



Moderne krisestøtte og erfaringer fra Utøya-oppfølgingen

Nils Petter Reinholdt
Spesialrådgiver



Disposisjon

- Utvikling den siste 10 års perioden
- Kunnskapsgrunnlag, retningslinjer
- Hva har vi lært fra oppfølgingen etter terrorhandlingene i 2011
- Konsekvenser for praksis

St.prp.nr 1 (2006-2007)

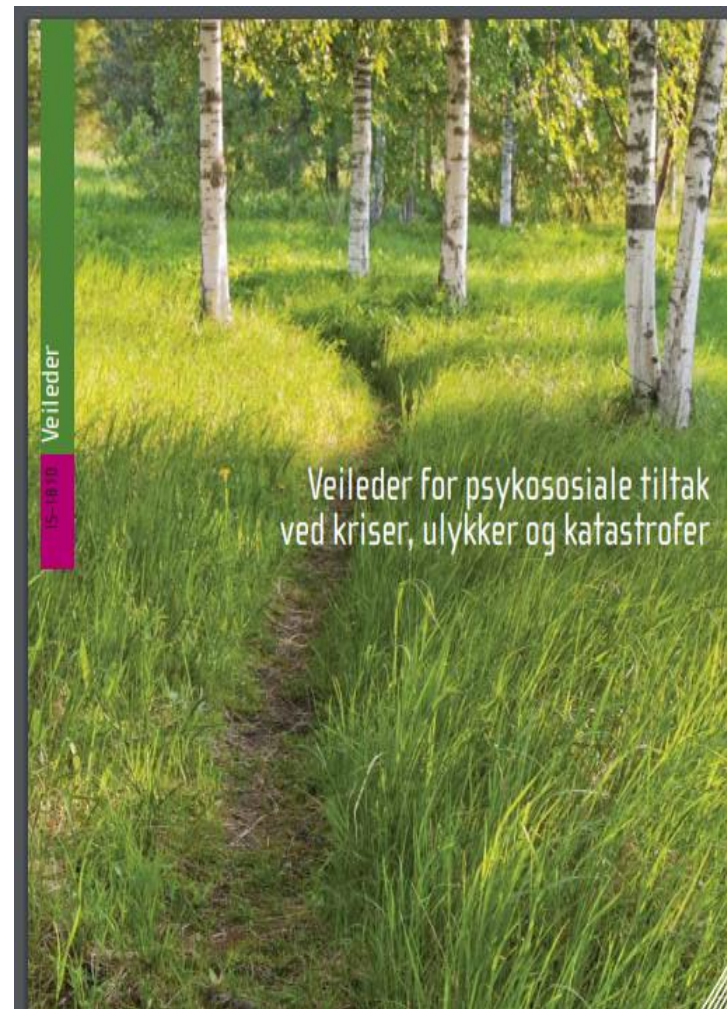
- Det er behov for å styrke hjelpeapparatets psykososiale oppfølging ved kriser, ulykker og katastrofer.
- Det utarbeides derfor en veileder om innhold, organisering og kompetanse i psykososiale tjenester ved kriser, ulykker og katastrofer».
- Veilederen skal være et verktøy for å etablere god praksis med hensyn til psykososial håndtering av kriser, ulykker og katastrofe



22 juli 2011

- Kommunene **bør** etablere psykososiale kriseteam for å kunne yte tilfredsstillende psykososial omsorg og støtte ved kriser, ulykker og katastrofer.
- Disse **bør** medvirke til psykososial oppfølging av enkeltpersoner, familier og/eller lokalsamfunnet dersom kritiske hendelser inntreffer.

Helsedirektoratet 2011



Moderne krisestøtte (2014)

Internasjonale retningslinjer og konsensusrapporter som er basert på et solid vitenskapelig grunnlag som grunnlag for moderne krisestøtte; både for overlevende og for innsatspersonell.

(Michel, 2014)

Hobfoll et al. (2007), Brymer et al. 2006, Vernberg et al., 2008 (Skills for recovery), (TENTS) Bisson et. al («Stepped care»)



Hobfoll et al 2007

- **Retningslinjer for oppfølging:**

- Fremme opplevelse av trygghet
- Bidra til å berolige de berørte
- Styrke troen på egen og kollektiv mestringsevne
- Fremme tilknytning til sosiale nettverk
- Gi håp

Five Essential Elements of Immediate
and Mid-Term Mass Trauma Intervention:
Empirical Evidence

Ordfører og lensmann: – Den lokale ungdommen er forbilder

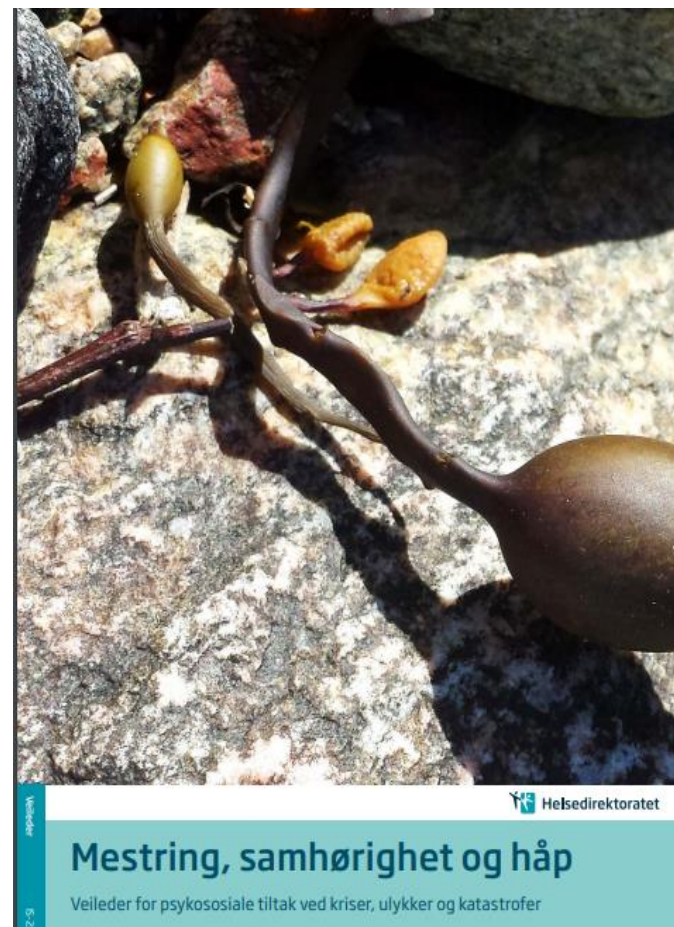


OPPSUMMERING

- Like etter en hendelse vet vi ikke hvem som vil streve
- Psykososial støtte utløses av hendelsen, ikke av umiddelbare reaksjoner
- De fleste som rammes av alvorlige hendelser, kommer fra det uten kroniske plager – mennesker har gode reparasjonsevner
- Støtte innebærer primært psykologisk førstehjelp i akuttfasen – utpeke kontaktpersoner – proaktiv kontakt med de rammede – tilpasse hjelpen til de rammedes behov – identifisere personer som trenger støtte over tid

MESTRING, SAMHØRIGHET OG HÅP (2016)

- Bidra til en enhetlig, likeverdig og forsvarlig psykososial oppfølging i hele landet.
- **Proaktiv psykososial oppfølging** med navngitt kontaktperson i kommunen
- **Brukerperspektivet** skal være sentralt i tjenesteytelsen
- **Samarbeid** mellom tjenesteytere på ulike nivå
- Aktivere den rammedes eget **støttenettverk**



Brå, dramatiske hendelser

- Selvmord
- Brå og uventet død knyttet til ulykker eller drap
- Brå barnedødsfall
- Brå og uventet trussel med fare for liv og helse knyttet til ulykker, overgrep eller vold
- Vitne til dramatiske hendelser knyttet til ulykker, overgrep eller vold
- Leteaksjon etter savnede

STATSBUDSJETTET (OT.PROP 1, 2018)

- «Stortinget sluttet seg i forbindelse med behandlingen av Prop. 71 L (2016–2017) til regjeringens forslag om å tydeliggjøre **kommunenes plikt til psykososial beredskap.**
- Anmodningsvedtaket er videre fulgt opp ved at det i Helsedirektoratets veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer, er **anbefalt at rammede får en fast, navngitt kontaktperson i kommunen**».

TERROREN I 2011





- Terrorangrepene på Regjeringskvartalet og Utøya 22. juli 2011 var en nasjonal katastrofe som rammet mange, både direkte og indirekte. Til sammen omkom 77 mennesker, og ytterligere 96 mennesker ble skadet.
- Mange var også tilstede og opplevde angrepene på ulike måter.
- Et stort antall etterlatte, pårørende og andre med nære forbindelser til de direkte rammede har også måttet forholde seg til ettervirkningene av de grufulle hendelsene.



Hvem var førstehjelperne?

- De rammede selv
- Tilfeldig forbipasserende
- Lokalbefolkningen
- «Båtfolket» på Tyrifjorden

Ekstrem eksponering

- Hørte om bomben i Oslo før skytingen startet (98.1%),
- Prøvde å rømme fra gjerningsmannen (96.9%),
- Hørte skrik (93.8%),
- Så noen som var død (86.7%)
- Hørte at noen ble skutt eller døde (82.6%)
- Var skadet og trengte medisinsk hjelp (18.2%).

17:29

Jeg elsker dere over alt på jord. Ikke ring meg. Dere er verdens beste foreldre

18:43

Jeg lever ennå

Hold deg skjult!

18:45

Vitne til dramatiske hendelser knyttet til ulykker, overgrep eller vold

Erfering med oppfølgingen

- Hjelp som fremsto som tilgjengelig, kompetent og kontinuerlig ble opplevd som nyttig av de som overlevde på Utøya.
- Samtidig ble det fremhevet at tidsperspektivet for hjelpen var for kort, og flere ønsket lengre oppfølging.
- De berørte etter slike hendelser vil ha varierende behov.
- Det finnes ingen enkel oppskrift på hvordan man best kan følge opp etter katastrofer, da dette også må tilpasses hver enkelt hendelse og den lokale konteksten (Hobfoll et al., 2007)

Evaluering av oppfølgingen



- Agenda Kaupang (2016) fant at 63 % av de berørte etter terrorangrepet på Utøya hadde savnet hjelp.
- Hyppigere oppfølging og et lengre tidsperspektiv for hjelpen ble også etterlyst, i tillegg til oppfølging av søsken, samtalegrupper og praktisk hjelp i hjemmet

Evaluering av oppfølgingen



- Proaktiv psykososial oppfølging
- Behov for nærmere avklaring av kontaktpersonenes rolle og kompetanse
- Store variasjoner mellom kommuner og innad i kommuner
- Manglende familieperspektiv
- Lengden på oppfølging

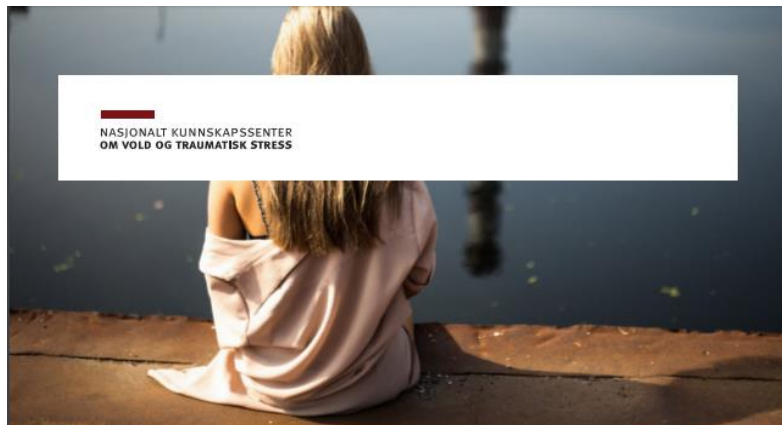
Evaluering av oppfølgingen (II)

- Kommuner som har fått gode score på tilfredshet med oppfølgingen fra rammede, har lagt vekt på;
 - Proaktivitet med differensierte tilbud som ivaretar både individ- og familiefokus.
 - En fast kontaktperson
 - Hurtig tilbud om bistand og gjentakende og forpliktende kontakt, i tillegg til et tydelig familieperspektiv synes å ha vært viktig.
 - Erfaringene tilsier også et langsiktig perspektiv på oppfølgingen av rammede, men at tidsperspektivet må tilpasses individuelle behov.

Evaluering av oppfølgingen (III)

- Evalueringen har vist at kontaktpersonrollen har vært definert og utøvd på ulike måter i kommunene. Kontaktpersonene har også i varierende grad hatt kompetanse og erfaring med traumer og sorg, og kunnskap om familieperspektivet.
- Gode rutiner og opplegg for hvordan man skal ivareta hjelperne som sto i en krevende situasjon over lang tid etterlyses. Særlig for mindre kommuner er det nødvendig å ha nettverk å trekke på for å møte vekslende og uventede behov når det gjelder kapasitet og faglig spisskompetanse.

Erfaringer med hjelpetiltakene



Oppfølgingen av de som overlevde på Utøya

Erfaringer med tiltakene fra det offentlige hjelpeapparatet

- Kriseteamenes rolle
- Kontaktpersonen
- Proaktive hjelpetiltak: Hvor ofte, hvor intensivt og hvor lenge?
- Hjelp til familie og pårørende



Kriseteamenes rolle

- Fleksibilitet, pluss med flere faggrupper representert
- Det ble også fremhevet som positivt at kriseteamet fungerte som guider inn i det øvrige hjelpeapparatet, og ofte tok på seg en koordinerende rolle og rettet opp feil som ble gjort andre steder i systemet.
- Flere beskrev kriseteamet som en trygghet og støtte i den første, gjerne kaotiske fasen, rett etter terrorangrepet.
- Noen opplevde manglende kompetanse og erfaring i kriseteamene



Kontaktperson

- «..hun hjalp til med mye av, liksom, praktiske ting for oss. Eller bare at hun var her og liksom lot vite at hun var her hvis vi trengte hjelp til noe konkret og.. (...) hun var jo sykepleier også, så hun sjekka jo såret mitt for meg så jeg slapp å dra inn på sykehuset hele tiden og sånn.»
- Noen etterlyste bredere mandat (los-funksjon)
- Noen savnet personlig kontakt
- Noen erfarte at tilbudet ble borte hvis de ikke aksepterte i tidlig fase



Proaktivitet – en utfordring

- Omfattende mobilisering i tidlig fase
- Langsiktig oppfølgingsstrategi?
- «Altså for min del, så slo det ut kanskje et halvt år etterpå. Det var først da det slo inn for meg. Og da var det jo ikke sånn at jeg.. Altså, jeg vet ikke hvorfor, jeg burde jo ha tatt kontakt selv, på en måte, hvis det skulle vært noen. Men jeg gjorde ikke det. Og da var det jo heller ikke noen som på en måte var der».



Hvordan nå ut til alle berørte?

- Å nå ut til alle berørte er en stor utfordring i oppfølgingsarbeidet etter terrorangrep og andre katastrofer.
- Fra tidligere hendelser vet vi at ikke alle berørte nødvendigvis får den hjelpen de har behov for, blant annet fordi de selv ikke oppsøker hjelp
- Det å unnlate å søke hjelp kan være en strategi for å unngå å bli minnet om hendelsen, eller å oppleve at den har satt spor som må behandles.
 - Fairbrother, Stuber, Galea, Pfefferbaum, & Fleischman, 2004; Koplewicz, Cloitre, Reyes, & Kessler, 2004; Schwarz & Kowalski, 1992; Whalley & Brewin, 2007



Hjelp til familie og pårørende

- Flere etterlyste tettere og mer proaktiv oppfølging av familie og nærmeste pårørende, og da hovedsakelig foreldre og søsken.
- Det ble også påpekt at det var viktig å tilby støtte til kjærester.
- De som hadde opplevd at familien ble tilbudt hjelp, for eksempel fra kontaktpersonen, opplevde utelukkende dette som positivt.



Katastrofe- ekspertene

Å leve videre
etter Utøya
22.07.2011



BARNEOMBUDET



UTØYA
22. JULI

Livet etterpå

Råd til hjelpeapparatet fra de unge (2012)

- Det er avgjørende at hjelp og oppfølging kommer raskt.
- Hvis den rammede først avslår behovet for hjelp, er det viktig at han eller hun får tilbud igjen på et senere tidspunkt.
- Hjelperne bør snakke med den kriserammede om hvor vanskelig det kan bli med venner
- Når et barn opplever en katastrofe, er dette en katastrofe for hele familien. Det er derfor viktig at søsken får tilbud om oppfølging og hjelp.
- En familie skal fungere videre, også etter at et barn har opplevd en katastrofe. Foreldrene må derfor få hjelp til å fungere som foreldre. Ellers blir hele familien skadelidende over lang tid.

Råd til skoler (2012)

- For å klare komme tilbake, må skolene tilrettelegge for hver enkelt.
- Skolene må snakke med eleven og justere undervisning og krav etter hva han eller hun er i stand til.
- For barn og unge som har gjennomlevd en krise eller katastrofe, må skolene være raskt ute med å bestemme hvordan fravær skal registreres.
- Elever som har opplevd en krise eller katastrofe, må gis tid og ikke stresses.
- Skolene må stille krav, men også gi rom.
- Alle skoler bør etablere et hvilerom. Her kan elever med søvnproblemer eller lignende ha mulighet til å hente seg inn.

Noen tema 6 år etter

- Egen personlighet
- Traumereaksjoner
- Familieliv/Los/kontaktperson
- Sinne
- «Utøya-kortet»
- Venners sorg
- Rusmidler

Egen personlighet

- «Føler at man modner sykt fort. En dramatisk hendelse som kaster deg opp i været og når du lander da, så har du gått gjennom en ekstrem modningsprosess som vennene rundt deg ikke har vært gjennom. Jeg var på et annet sted i livet. Var kanskje derfor jeg opplevde å bli mer introvert.»
- Alle ungdommene mente at terrorhandlingen hadde spilt en avgjørende rolle i deres personlighetsutvikling. Noen opplevde at de hadde blitt mer introvert enn før; dette var en endring som oppstod ganske raskt etter hendelsen og vedvarte.

Traumereaksjoner

- Flere i gruppen sliter fortsatt med ulike posttraumatiske reaksjoner. Flere har problemer med hukommelsen, og en rapporterer å ikke huske fra en dag til en annen.
- Andre opplever seg som mer følsomme og sliter når det gjelder personlige relasjoner, spesielt det å gå inn i nye.
- Alle ungdommene studerer eller er i arbeid, men de fleste har fortsatt utfordringer med å konsentrere seg, noe som har påvirket studieforløpet, det vil si at de bruker/har brukt lenger tid på gjennomføring enn det som er normert for studiet.

Familieliv

- Ungdommene mente at det burde kommet noen inn i familien og forklart om naturlige traumereaksjoner (eksempelvis gjenopplevelse, søvnproblemer og irritabilitet), og at dette kunne komme til å bli utfordrende for familiedynamikken for en periode – los
- For at voksne skal kunne støtte barn og ungdom kreves kunnskap om både normale krisereaksjoner og teknikker for å roe seg selv. Når foreldrene sliter med sine egne følelser, kan det være utfordrende å se og støtte sine barns behov.

Sinne

- Flere som kjenner på generalisert sinne.
- *"Jeg er sint, sur. Jeg har lov til å tenke tanker om at han skulle vært drept, men det er liksom ikke lov., siden vi skal vise masse kjærlighet, kan man ikke vise at man er forbanna. Vi skal sørge politisk korrekt."*
- Det å kjenne på hat og sinne etter å ha blitt eksponert for ekstrem ondskap er en naturlig følelse som trenger å uttrykkes, særlig gjelder dette for de som var direkte rammet.

«Utøya-kortet»

- Noen av ungdommene snakker om at de i årenes løp har blitt forsiktige med å snakke om at de var på Utøya. De har fått negative kommentarer og i ulike sammenhenger blitt beskyldt for å dra «Utøya-kortet». I det ligger det at de liksom skal forsøke å dra fordeler av, eller bruke det som en unnskyldning, at de overlevde angrepet.
- Dette oppleves såpass sårende at ungdommene heller unngår å snakke om Utøya og hvilke utfordringer de har på grunn av det.

Rusmidler

- Flere av ungdommene uttrykker at de kjenner til flere i sine nettverk som har utviklet rusproblemer etter sine opplevelser på Utøya. Mange av disse har falt utenfor ordinær aktivitet som studier og arbeid, og sannsynligvis har også flere av disse falt utenfor, eller evner ikke å benytte seg av helsetjenestens oppfølgingstilbud.
- Rus, spesielt alkohol, fungerer som en form for selvmedisinering for endel
 - Løsning for å "få fri" som de alltid har i bakhånd.
- Andre har også valgt å avstå fra alkohol på grunn av forsterkning traumerelaterte plager

Rusmidler

- Flere av ungdommene uttrykker at de kjenner til flere i sine nettverk som har utviklet rusproblemer etter sine opplevelser på Utøya. Mange av disse har falt utenfor ordinær aktivitet som studier og arbeid, og sannsynligvis har også flere av disse falt utenfor, eller evner ikke å benytte seg av helsetjenestens oppfølgingstilbud.
- Rus, spesielt alkohol, fungerer som en form for selvmedisinering for endel
 - Løsning for å "få fri" som de alltid har i bakhånd.
- Andre har også valgt å avstå fra alkohol på grunn av forsterkning traumerelaterte plager

Venners sorg

- Mange venner følte seg ekskludert fra ordinære hjelpetiltak etter hendelsen. Deres sorg ble oversett og de fikk ikke den støtten de trengte. Studien viste at 68% av nære venner trengte hjelp fra helsevesenet etter hendelsen, men bare halvparten av dem mottok faktisk støtte.
- Mange venner følte at de ikke ble anerkjent som berørte, og de måtte søke hjelp på eget initiativ. Av de som ble tilbudt hjelp, følte flere at deres sorg ikke ble forstått eller tatt alvorlig nok.
 - Johnsen et al 2015

Viktige læringsmomenter etter Utøya

- Denne type traumatiske hendelser rammer hele familien – konsekvenser for oppfølging
- Foreldre og søskens behov undervurdert – mange av disse ble selv traumatisert
- Innvandrere/flyktninger – både ungdommene og deres familier særlig utsatt
- "Aktiv oppfølging" gjennom tildeling av egen kontaktperson i kommunen" – store variasjoner
- Mangel på proaktivitet og fleksibilitet





Konsekvenser for praksis

- Balansere aktiv oppfølging med ikke alt for aktiv oppfølging
- Understøtte mestring sentralt – ikke å ta over
- Være til stede over tid (flere år)
- Tilstedeværelse betyr ikke nødvendigvis terapisesjoner, men sjekke ut via en telefonsamtale; «hvordan går det nå?»

Scandinavian Star

- Granskningskommisjon 27 år etter
- Personlige intervjuer
- Flertallet rapporterer om god helse og livskvalitet i dag
- Uforholdsmessig byrde av psykiske helseplager
- Gjennomgående lav tilfredshet med hjelpeapparatet



Scandinavian Star

- Tiden leger ikke alle sår. På tross av alle årene som har gått, husket mange hendelsene som om det var i går. Omgivelsene rundt forventer gjerne at man etter en stund skal gå videre i livet. Det tar tid å skape en ny tilværelse og for enkelte blir livet aldri det samme.



