

Nasjonalt kunnskapssenter
om vold og traumatisk stress



«Opplevelser og reaksjoner hos de som var på Utøya 22. juli 2011»
Deloppsummering nr 2 fra prosjektgruppen
NKVTS
Oslo 2013



«Opplevelser og reaksjoner hos de som var på Utøya 22. juli 2011»

En oppsummering av andre intervjurunde

Forfattet av Grete Dyb & Kristin Alve Glad

Høsten 2011 startet Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) en omfattende studie om opplevelsene og reaksjonene til de som var på Utøya 22. juli og foreldrene deres. Vi er nå ferdige med andre intervjurunde i studien, og ønsker her å presentere noen av resultatene våre. Vi understreker at dette ikke er en forskningsrapport, men en tilbakemelding om noen foreløpige resultater til de som har deltatt i studien. Her er det blant annet informasjon om hvor mange som har deltatt, hvilke psykiske og fysiske plager deltakerne rapporterte om, deres opplevelse av positive personlige endringer og sosial støtte, erfaringer med media, og bruken av hjelpeinstanser.

Informantene

Alle som ifølge politiets lister var på Utøya under terrorangrepet (og som var over 13 år i 2011) ble invitert til å delta i del to av studien, med unntak av de som hadde reservert seg i første intervjurunde. Det var 285 av de som hadde vært på Utøya som takket ja til å delta, samt seks personer som hadde vært på landsiden. Gjennomsnittsalderen var 20 år, og det var omtrent like mange kvinner og menn i studien. Videre var det 435 foreldre/omsorgsgivere som deltok, enten ved å bli intervjuet eller ved å fylle ut et spørreskjema.

Psykisk helse

De vanligste psykiske reaksjonene etter traumatiske hendelser er posttraumatiske stressreaksjoner, sinne, depresjon, angst, fobier og søvnforstyrrelser. Posttraumatiske stressreaksjoner kan arte seg som gjenopplevelse av selve hendelsen, anstrengelser for å unngå å tenke på det som skjedde, og kroppslig stress. Dette gir seg ofte utslag i søvnvansker, problemer med å spise, vansker med konsentrasjon, irritabilitet og økt skvettenhet. Det er stor variasjon fra studie til studie i forhold til hvor mange berørte som får psykiske vansker etter å ha opplevd en traumatisk hendelse, men anslagsvis viser 30 % av ungdom utsatt for katastrofer flere symptomer i løpet av de første 1-2 årene etter hendelsen.

På første intervjutidspunkt rapporterte nesten halvparten av de som hadde vært på Utøya symptomer tilsvarende, eller på grensen til, PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*). I andre intervjurunde hadde dette antallet gått ned til å gjelde omtrent 1/5 av deltagerne. Når det gjelder angst og depresjon, var opplevelsen av å være mye plaget av ett eller flere symptomer redusert fra 70 % ved første intervju, til ca. 40 % på andre intervjutidspunkt.

Blant foreldrene rapporterte ca. 1/4 om symptomer på grensen til PTSD i den første intervjurunden. Ved andre intervju, oppgav omtrent 1/5 et lignende symptomtrykk. Når det gjelder opplevelsen av angst og depresjon, rapporterte over 40 % av foreldrene at de var mye plaget av ett eller flere symptomer ved første intervjutidspunkt. Ved andre intervju var det ca. 30 % som rapporterte slike plager.

Fysisk helse

Etter traumatiske hendelser er det ikke uvanlig at de som har vært direkte berørte beskriver kroppslige plager som hodepine, magesmerter eller forverring av tidligere somatisk sykdom. Dersom disse kroppslige plagene vedvarer, og ikke kan forklares ut fra underliggende kjente fysiologiske prosesser, betegnes plagene ofte som *psykosomatiske plager*. Blant ungdom kan psykosomatiske plager arte seg som for eksempel hodepine, magesmerter, forstoppelse og diaré.

På første intervjutidspunkt, angav over halvparten av de som hadde overlevd på Utøya minst én form for fysisk ubehag de var mye plaget av, som magesmerter, hodepine, eller kraftløshet. På andre intervjutidspunkt meldte ca. 40 % om slike plager.

Skoleprestasjoner og skolens ivaretagelse

Vi vet at psykiske og fysiske reaksjoner etter traumatiske hendelser kan påvirke evnen til å konsentrere seg på skolen, og tilegne seg informasjon. Det kan også påvirke hvordan man trives på skolen.

Av våre deltagere angav ca. 80 % at de gikk på skole eller studerte i hele eller deler av skoleåret 2011/2012. I første intervjurunde, rapporterte ca. 70 % av informantene at skoleprestasjonene deres hadde endret seg til det verre etter 22. juli. Ved andre intervju rapporterte ca. 60 % om svakere prestasjoner. Antallet informanter som opplevde at skoleprestasjonene deres hadde endret seg til det bedre hadde ikke forandret seg fra første til andre intervjutidspunkt, og utgjorde fortsatt ca. 10 % av deltagerne.

I forhold til det sosiale aspektet, var det ca. 30 % som beskrev at de trivdes dårligere på skolen etter terrorangrepet i første intervjurunde. I andre runde var dette noe redusert, der omtrent 25 % av deltakerne trivdes mindre på skolen enn før. Lignende hadde også antallet elever som trivdes bedre på skolen etter terrorangrepet blitt redusert, fra ca. 25 % til ca. 20 % av deltagerne.

Ca. 2/3 rapporterte at de hadde mottatt ekstra støtte eller tilrettelegging forrige skoleår, og 60 % av disse rapporterte at de i høy grad, eller meget høy grad, var fornøyd med tilretteleggingen eller støtten de hadde fått.

Sosial støtte

Vi vet at en av de viktigste beskyttelsesfaktorene for mennesker som har opplevd noe traumatisk er støtte fra det sosiale nettverket, som familie og venner. Både i første og andre intervjurunde rapporterte de som er med i denne studien at de opplever å ha mye og god sosial støtte. Mellom 85 og 90 % av informantene sa at de har mennesker rundt seg som bryr seg om dem; at de får kjærlighet og omsorg; at de har noen de kan snakke med om problemene sine; noen å være sammen med; og noen som kan gi dem viktige råd.

Positive endringer

Etter å ha overlevd en alvorlig hendelse som terrorhandlingene kan mye oppleves å ha endret seg i livet og noen forteller om også positive endringer, som at man føler seg sterkere som person, har et nærere forhold til andre, og har nye prioriteringer. I denne studien hadde

70 % av de som overlevde på Utøya opplevd minst en slik positiv endring, særlig når det gjaldt å sette mer pris på livet her og nå, og økt evne til å se det positive i andre mennesker.

Kontakt med hjelpeapparatet

Som en del av oppfølgingsarbeidet etter terroranslagene, ble det bestemt at alle de som overlevde på Utøya skulle få en fast kontaktperson i kommunen som skulle ta kontakt og gi informasjon om tilgjengelige hjelpetiltak.

I andre intervjurunde var det nesten 55 % av de som overlevde på Utøya som oppgav at de hadde hatt kontakt med den lokale kontaktpersonen sin i løpet av 2012. Videre hadde nesten 70 % vært i kontakt med fastlegen; ca. 50 % med andre hjelpeinstanser i kommunen; og nesten 70 % med spesialisthelsetjenesten. Ca. 12 % sa at de ikke fikk dekket behovene de hadde for hjelp i dag.

Blant foreldrene har ca. 35 % hatt kontakt med sin kontaktperson i løpet av 2012. Videre har ca. 45 % vært i kontakt med fastlegen; i underkant av 30 % med andre hjelpepersoner i kommunen, og nesten 30 % med spesialisthelsetjenesten. Av de som hadde svart på spørsmålet om udekket hjelpebehov, meldte ca. 20 % at de ikke fikk dekket behovene de har for hjelp i dag.

Oppsummering

De fleste som overlevde på Utøya og deres foreldre hadde færre psykiske og fysiske plager ved oppfølgingen enn ved første undersøkelse. De fleste har god støtte fra sitt sosiale nettverk. Samtidig viser studien at mange ungdommer og foreldre fremdeles sliter med posttraumatiske reaksjoner, angst og depresjon. Skole/studieprestasjoner har gått ned dette året.

Veien videre

Det har vært et stort engasjement både blant deltakere og intervjuere over hele landet for denne studien. Mange som var på Utøya, eller som hadde barn på Utøya, har valgt å dele historiene og opplevelsene sine med oss. Dette er vi svært takknemlige for. De som har deltatt har gjort det mulig for oss å frembringe viktig kunnskap om posttraumatiske reaksjoner og om hvilke behov berørte familier har i tiden etter en stor katastrofe som denne.

Vi ønsker å intervju alle som deltar i studien tre ganger for å få kunnskap om utviklingen innen de ovennevnte temaområdene over tid.

Rett sitering av denne rapporten:

Dyb, G. & Glad, K. A. (2013). «Opplevelser og reaksjoner hos de som var på Utøya 22. juli 2011». En oppsummering av andre intervjurunde. www.nkvts.no [lastet ned dato].