



Siri Thoresen

# Mestring og stress hos innsatspersonell og journalister mobilisert til Tsunamikatastrofen

Nasjonalt kunnskapssenter  
om vold og traumatisk stress a/s

Publikasjonsserie fra Nasjonalt kunnskapssenter  
om vold og traumatisk stress.

**Rapport nr. 2/2007**



[www.nkvts.no](http://www.nkvts.no)



# Mestring og stress hos innsatspersonell og journalister mobilisert til Tsunamikatastrofen

Siri Thoresen

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress A/S

Rapport nr 2/2007

**Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS)** er et selskap under Unirand AS som er heleid av Universitetet i Oslo. NKVTS består av tidligere Psykososialt senter for flyktninger, Kompetansesenter for voldsofferarbeid, Nasjonalt ressurscenter for seksuelt misbrukte barn og deler av Kontoret for katastrofepsykiatri.

Formålet med senteret er:

Å utvikle, vedlikeholde og spre kunnskap og kompetanse som kan bidra til:

- å redusere helsemessig og sosiale konsekvenser av vold og traumatisk stress
- å forebygge vold og traumatisk stress

Senterets oppaver er forskning, utviklingsarbeid, undervisning, formidling og veiledning.

Bak opprettelsen av senteret står:

Barne- og likestillingsdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet, Justis- og politidepartementet, Forsvarsdepartementet og Arbeids- og inkluderingsdepartementet.

Omslag: KOBOLT

Produsert i samarbeid med Unipub AS

ISBN 978-82-8122-012-6

ISSN 0809-9103

Henvendelse vedrørende publikasjonen rettes til Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Kontaktinformasjon på [www.nkvts.no](http://www.nkvts.no).

# Forord

Etter Tsunamikatastrofen som rammet Sørøst-Asia 2. juledag 2004 ble en rekke ulike yrkesgrupper mobilisert til innsatsarbeid, hjelp og støtte til rammede, journalistikk og informasjonsformidling. Arbeidet foregikk i katastrofeområdene, men også i Norge, og i andre land som ikke var rammet av katastrofen.

I denne rapporten presenteres resultatene av en spørreundersøkelse til innsatspersonell og journalister som ble mobilisert til Tsunamikatastrofen. Undersøkelsen ble gjennomført 9-10 måneder etter katastrofen. I rapporten presenteres resultatene for de tre gruppene som deltok: Personell som befant seg i et av katastrofeområdene da Tsunamien rammet, personell som ble sendt ned til et av katastrofeområdene, og personell som arbeidet i Norge eller i et annet land som ikke var rammet av katastrofen.

Denne undersøkelsen ble finansiert av Sosial- og helsedirektoratet som en del av et større forskningsprogram ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) om konsekvensene av Tsunamikatastrofen.

Vi vil gjerne takke dere som har deltatt i undersøkelsen for at dere tok dere tid til å besvare det omfattende spørreskjemaet! Vi vil gjerne også takke organisasjoner og arbeidsgivere for at de stilte seg bak undersøkelsen.

Prosjektgruppen har bestått av:

Siri Thoresen, Arnfinn Tønnessen, Camilla Vibe Lindgaard, Anne Lie Andreassen, Terje Bjerkholt og Lars Weisæth.



# Innhold

1 Sammendrag.....	9
2 Bakgrunn .....	17
Teori og tidligere forskning.....	18
Målsetning og problemstillinger .....	20
3 Metode .....	21
Framgangsmåte.....	21
Deltakerne.....	21
Variabler.....	22
4 Resultater .....	27
De som «dro dit» og de som jobbet «hjemme».....	27
1. Bakgrunnsfaktorer: En ressurssterk gruppe.....	27
2. Oppdraget: En mengde forskjellige arbeidsoppgaver .....	29
3. Eksponering: Vitneopplevelser og kontakt med rammede.....	29
4. Arbeidsrolle, arbeidspress og støtte under arbeidet: Orden i kaos? ..	31
5. Vurdering av innsatsen: Vellykket og meningsfylt! .....	33
6. Etter avsluttet katastrofeinnsats: Overgangsfase, anerkjennelse og vurdering av støttetiltak. ....	34
7. Stressreaksjoner .....	36
«Var der» – de som var i et katastrofeområde da Tsunamien rammet .....	42
1. Bakgrunnsfaktorer. ....	42
2. Arbeidsoppgaver: .....	43
3. Eksponering/belastninger: .....	43
4. Arbeidsrolle, arbeidspress og støtte under arbeidet.....	44
5. Vurdering av innsatsen: .....	45
6. Etter avsluttet katastrofeinnsats: Overgangsfase, anerkjennelse og vurdering av støttetiltak. ....	45
7. Stressreaksjoner. ....	45

5 Diskusjon.....	49
Konklusjon og anbefalinger: .....	51
Begrensninger og styrker ved undersøkelsen.....	52
Publikasjoner pr. 26.06.2007.....	55
Konferanseinnlegg:.....	55
Innsendte artikler: .....	55
Pågående arbeider.....	56
Annet .....	56
6 Referanser.....	57



# Tabelloversikt

Tabell I: Svarprosent i de ulike personellgruppene .....	21
Tabell 1: Demografiske forhold, trening og erfaring.....	28
Tabell 2: Motivasjon .....	28
Tabell 3: Avvise mennesker i nød og bli skjelt ut av rammede.....	31
Tabell 5. Arbeidspress. ....	32
Tabell 6: Støtte under innsatsarbeidet. ....	33
Tabell 7: Vurdering av innsatsen.....	34
Tabell 8: Overgangsfase etter avsluttet katastrofeinnsats.....	34
Tabell 9: Anerkjennelse etter innsatsen .....	35
Tabell 11: Eksempler på stressreaksjoner.....	36
Tabell 12: Lavt og moderat/høyt nivå av stressreaksjoner (IES-15).....	37
Tabell 13: Stressreaksjoner sumskårer (IES-22 med skåringsalternativer etter IES-15).....	37
Tabell 14: «Dro dit»: Assosiasjoner mellom uavhengige variabler og stressreaksjoner (Impact of Events sumskåre som avhengig variabel). ....	38
Tabell 15: Gjennomsnittlig skåre på utbrenthet totalskåre og subskalaer «dro dit» og «hjemme». ....	40
Tabell 16: «Dro dit»: Assosiasjoner mellom uavhengige variabler og utbrenthet (General Burnout Questionnaire) sumskåre som avhengig variabel). ....	41
Tabell 19: Stressreaksjoner sumskårer og delskalaer (IES-22 med skåringsalternativer etter IES-15) hos «var der» sammenlignet med «dro dit» og «hjemme».....	46
Tabell 20: Utbrenthet – forskjeller mellom «var der», «dro dit» og «hjemme». ....	46
Tabell 21: «Var der»: Assosiasjoner mellom uavhengige variabler og utbrenthet (General Burnout Questionnaire) sumskåre som avhengig variabel). ....	47



# 1

## Sammendrag

Tsunami-katastrofen 26. desember 2004 var en av de største naturkatastrofer i moderne tid. Et spesielt forhold ved denne katastrofen var at en stor mengde turister ble rammet, også norske turister. Personell fra mange ulike land ble mobilisert til en omfattende støtteoperasjon etter katastrofen. Norsk innsatspersonell og journalister gjorde en viktig innsats i katastrofearbeidet, både i Norge, i katastroferammede områder, og i andre land (for eksempel bistand på flyplasser).

Personell som mobiliseres til katastrofeinnsats kan bli konfrontert med svært belastende inntrykk, slik som vitneopplevelser/groteske inntrykk, direkte kontakt med katastrofeofre, og må kanskje avvise mennesker i nød. Fra tidligere forskning vet vi at slike belastninger kan få arbeidsmessige og/eller helsemessige konsekvenser for deltakerne. Men det å delta i katastrofearbeid kan også oppleves svært positivt og meningsfylt. Innsatspersonell og journalister er voksne yrkesaktive personer, og mange har relevant erfaring og trening. Man kan derfor anta at gruppen er godt rustet for utfordringene. Tidligere forskning sier lite om hvilke faktorer som er viktigst for god mestring av katastrofearbeid. Denne undersøkelsen ble gjennomført for å kartlegge hva slags arbeidsoppgaver og stressbelastning innsatspersonellet ble konfrontert med, kartlegge forekomst av stressreaksjoner og utbrenthet, og identifisere hvilke faktorer som var viktigst for å understøtte god mestring av oppdraget. Selv om Tsunamien var en unik katastrofe, er det likevel mulig å trekke lærdom av innsatspersonellens erfaringer som kan anvendes i fremtidig katastrofeberedskap.

Undersøkelsen besto av et omfattende spørreskjema, utsendt 9-10 måneder etter Tsunamikatastrofen, til alle som deltok i støtteoperasjonen. Svarprosenten var god for den gruppen som var i et katastroferammet område (63%), men lavere for de som jobbet hjemme (48%).

Resultatene viser først og fremst at personellet har mestret utfordringene godt, og at det har vært en ressurssterk gruppe som deltok i arbeidet. Majoriteten i alle tre gruppene (de som «var der» da katastrofen rammet, de som «dro dit» og de som jobbet «hjemme») mente at arbeidet var meningsfullt

og vellykket. Svært mange hadde relevant trening og erfaring, særlig gjaldt det de som «dro dit».

En stor andel av personellet, både de som «var der» og de som «dro dit», ble eksponert for mange vitneopplevelser/groteske inntrykk. Alle gruppene har hatt utstrakt kontakt med katastroferammede. Noen måtte avvise mennesker som trengte hjelp, og noen grupper ble utsatt for aggresjon, utskjelling eller trusler fra turister, rammede eller pårørende som syntes de fikk for lite hjelp. Samtidig oppga majoriteten i alle grupper at kontakten med rammede hadde vært en verdifull erfaring for dem både personlig og i arbeidet.

En vesentlig andel i alle tre gruppene rapporterte at de opplevde tidspress, at det ikke var mulig å være utsovet/uthvilt under katastrofeinnsatsen, og at de strakk seg for langt fordi høy innsats var forventet av dem. Bare om lag halvparten av alle mente de hadde fått tilstrekkelig råd og støtte underveis i arbeidet.

Resultatene tyder på at tiden rett etter avsluttet katastrofeinnsats kan være en viktig periode. Mange opplevde at de hadde mye å «ta igjen», at de hadde stort behov for søvn og hvile, eller hadde følelsesmessige reaksjoner som tomhet/tristhet eller rastløshet.

Generelt var nivået av stressreaksjoner lavt for «dro dit» og «hjemme». Den gruppen som «var der» da katastrofen rammet hadde vesentlig mer stressreaksjoner enn de andre gruppene. Eksponering under oppdraget hadde sammenheng med senere stressreaksjoner for alle grupper.

Resultatene peker på noen faktorer som kan være viktige i forebyggings-sammenheng. *Forberedelse før oppdrag og sosial støtte etter oppdraget* så ut til å beskytte mot stressreaksjoner for den gruppen som «dro dit». *Klare mål for arbeidet, støtte fra kollegaer under oppdrag og sosial støtte etter oppdrag*, så ut til å beskytte mot utbrenthet for «dro dit».

## Konklusjoner:

1. Forberedelser før oppdrag og erfaring/trening hadde sammenheng med god mestring av katastrofeinnsatsen.
2. Nivået av stressreaksjoner var generelt lavt, men hadde klar sammenheng med flere eksponeringsfaktorer: Vitneopplevelser/groteske inntrykk, direkte kontakt med katastrofeofre, måtte avvise mennesker i nød, bli utskjelt/trakassert og fare for eget liv og helse.
3. Klare mål for arbeidet og støtte fra kollegaer så ut til å beskytte mot utbrenthet for de som «dro dit».

4. Mange av deltakerne rapporterte at de strakk seg for langt, og ikke kunne ta nødvendige pauser. Virksomheter som bidrar med personell til katastrofearbeid kan vurdere om de i større grad kan organisere pauser og hvile under selve katastrofearbeidet.
5. Støtte fra leder og kollegaer under katastrofeinnsatsen, og anerkjennelse fra virksomheten etter innsatsen, kan virke fremmende for god mestring av katastrofeinnsatsen.
6. Tiden etter hjemkomst er sannsynligvis en viktig tidsperiode, preget av å måtte ta igjen etter fraværet, behov for hvile, og følelsesmessige reaksjoner. Det kan være viktig å legge til rette for at personer som har deltatt i katastrofearbeid kan få mulighet til en god overgangsfase før de igjen starter opp på jobb.
7. Arbeidspresset hos de «hjemme» opplevdes like sterkt som hos de som «dro dit», samtidig som de «hjemme» i vesentlig mindre grad rapporterte å ha fått anerkjennelse fra virksomheten.
8. Eksponering for livsfare hos de som «var der» hadde meget sterk sammenheng med stressreaksjoner. I framtidig krise/katastrofeinnsatser kan det være viktig å identifisere og følge opp personer som opplever trussel mot eget liv.



## 2 Bakgrunn

Tsunami-katastrofen 26. desember 2004 var en av de største naturkatastrofer i moderne tid. Mer enn 230.000 mennesker døde som følge av katastrofen, mange av disse var barn (CRED, 2006). Et spesielt forhold ved denne katastrofen var at en stor mengde turister ble rammet eller berørt. Bare i Thailand døde 2.448 turister fra 37 forskjellige land (CRED, 2006). Personell fra mange ulike land ble mobilisert til en omfattende støtteoperasjon etter katastrofen. Støtteoperasjonen inkluderte både humanitær virksomhet til de hardest berørte områdene, støtte til berørte turister, informasjon til pårørende, journalistisk virksomhet, identifisering av omkomne og annet.

Norske borgere ble også rammet av Tsunamikatastrofen. Omtrent 4.000 nordmenn befant seg i ett av de berørte områdene på tidspunktet for katastrofen. Noen av de norske turistene befant seg i trygghet, mens andre var i livsfare. Til sammen 84 nordmenn døde i Tsunamikatastrofen, 26 av disse var barn under 18 år. Mange norske innsatsarbeidere og journalister ble mobilisert til hjelpearbeidet etter katastrofen. Innsatsen foregikk både i Norge, i katastroferammede områder og i andre land (for eksempel bistand på flyplasser).

Katastrofeinnsatsen var rettet både mot norske turister, andre turister og mot innbyggere i land som ble direkte rammet av katastrofen. Tradisjonelt er det hovedsakelig ansatte i politiet, brannvesen og helsevesen som blir betraktet som «innsatsarbeidere» ved katastrofer og ulykker, men oftest mobiliseres også mange andre yrkesgrupper. Også i Tsunamikatastrofen ble det mobilisert personell som man vanligvis ikke tenker på som innsatsarbeidere, som ansatte i reiseselskap, forsikringsselskap, prester, tannleger og mange andre. I denne undersøkelsen har vi inkludert alle grupper av personell som bisto direkte i håndteringen av katastrofen.

Selv om Tsunamien var en unik katastrofe, er det likevel mulig å trekke lærdom av innsatspersonellens erfaringer som kan anvendes i fremtidig katastrofeberedskap, og til å forstå hvordan mennesker mestrer denne type utfordringer. Siden en arbeidsgiver er ansvarlig for personell som mobiliseres til katastrofer, åpner denne kunnskapen også for forebygging. Arbeidsgivere har mulighet til å styrke sine tiltak når det gjelder for eksempel oppfølging

fra leder, arbeidsorganisering, styrking av kollegasamhold, støttetiltak, forberedelser og personellseleksjon.

## Teori og tidligere forskning

Personell som mobiliseres til katastrofeinnsats kan bli konfrontert med svært belastende inntrykk, som for eksempel å se døde eller alvorlig skadde mennesker, se løsrevne legemsdeler, og være vitne til barn og voksne som er skilt fra eller leter etter sine kjære. Mange må forholde seg direkte til katastrofeofre, slektninger og pårørende. Dette er eksempler på belastninger, eller eksponeringsfaktorer, i katastrofearbeid. En rekke tidligere studier har vist at slike eksponeringsfaktorer innebærer økt risiko for post-traumatiske stressreaksjoner hos mange forskjellige personellgrupper (se for eksempel Armagan, Engindeniz, Devay, Erdur, & Ozcakil, 2006; Fullerton, Ursano, & Wang, 2004; Hagh-Shenas, Goodarzi, Dehbozorgi, & Farashbandi, 2005; Marmar, McCaslin, Metzler, Best, Weiss, et al, 2006; McFarlane, 1986; 1988; Zimering, Gulliver, Knight, Munroe, & Keane, 2006). En katastrofe betyr også som regel at hjelpebehov overstiger tilgjengelige ressurser. Personell må kanskje, for å få utført sitt oppdrag, avvise mennesker i nød. Det er rimelig å anta at en del av motivasjonen for å delta i katastrofeinnsats og humanitært arbeid er et ønske om å hjelpe andre. Det å måtte avvise hjelpetrequende mennesker kan derfor være en sterk belastning for personellet. Dette har ikke tidligere vært undersøkt, og er et nytt aspekt som denne undersøkelsen belyser. Ett annet aspekt som har vært lite utforsket i forbindelse med katastrofer er aggresjon fra katastrofeofre rettet mot innsattpersonell. Informasjon og bistand kan oppleves som svært mangelfull den første tiden etter en krise eller katastrofe. Mange av de rammede i Tsunamikatastrofen, og også pårørende, uttrykte sterk misnøye med den informasjon og hjelp de fikk (26.12. Rapport fra evalueringsutvalget for flodbølgekatastrofen i Sør-Asia). Denne misnøyen og frustrasjonen kunne arte seg som utskjelling, trakassering eller trusler fra rammede eller pårørende rettet mot personellet som deltok i katastrofearbeidet.

Men det å delta i katastrofearbeid er ikke bare belastende, det kan også oppleves svært positivt og meningsfylt. Menneskers reaksjoner på belastende hendelser er i stor grad avhengig av hvilken mening som tilskrives hendelsene (Brewin & Holmes, 2003). Mange erfaringer kan være både belastende og lærerike. Tidligere forskning har vist at det å oppleve oppdraget som positivt



og meningsfylt er viktige beskyttelsesfaktorer for innsatspersonell (Britt, Adler, & Bartone, 2001; Litz, Orsillo, Friedman, Ehlich, & Batres, 1997).

Etter at diagnosen Post-traumatisk stressforstyrrelse (PTSD) ble introdusert i det amerikanske diagnosesystemet i 1980 (American Psychiatric Association, 1980), er det publisert omfattende forskning som dokumenterer en sterk sammenheng mellom traumatiske hendelser og post-traumatiske stressreaksjoner. Det er imidlertid også vist at en rekke andre faktorer i tillegg til den traumatiske hendelsen påvirker sammenhengen mellom traumatet og reaksjonene. De viktigste forhold, i tillegg til traumatet, er mangel på sosial støtte, andre negative livshendelser, belastninger i barndommen, og tidligere psykiske problemer (Brewin, 2003). For innsatspersonell er det i tillegg andre faktorer som man antar øker evnen til mestring av stressfylte situasjoner, blant annet trening/erfaring, støtte fra leder og kollegaer, individets egen mestringsstil, og anerkjennelse/støtte etter avsluttet oppdrag. Av disse faktorene, har det vært gjort mest forskning på betydningen av trening/erfaring. Noen studier viser at trening og erfaring kan være viktige beskyttelsesfaktorer, men resultater fra forskningen er sprikende (Bryant & Harvey, 1996; Chang et al., 2003; Dean, Gow, & Shakespeare-Finch, 2003; Ersland & Weisæth, 1989; Hytten & Hasle, 1989; Jones, 1985; Jonsson, Segesten, & Mattsson, 2003; Lundin & Lindström, 1982).

Når det gjelder innsatspersonell, snakker man vanligvis ikke om traumer og PTSD, men foretrekker begreper som belastninger og stressreaksjoner. Denne forskjellen i begrepsbruk gjenspeiler at belastningene som påføres innsatspersonell regnes som mindre alvorlige sammenlignet med de belastningene katastrofeofrene selv har vært eksponert for. Bare en liten minoritet av katastrofepersonell kan antas å utvikle PTSD, som regnes som en psykisk lidelse. Stressreaksjoner forstås som normale menneskelige reaksjoner på sterke belastninger, som kan bli så intense eller hyppige at de blir plagsomme for individet. Stressreaksjoner deles gjerne inn i tre grupper: Gjenopplevelser av den belastende hendelsen, unngåelse av ting eller situasjoner som minner om hendelsen, og økt kroppslig aktivering. Utbrenthet i jobben (burnout) er et begrep som er tett knyttet til stressbelastninger og stressreaksjoner. Burnout kan defineres som «en respons på yrkesmessig eksponering for krevende situasjoner som inneholder psykologisk belastning og mangelfull støtte» (Jenkins & Baird, 2002). Tegn på utbrenthet deles gjerne inn i tre grupper: Emosjonell utmattelse, kynisme (distansering til arbeidet) og redusert jobb-effektivitet. Fokus for denne undersøkelsen var sammenhengen mellom ulike belastninger og grad av reaksjoner og tegn på utbrenthet, og hvilke andre forhold som

påvirker disse sammenhengene (for eksempel støtte fra leder og kollegaer, klarhet i arbeidsoppgaver, anerkjennelse for innsatsen, m.m).

Innsatspersonell består av voksne yrkesaktive personer som er selektert til sitt arbeid. De fleste har yrkeserfaring og trening som er relevant for å løse katastrofeoppdraget. Man kan derfor anta at innsatspersonell er forberedt, har kompetanse på sitt område, og har generelt bedre helse og høyere funksjonsnivå enn den allmenne befolkning. Samtidig vet man at eksponering for svært stressende hendelser kan få arbeidsmessige og/eller helsemessige konsekvenser også for slike grupper.

De type hendelser man har vært mest oppmerksomme på når det gjelder innsatspersonell er farlige/truende situasjoner, groteske inntrykk (syn, hørsel, lukt og taktil sansning), og «containerfunksjon» (det å «bære» ofrenes lidelse). For innsatspersonellet mobilisert etter Tsunamikatastrofen antok vi at vitneopplevelser/groteske inntrykk (direkte eksponering) og kontakt med rammede (indirekte eksponering) ville være de viktigste belastningsfaktorene. I tillegg antok vi at det å måtte avvise mennesker som trengte hjelp, og bli utskjelt/trakassert/truet av katastrofeofre kunne være belastningsfaktorer for innsatspersonellet. Videre antok vi at en rekke beskyttelsesfaktorer/mestringsfaktorer ville redusere eventuelle konsekvenser av belastning: Trening og erfaring, god organisering av arbeidet og anledning til å ta nødvendige pauser, støtte fra leder og kollegaer under oppdrag samt generell sosial støtte, og anerkjennelse for innsatsen etter avsluttet opprag.

## Målsetning og problemstillinger

Hovedmålsettingen med undersøkelsen var å kartlegge hvilke faktorer som påvirker sammenheng mellom eksponering for stress under katastrofearbeidet og senere og stressreaksjoner og utbrenthet i arbeidet.

Problemstillinger:

1. Kartlegge hva slags arbeidsoppgaver og stressbelastning innsatspersonellet var eksponert for.
2. Kartlegge forekomst av stressreaksjoner og utbrenthet hos innsatspersonellet.
3. Identifisere beskyttelsesfaktorer/mestringsfaktorer for stressreaksjoner og utbrenthet.

# 3

## Metode

### Framgangsmåte

Undersøkelsen besto av et omfattende spørreskjema, utsendt først som elektronisk skjema på e-mail, deretter postalt med 1 purring. Tidspunkt for første utsendelse var 29. september 2005, altså 9 måneder etter Tsunamikatastrofen.

Arbeidsgivere og virksomheter som hadde deltatt med personell i katastrofehandteringen ble forespurt om de ville delta i undersøkelsen. Av 28 forespurte virksomheter, valgte 26 å delta i undersøkelsen, og bidro med lister over personell. Arbeidsgiver/virksomheten ble også bedt om å skrive et anbefalelsesbrev som klargjorde at ledelsen i virksomheten hadde samtykket til undersøkelsen, og var interessert i undersøkelsens resultater. Dette anbefalelsesbrevet ble utsendt sammen med spørreskjemaet.

Studien ble tilrådet av Regional Etisk Forskningskomite (REK) og Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

Norsk Gallup A/S administrerte utsendelsen av undersøkelsen.

### Deltakerne

De 26 deltakende virksomheter ble inndelt i åtte personellgrupper.

Tabell 1 viser svarprosent for de åtte gruppene.

*Tabell 1: Svarprosent i de ulike personellgruppene*

<b>Personellgruppe</b>	<b>Ute</b>	<b>Hjemme</b>	<b>Totalt</b>
Utenriksdepartementet	49% (27)	40% (46)	43% (73)
Politiet	73% (90)	41% (24)	62% (114)
Luftforsvaret	62% (16)	-	62% (16)
Humanitære organisasjoner	65% (123)	93% (14)	67% (137)
Helsepersonell	85% (28)	62% (38)	70% (66)
Reisebyråer	40% (18)	53% (56)	49% (74)

Journalister	63% (62)	32% (33)	47% (95)
Kirkelige ansatte	47% (16)	63% (35)	57% (51)
Totalt	63% (380)	48% (246)	56% (626)

Den gruppen som i Tabell I kalles «ute» inkluderer både personell som var i et av de berørte områdene da katastrofen rammet (N=45) og personell som ble sendt ned til ett av katastrofeområdene (N=335). Disse to gruppene analyseres hver for seg i resultatdelen.

Humanitære organisasjoner besto av Redd Barna, Røde Kors, Forut, Leger uten grenser, Flyktningehjelpen, Kirkens Nødhjelp. Helsepersonell besto av Helse Sør, Helse Øst, Helse Midt-Norge, Helse Vest, kommunehelsetjeneste, direktorater, Psykiatrisk legevakt, Sosial vakttjeneste og Tsunamienheten ved Ullevål Universitetssykehus.

Den Norske Kirke besto av Sjømannskirken, Ullensaker Prosti, LRS-prester, DN Misjonsselskap.

Reiseselskaper besto av My Travel, Star Tour og Orkide Ekspressen.

NKVTS var ikke klar over at Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) hadde sendt ut eget personell til katastrofeområdet. DSB ble derfor dessverre ikke invitert til å delta på samme tidspunkt som de andre gruppene.

Normeca og Europeiske Forsikring var inkludert i undersøkelsen, men er ikke inkludert i analysene i denne rapporten, på grunn av lav svarprosent. De utgjorde totalt 13 personer (besvarelser). Disse 13 er ikke inkludert i tabell I.

## Variable

Spørreskjemaet inneholder spørsmål om:

*Demografi:* Kjønn, alder, antall barn, utdanning, nåværende arbeidssituasjon.

*Arbeidsoppgaver:* Tidspunkt for arbeidets start, varighet av oppdraget, og hvilke konkrete arbeidsoppgaver som ble utført.

*Eksponering:*

Vitneopplevelser/groteske inntrykk ble målt ved åtte spørsmål om 1) materielle ødeleggelse, 2) påtrengende lukter eller andre sterke sanseinntrykk, 3) se mennesker som lette etter sine nærmeste, 4) se katastrofeofre med alvorlige kroppsskader, 5) se omkomne enkeltpersoner eller mengder av omkomne, 6) se løselegemter, 7) se forlatte barn, 8) se fortvilte katastrofeofre. Alle spørsmål ble skåret som ja eller nei, og hvis ja, i hvilken grad personen

hadde opplevd dette som belastende. Sumskåren av vitneopplevelser besto av antall ja-svar (0-8).

Kontakt med rammede ble målt ved fire spørsmål om personen hadde 1) snakket direkte med katastrofeofre som hadde mistet noen av sine kjære, 2) samarbeidet med katastrofeofre som hadde mistet noen av sine kjære, 3) snakket direkte med katastrofeofre som hadde alvorlige kroppsskader, og 4) forlenget kontakt med katastrofeofre etter avsluttet oppdrag. Alle spørsmål ble skåret som ja eller nei, og hvis ja, i hvilken grad personen hadde opplevd dette som belastende. Sumskåren av kontakt med rammede besto av antall ja-svar (0-4).

Utskjelling/trakassering ble målt ved ett spørsmål med tre underspørsmål: «Opplevde du på noe tidspunkt aggressiv atferd fra katastroferammede rettet mot deg?» Som 1) utskjelling eller verbal trakassering, 2) verbale trusler eller truende atferd, 3) fysiske angrep (for eksempel holdt fast, ristet, dyttet, slått, kastet ting på). Alle spørsmål ble skåret som ja eller nei, og hvis ja, i hvilken grad personen hadde opplevd dette som belastende. Sumskåren av utskjelling/trakassering besto av antall ja-svar (0-3).

Avvise mennesker som trengte hjelp ble målt ved ett spørsmål: «Måtte du for å utføre jobben din avvise mennesker som trengte hjelp?» (Likert-skåring 1-5).

Fare (gjelder bare «var der») inkluderte spørsmål om 1) personen selv var i fysisk fare på grunn av tsunamien (skåret som ja/nei/usikker), 2) personen selv måtte løpe fra vannmassene eller flykte på annen måte (skåret som ja/nei/vet ikke), 3) personen selv ble tatt av vannmassene (skåret som ja, ble tatt/ble nesten tatt/ble ikke tatt).

Trening og erfaring ble målt ved fem spørsmål: 1) «Har du tidligere yrkeserfaring der du har utført arbeidsoppgaver som ligner de du sto overfor etter Tsunamikatastrofen» (dikotomisert som ja/nei), 2) «Har du tidligere trent på arbeidsoppgaver som ligner de du sto overfor etter Tsunamikatastrofen?» (dikotomisert som ja/nei), 3) «Har du tidligere deltatt i katastrofeøvelser?» (dikotomisert som ja/nei), 4) «Hvor godt ble du (eller ditt team) forberedt på de arbeidsoppgavene dere ble stilt overfor?» (Likert-skåring 1-5), og 5) «I hvilken grad fikk du anledning til å forberede familien din på ditt oppdrag?» (Likert-skåring 1-5).

Motivasjon ble målt ved 12 spørsmål der man ble bedt om å oppgi «den viktigste årsaken til at du deltok i katastrofearbeidet», bl.a. «Jeg ville gjerne hjelpe andre mennesker», «Det er en plikt i den jobben jeg har», «Det var økonomisk gunstig», m.fl. (Likert-skåring 1-5).

*Egen vurdering av innsatsen* inkluderte tre spørsmål om hvorvidt oppdraget var meningsfullt, vellykket, og hvorvidt man ville ønsket å ha vært oppdraget foruten (Likert-skåring 1-5).

*Hvile og pauser* inkluderte tre spørsmål om mulighet for å være utsovet/uthvilt, mulighet til å trekke seg tilbake, og få tatt nødvendige pauser (Likert-skåring 1-5). Spørsmålene er hentet fra Unifil-undersøkelsen (Mehlum & Weisæth, 2002). En sumskåre av de tre spørsmålene (1-15) ble brukt i analyser av sammenhenger (regresjoner), Cronbachs Alpha = .84.

*Arbeidsrolle:* Sumskåre av tre spørsmål om klarhet i arbeidsrolle (Cronbachs Alpha = .87) og sumskåre av fire spørsmål om konflikt mellom arbeidsoppgaver (Cronbachs Alpha = .71). Alle spørsmål skåres med Likert-skåring 1-5. Begge skalaer er delskalaer fra QPS Nordic (Lindström et al, 1997).

*Støtte under oppdraget:* Tre spørsmål om støtte fra leder (Cronbachs Alpha = .83), og to spørsmål om støtte fra kollegaer (Cronbachs Alpha = .80). Alle spørsmål skåres med Likert-skåring 1-5. Begge skalaer er delskalaer fra QPS Nordic (Lindström et al, 1997).

*Støttetiltak etter oppdraget* inkluderte spørsmål om opplevd tilgjengelighet av, bruk av, og vurdering av støttetiltak i virksomheten i tiden etter avsluttet oppdrag.

*Tiden etter hjemkomst* inkluderte ni spørsmål om opplevelsen av å komme tilbake til arbeid og familie, for eksempel «Det var mye å ta igjen på jobben», «Jeg hadde lyst på fri fra jobben etterpå», «Jeg følte meg tom eller trist» (Likert-skåring 1-5).

*Anerkjennelse etter fullført oppdrag* inkluderte ti spørsmål om anerkjennelse fra virksomheten, bl.a. interesse, oppmerksomhet, mottatt personlig takk, fornøydhet med økonomisk kompensasjon og konsekvenser for karrieren (Likert-skåring 1-5).

*Stressreaksjoner* siste to uker ble målt ved Impact of Event Scale (IES-15) (Horowitz, Wilner, & Alvarez, 1979). IES-15 inneholder 15 spørsmål med subskalaene «Invaderende minner» (7 spørsmål) og «Unngåelsesatferd» (8 spørsmål). I tillegg ble inkludert subskalaen «Fysiologisk aktivering» som er hentet fra IES-22 (Weiss, 2004). Alle spørsmål skåres (0) Ikke i det hele tatt, (1) Sjelden, (3) Av og til og (5) Ofte. IES-15 er bedre validert mot kliniske intervjuer enn IES-22, derfor ble IES-15 brukt ved rapportering av «lave (0-18)» og «moderate (19-34)» og «høye ( $\geq 35$ )» skårer (Horowitz, 1982; Neal, Busuttill, Rollins, Herepath, Strike, et al., 1994). Alle 22 items ble brukt som avhengig variabel i multiple regresjoner. Cronbachs Alpha var for IES 22 items

= .92, for IES-15 = .90, for subskala «invaderende minner» = .87, for subskala «unngåelsesatferd» = .83, og for subskala «fysiologisk aktivering» = .82.

*Utbrenthet*: General Burnout Questionnaire (GBQ) (Schaufeli, Leiter, & Kalimo, 1995) består av 16 spørsmål om forhold til arbeidet «nå for tiden», alle med Likert-skåring 1-7. GBQ består av tre subskalaer: «Emosjonell utmattelse» (fem spørsmål), «Kynisme» (fem spørsmål) og «Redusert jobb-effektivitet» (seks spørsmål). GBQ kan analyseres som totalskåre og som separate subskalaer. Cronbachs Alpha var for Burnout totalskåre = .70, for subskala «emosjonell utmattelse» = .85, for subskala «kynisme» = .75, og for subskala «reduert jobb-effektivitet» = .81.

*Sosial støtte etter oppdrag* ble målt ved Crisis Support Scale (Joseph, Andrews, Williams, & Yule, 1992), som inneholder syv spørsmål om sosialt nettverk og støtte (Likert-skåring 1-7). Forfatterne anbefaler å analysere negativ sosial støtte separat, og benytte fire av spørsmålene i en sumskåre som uttrykker positiv sosial støtte. Denne anbefalingen er fulgt i denne undersøkelsen. En sumskåre av disse fire spørsmålene (4-28) ble brukt i analyser av sammenhenger (regresjoner): Andres villighet til å lytte, kunne snakke om tanker og følelser, andre viser deg sympati og støtte, andre kan gi deg praktisk hjelp. Cronbachs Alpha for disse fire spørsmålene = .83.

Statistiske analyser: Forskjeller mellom grupper ble testet ved independent sample t-test (for kontinuerlige variabler), Pearson's Chi Square (for kategoriske variabler), og Odds Ratio med 95% konfidensintervall (for dikotome variabler). Testing av prediktorer for stressreaksjoner og utbrenthet ble utført med hierarkisk multippel lineær regresjon. Mulig konfunderende effekt av virksomhetstilhørighet ble kontrollert for ved å entre virksomhetstilknytning som dikotome variabler i siste step i modellen. Alle analyser ble utført i SPSS-14.





# 4

## Resultater

I alt har 626 personer besvart spørreskjemaet.  
45 personer «var der» da katastrofen rammet.  
335 personer «dro dit» (ble sendt ned til et katastroferammet område).  
246 personer «hjemme» (jobbet i Norge eller annet land som ikke var direkte berørt).

Først presenteres resultatene for de to hovedgruppene: De som ble sendt ned til et katastroferammet område («dro dit») og de som jobbet i Norge («hjemme»). Den gruppen som «var der» skiller seg fra de andre ved at de ble eksponert for selve katastrofen, og noen opplevde fare for eget liv. Resultater for denne gruppen presenteres i et eget kapittel til slutt.

Mange forskjellige virksomheter deltok i undersøkelsen. I denne rapporten legges vekt på det som var felles for gruppene. Det gis kun noen eksempler på forskjeller mellom virksomhetene. Resultatdelen inneholder også en del kommentarer til funnene.

### **De som «dro dit» og de som jobbet «hjemme»**

#### 1. Bakgrunnsfaktorer: En ressurssterk gruppe

De som deltok i katastrofearbeidet var i hovedsak voksne personer, majoriteten var gift, nesten alle var i jobb eller studerte, og en stor andel hadde utdanning utover videregående skole (Tabell 1). Det var en større andel menn blant de som «dro dit» sammenlignet med de «hjemme». Innsatspersonell som ble sendt ned til katastrofeområdet rapporterte høy grad av relevant yrkeserfaring, trening og øvelse. De som dro dit hadde mer erfaring, var mer trent og øvet, og bedre forberedt enn de som jobbet hjemme.

Tabell 1: Demografiske forhold, trening og erfaring

<b>Demografi</b>	<b>Dro dit</b>	<b>Hjemme</b>
Kjønn – andel menn	68%**	44%
Alder – gj.snitt	45 år	44 år
Sivilstatus: Andel gift eller samboende	71%	76%
Arbeidssituasjon: Andel i jobb eller studier	95%	97%
Utdannelse: Andel med utdanning utover videregående skole	85%	79%
<b>Trening og erfaring</b>		
Andel med relevant yrkeserfaring	86%**	67%
Andel med trening på oppgavene de utførte	70%**	48%
Andel deltatt i katastrofeøvelser	56%**	41%
Andel nokså godt/svært godt forberedt på arbeidsoppgavene	44%**	29%
Andel som fikk i noen grad/høy grad forberedt familien	52%**	36%

\* p<0.05, \*\* p<0.01

Det var store forskjeller mellom virksomhetene: Av de som «dro dit» varierte andelen personell som hadde både relevant trening og erfaring fra 21% (Utenriksdepartementet) til 100% (Forsvaret). Av de «hjemme» varierte andelen som hadde både relevant trening og erfaring fra 16% (journalister) til 84% (helsepersonell).

*Motivasjon:* En stor andel i begge grupper rapporterte at de ønsket å hjelpe andre mennesker, at det var en naturlig del av jobben, at de følte de burde stille opp da de ble spurt, og at de stilte opp på grunn av profesjonell interesse (Tabell 2). Et lite mindretall ønsket å teste seg selv, og få mente at økonomi var en viktig motivasjonsfaktor. De som «dro dit» rapporterte oftere profesjonell interesse og økonomi som motivasjonsfaktor, mens de «hjemme» oftere rapporterte at de oppfattet innsatsen som en naturlig del av jobben.

Tabell 2: Motivasjon

<b>Andel som har sagt seg helt eller delvis enig i utsagnene under:</b>	<b>Dro dit</b>	<b>Hjemme</b>
Jeg ville gjerne hjelpe andre mennesker	78%	77%
Profesjonell interesse	86%**	74%
Det var en naturlig del av min jobb	72%**	88%
Jeg ble bedt om å delta, og følte at jeg burde stille opp	66%	66%
Jeg ville teste meg selv	14%	10%
Det var økonomisk gunstig	8%**	2%

\* p<0.05, \*\* p<0.01

## 2. Oppdraget: En mengde forskjellige arbeidsoppgaver

De som «dro dit» utførte en mengde forskjellige arbeidsoppgaver. De hyppigst rapporterte oppgavene var: Direkte kontakt med pårørende (43%), planlegging/strategisk ledelse (30%), identifisering av omkomne (25%), transport/forsyning/materiell/eller lignende (23%), medisinsk behandling (22%), psykososialt støttearbeid (22%), og informasjonsformidling (21%), registrering av savnede/omkomne (20%), kontakt med pårørende på telefon (18%) og journalistikk (17%).

De som jobbet «hjemme» utførte også mange forskjellige arbeidsoppgaver. De hyppigst rapporterte oppgavene var: Kontakt med pårørende på telefon (54%), direkte kontakt med pårørende (41%), informasjonsformidling (38%), registrering av savnede/omkomne (34%), oppgaver på call-senter (31%), mottak på flyplass eller hjemsted (29%), psykososialt støttearbeid (29%), planlegging/strategisk ledelse (26%) og oppgaver på pårørendesenter (25%).

De som «dro dit» arbeidet gjennomsnittlig lengre med katastroferelatert arbeid sammenlignet med de «hjemme». For de som «dro dit», var den «midterste» (median) varigheten av oppdraget 22 dager (gjennomsnittet var 35 dager). For de som jobbet «hjemme», var den «midterste» (median) varigheten av oppdraget 10 dager (gjennomsnittet var 20 dager).

## 3. Eksponering: Vitneopplevelser og kontakt med rammede.

*Vitneopplevelser – de som «dro dit»:* En stor andel av de som reiste ned til katastrofeområdet ble eksponert for mange ulike vitneopplevelser/groteske sanseintrykk. De vitneopplevelsene som flest rapporterte var: Materielle ødeleggelse (92%), påtrengende lukter eller andre sanseintrykk (80%), mennesker som lette etter sine nærmeste (66%), det å se omkomne (56%), se døde barn (52%), se alvorlig skadde (48%), se løsrevne legemsdeler (36%), og se forlatte barn (33%). Gjennomsnittlig antall rapporterte vitneopplevelser var 4.8 (standardavvik = 2.0) for de som «dro dit». Det var noe variasjon mellom virksomhetene i grad av vitneopplevelser: Minst eksponert var reiseselskapene (gjennomsnitt 3.1), og høyest eksponert var journalistene (gjennomsnitt 6.0).

Av de som hadde opplevd de forskjellige inntrykkene, ble det å se forlatte barn eller se døde barn rapportert som mest belastende, deretter det å se mengder av omkomne, å se mennesker som lette etter sine nærmeste, og påtrengende lukter og sanseintrykk.

*Kontakt med rammede:* Det kan være en følelsesmessig sterk opplevelse å ha direkte kontakt med personer som har mistet nære pårørende, leter

etter sine nærmeste, har mistet hus og hjem, eller på annen måte har blitt rammet av katastrofen. Vi berøres av slike møter fordi vi setter oss inn i den rammedes situasjon, og til en viss grad kan kjenne de sterke følelsene hos den rammede.

Kontakt med rammede – «dro dit»: En stor andel av de som reiste ned til et katastrofeområde hadde utstrakt kontakt med rammede mennesker – de hadde direkte kontakt med lokale innbyggere (66%) eller nordmenn (51%) som hadde mistet noen av sine kjære, de hadde direkte kontakt med skadde (66%), de hadde samarbeidet direkte med personer som hadde mistet noen (57%), og en del hadde også kontakt med katastroferammede selv etter hjemkomst til Norge (35%).

Av de som oppga å ha hatt kontakt med rammede, ble det å snakke direkte med nordmenn og /eller lokale som hadde mistet noen rapportert som mest belastende. På tross av at dette kan ha vært belastende, oppga 82% at kontakten med rammede hadde vært en verdifull erfaring i deres arbeid, og 83% at kontakten hadde vært en verdifull erfaring for dem personlig. Omlag en femtedel (18%) opplevde det som belastende å forlate de rammede.

Kontakt med rammede – «hjemme»: En stor andel av de som jobbet hjemme hadde direkte kontakt med nordmenn som savnet noen (71%) eller hadde mistet noen av sine kjære (66%), hadde kontakt med fysisk skadde (47%), og/eller hadde snakket direkte med barn som savnet eller hadde mistet noen av sine kjære (21%).

Av de som oppga å ha hatt kontakt med rammede, ble det å snakke med barn som savnet eller hadde mistet noen av sine kjære rapportert som mest belastende, deretter det å snakke direkte med voksne som hadde savnet eller hadde mistet noen av sine kjære.

På tross av at dette nok har vært en belastning, oppga 75% at kontakten med rammede hadde vært en verdifull erfaring i deres arbeid, og 75% at kontakten hadde vært en verdifull erfaring for dem personlig.

### **Avvise mennesker som trengte hjelp – og utskjelling/trakassering.**

Katastrofer kjennetegnes ved at hjelpebehovet overstiger tilgjengelige ressurser. Derfor vil mange katastrofearbeidere komme i den situasjonen at de må avvise mennesker i behov av hjelp. Dette kan være vanskelig å håndtere for personell som er motivert for oppdraget fordi de ønsker å hjelpe andre mennesker (se tabell 2). Det å måtte avvise mennesker i nød kan betraktes som en spesiell belastning som kjennetegner katastrofeinnsats.

Også informasjonen den første tiden etter en katastrofe er mangelfull. Et kjennetegn ved Tsunamikatastrofen var at mange rammede og pårørende uttrykte sterk misnøye med den hjelpen de fikk (26.12. Rapport fra evalueringsutvalget for flodbølgekatastrofen i Sør-Asia). Denne misnøyen og frustrasjonen kunne arte seg som utskjelling, trakassering eller trusler fra rammede eller pårørende rettet mot personellet som deltok i katastrofearbeidet.

Det var signifikant flere blant de som «dro dit» (15%), sammenlignet med de «hjemme», som måtte avvise mennesker som trengte hjelp (Tabell 3). Dette henger sannsynligvis sammen med at hjelpebehovet var størst i katastrofeområdet.

Det å bli skjelt ut, trakassert eller truet av katastroferammede forekom bemerkelsesverdig ofte i begge grupper, men signifikant oftere blant de som jobbet «hjemme». Dette gjenspeiler kanskje problemene med informasjon og håndtering av pårørende i Norge, som var en stor gruppe, og som henvendte seg først og fremst til instanser i Norge.

Tabell 3: Avvise mennesker i nød og bli skjelt ut av rammede

	Dro dit	Hjemme
Måtte i stor grad eller noen grad avvise mennesker som trengte hjelp	15%**	4%
Bli utskjelt, verbalt trakassert eller truet av rammede	24%**	39%

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Det å måtte avvise mennesker i nød, og det å bli utskjelt/trakassert av rammede har i liten grad vært undersøkt tidligere. Det er sannsynlig at slike fenomener vil kunne kjennetegne også fremtidige katastrofer.

#### 4. Arbeidsrolle, arbeidspress og støtte under arbeidet: Orden i kaos?

*Arbeidsrolle:* Flertallet både blant de som «dro dit» og de «hjemme» oppfattet at de hadde ganske klare mål for jobben, visste hva som var sitt ansvarsområde, og visste hva som ble forventet i jobben (Tabell 4). Om lag en tredjedel i begge grupper måtte gjøre ting de mente burde vært gjort annerledes, mens noe færre rapporterte å ha fått oppgaver uten tilstrekkelige hjelpemidler og ressurser til å fullføre dem.

Det er viktig å legge merke til at det ikke var noen særlige forskjeller i forhold til spørsmålene om arbeidsrolle mellom de som dro dit og de som jobbet hjemme.

Tabell 4: Arbeidsrolle

<b>Andel som rapporterer følgende i noen grad eller i høy grad</b>	<b>Dro dit</b>	<b>Hjemme</b>
<b>Klarhet i arbeidsrolle</b>		
Klare mål for jobben	70%	66%
Visste hva som var mitt ansvarsområde	84%	78%
Visste nøyaktig hva som ble forventet i jobben	73%	71%
<b>Konflikter mellom arbeidsoppgaver</b>		
Måtte gjøre ting som du mente burde vært gjort annerledes	31%	30%
Fikk oppgaver uten tilstrekkelige hjelpemidler og ressurser til å fullføre dem	27%	24%
Mottok motstridende forespørsler fra to eller flere personer	27%	22%
Jobben inneholdt oppgaver som var i strid med dine personlige verdier	3%	3%

Det var store variasjoner mellom virksomhetene når det gjaldt klarhet i arbeidsrolle. Minst klarhet rapporterte ansatte i Utenriksdepartementet (gjennomsnitt 8,4 (sumskåre 5-15)), mens Forsvaret (gjennomsnitt 14,0) og Politiet (13,7) rapporterte størst klarhet i arbeidsrolle.

*Arbeidspress:* Stilt overfor behovene i en katastrofe, kan det være mange som opplever sterkt tidspress, strekker seg for langt, får manglende hvile og søvn, og opplever at de kommer til kort.

En vesentlig andel både av de som «dro dit» og de «hjemme» rapporterte at de opplevde tidspress, og at de kom til kort i forhold til arbeidsoppgavene som skulle utføres (Tabell 5). Bare om lag halvparten i begge grupper mente de hadde mulighet til å være uthvilt og få nødvendige pauser under oppdraget, og om lag en tredjedel strakk seg for langt fordi høy innsats var forventet av team, leder eller kollegaer.

Det var to signifikante forskjeller mellom gruppene: Flere av de «hjemme», sammenlignet med «dro dit», rapporterte å komme til kort og å strekke seg for langt. Det er verdt å merke seg at de «hjemme» synes å ha vært i en like arbeidsmessig stressende situasjon som de som «dro dit».

Tabell 5. Arbeidspress.

<b>Andel som rapporterer følgende i noen grad eller i høy grad</b>	<b>Dro dit</b>	<b>Hjemme</b>
Kom til kort i forhold til arbeidsoppgavene	35%**	46%
Mulig å være utsovet/uthvilt	50%	50%
Fikk tatt nødvendige pauser	47%	54%
Strakk meg for langt	29%**	38%
Opplevde tidspress	55%	56%

\* p&lt;0.05, \*\* p&lt;0.01

Også her var det store forskjeller mellom virksomhetene. Minst mulighet for hvile, pauser og søvn hadde Forsvaret «dro dit» (gjennomsnitt 7.0 av tre spørsmål (3-15)), etterfulgt av Utenriksdepartementet «dro dit» (gjennomsnitt 7.4). Av de som jobbet hjemme, hadde Utenriksdepartementet minst mulighet for hvile, pauser og søvn (gjennomsnitt 8.8). De gruppene som opplevde å «strekke seg for langt», var journalistene både «dro dit» og «hjemme» (gjennomsnitt 4.5 og 4.2 (ett spørsmål 1-5)), og Utenriksdepartementet både «dro dit» og «hjemme» (gjennomsnitt 4.1 og 4.3).

*Støtte fra leder, kollegaer og familie under innsatsarbeidet:* Et stort flertall både blant de som «dro dit» og de «hjemme» rapporterte god støtte og villighet til å lytte fra kollegaer (eksempler gitt i Tabell 6). Et noe mindre flertall rapporterte også støtte og villighet til å lytte fra nærmeste sjef. Tilliten til støtte fra partner, familie og andre nære var høy. Det var ingen vesentlige forskjeller mellom «dro dit» og «hjemme».

Tabell 6: Støtte under innsatsarbeidet.

Andel som rapporterer følgende i noen grad eller i høy grad	Dro dit	Hjemme
Om du trengte det, kunne du få støtte og hjelp i ditt arbeid fra dine <u>arbeidskollegaer</u> ?	84%	84%
Om du trengte det, var dine <u>arbeidskollegaer</u> villige til å lytte til deg dersom du hadde problemer i arbeidet?	86%	83%
Om du trengte det, kunne du få støtte og hjelp i ditt arbeid fra din <u>nærmeste sjef</u> ?	70%	69%
Om du trengte det, var din <u>nærmeste sjef</u> villig til å lytte til deg dersom du hadde problemer i arbeidet?	80%	75%
Ble dine arbeidsresultater verdsatt av din nærmeste sjef?	88%	83%
Følte du at du kunne stole på at venner og familie ville støtte deg hvis det ble vanskelig under oppdraget?	90%	95%

\* p<0.05, \*\* p<0.01

## 5. Vurdering av innsatsen: Vellykket og meningsfylt!

Et overveiende flertall i begge grupper vurderte innsatsen som vellykket og meningsfull (Tabell 7). Svært få ville helst ha vært katastrofearbeidet foruten. Flere av de som «dro dit», sammenlignet med «hjemme», mente at innsatsen var vellykket, meningsfylt, og at erfaringen hadde gjort dem bedre forberedt til lignende oppdrag i framtiden.

Tabell 7: Vurdering av innsatsen

Andel som rapporterer følgende i noen grad eller i høy grad	Dro dit	Hjemme
Arbeidet var vellykket	94%**	82%
Arbeidet var meningsfullt	96%*	91%
Vil du anbefale en god venn å delta i tilsvarende krise/katastrofearbeid?	71%	70%
Ville du helst ha vært krise/katastrofe-arbeidet foruten?	3%	6%
Noen synes erfaringer fra krise/katastrofe-arbeid fører til at man blir bedre forberedt på å mestre lignende situasjoner senere. I hvilken grad gjelder dette for deg?	88%**	78%

\* p<0.05, \*\* p<0.01

## 6. Etter avsluttet katastrofeinnsats: Overgangsfase, anerkjennelse og vurdering av støttetiltak.

*Overgangsfase etter avsluttet katastrofeinnsats:* Om lag en tredjedel både av de som «dro dit» og de «hjemme» opplevde at det var mye å «ta igjen» på jobb og/eller hjemme (Tabell 8), og nesten halvparten i begge grupper rapporterte et stort behov for søvn og hvile etter katastrofeinnsatsen. Samtidig hadde nesten halvparten av de som «dro dit» og noen færre blant de «hjemme» stort behov for søvn og hvile i tiden etter avsluttet katastrofeinnsats. Et ikke ubetydelig mindretall i begge grupper rapporterte at de i tiden etterpå var urolig/rastløs eller følte seg tom eller trist.

Kombinasjonen av at det for mange var mye å ta igjen, behov for hvile og fri fra jobb, og i tillegg følelsesmessige reaksjoner som uro og tristhet, kan tyde på at overgangsfasen etter katastrofeinnsats er en viktig periode å være oppmerksom på.

Tabell 8: Overgangsfase etter avsluttet katastrofeinnsats

Andel som rapporterer følgende i noen grad eller i høy grad	Dro dit	Hjemme
Det var mye å «ta igjen» på jobben	39%	46%
Det var mye å «ta igjen» hjemme/i familien	35%	33%
Jeg hadde lyst på fri fra jobben etterpå	42%**	33%
Jeg hadde stort behov for søvn og hvile	49%	42%
Jeg var urolig/rastløs	22%	21%
Jeg følte meg tom eller trist	14%	21%

\* p<0.05, \*\* p<0.01



### Anerkjennelse etter innsatsen:

De som «dro dit» opplevde i høyere grad enn de «hjemme» å ha fått anerkjennelse for innsatsen. Dette gjaldt alle spørsmål om anerkjennelse, oppmerksomhet og karrierekonsekvenser, med unntak av tilfredshet med økonomisk kompensasjon. Det var også noen flere av de som «dro dit» enn de «hjemme» som opplevde at den virksomheten de jobbet for følte ansvar for deres velferd i tiden etterpå.

Et stort flertall rapporterte at de har fått anerkjennelse for innsatsen fra familie og venner, men også dette var lavere hos de som jobbet i Norge.

Tabell 9: Anerkjennelse etter innsatsen

Andel som rapporterer følgende i noen grad eller i høy grad	Dro dit	Hjemme
Fått anerkjennelse for innsatsen etter Tsunamikatastrofen	83%**	67%
Organisasjonen/bedriften vist interesse for erfaringene fra katastrofearbeidet	76%**	63%
Innsatsen har blitt satt pris på av organisasjonen/bedriften	82%*	70%
Noen i organisasjonen/bedriften takket deg personlig	70%**	52%
Tilfreds med økonomisk og materiell kompensasjon	74%	66%
Tilstrekkelig oppmerksomhet fra organisasjonen/bedriften	78%**	66%
Positive konsekvenser for karrieren	27%**	11%
Organisasjonen/bedriften følt ansvar for din velferd i ettertid	76%**	63%
Anerkjennelse for katastrofeinnsatsen fra familie og venner	82%*	70%

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

### Støttetiltak etter katastrofeinnsatsen: Deltakernes vurderinger.

Et overveiende flertall har oppfattet at virksomheten de jobbet for hadde støttetiltak tilgjengelig i tiden etter avsluttet katastrofeinnsats. Bare 6% blant de som «dro dit» og 10% blant de «hjemme» rapporterte at virksomheten ikke hadde noen form for støttetiltak.

Respondentene ble bedt om å vurdere i hvilken grad de opplevde det som nyttig å delta på de ulike tiltakene (Tabell 10). Av personvern hensyn rapporteres resultatene bare der 10 personer eller flere har brukt støttetiltakene. Jevnt over ble støttetiltakene opplevd som nyttige av flertallet i begge gruppene. Til sammen var det bare 2% i hele materialet som rapporterte at de hadde deltatt på et støttetiltak som de vurderte som «ikke nyttig».

Denne undersøkelsen kan ikke vurdere effekten av støttetiltak. Men resultatene tyder på at majoriteten i denne studien hadde en positiv opplevelse av de støttetiltak som ble iverksatt.

Tabell 10: Vurdering av støttetiltak etter avsluttet katastrofeinnsats.

Andel som vurderte støttetiltaket å være svært nyttig eller noe nyttig	Dro dit % (av antall som har deltatt)	Hjemme % (av antall som har deltatt)
Individuell debrief	77% (av 109)	100% (av 31)
Gruppedebrief (ledet av kollega/leder)	76% (av 142)	89% (av 79)
Gruppedebrief (ledet av prest/helseperson)	59% (av 76)	87% (av 83)
Kollegastøtteordning	77% (av 39)	100% (av 18)
Mulighet for samtale med psykolog eller lignende	70% (av 56)	91% (av 11)
Samtalegrupper	63% (av 16)	(<10)
Bedriftshelsetjeneste	55% (av 31)	(<10)
Støtte til familien hjemme	59% (av 27)	(<10)
Annet	67% (av 15)	(<10)

## 7. Stressreaksjoner

Stressreaksjoner siste to uker ble målt ved Impact of Event Scale (IES-22). Impact of Event Scale har tre hovedgrupper av spørsmål: Invaderende minner, unngåelse av situasjoner som kan fremkalle minner om katastrofen, og økt fysiologisk aktivering.

Tabell 11 viser eksempler på spørsmål hentet fra IES-22, og hvor mange som rapporterte at de av og til eller ofte hadde slike reaksjoner.

Tabell 11: Eksempler på stressreaksjoner.

Andel som har rapportert å ha følgende stressreaksjoner av og til eller ofte:	Dro dit	Hjemme
Enhver påminnelse om katastrofen har vekket følelser om det som skjedde	39%**	30%
Bilder fra katastrofen har plutselig dukket opp i hodet mitt	23%**	10%
Jeg har kjent det som uvirkelig, eller som om det ikke har hendt	8%	8%
Jeg har ikke tillatt meg å bli følelsesmessig berørt når jeg tenker på katastrofen eller blir minnet på den	12%	14%

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Det var relativt mange som rapporterte en del invaderende minner 9-10 måneder etter Tsunamikatastrofen. Men generelt var nivået av stressreaksjoner ikke spesielt høyt. Det er vanlig å dele inn IES (15) i tre nivåer av reaksjoner: Lavt, moderat og høyt (Horowitz, 1982; Neal, Busuttil, Rollins, Herepath, Strike, et al., 1994). Det var svært få personer som skåret «høyt». Av personvern hensyn er derfor «moderat» og «høyt» slått sammen (Tabell 12). I begge gruppene var det 9% som rapporterte stressreaksjoner over grensen for det som kalles «moderat».

Tabell 12: Lavt og moderat/høyt nivå av stressreaksjoner (IES-15).

IES-15:	Dro dit	Hjemme
Lavt (0-18)	91%	91%
Moderat/høyt $\geq 19$	9%	9%

Fra tabell 12 fremgår det at det ikke var noen forskjell mellom gruppene når det gjelder andelen som rapporterte stressreaksjoner over «moderat» nivå. Det var likevel en forskjell mellom gruppene når det gjelder grad av invaderende minner fra katastrofen (Tabell 13) – der gjennomsnittet var signifikant høyere for «dro dit» sammenlignet med «hjemme». Dette kan ha sammenheng med at de som «dro dit» ble eksponert for direkte perseptuelle inntrykk (syn, hørsel, lukt, og følelsessans) i katastrofeområdet. Slike perseptuelle inntrykk kan bidra til å fremkalle invaderende minner.

Tabell 13: Stressreaksjoner sumskåre (IES-22 med skåringsalternativer etter IES-15).

Gjennomsnittlig skåre	Dro dit	Hjemme
Stressreaksjoner – sumskåre	9.3	7.8
Subskala «invaderende minner»	5.4*	4.2
Subskala «unngåelse»	2.5	2.2
Subskala «aktivering»	1.5	1.4

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Det er vanlig at stressreaksjoner er høyest den første tiden etter eksponering for belastende hendelser, og deretter avtar. Det er sannsynlig at stressreaksjoner målt i denne undersøkelsen ville vært høyere hvis undersøkelsen var foretatt tidligere, og lavere hvis undersøkelsen hadde vært foretatt senere.

Undersøkelsen ba også respondentene selv å vurdere om de hadde uønskede og/eller uventede stressreaksjoner som følge av jobben de gjorde etter Tsunamikatastrofen. Av de som «dro dit», svarte 9% (30 personer) ja, 17% usikker/vet ikke, og resten nei. Av de «hjemme», svarte 6% ja (13 personer), 18% usikker/vet ikke, og resten nei. Av de totalt 43 personene som selv mente de hadde hatt stressreaksjoner, oppga 69% (29 personer) at de ikke hadde varslet arbeidsgiver eller bedriftshelsetjeneste om disse reaksjonene.

### Sammenhenger mellom belastninger og stressreaksjoner: Eksponering, forberedelser, anerkjennelse og støtte

Hvilke faktorer påvirker grad av stressreaksjoner hos innsatspersonellet og journalistene som bidro etter Tsunamikatastrofen? Nedenfor diskuteres sammenhenger mellom ulike faktorer og nivå av stressreaksjoner hos de som «dro dit» og de som var «hjemme».

## «Dro dit»:

I tabell 14 vises først ujusterte sammenhenger (sammenheng mellom hver enkelt variabel og stressreaksjoner) og deretter justerte sammenhenger (sammenheng mellom hver enkelt variabel og stressreaksjoner når de andre variablene kontrolleres for). Det er viktig å være oppmerksom på at Betaene som er oppgitt i tabellen ikke kan sammenlignes direkte med hverandre, fordi noen refererer til dikotome variabler og noen refererer til kontinuerlige variabler.

Tabell 14: «Dro dit»: Assosiasjoner mellom uavhengige variabler og stressreaksjoner (Impact of Events sumskåre som avhengig variabel).

	Ujustert B	Justert B !
<b><i>Eksponering</i></b>		
Vitneopplevelser (sumskåre 0-8)	1.4**	0.8*
Kontakt med katastrofeofre (sumskåre 0-5)	1.7**	1.2*
Måtte avvise mennesker som trengte hjelp	2.4**	1.3*
Bli skjelt ut/trakassert	1.9**	n.s.
<b><i>Trening og erfaring</i></b>		
Relevant yrkeserfaring	-0.7	-
Relevant trening	-2.5*	n.s.
Deltatt på katastrofeøvelser	-1.6	-
Forberedelse før oppdrag	-3.6**	-2.4*
<b><i>Arbeidsrolle/arbeidspres</i></b>		
Mulighet for hvile/pauser (sumskåre 5-15)	-0.7**	n.s.
Klare mål for arbeidet (sumskåre 5-15)	-0.7**	n.s.
<b><i>Støtte under oppdrag</i></b>		
Støtte fra leder (sumskåre 5-15)	-0.3	-
Støtte fra kollegaer (sumskåre 5-15)	-0.7	-
Sosial støtte etter oppdrag (sumskåre 4-28)	-0.3**	-0.4**
<b><i>Anerkjennelse etter oppdrag</i></b>		
Interesse fra organisasjonen (1-5)	0.8	-
Innsatsen satt pris på (1-5)	1.0	-
Økonomisk/materiell kompensasjon (1-5)	-0.6	-

\*p<0.05, \*\*p<0.01

! Kontrollert for kjønn, alder og virksomhetstilknytning

n.s. = nonsignificant (ikke signifikant)

R<sup>2</sup> = 0.19

Tabell 14 viser at en rekke faktorer var assosiert med nivå av stressreaksjoner for «dro dit». Eksponeringsfaktorene var assosiert med forhøyede stressreaksjoner: Vitneopplevelser, grad av kontakt med katastrofeofre, det å måtte avvise mennesker som trengte hjelp, og det å bli skjelt ut/trakassert. Andre variabler var assosiert med lavere grad av stressreaksjoner: Relevant trening

og forberedelser før oppdraget, mulighet for hvile/pauser og det å ha klare mål for arbeidet, samt sosial støtte etter oppdrag.

Resultatet av en multipl regressjonsanalyse, der effekten av hver enkelt variabel kontrolleres for effekten av andre variabler, er presentert som «justert beta» i tabell 14. Resultatene viser at tre av de fire eksponeringsvariablene (vitneopplevelser, kontakt med ofre, og det å måtte avvise) var unikt assosiert med senere stressreaksjoner. Av beskyttelsesfaktorene var to variabler unikt assosiert med lavere grad av stressreaksjoner: Forberedelser før oppdrag og sosial støtte etter oppdrag. Resultatene kan fortolkes slik at de tre eksponeringsfaktorene (vitneopplevelser, kontakt og avvise) hver for seg bidrar på litt ulike måter til økte stressreaksjoner 9-10 måneder etter katastrofen. Det å bli forberedt før oppdrag var den viktigste faktoren som hadde sammenheng med reduserte stressreaksjoner som arbeidsgiver kan innvirke på. I tillegg ser det ut til at den sosiale støtten man opplever i tiden etter oppdraget bidrar til å redusere stressreaksjoner.

### «Hjemme»

Resultatene for den gruppen som jobbet «hjemme» var ganske annerledes enn for de som «dro dit». Det var svært store forskjeller mellom de ulike virksomhetene som deltok i undersøkelsen når det gjaldt hvilke belastninger de hadde opplevd. Derfor var det ikke holdbart å lete etter en felles modell for de «hjemme». For eksempel ble ansatte i Utenriksdepartementet (70%) og reiseselskapene (61%) i høy grad utsatt for utskjelling/trakassering, mens andre opplevde dette i liten grad (14% - 29% i de andre gruppene). Ansatte i Utenriksdepartementet (52%) måtte også i størst grad avvise mennesker som trengte hjelp (varierte i andre grupper fra 10% - 33%).

Sammenhenger mellom ulike faktorer og senere stressreaksjoner hos de «hjemme»: «Kontakt med katastrofeofre» ( $B = 1.0, p < 0.05$ ), «Måtte avvise mennesker som trengte hjelp» ( $B = 2.5, p < 0.01$ ), og «Bli utskjelt/trakassert» ( $B = 4.3, p < 0.01$ ) var assosiert med høyere grad av stressreaksjoner. «Relevant yrkeserfaring» ( $B = -4.6, p < 0.01$ ), «relevant trening» ( $B = -2.9, p < 0.05$ ) og «Mulighet for hvile/pauser» ( $B = -1.1, p < 0.01$ ) var assosiert med lavere grad av stressreaksjoner.

Men som nevnt var variasjonen så stor mellom virksomhetene at det er usikkert hvor overførbart disse resultatene er til de enkelte virksomhetene som deltok i undersøkelsen. Det kan være en rimelig fortolkning av disse resultatene at det å måtte avvise mennesker, og det å bli utskjelt/trakassert, kan være viktige belastningsfaktorer i den grad de ansatte opplever dette, og at

erfaring, trening og tilstrekkelige pauser kan støtte opp om mestringen. Analyser av subgrupper i denne studien (så som politiet, journalistene, humanitære organisasjoner, osv) kommer vi tilbake til i senere publikasjoner.

### Utbrenthet (burnout)

Utbrenthet (eller burnout) betraktes som et sammensatt fenomen. Noen vil hevde at utbrenthet er en tilstand som består av ulike reaksjoner på utmattelse i arbeidet. Andre vil hevde at utbrenthet er en prosess som begynner med emosjonell utmattelse (opplevelse av å være sliten og bli følelsesmessig utmattet av arbeidet), videreutvikles til kynisme (distansering fra arbeidet og manglende entusiasme i jobben) og resulterer i redusert jobb-effektivitet. Forskere er enige om at jobbtrivsel, utbrenthet og helsetilstand henger nært sammen, og at utbrenthet er koblet til hvor effektivt man jobber. I denne undersøkelsen er det benyttet et anerkjent instrument (General Burnout Questionnaire – GBQ; Schaufeli, Leiter, & Kalimo, 1995), hvor respondentene ble bedt om å besvare spørsmål om sitt forhold til arbeidet «nå for tiden».

Det var ingen forskjell mellom «dro dit» og «hjemme» når det gjaldt utbrenthet sumskåre eller subskalaene «emosjonelle utmattelse» og «kynisme» (Tabell 15). Men det var en signifikant høyere skåre på « redusert jobbeffektivitet» hos de som «dro dit». For eksempel rapporterte de som «dro dit» at de i mindre grad enn de «hjemme» opplevde «å bidra effektivt med mitt arbeid slik at denne arbeidsplassen kan nå sine mål», og også i mindre grad rapporterte «å ha utført mye verdifullt arbeid i denne jobben».

Tabell 15: Gjennomsnittlig skåre på utbrenthet totalskåre og subskalaer «dro dit» og «hjemme».

Gjennomsnittlig skåre	Dro dit	Hjemme
Utbrenthet – sumskåre	37.5	36.3
Subskala «emosjonell utmattelse»	11.8	12.4
Subskala «kynisme»	11.0	11.0
Subskala « redusert jobbeffektivitet»	14.5*	13.5

\* $p < 0.05$

#### «Dro dit»:

En rekke faktorer var assosiert med utbrenthet for de som «dro dit» (Tabell 16): Det å måtte avvise mennesker som trengte hjelp, relevant trening og forberedelser før oppdrag, mulighet for å ta nødvendige pauser under oppdraget, ha klare mål for arbeidet under oppdraget, og ha liten grad av konflikter mellom arbeidsoppgaver, støtte fra leder og kolleger samt sosial støtte etter oppdrag, og ulike aspekter av anerkjennelse fra virksomheten etter avsluttet oppdrag.

Tabell 16: «Dro dit»: Assosiasjoner mellom uavhengige variabler og utbrenthet (General Burnout Questionnaire) sumskåre som avhengig variabel).

	Ujustert B	Justert B !
<b>Eksposering</b>		
Vitneopplevelser (sumskåre 0-8)	0.4	-
Kontakt med katastrofeofre (sumskåre 0-5)	0.1	-
Måtte avvise mennesker som trengte hjelp	1.4**	n.s.
Bli skjelt ut/trakassert	0.7	-
<b>Trening og erfaring</b>		
Relevant yrkeserfaring	-0.8	-
Relevant trening	-3.3*	n.s.
Deltatt på katastrofeøvelser	-1.0	-
Forberedelse før oppdrag	-3.0*	n.s.
<b>Arbeidsrolle/arbeidspress</b>		
Mulighet for hvile/pauser (sumskåre 5-15)	-0.4*	n.s.
Klare mål for arbeid (sumskåre 5-15)	-0.9**	-0.74**
Konflikter i arbeidsoppgaver	0.6**	n.s.
<b>Støtte under oppdrag</b>		
Støtte fra leder (sumskåre 5-15)	-0.9**	n.s.
Støtte fra kollegaer (sumskåre 5-15)	-2.1**	-1.5**
Sosial støtte etter oppdrag (sumskåre 4-28)	-0.6**	-0.5**
<b>Anerkjennelse etter oppdrag</b>		
Interesse fra organisasjonen (1-5)	-1.4*	n.s.
Innsatsen satt pris på (1-5)	-1.6*	n.s.
Økonomisk/materiell kompensasjon (1-5)	-1.6**	n.s.

! Kontrollert for kjønn, alder og virksomhetstilknytning

n.s. = nonsignificant (ikke signifikant)

$R^2 = 0.23$

Resultatet av en multipel regresjonsanalyse, der effekten av hver enkelt variabel kontrolleres for effekten av andre variabler, presenteres som «justert beta» i Tabell 16. Resultatene viser at tre variabler var unikt assosiert med grad av utbrenthet – to av disse refererer til oppgavene under arbeidet med Tsunami-katastrofen (klare mål for arbeidet og støtte fra kolleger under oppdraget), og en refererer til sosial støtte etter oppdrag. Alle disse tre variablene er negative, det vil si at klare mål for arbeidet, kollegastøtte og sosial støtte var assosiert med lavere nivå av utbrenthet. Dette antyder at klare mål for arbeidet, støtte fra kolleger under oppdrag, og sosial støtte etter oppdrag kan beskytte mot utbrenthet i dette utvalget.

Utbrenthet består av tre subskalaer: Emosjonell utmattelse, kynisme og redusert jobb-effektivitet. Resultatene som er presentert i tabell 16 viser til den totale utbrenthetsskalaen. De samme variablene var signifikante i separate analyser av subskalene emosjonell utmattelse og kynisme. For den siste

subskalaen var resultatene imidlertid noe annerledes: Kun sosial støtte etter oppdrag var assosiert med lavere grad av redusert jobb-effektivitet.

### «Hjemme»:

Sammenhenger mellom ulike faktorer og utbrenthet hos de «hjemme»: «Kontakt med katastrofeofre» ( $B = 1.2, p < 0.05$ ) var assosiert med høyere grad av utbrenthet. Flere variabler var assosiert med lavere grad av utbrenthet: «Katastrofeøvelser» ( $B = -4.5, p < 0.01$ ), hvile/pauser ( $B = -0.6, p < 0.05$ ), «Støtte fra leder» ( $B = -0.8, p < 0.01$ , og «Støtte fra kollegaer» ( $B = -1.7, p < 0.01$ ), samt ulike aspekter av anerkjennelse fra virksomheten etter avsluttet oppdrag (interesse fra organisasjonen ( $B = -1.9, p < 0.01$ ) og om organisasjonen har satt pris på innsatsen ( $B = -2.7, p < 0.01$ ).

Det var en del forskjeller mellom de forskjellige subgruppene, og det lot seg ikke gjøre å kontrollere for virksomhetstilhørighet i analysene. Derfor var det ikke holdbart å lete etter en felles modell for de «hjemme». Analyser av subgrupper i denne studien (så som politiet, journalistene, humanitære organisasjoner, osv) kommer vi tilbake til i senere publikasjoner.

## «Var der» – de som var i et katastrofeområde da Tsunamien rammet

I alt 45 personer blant de som besvarte spørreskjemaet var i et katastrofeområde da Tsunamien rammet. Disse 45 representerte Utenriksdepartementet, Politiet, humanitære organisasjoner, reiseselskap, Sjømannskirken og journalistgruppen. Enkelte var tilfeldigvis i området på ferie da katastrofen rammet, men bidro samtidig i innsatsarbeidet etterpå. Andre var ansatt på stedet. Vi presenterer resultatene for denne gruppen separat, både fordi dette er en liten gruppe, og fordi enkelte personer i denne gruppen ble eksponert for helt andre aspekter ved katastrofen enn de andre, nemlig fare for eget liv og helse. Vi kaller denne gruppen «var der».

### 1. Bakgrunnsfaktorer.

*Demografi:* Av de som «var der», var det noen flere menn (69%) enn kvinner (31%). Hovedsakelig var det voksne mennesker (gjennomsnittlig 41 år). Litt over halvparten var gift eller samboende (60%), de fleste var i jobb eller i



studier (91%), og de fleste (82%) hadde høyere utdanning på høyskole- eller universitetsnivå.

*Trening og erfaring:* De som «var der» var ikke forberedt eller utvalgt til katastrofearbeidet, men gjorde en innsats der og da med de ressurser som var tilgjengelig. Likevel rapporterer en vesentlig andel at de faktisk hadde trening og erfaring som kom dem til nytte i katastrofearbeidet. Over halvparten (58%) rapporterte at de hadde tidligere relevant yrkeserfaring der de hadde utført arbeidsoppgaver som lignet de oppgavene de sto overfor etter Tsunamikatastrofen. Noe under halvparten (42%) rapporterte at de tidligere hadde trent på arbeidsoppgaver som lignet de oppgavene de sto overfor.

*Motivasjon:* På spørsmål om hva den viktigste årsaken var til deltakelse i katastrofeinnsatsen svarte flest at det var en naturlig del av jobben (67%), at de ønsket å hjelpe andre mennesker (58%), og at de ble bedt om å delta, og følte at de burde stille opp (47%).

## 2. Arbeidsoppgaver:

De som var der da katastrofen skjedde utførte en mengde forskjellige arbeidsoppgaver. Mange rapporterte at de drev med informasjonsformidling (62%), hadde direkte kontakt (53%) og telefonkontakt med pårørende (49%), utførte oppgaver knyttet til transport/forsyning/materiell/hus/mat eller lignende (49%), utførte psykososialt støttearbeid (49%), registrerte savnede/omkomne (42%), søkte etter skadde nordmenn på sykehus (40%), varslet om katastrofen (38%), og mye annet.

## 3. Eksponering/belastninger:

*Fare:* Av de 45 personene som var i katastrofeområdet da katastrofen skjedde, var det 12 personer som oppholdt seg på et sted som ble direkte rammet av vannmassene, og 10 rapporterte at de selv var i fysisk fare. Det var 11 personer som rapporterte at de måtte løpe fra vannmassene eller flykte på annen måte. I alt 5 personer ble fysisk tatt, og 4 nesten tatt, av vannmassene. Det var 12 personer som hadde ansvar for noen som var i fysisk fare, og 6 personer hadde ansvar for pass av barn da tsunamien rammet. For noen gikk det lang tid fra tsunamien rammet til man fikk varslet familien hjemme - gjennomsnittlig tok det 8 timer.

*Vitneopplevelser:* Mange av de som var der, ble eksponert for ulike typer vitneopplevelser/groteske sanseintrykk, slik som å se materielle ødeleggelser

(89%), se mennesker som lette etter sine nærmeste (71%), oppleve påtrengende lukter/synsinntrykk/hørselsinntrykk (60%), å se alvorlig skadde (62%). Av de som hadde opplevd de forskjellige inntrykkene, ble det å se forlatte barn eller se døde barn rapportert som mest belastende, deretter det å se mengder av omkomne, å se mennesker som lette etter sine nærmeste, og påtrengende lukter og sanseintrykk.

*Kontakt med rammede:* Blant de som «var der» var det mange som hadde hatt direkte kontakt med katastroferammede, blant annet personer med fysiske skader (87%), og nordmenn (60%) eller lokale innbyggere (67%) som hadde mistet noen av sine kjære. Av de som oppga å ha hatt kontakt med rammede, ble det å snakke direkte med nordmenn som hadde mistet noen rapportert som mest belastende (38%), deretter det å samarbeide med lokale som hadde mistet noen (25%). På tross av at kontakten med rammede kan ha vært belastende, oppga 76% at dette hadde vært en verdifull erfaring i deres arbeid, og 82% at kontakten hadde vært en verdifull erfaring for dem personlig. En knapp tredjedel (29%) opplevde det som belastende å forlate de rammede.

*Avvise mennesker som trengte hjelp – og utskjelling/trakassering.* Så mange som 32% oppga at de for å utføre jobben sin i noen grad eller høy grad måtte avvise mennesker som trengte hjelp, og 56% opplevde å bli utskjelt/trakassert eller truet av katastrofeofre. Dette er mye høyere tall enn for de som «dro dit» og «hjemme» (se tabell 3).

#### 4. Arbeidsrolle, arbeidspress og støtte under arbeidet

De som «var der» rapporterte mindre grad av klarhet i arbeidsoppgaver og større grad av konflikt mellom arbeidsoppgaver/motstridende forespørsler sammenlignet med både «dro dit» og «hjemme» ( $p < 0.01$  for alle sammenligninger). For eksempel var det bare 36% som rapporterte i noen grad eller høy grad at det var klare mål for jobben (70% hos «dro dit» og 66% hos de «hjemme»), og 42% som i noen grad eller høy grad visste nøyaktig hva som ble forventet av dem i jobben (73% hos «dro dit» og 71% hos de «hjemme»).

De som «var der» opplevde også høyere grad av arbeidspress sammenlignet med både «dro dit» og «hjemme»: De opplevde i større grad å komme til kort i forhold til arbeidsoppgaver som skulle utføres, å strekke seg for langt, å ikke ha anledning til å ta pauser/hvile ( $p < 0.05$  for alle sammenligninger).

De som «var der» rapporterte lavere grad av støtte både fra leder ( $p < 0.01$ ) og kollegaer ( $p < 0.01$ ) under innsatsarbeidet sammenlignet med de andre gruppene.

## 5. Vurdering av innsatsen:

På tross av det store arbeidspresset som er beskrevet over, rapporterte 88% at arbeidet var vellykket, og 98% at arbeidet var meningsfullt (ikke signifikant forskjellig fra «dro dit» eller «hjemme»). Men det var likevel 36% som oppga at de i noen grad eller høy grad helst ville vært katastrofearbeidet foruten, sammenlignet med 3% hos «dro dit» og 6% hos «hjemme» ( $p < 0.01$ ). Det at så mange flere blant de som «var der» helst ville vært katastrofeinnsatsen foruten kan ha sammenheng både med høyere grad av stressreaksjoner i denne gruppen (se pkt 7), og høyere arbeidspres og mer klarhet i arbeidsoppgaver (se pkt 4).

## 6. Etter avsluttet katastrofeinnsats: Overgangsfase, anerkjennelse og vurdering av støttetiltak.

*Overgangsfase:* En større andel av de som «var der» rapporterte negative følelser i tiden etter avsluttet katastrofeinnsats – 61% rapporterte at de i noen grad eller høy grad opplevde uro/rastløshet, og 36% at de opplevde tomhet/tristhet. Dette var signifikant flere sammenlignet med både «dro dit» og «hjemme» ( $p < 0.01$ ).

*Anerkjennelse:* Sammenlignet med de som «dro dit» rapporterte de som «var der» å ha fått mindre anerkjennelse for sin innsats: særlig gjaldt dette at virksomheten hadde hatt mindre interesse for deres erfaringer, gitt mindre oppmerksomhet, og at innsatsen i mindre grad ble satt pris på ( $p < 0.05$  for alle sammenligninger). Det var bare små forskjeller mellom de som «var der» og de som jobbet «hjemme».

*Vurdering av støttetiltak:* Bare 3 av de 45 personene som «var der» (7%) rapporterte at virksomheten ikke hadde noen støttetiltak etter avsluttet katastrofeinnsats. Jevnt over ble støttetiltakene oppfattet som nyttige av de som hadde benyttet dem, på samme måte som for «dro dit» og «hjemme».

## 7. Stressreaksjoner.

Nivået av stressreaksjoner var vesentlig høyere for de som «var der» sammenlignet med de andre gruppene. Av de som «var der» skåret 51% over «moderat» nivå, mot 9% av de som «dro dit» og 9% av de «hjemme» ( $p < 0.01$ ). Blant «dro dit» og «hjemme» var det nesten ingen som skåret over «høyt» nivå (eksakt antall ikke oppgitt på grunn av personvern hensyn) – blant de som «var der» skåret 20% over det som regnes som «høyt» nivå av stressreaksjoner.

De som «var der» skåret høyere enn «dro dit» og «hjemme» både på totalskåren av stressreaksjoner, og på alle tre subskalaer (Tabell 19).

Tabell 19: Stressreaksjoner sumskåre og delskalaer (IES-22 med skåringsalternativer etter IES-15) hos «var der» sammenlignet med «dro dit» og «hjemme».

Gjennomsnittlig skåre	Var der	Dro dit	Hjemme
Stressreaksjoner – sumskåre	24.7**	9.3	7.8
Subskala «invaderende minner»	12.5**	5.4	4.2
Subskala «unngåelse»	7.5**	2.5	2.2
Subskala «aktivering»	4.8**	1.5	1.4

\*\* p<0.01 («Var der» > «Dro dit» og «Hjemme»)

Totalt var det 45 personer som «var der», og dette gir begrensede muligheter til å signifikanteste sammenhenger mellom belastninger, beskyttelsesfaktorer og stressreaksjoner i denne gruppen (mangel på statistisk power). Det å oppleve at eget liv var i fare var den faktoren som var sterkest assosiert med stressreaksjoner for de som «var der» (B = 28.1, p<0.01). Relevant yrkeserfaring (B = -13.9, p<0.05) og økonomisk kompensasjon for innsatsen (B = -7.0, p<0.05) var assosiert med lavere grad av stressreaksjoner. Imidlertid var det ingen variabler som bidro til å forklare variasjon i stressreaksjoner når eget liv var i fare ble kontrollert for.

## Utbrenthet

De som «var der» rapporterte høyere grad av utbrenthetssymptomer (Tabell 20) sammenlignet med både «dro dit» og «hjemme» (p<0.01). De rapporterte høyere grad av emosjonell utmattelse sammenlignet med «dro dit» (p<0.05), høyere grad av redusert jobbeffektivitet sammenlignet med «hjemme» (p<0.01), og høyere grad av kynisme sammenlignet både med «dro dit» og «hjemme» (p<0.01)

Tabell 20: Utbrenthet – forskjeller mellom «var der», «dro dit» og «hjemme».

Gjennomsnittlig skåre	Var der	Dro dit	Hjemme
Utbrenthet – sumskåre	42.8**	37.5	36.3
Subskala «emosjonell utmattelse»	13.4	11.8	12.4
Subskala «kynisme»	13.6**	11.0	11.0
Subskala « redusert jobbeffektivitet»	15.7	14.5	13.5

\* p<0.05, \*\* p<0.01 for forskjeller som gjelder både sammenligning med «dro dit» og «hjemme».

Det å oppleve at eget liv var i fare hadde en sterk og signifikant sammenheng med utbrenthet for de som «var der» (tabell 21). Det å ha klare mål for arbeidet var assosiert med lavere grad av utbrenthet. Men det er viktig å merke seg at størrelsen på effekten av «eget liv i fare» ikke reduseres av å kontrollere for «klare mål for arbeidet» (fra ujustert 10.2 til justert 10.2). Dette betyr sannsynligvis at det å ha klare mål for arbeidet var assosiert med lavere grad av stressreaksjoner for den andelen av de som «var der» som ikke opplevde livsfare. Resultatene tyder altså ikke på det å ha klare mål for arbeidet beskytter mot det å oppleve livet sitt truet.

Tabell 21: «Var der»: Assosiasjoner mellom uavhengige variabler og utbrenthet (General Burnout Questionnaire) sumskåre som avhengig variabel).

	Ujustert B	Justert B!
<b><i>Eksposering</i></b>		
Eget liv i fare	10.2*	10.1*
Vitneopplevelser (sumskåre 0-8)	1.5	-
Kontakt med katastrofeofre (sumskåre 0-5)	1.9	-
Måtte avvise mennesker som trengte hjelp	1.0	-
Bli skjelt ut/trakassert	3.3	-
<b><i>Trening og erfaring</i></b>		
Relevant yrkeserfaring	-2.7	-
Relevant trening	2.0	-
Deltatt på katastrofeøvelser	0.7	-
Forberedelse før oppdrag	-0.6	-
<b><i>Arbeidsrolle/arbeidspress</i></b>		
Mulighet for hvile/pauser (sumskåre 5-15)	-0.1	-
Klare mål for arbeidet (sumskåre 5-15)	-1.7**	-1.4*
Konflikter i arbeidsoppgaver	0.3	-
<b><i>Støtte under oppdrag</i></b>		
Støtte fra leder (sumskåre 5-15)	-1.0	-
Støtte fra kollegaer (sumskåre 5-15)	-1.9*	n.s.
Sosial støtte etter oppdrag (sumskåre 4-28)	-0.4	-
<b><i>Anerkjennelse etter oppdrag</i></b>		
Interesse fra organisasjonen (1-5)	-1.7	-
Innsatsen satt pris på (1-5)	-2.6	-
Økonomisk/materiell kompensasjon (1-5)	-2.2	-

\* p<0.05, \*\* p<0.01

n.s. = nonsignificant (ikke signifikant)

Forklart varians ( $r^2$ ) = 0.34



# 5

## Diskusjon

Først og fremst viser resultatene fra undersøkelsen at personellet har mestret utfordringene godt, og at det har vært en ressurssterk gruppe som deltok i arbeidet.

En stor andel av de som deltok i arbeidet med Tsunamikatastrofen hadde relevant trening og erfaring for arbeidsoppgavene de skulle utføre, særlig gjaldt det den gruppen som ble sendt ned til et av katastrofeområdene. Majoriteten i alle tre gruppene (de som «var der» da katastrofen rammet, de som «dro dit» og de som jobbet «hjemme») mente at arbeidet var meningsfullt og vellykket.

En stor andel av personellet, både de som «var der» og de som «dro dit», ble eksponert for mange vitneopplevelser/groteske inntrykk. Begge grupper rapporterte som mest belastende: Det å se forlatte barn, deretter det å se mengder av omkomne eller omkomne enkeltpersoner, å se mennesker som lette etter sine nærmeste og påtrengende lukter og sanseintrykk.

Alle gruppene har hatt utstrakt kontakt med katastroferammede. Noen måtte avvise mennesker som trengte hjelp, og noen grupper ble utsatt for aggresjon, utskjelling eller trusler fra rammede/pårørende. Noe av det som ble opplevd som mest belastende var å ha direkte kontakt med personer som hadde mistet noen av sine kjære. Samtidig oppga majoriteten i alle grupper at kontakten med rammede hadde vært en verdifull erfaring for dem både personlig og i arbeidet.

En vesentlig andel i alle tre gruppene rapporterte at de opplevde tidspress, at det ikke var mulig å være utsovet/uthvilt under katastrofeinnsatsen, og at de strakk seg for langt fordi høy innsats var forventet av dem. Bare om lag halvparten av alle mente de hadde fått tilstrekkelig råd og støtte underveis i arbeidet.

Resultatene tyder på at tiden rett etter avsluttet katastrofeinnsats kan være en viktig periode. Mange opplevde at de hadde mye å «ta igjen» – hjemme eller på jobb – da de kom tilbake. Samtidig hadde mange behov for søvn og hvile etter innsatsen, og en betydelig andel i alle gruppene følte seg tom, trist eller rastløs i tiden etterpå. Under halvparten rapporterte at de hadde mulighet til å hvile ut etter at innsatsen var avsluttet.

Flertallet i alle tre gruppene rapporterte at støttetiltak var tilgjengelig – både under oppdrag og etter avsluttet oppdrag. Mange benyttet ikke tilgjengelige støttetiltak. Av de som hadde benyttet tiltakene mente flertallet at de var nyttige.

Mange opplevde at de hadde fått anerkjennelse for innsatsen fra virksomheten de jobbet for, særlig gjaldt det den gruppen som «dro dit». Likevel var det i alle tre grupper et ikke ubetydelig mindretall som mente at de i liten grad hadde fått anerkjennelse for innsatsen. For eksempel rapporterte om lag halvparten av de «hjemme» at noen i virksomheten de jobbet for hadde takket dem personlig, og om lag halvparten av de som «var der» at virksomheten hadde vist interesse for erfaringene deres. Om lag halvparten av alle opplevde at virksomheten hadde følt ansvar for deres velferd i ettertid.

*Stressreaksjoner:* I alle tre grupper var det en vesentlig andel som rapporterte om enkeltstående stressreaksjoner mer enn 9 måneder etter Tsunamikatastrofen, spesielt gjaldt dette invaderende minner fra katastrofen. Men generelt var nivået av stressreaksjoner lavt for «dro dit» og «hjemme». Dette tyder på at deltakerne jevnt over har mestret utfordringene godt. Den gruppen som «var der» da katastrofen rammet hadde vesentlig mer stressreaksjoner enn de andre gruppene, og de som «dro dit» hadde vesentlig mer invaderende minner enn de som jobbet «hjemme». For alle gruppene gjaldt at grad av eksponering under oppdraget hadde sammenheng med grad av senere stressreaksjoner.

Resultatene peker på noen faktorer som kan være viktige i forebyggings-sammenheng. *Forberedelse før oppdrag og sosial støtte etter oppdraget* så ut til å beskytte mot stressreaksjoner for den gruppen som «dro dit». *Klare mål for arbeidet, støtte fra kollegaer under oppdrag og sosial støtte etter oppdrag*, så ut til å beskytte mot utbrenthet for «dro dit». For de som var «hjemme» var det større variasjoner mellom de ulike virksomhetene som deltok i undersøkelsen, og vi presenterer derfor ikke noen modell for denne gruppen. Resultatene antyder imidlertid at *tilstrekkelig hvile og pauser* beskyttet både mot stressreaksjoner og utbrenthet, og *støtte fra leder og kollegaer* beskyttet mot utbrenthet i «hjemme»-gruppen. For de som «var der», så det ut til at *klare mål for arbeidet* beskyttet mot utbrenthet. Denne gruppen opplevde jo det kaos som fulgte etter den aller første tiden av katastrofen.



## Konklusjon og anbefalinger:

1. *Erfaring og forberedelse*: Resultatene indikerer at erfaring, trening og forberedelse hadde sammenheng med god mestring av katastrofeinnsatsen, og at hvilke faktorer som hadde betydning for senere stressreaksjoner varierte noe mellom de ulike gruppene. Det er verdt å merke seg at for de som «dro dit» var *forberedelser før oppdraget* assosiert med lavere stressreaksjoner, selv i en gruppe som hadde svært mye erfaring og trening. Konkrete forberedelser før oppdrag kan derfor være viktige å legge vekt på i framtidige katastrofeoppdrag.

2. *Sammenheng mellom eksponering og reaksjoner*: Nivået av stressreaksjoner var generelt lavt. Men stressreaksjoner hadde likevel sammenheng med flere eksponeringsfaktorer: Vitneopplevelser/groteske inntrykk, direkte kontakt med katastrofeofre, måtte avvise mennesker i nød, bli utskjelt/trakassert og fare for eget liv og helse.

3. *Organisering av arbeidet og kollegastøtte*: Klare mål, kollegastøtte under oppdraget, og sosial støtte etter oppdraget så ut til å beskytte mot utbrenthet for de som «dro dit». God organisering av arbeidet og stimulering av kollegastøtte kan være viktige virkemidler for virksomheter for å motvirke utbrenthet hos ansatte som deltar i krise-/katastrofeinnsats.

4. *Organisering av hvile og pauser*: Mange av deltakerne var motivert for innsatsen fordi de ønsket å hjelpe andre, og resultatene viser at mange opplevde at de strakk seg for langt, og ikke kunne ta nødvendige pauser. Virksomheter som bidrar med personell til katastrofearbeid kan vurdere om de i større grad kan organisere pauser og hvile under selve katastrofearbeidet.

5. *Støtte og anerkjennelse*: Resultatene viste at støtte fra leder og kollegaer både under selve oppdraget og etter avsluttet oppdrag kan virke fremmende for god mestring av katastrofeinnsatsen. Også anerkjennelse etter avsluttet oppdrag, som for eksempel at virksomheten viste interesse for erfaringene, satte pris på erfaringene, og at man var rimelig tilfreds med den økonomiske kompensasjonen, hadde sammenheng med lavt nivå av stressreaksjoner og utbrenthet for flere av gruppene. Slike faktorer kan virksomhetene påvirke – både ved å legge vekt på lederstøtte/kollegastøtte under oppdrag, etter oppdrag, og ulike former for å vise at virksomheten har satt pris på den innsatsen som vedkommende har gitt.

6. *Tiden etter hjemkomst*: I denne studien var det mange som hadde behov for søvn og hvile etter avsluttet oppdrag, og mange rapporterte at det var mye å «ta igjen» både på jobb og i familien. Samtidig var det mange som hadde følelser som tomhet/tristhet eller rastløshet i denne overgangsperioden. Det

kan være viktig å legge til rette for at personer som har deltatt i katastrofearbeid kan få mulighet til en god overgangsfase før de igjen starter opp på jobb.

7. *De som jobber «hjemme»*: Resultatene viste at arbeidspresset på den gruppen som deltok i katastrofearbeidet hjemme var like sterkt som hos de som ble sendt ut til et katastrofeområde. Samtidig opplevde denne gruppen i vesentlig mindre grad å få anerkjennelse for sin innsats. Det kan være viktig å legge vekt på at også de som har jobbet «hjemme» oppfatter at virksomheten har merket seg deres innsats, satt pris på den, takket dem for innsatsen, og vist interesse for deres erfaringer.

8. *De som selv eksponeres for livsfare («var der»)*: Enkelte av de som «var der» da katastrofen inntraff ble utsatt for livsfare. Dette hadde en meget sterk sammenheng med stressreaksjoner. I framtidige krise/katastrofeinnsatser kan det være spesielt viktig å identifisere om noen har vært eksponert for trussel mot eget liv, og følge disse spesielt godt opp.

## Begrensninger og styrker ved undersøkelsen

Denne undersøkelsen er retrospektiv (tilbakeskuende). Det innebærer at det ikke finnes informasjon om personene før de arbeidet med Tsunamien, og at alle målinger er foretatt samtidig. Dette innebærer at man ikke med sikkerhet kan fastslå årsaksfaktorer (kausalitet).

Andelen som besvarer en undersøkelse er avgjørende for hvorvidt man kan generalisere funnene til å gjelde hele den gruppen som studeres. I denne undersøkelsen var svarprosenten tilfredsstillende (63%) for de som var i/ble sendt ned til et av katastrofeområdene. Dette gjør at vi har ganske god tillit til at besvarelsene i disse gruppene kan regnes som representative for alle som mottok spørreskjemaet. Men svarprosenten var lavere for de som jobbet hjemme (48%). Resultatene bør derfor fortolkes mer forsiktig for «hjemme»-gruppen. En av flere grunner til at svarprosenten var lavere for hjemmegruppen enn for «ute»-gruppen kan være at «ute»-gruppen var lettere å identifisere for arbeidsgiver. Det kan ha vært vanskeligere å definere hvem som skulle inkluderes av de «hjemme». Vi har mottatt flere henvendelser fra personer i «hjemme»-gruppen som selv mente de hadde hatt svært liten befatning med Tsunami-arbeidet. Vi antar derfor at arbeidsgivere kanskje ikke har ønsket at noen skal føle seg «glemt», og derfor har oppgitt for mange personer. En kvalifisert antagelse om årsaken til forskjellen i svarprosent mellom «ute» og

«hjemme» er derfor at færre i hjemmegruppen oppfattet spørreskjemaet som relevant for sine erfaringer.

Det kan være svakheter ved målinger i undersøkelsen. For å minimalisere dette problemet er det i størst mulig utstrekning gjort bruk av internasjonalt anerkjente instrumenter.

Noen faktorer må alltid utelates av plasshensyn. I denne undersøkelsen valgte vi å ikke måle personlighet og tidligere psykisk helse, og livshendelser er målt i svært enkel form.

Det er også noen styrker ved denne undersøkelsen. Det er et stort utvalg, som består av mange ulike personellgrupper. Dette gir anledning til å studere både forskjeller mellom grupper, forskjeller mellom ulike typer eksponering, og effekter som gjelder på tvers av gruppene. Spørreskjemaet ble sendt ut 9-10 måneder etter Tsunamien. Annen forskning har vist at det er nokså vanlig å ha en del stressreaksjoner kort tid etter belastende hendelser, og at slike reaksjoner ofte avtar etter noen uker. Denne undersøkelsen kan ikke gi informasjon om de mer «akutte» reaksjonene, men sier mer om reaksjoner av noe lengre varighet.



# Publikasjoner pr. 26.06.2007

## Konferanseinnlegg:

- Thoresen, S. (2006b). *The Tsunami COPE project. Coping, Organisational support, Peer support, and Effects among personnel mobilised for the Tsunami disaster*. Paper presented at the 3. Skandinaviske kriseterapeutiske konferanse, Gardermoen, Oslo.
- Thoresen, S., Tønnessen, A., Lindgaard, C. V., Andreassen, A. L., and Weisæth, L. (2007). *Training and experience as predictors of stress reactions in Norwegian disaster response personnel mobilized for the 2004 Tsunami disaster*. Paper presented at the 10<sup>th</sup> European Conference on Traumatic Stress, Opatija, Croatia, 6-9 juni.
- Lindgaard, C. V., Thoresen, S., Tønnessen, A., Andreassen, A. L., and Weisæth, L. (2007). *Excessive demands and perceived inadequacy in Norwegian Tsunami disaster personnel*. Paper presented at the 10<sup>th</sup> European Conference on Traumatic Stress, Opatija, Croatia, 6-9 juni.
- Tønnessen, A., Thoresen, S., Bjørkås, A. J., Torkildsen, P. O., Bjerkholt, T., Andreassen, A. L., Lindgaard, C. V., and Weisæth, L. *Managing disaster work in mass death situations*. Paper presented at the 10<sup>th</sup> European Conference on Traumatic Stress, Opatija, Croatia, 6-9 juni.

## Innsendte artikler:

- Thoresen, S., Tønnessen, A., Lindgaard, C. V., Andreassen, A. L., and Weisæth, L. *Stressors and coping in disaster response personnel. A study of Norwegian professionals mobilized for the 2004 Tsunami*. Submitted.

## Pågående arbeider

Lindgaard, C. V., Thoresen, S., Tønnessen, A., Andreassen, A. L., and Weisaeth, L. (2007). *Excessive demands and perceived inadequacy in Norwegian Tsunami disaster personnel*. To be submitted.

Tønnessen, A., Thoresen, S., Bjørkås, A. J., Torkildsen, P. O., Bjerholt, T., Andreassen, A. L., Lindgaard, C. V., and Weisaeth, L. *Managing disaster work in mass death situations*. To be submitted.

Andreassen, A. L., Thoresen, S. Belastninger og mestring: Norsk personell som jobbet for humanitære organisasjoner etter Tsunamikatastrofen. Skal sendes norsk tidsskrift.

Thoresen, S., Tønnessen, A., Weisaeth, L. Predictors of burnout in disaster personnel. To be submitted.

## Annet

Tilbakemeldinger om resultatene, spesielt tilrettelagt for hver enkelt gruppe, er gitt til de større organisasjonene som deltok i undersøkelsen.

Tilbakemelding til respondentene i undersøkelsen er gitt ved en foreløpig rapport publisert på NKVTS' hjemmesider.

Det er planlagt gjennomført en mastergrad i journalistikk basert på dataene fra undersøkelsen.

# 6

## Referanser

- 26.12. Rapport fra evalueringsutvalget for flodbølgekatastrofen I Sør-Asia. (2005). ISBN 82-90974-41-8, Akademika AS.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 3<sup>rd</sup> Edn. APA: Washington, DC.
- Armagan, E., Engindeniz, Z., Devay, A. O., Erdur, B., & Ozcakil, A. (2006). Frequency of post-traumatic stress disorder among relief force workers after the tsunami in Asia: Do rescuers become victims? *Prehospital & Disaster Medicine*, 21, 168–172.
- Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). Psychological theories of posttraumatic stress disorder (Review). *Clinical Psychology Review*, 23, 339-76.
- Brewin, C. R. (2003). *Post-traumatic Stress Disorder: Malady og Myth?* Yale University Press, London (s 47).
- Britt, T. W., Adler, A. B., & Bartone, P. T. (2001). Deriving benefits from stressful events: The role of engagement in meaningful work and hardiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 53–63.
- Bryant, R. A., & Harvey, A. G. (1996). Posttraumatic stress reactions in volunteer fire fighters. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 51–62.
- Chang, C. M., Lee, L. C., Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Jeffries, K., & Lai, T. J. (2003). Posttraumatic distress and coping strategies among rescue workers after an earthquake. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 191, 391–398.
- CRED. (2006). Centre for research on the epidemiology of disasters:  
[http://www.em-dat.net/disasters/Visualisation/profiles/natural-table-emdat\\_disasters.php?dis\\_type=Wave+%2F+Surge&Submit=Display+Disaster+Profile](http://www.em-dat.net/disasters/Visualisation/profiles/natural-table-emdat_disasters.php?dis_type=Wave+%2F+Surge&Submit=Display+Disaster+Profile)

- Dean, P. G., Gow, K. M., & Shakespeare-Finch, J. (2003). Counting the cost: Psychological distress in career and auxiliary fire fighters. *The Australian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 1, *No Pagination Specified*.
- Ersland, S., & Weisaeth, L. (1989). Stress on helpers in mass death situations. *Ann Med Milit Fenn* 1989, 12–17.
- Fullerton, C. S., Ursano, R. J., & Wang, L. (2004). Acute stress disorder, posttraumatic stress disorder, and depression in disaster or rescue workers. *American Journal of Psychiatry*, 161, 1370–1376.
- Hagh-Shenas, H., Goodarzi, M. A., Dehbozorgi, D., & Farashbandi, H. (2005). Psychological consequences of the Bam Earthquake on professional and non-professional helpers. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 477–483.
- Horowitz M. J., Wilner N. R., & Alvarez, W. (1979). Impact of Event Scale. A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine* 41, 209–218.
- Horowitz, M. (1982). Stress response syndromes and their treatment. In: L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbooks of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 711–732). New York: Free Press.
- Hytten, K., & Hasle, A. (1989). Firefighters: A study of stress and coping. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 80, 50–55.
- Jenkins, S. R., & Baird, S. (2002). Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validation study. *Journal of Traumatic Stress*, 15, 423–432.
- Jones, D. R. (1985). Secondary disaster victims: The emotional effects of recovering and identifying human remains. *American Journal of Psychiatry*, 142, 303–307.
- Jonsson, A., Segesten, K., & Mattsson, B. (2003). Post-traumatic stress among Swedish ambulance personnel. *Emergency Medicine Journal*, 20, 79–84.
- Joseph, S., Andrews, B., Williams, R., & Yule, W. (1992). Crisis support and psychiatric symptomatology in adult survivors of the Jupiter cruise ship disaster. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 63–73.




- Lindström, K., Dallner, M., Elo, A.-L., Gamberale, F., Knardahl, S., Skogstad, A., Örhede, E., 1997. QPS Nordic. Nordic Council of Ministers.
- Litz, B., Orsillo, S. M., Friedman, M., Ehlich, P., & Batres, A. (1997). Posttraumatic stress disorder associated with peacekeeping duty in Somalia for U.S. military personnel. *American Journal of Psychiatry*, 154, 178–184.
- Lundin, T., & Lindström, B. (1982). Yrkesmässig exponering för katastrof. *Nordisk Psykiatrisk Tidsskrift. Supplement nr. 6*, 1-41.
- Marmar, C. R., McCaslin, S. E., Metzler, T. J., Best, S., Weiss, D. S., Fagan, J., Liberman, A., et al. (2006). Predictors of posttraumatic stress in police and other first responders In R. Yehuda (Ed.), *Psychobiology of posttraumatic stress disorders: A decade of progress* Vol. 1071 (pp. 1–18). Malden, MA, US: Blackwell Publishing.
- McFarlane, A. C. (1986). Long-term psychiatric morbidity after a natural disaster. *Med J Aust*, 145, 561–563.
- McFarlane, A. C. (1988). The longitudinal course of posttraumatic morbidity: The range of outcomes and their predictors. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 176, 30–39.
- Mehlum, L., & Weisaeth, L. (2002). Predictors of post-traumatic stress reactions in Norwegian UN peace-keepers 7 years after service. *Journal of Traumatic Stress*, 15, 17-26.
- Neal, L. A., Busuttill, W., Rollins, J., Herepath, R., Strike, P., & Thurnbull, G. (1994). Convergent validity of measures of post-traumatic stress disorder in a mixed military and civilian population. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 447–455.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Kalimo, R. (1995). *The General Burnout Questionnaire: Cross-national development and validation*. Paper presented at the APA/NIOSH Congress Work, Stress and Health, Creating Healthier Workplaces, Washington,DC.
- Weiss, D. S. (2004). The Impact of Event Scale – Revised. In: Wilson, J. P. & Keane, T. M. (Eds): *Assessing Psychological Trauma and PTSD*. Guilford, New York.

Denne rapporten inngår som en del av Tsunamiprogrammet ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Tsunamiprogrammet er et forskningsprogram om følgerne av flodbølgekatastrofen i Sørøst-Asia 26. desember 2004. Programmet er finansiert av Sosial- og helsedirektoratet og omfatter følgende prosjekter:

- Opplevelser og reaksjoner hos de som var der
- Tsunamien: berørte barn og deres familier
- Innsatspersonell og journalister
- Når katastrofen rammer moderlandet. Tsunamien i et eksilperspektiv
- Nasjonal støttegruppe etter flodbølgekatastrofen
- Fastlegenes arbeid med de berørte
- De etterlatte
- Etterlatte og overlevende: Virkning av besøk i katastrofeområdet

Programleder: Lars Weisæth

Programkoordinator: Camilla Vibe Lindgaard



ISBN 978-82-8122-012-6  
ISSN 0809-9103

Kirkeveien 166 (bygning 48)

N-0407 Oslo

Tlf.: +47 22 59 55 00

Faks: +47 22 59 55 01

e-post: [postmottak@nkvts.unirand.no](mailto:postmottak@nkvts.unirand.no)

Org. nr.: 986 304 096