

2021 «Opplevelser og reaksjoner hos de som var på Utøya 22. juli 2011»  
En oppsummering av fjerde intervjurunde

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

*En oppsummering av fjerde intervjurunde*

Dato: 31.05.2021

Forfattere: Grete Dyb, Synne Øien Stensland, Kristin Alve Glad, Ingebjørg Lingaas, Andrea Barsnes Undset, Anne Lie Andreassen og Kate Porcheret

Utøystudien handler om hvordan terroren 22. juli 2011 påvirker liv og helse til berørte. Alle som var på Utøya under terroren har blitt invitert til å delta i studien. Åtte av ti har valgt å dele av egne opplevelser og erfaringer i en eller flere av de fire intervjuerundene utført mellom 2011 og 2020. Mange foreldre av de som var på øya under terroren har også deltatt. Til sammen har deltagere og intervjuere gjennomført over 2 000 intervjuer over hele landet. Vi i prosjektgruppen ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) er dypt imponert og utrolig takknemlige for den store innsatsen som er lagt ned av hver og en av dere, i hvert enkelt intervju. Stemmene deres bidrar til å frembringe viktig kunnskap om posttraumatiske reaksjoner, behov berørte og deres familier har i tiden etter en stor katastrofe og hva som kan hjelpe. Vi har oppsummert kunnskap fra de tre første intervjuerundene på norsk i boka «Å leve videre etter katastrofen»<sup>1</sup>. På nettsiden vår finner dere en oversikt på over 50 artikler fra studien utgitt i nasjonale og internasjonale tidsskrifter<sup>2</sup>, og kunnskapen har også gitt opphav til rapporter til berørte og tilbakemeldinger til helsemyndighetene. På Facebook-siden «Utøystudien – Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress» finner dere kontinuerlig oppdateringer fra studien. Vi i prosjektgruppen har jobbet mye med å klargjøre resultater fra fjerde datainnsamling. Det er viktig for oss at dere som har deltatt får tilgang til sentrale foreløpige resultater aller først. Derfor har vi laget denne korte oppsummeringen til dere. Dette er ikke en forskningsrapport, men vi håper den kan være av interesse.

Tusen takk for innsatsen!

---

<sup>1</sup> <https://www.gyldendal.no/faglitteratur/psykisk-helse/generell/aa-leve-videre-etter-katastrofen/p-618526-no/>

<sup>2</sup> <https://www.nkvts.no/utoya/>

## Innhold

Innledning .....	3
Deltakerne .....	3
Helsekonsekvenser .....	4
Posttraumatiske stressreaksjoner, angst og depresjon .....	4
Søvnvansker og smerter .....	4
Måling med aktivitetssensor .....	4
Sosial støtte .....	4
Hatefulle ytringer og trusler .....	5
Positive endringer .....	5
Funksjon .....	5
Hjelpebehov .....	5
Hva skyldes plagene? .....	5
Veien videre .....	5

## Innledning

Kort oppsummert fant vi ved fjerde intervjurunde (2019–2020), 8,5 år etter terroren på Utøya, at over halvparten av deltagerne hadde relativt få psykiske og fysiske helseplager nå, og at de aller fleste opplevde å få god støtte fra sine nærmeste. Samtidig hadde mange fortsatt betydelige helseplager. Etter hvert intervju gjorde deltager og helsepersonell som intervjuet i fellesskap en vurdering av hjelpebehov. Blant de som var på Utøya under terroren 22. juli 2011 hadde en av tre store vansker og manglende tilgang til nødvendig hjelp. En av ti foreldre hadde tilsvarende udekkede hjelpebehov. De vanligste helseplagene var posttraumatiske stressreaksjoner, angst og depresjon, søvnvansker, migrene og annen hodepine, langvarige smertetilstander og utmattelse.

## Deltakerne

Samlet sett har 398 (79 %) av de 502 som var på sommerleiren under terroren deltatt en eller flere ganger i studien, hvorav omtrent like mange jenter/kvinner (194 (49 %)) som gutter/menn. Tabell 1 gir en oversikt over deltagelse og alder for de som var på Utøya under terroren og hvor mange foreldre som har vært med i studien på de fire ulike tidspunktene.

Tabell 1. Deltagere i studien fra første til og med fjerde intervjurunde.

	Totalt	T1	T2	T3	T4
Deltagere som var på Utøya eller landsiden	398	332	291	266	289
Alder på intervjutidspunktet		20 år i gjennomsnitt (fra 13 til 57)	20 år i gjennomsnitt (fra 14 til 48)	22 år i gjennomsnitt (fra 16 til 59)	28 år i gjennomsnitt (fra 22 til 65)
Foreldre/omsorgsgivere		463	435	377	318

Intervjutidspunkt 1 (T1) = 4–5 måneder etter angrepet, T2 = 14–15 måneder etter angrepet, T3 = 30–31 måneder etter angrepet, T4 = 8,5 år etter angrepet.

## Helsekonsekvenser

De vanligste reaksjonene etter traumatiske hendelser er posttraumatiske stressreaksjoner, depresjon, angst, sinne, sorg, fobier, søvnforstyrrelser, hodepine, langvarige smertetilstander og utmattelse. Posttraumatiske stressreaksjoner kan arte seg som gjenopplevelse av selve hendelsen, anstrengelser for å unngå å tenke på det som skjedde, og kroppslig stress, som ofte gir seg utslag i sønnavnsker, irritabilitet, vansker med konsentrasjon og økt skvettenhet. De fleste som opplever en traumatisk hendelse opplever reaksjoner i etterkant, men for mange går plagene over etter en tid. Det er stor variasjon fra studie til studie når det gjelder hvor mange berørte som får langvarige helseplager etter å ha opplevd en traumatisk hendelse.

### Posttraumatiske stressreaksjoner, angst og depresjon

På første intervjutidspunkt, 4–5 måneder etter terroren, rapporterte like over halvparten av de som hadde vært på Utøya symptomer tilsvarende, eller på grensen til, posttraumatisk stresslidelse (PTSD). Halvparten hadde betydelige angst og depresjonssymptomer. De som overlevde hadde i denne tidlige fasen omtrent seks ganger økt risiko for psykiske vansker sammenlignet med unge i Norge som ikke hadde vært på Utøya 22. juli 2011. Disse funnene forsterker forståelsen av at opplevelsene under terroren var ekstremt belastende. Ved fjerde intervjurunde, omtrent 8,5 år etter terroren, rapporterte over en tredjedel av de som overlevde terroren på Utøya symptomer tilsvarende, eller på grensen til, PTSD. Nesten halvparten (45 %) var mye plaget av angst og depresjonssymptomer.

Blant foreldrene rapporterte omtrent en fjerdedel om symptomer på grensen til PTSD i den første intervjurunden. Ved fjerde intervjurunde oppga 20 % av foreldrene at de fortsatt hadde mange eller svært mange posttraumatiske stressreaksjoner. 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, mens omtrent 20 % hadde tilsvarende plager ved fjerde intervjurunde.

### Søvnvansker og smerter

Langvarige smertetilstander og andre kroppslige plager, som hodepine, magesmerter, andre muskelskjelettsmerter, søvnforstyrrelser, utmattelse, eller forverring av tidligere somatisk sykdom, kan skyldes eller forverres av traumatiske hendelser. Det ser ut til at de som var mye plaget av slike kroppslige plager like etter terroren også har strevd med vedvarende posttraumatiske stressreaksjoner i årene etterpå, sammenlignet med de som hadde lite kroppslige plager tidlig i forløpet. Åtte til ni år etter terroren oppga nesten halvparten av de som var på Utøya at de hadde betydelige og langvarige sønnavnsker. En tredjedel hadde kroniske muskelskjelettsmerter, og omtrent en tredjedel betydelig hodepine.

Blant foreldrene hadde omtrent 40 % vedvarende sønnavnsker åtte år etter terroren. Nærmere 40 % hadde kroniske muskelskjelettsmerter.

## Måling med aktivitetssensor

Dårlig søvn og lite fysisk aktivitet kan bidra til å forverre helseplager etter traumatiske hendelser. I fjerde intervjurunde ble alle som var på Utøya under terroren invitert til å gå med en aktivitetssensor i en uke for å måle søvn og fysisk aktivitet. Du finner informasjonsfilm om dette på <https://www.nkvts.no/utoya/>. Over 230 ønsket å gå med aktivitetssensor og mange av dere ønsket å få tilsendt resultatene fra målingene i posten.

Vi har hele veien samarbeidet tett med forskere ved HUNT forskningscenter og NTNU i Trondheim for å få dette til, men på grunn av korona-situasjonen er dessverre analysene av dataene blitt forsinket. Vi beklager dette. Vi kan likevel forsikre om at avlesningene fra sensorene dere har gått med holder god kvalitet, og dataene vil være svært nyttige i forskningen på sammenhengen mellom søvn, fysisk aktivitet og helseplager etter traumer. De som ønsket å få tilsendt resultatene vil høre fra oss så snart vi vet mer.

## 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. De fleste av de som var på Utøya under terroren og foreldrene deres opplever å ha mye og god støtte fra menneskene rundt seg. Mellom 85 og 90 % sa i fjerde intervjurunde at de får

nesten så mye eller så mye kjærlighet, omsorg, støtte, råd og hjelp som de ønsker seg. Omtrent en av ti savner mennesker rundt seg som bryr seg om dem; savner kjærlighet og omsorg; noen å snakke med om problemene sine, å være sammen med, og noen som kan gi dem viktige råd.

## Hatefulle ytringer og trusler

Vi vet at mange som har vært eller er politisk aktive mottar hatefulle ytringer eller konkrete trusler mot seg selv eller sine nærmeste, ved direkte kontakt eller via sosiale medier. Slike meldinger oppleves ofte svært skremmende. Av de som var på Utøya under terroren har en tredjedel opplevd at hatefulle ytringer eller trusler har blitt rettet mot dem. Tre fjerdedeler (75 %) setter de hatefulle ytringene i sammenheng med at de var på Utøya 22. juli 2011.

## Positive endringer

Mange mennesker som har opplevd en alvorlig og dramatisk hendelse, som terrorhandlingene, forteller om positive personlige endringer i tiden etter hendelsen. De beskriver for eksempel at de føler seg sterkere enn før, at de har fått mer meningsfulle og nære relasjoner til andre mennesker, at de prioriterer annerledes, eller at livet har fått en dypere mening. Dette kalles for posttraumatisk vekst. Det er viktig å understreke at dette ikke betyr at det å oppleve noe vondt og vanskelig er positivt i seg selv. Posttraumatisk vekst er en potensiell bieffekt av å håndtere et traume. Ved fjerde intervjurunde fortalte to av tre av de som var på Utøya under terroren at de i etterkant av terroren setter mer pris på eller får mer ut av livet, kjenner økt nærhet til andre eller har oppdaget hvor flotte andre mennesker kan være. To tredjedeler av de som overlevde terroren forteller også at de siden terrorhendelsene har erfart at de kan takle vanskeligheter, eller oppdaget at de er sterkere enn de trodde de var.

## Funksjon

Over åtte år etter terroren var 80 % av de som var på Utøya fullt eller delvis sysselsatt i jobb eller studier, mens 20 % mottok midlertidig eller mer langvarig støtte i form av arbeidsledighetstrygd, uføretrygd eller andre støtteordninger. På spørsmål om i hvor stor grad du er tilbake i vanlig funksjon på ulike områder 8,5 år etter hendelsen svarte to tredjedeler at de er helt tilbake i skole, studier eller arbeid. Omtrent to tredjedeler oppga at de var tilbake i vanlig funksjon i familien, mens omtrent 50 % sa at de var helt tilbake i vanlig funksjon på fritiden og i forholdet til venner. Blant foreldrene svarte 80 % at de var helt tilbake i vanlig funksjon i skole, studier eller arbeid. Omtrent 80 % oppga også at de var tilbake i vanlig funksjon i forholdet til familie, mens i overkant av to tredjedeler sa at de var helt tilbake i vanlig funksjon på fritiden og i forholdet til venner.

## Hjelpebehov

På slutten av hvert intervju gjorde deltager og helsepersonell som intervjuet i fellesskap en samlet vurdering av helseplager, andre vansker og hvorvidt behov for hjelp var dekket. Vi fant da at omtrent en tredjedel av de som overlevde terroren og en av ti foreldre hadde behov for nye hjelpetiltak eller forsterkning av eksisterende tiltak 8,5 år etter terroren. Nesten alle som hadde behov for nye eller økte hjelpetiltak ønsket å få tilsendt en oppsummering av egne svar fra intervjuet til bruk i kontakt med tjenestene. Mange ønsket også kontakt med RVTS-los (se nedenfor) i egen region for å få hjelp til å finne frem til gode, nødvendige tiltak.

## Hva skyldes plagene?

Denne oppsummeringen gir en pekepinn på hva som plaget de som overlevde terroren og foreldrene deres 8,5 år etter terroren. Årsakene til langvarige helseplager er ofte sammensatte. Både posttraumatiske stressreaksjoner etter terroren på Utøya, andre hendelser, skade, sykdom eller andre belastninger i livet kan spille en rolle.

## Veien videre

Det kan være vanskelig å vite hvilke tilbud som vil være til mest nytte for den enkelte 8,5 år etter terroren. I forbindelse med oppstarten av fjerde intervjurunde ble det etablert en los-ordning, med mål om å tilby berørte etter terroren konkret hjelp og veiledning til å finne frem til egnede hjelpetiltak til de som trenger det. I studien

«Opplevelser og reaksjoner hos de som var på Utøya 22. juli 2011»  
En oppsummering av fjerde intervjurunde

har vi samarbeidet tett med losene ved de de fem regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS), som bistår berørte. I studien har intervjuer eller deltager tatt kontakt med los når det har vært behov for dette. Omtrent en tredjedel av alle som var på Utøya under terroren, og 10 % av foreldrene deres, har benyttet seg av dette tilbudet.

Siden avslutning av fjerde intervjurunde på forsommeren 2020 har koronapandemien satt stort preg på hverdagen til de fleste av oss. Restriksjoner i arbeidsliv, studiehverdag og sosiale relasjoner under pandemien kan ha rammet berørte etter terroren særlig hardt. Når vi nå går inn i 2021 med tiårsmarkering etter terroren 22. juli 2011 vil dette kunne vekke vonde minner hos mange. Berørtes behov for hjelp kan være betydelig økt siden siste intervjurunde. Det er fortsatt mulig for berørte å kontakte losene direkte ved behov. Her finner du kontaktinformasjon til los i din region:

REGION	NAVN	E-POST	TELEFON
NORD	Christy B. Edvardsen	christy.benedict.edvardsen@unn.no	777 54 380
NORD	Anders Lundesgaard	anders.lundesgaard@unn.no	777 54 373
MIDT	Leif Strøm	leif.strom@stolav.no	936 71 445
MIDT	Venke Aarethun	venke.aarethun@stolav.no	913 37 771
VEST	Gudrun Austad	gudrun.austad@helse-bergen.no	943 64 018
VEST	Venke A. Johansen	venke.agnes.johansen@helse-bergen.no	922 55 719
ØST	Nils Petter Reinholdt	nils.petter.reinholdt@rvtsost.no	994 38 234
ØST	Sveinung Odland	sveinung.odland@rvtsost.no	986 53 571
SØR	Øyvind Dåsvatn	oyvind.daasvatn@rvtsor.no	977 11 651

Dersom du har noen spørsmål om denne rapporten, eller om studien, hjelper vi gjerne. Ta kontakt på mail: [ingebjorg.lingaas@nkvts.no](mailto:ingebjorg.lingaas@nkvts.no) eller telefon: +47 973 75 326

Med vennlig hilsen Grete Dyb, Synne Øien Stensland, Kristin Alve Glad, Ingebjørg Lingaas, Andrea Barsnes Undset, Anne Lie Andreassen og Kate Porcheret



Grete Dyb  
Prosjektleder



Synne Øien Stensland  
Nestleder