med et tilgjengelig hjelpeapparat, og kontinuitet i oppfølgingen; hjelperne må ta kontakt, tilby hjelp og gjenta kontakt. En forelder oppsummerte det slik:

Vær på tilbudssiden, og si aldri «Ring om du trenger noe, vi er her». Jeg visste ikke hva jeg trengte. Og den telefonen er det VELDIG høy terskel å ta. Ta kontakt og følg opp.

Etterlatte foreldre og søsken oppga at det var avgjørende at hjelpen ble formidlet med forståelse og at hjelperne var empatiske og kompetente. Det var viktig at hjelperne tok seg tid til å lytte og samtidig ga anerkjennelse for at de etterlattes sorg, smerte og sjokk tar lengre tid enn ved et «vanlig» dødsfall. Den

22. juli-senteret

etterlattes ønske om forståelse innebærer at hjelpen må baseres på sorg- og traumeforståelse hos fagfolk, slik at de etterlatte får økt kunnskap om hva sorgen innebærer og hvilke reaksjoner som er vanlige etter slike hendelser. Både foreldre og søsken poengterte betydningen av at alle får behovstilpasset hjelp. De ba om tidlig, tydelig og gjentagende informasjon, og en hjelper som lyttet til tanker og samtaler om det som er vondt og vanskelig. De ønsket hjelp til å takle savnet og til å kunne leve tilnærmet normalt. Betydningen av tilrettelegging på arbeidsplassen og på skolen var også vektlagt i tilbakemeldingene. Videre ble viktigheten av at det ble vist forståelse for at man må ha tilpasset opplæring og redusert program på skolen understreket.

18 måneder etter terrorangrepet på Utøya uttrykte 69% av respondentene i undersøkelsen et «stort behov for hjelp», samtidig som svært få oppga at de ikke trengte hjelp i det hele tatt. At så mange uttrykte at de hadde et stort behov for hjelp skyldes trolig at gruppen etterlatte i studien hadde vært utsatt for tap, ledsaget av et ekstremt traume med påfølgende sterke og langvarige reaksjoner. Andre deler av studien viste at de trolig også hadde en noe forsinket sorgprosess fordi den private sorgen «ble satt på vent» av den langvarige ytre «støyen» som rettssak, dom, kommisjonsarbeid og det enorme mediefokuset drapene fikk.

Studien ved Senter for krisepsykologi viser at tap av barn ved terror tar lang tid å bearbeide. Hos en betydelig andel foreldre er tapet forbundet med langvarige og intense psykiske helseplager og redusert funksjonsevne. Oppfølgingsarbeidet må derfor opprettholdes over lang tid for de som trenger og ønsker det. Hovedfunnene fra den tredje studien fra 2014 viste at det fortsatt var mange som slet med sorg og traumereaksjoner, og at belastningene fortsatt svekket arbeidsevne og sosial fungering. Høsten 2019 gikk Senter for krisepsykologi i gang med en ny studie, som skal undersøke hvordan det går med de etterlatte åtte år etter terrorangrepet.

Kildeliste

Dyb, G. & Jensen, T.K. (2019). *Å leve videre etter katastrofen. Stressreaksjoner og oppfølging etter traumer*. Gyldendal.

Dyregrov, K., Kristensen, P., Johnsen, I., & Dyregrov, A. (2014). Hvordan fungerte den psykososiale oppfølgingen for etterlatte etter 22. juli-terroren? *Scandinavian Psychologist* 1, e7. <https://psykologisk.no/sp/2014/11/e7/>

Dyregrov, K., & Kristensen, P. (2015). Utøya 22. juli 2011 – senfølger for etterlatte foreldre. *Scandinavian Psychologist* 2, e13. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.2.e13>