

Norsk Medietidsskrift,  
årgang 23, nr. 3-2016, s. 1–15  
ISSN online: 0805-9535

DOI: 10.18261/issn.0805-9535-  
2016-03-03

FAGFELLEVDERT ARTIKKEL

# Etterlattes opplevelser av medienes rapportering etter Utøya-terroren

Kari Dyregrov  
Professor

Senter for Krisepsykologi, Bergen, og Avdeling for Helse- og Sosialfag, Høgskolen i Bergen  
Epost: kari@krisepsyk.no

Pål Kristensen  
Forsker II

Senter for Krisepsykologi, Bergen  
Epost: paal@krisepsyk.no

Atle Dyregrov  
Professor

Senter for Krisepsykologi, Bergen, og Institutt for Klinisk Psykologi, Universitetet i Bergen  
Epost: atle@krisepsyk.no

## ABSTRACT

In a longitudinal mixed-method study of close bereaved by the 22nd July 2011 terror attack on Utøya, Norway, we explored through in-depth interviews (N=41) how they had experienced the media reporting after the attack. The analyses show that the bereaved had experienced the media coverage through television, radio and newspapers as both negative and positive. Intensive and continuous reporting functioned as constant reminders of the loss, and triggered painful thoughts and feelings, invaded and disturbed the grieving process, and sometimes overridden them. However, they applauded the media for bringing out the truth, and stressed that the media had provided them with important information. Also, media reports helped their networks to remember the event so that they could provide support over time. Finally, we report the advice from the bereaved themselves to the media.

## Emneord:

terrordrapene utøya 2011, traumatiserte sørgende, medias rapportering, råd til media

## SAMMENDRAG

Nære etterlatte etter Utøya-terroren opplever både negative og positive sider ved mediedekningen. De opplever at medias intense og kontinuerlige rapporteringer trigger smertefulle tanker og følelser rundt hendelsen, invaderer og forstyrrer sorgarbeidet og skaper ekstra problemer for dem. Imidlertid ønskes media på banen for å sikre at fakta blir avdekket, og media er viktig for

  
UNIVERSITETSFORLAGET

 idunn.no  
Nordiske tidsskrifter på nett

This article is downloaded from www.idunn.no. © 2015 Author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons CC-BY-NC 4.0 License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material for non-commercial use, provided the original author and source are credited.

etterlatte som informasjonskanal. Dessuten bidrar medias rapporteringer til at folk husker hendelsen og støtter de etterlatte over tid. De etterlattes råd til media om hvordan hensynet til medias oppgaver og dem selv kan forenes, summeres i ti punkter.

## INNLEDNING

Terrorangrepet på regjeringsbygget og Utøya 22. juli 2011 tok livet av til sammen 77 personer og representerte en nasjonal tragedie som rammet hele det norske samfunnet. Grusomhetene savner sidestykke helt tilbake til 2. verdenskrig, og nasjonale og internasjonale media dekket hendelsen i utstrakt grad og over lang tid (Brurås, 2012). Det påfølgende året etter terroren måtte de etterlatte derfor forholde seg til omfattende og daglige rapporteringer i media om hendelsesforløpet, tilregnelighetsspørsmål, rettssak, dom, kommisjonsarbeid, debatter om minnesmerker, etc. I denne konteksten startet sorgbehandling for etterlatte foreldre, partnere, søsken og barn etter de 69 drapene på Utøya, som er i artikkelens fokus.

Tapet av en kjær person kan oppleves tungt, men når det skjer ved mord og terrorhandlinger som innebærer nådeløse drap, oppleves det som ekstremt vanskelig for nærmeste etterlatte (Norris et al., 2002). Etter slike brå, uventede og voldsomme dødsfall har etterlatte betydelig økt risiko for kompliserte sorgreaksjoner, posttraumatiske stressreaksjoner, fysiske reaksjoner, angst og depresjon sammenlignet med forventede dødsfall (Kristensen, Weisæth, & Heir, 2012; Lobb et al., 2010; Neria et al., 2007; Norris et al., 2002). Den vanligste formen for komplisert sorg er sorg som har en intensitet og varighet som går langt utover vanlige sorgreaksjoner (Prigerson et al., 1995). Traumereaksjonene karakteriseres ved påtrengende tanker og bilder, kroppslig aktivering samt unngåelse av minner om hendelsen (Kaltman & Bonanno, 2004; Weiss, 2004). Vi har dokumentert at etterlatte etter Utøya har høye forekomster av sorg- og traumereaksjoner med nedsatt arbeidsfunksjon og daglig fungering i tre og et halvt år etter terroren (Dyregrov & Kristensen, 2015; Dyregrov, Dyregrov, & Kristensen, 2014).

Forskning har også vist at medieeksponering via TV, radio og aviser<sup>1</sup> kan utgjøre tilleggsbelastninger for etterlatte familiemedlemmer som kommer på toppen av reaksjonene knyttet til det uforståelige og smertefulle tapet (Forsberg, 2015; Gintner, 2001). Normalt er mediedekningen på sitt mest intense i løpet av de første ukene etter hendelsen, ved rettssaker som følger, og ved hendelsens årsdager. Mediedekning kan være et tveegget sverd for sørgende. Spesielt de første timene og dagene når det råder kaos og usikkerhet, kan media gi viktig informasjon (Hawkins, McIntosh, Silver, & Holman, 2004). Informasjon kan være viktig for å gi berørte innsikt i hva som hendte, og årsakssammenhenger knyttet til hendelsen. Mediedekningen kan bidra til at

1. I denne artikkelen avgrensner vi vårt fokus på media til journalistisk formidling via TV, radio, nettaviser og aviser.

etterlatte får god oversikt over hendelsen, den kan mobilisere sosial støtte for dem og gi sosial anerkjennelse til tapet de har lidd. De kan også bruke media aktivt for å formidle sider ved avdøde, mobilisere bedre hjelp over tid og som gruppe få politisk innflytelse som kan bedre situasjonen for andre som kan oppleve en lignende situasjon.

Det kan likevel ikke underslås at over tid kan mengden informasjon og stadige repetisjoner utgjøre en betydelig stressbelastning for etterlatte – spesielt fordi dette kan virke som traumatiske påminnere som igangsetter minner, tanker og reaksjoner (Lobb et al., 2010; Stroebe, Schut, & Stroebe, 2007). Både medieeksponeringens mengde, innhold og form viser sammenheng med slike negative virkninger (Silver et al., 2013). Holman, Garfin og Silver (2014) har vist at dersom en i flere timer daglig følger med på traumerelaterte innslag i media etter et kollektivt traume (Boston maraton-bombene i 2013), kan det forlenge den akutte stressopplevelsen og fremme stressrelatert symptomatologi.

Internasjonale og norske studier har vist sammenheng mellom medieeksponering etter terrorangrep og akutte stressreaksjoner, post-traumatiske stresssymptomer, komplisert sorg, depresjon, angst, sinne, frykt og fysisk sykdom (Pfefferbaum et al., 2014; Silver et al., 2013). I andre deler av denne studien av etterlatte etter Utøya-terroren har vi også dokumentert at de som i størst grad fulgte mediedekningen, hadde de sterkeste sorgreaksjonene over tid (Kristensen, Dyregrov, Dyregrov, & Heir, 2016). Når vi sammenlignet etterlatte foreldre med et matchet kontrollutvalg i befolkningen, fant vi at etterlatte foreldre hadde fulgt mere med på mediedekningen i tiden etter terrorangrepet enn befolkningsutvalget, at grad av medieeksponering hadde en sammenheng med selvrapporterte symptomer på posttraumatisk stress, og at medieeksponeringen var en signifikant prediktor for grad av traumereaksjoner (Nævdal, Gravdal, Laberg, & Dyregrov, 2016). Som belyst over finnes det en del kvantitativ forskning, både internasjonalt og nasjonalt (inkludert Utøya-terroren), som belyser sammenhenger mellom medieeksponering og økt forekomst av psykologiske plager etter traumatiske hendelser. Imidlertid er det stor mangel på utforskende, brukernære studier som beskriver *hvordan* etterlatte opplever media – og som eventuelt i neste omgang kan belyse *hvorfor* mediaeksponering kan slå negativt (evt. også positivt) ut for etterlatte. Vi har bare funnet et par kvalitative internasjonale studier som har undersøkt etterlattes opplevelser av media etter selvmord (Chapple, Ziebland, Simkin, & Hawton, 2013; Skehan, Maple, Fisher, & Sharrock, 2013), men ingen fra Norge eller som omhandler etterlatte etter terror. Denne studien vil således være den første i sitt slag, og vi håper den vil kunne bidra til teoriutvikling på området.

Målet for artikkelen er å bidra til større kunnskap om *hvordan* mediernes dekning oppleves av nærmeste berørte etter terror gjennom følgende forskningsfokus:

- 1 Å utforske kvalitativt hvordan nærmeste etterlatte opplevde media (positivt og negativt) etter terrordrapene på Utøya.

- 2 Diskutere mulige sammenhenger mellom medieeksponering og psykisk helse.
- 3 Oppsummere etterlattes råd til media.

## METODE

Artikkelen utgår fra forskningsprosjektet «Etterlatte etter Utøya-terroren 22. juli 2011», en longitudinell mixed-metode-studie som ble igangsatt etter terroren 22. juli 2011 (Dyregrov & Kristensen, 2015). Et totalutvalg på 220 etterlatte foreldre, søsken, partnere, barn og nære venner fylte ut spørreskjema 18, 28 og 40 måneder etter terroren, mens et underutvalg av gruppene i tillegg deltok i dybdeintervju 28 måneder etter terroren.

*Fenomenologisk og kvalitativ metode.* Dybdeintervjuene anses som den beste metoden for å belyse forskningsspørsmålet i denne artikkelen, da de vil kunne generere en fenomenologisk basert forståelse av etterlattes opplevelse av media (Kvale, 1996). Gjennom å lytte til etterlattes opplevelser ønsker vi å forstå hvorfor media eventuelt kan være belastende og/eller til hjelp. Intervjuene ble gjennomført som åpne kvalitative dybdeintervjuer, hvilket innebar at spørsmålene var åpne – f.eks. når det gjelder forhold som påvirket tapet: «Er det noe som spesielt har vært vanskelig og plagsomt for deg?» Informantene beskrev da at det kunne ha vært avisoppslag, radio- eller TV formidling, sosiale medier, etc. – eller helt andre ting som ikke dreide seg om media. Analysen er således basert på en «Bottom-up-fremgangsmåte», der forsker ekskluderer og avgrensner i forhold til det man selv vil ha fokus på i en artikkel. I denne artikkelen valgte vi å ekskludere fokus på virkningen av sosiale medier, ettersom det i noe større grad innebærer selvvalgte påvirkninger, og det var i seg selv et stort tema.

*Danning av utvalg.* Utvalget ble dannet som et teoretisk utvalg av foreldre, søsken, partnere og barn fra totalutvalget av disse gruppene (N=133) som hadde samtykket til intervju (N=90). Etersom målet var å få frem mangfold og variasjon i etterlattes opplevelser, og langt flere informanter ønsket å delta i intervju enn det som var nødvendig og mulig, ble intervjuutvalget basert på bredde i forhold til sentrale bakgrunnsvariabler (kjønn, alder, bosted, symptombelastning, utdanning, gjenlevende barn eller ikke og avdødes alder).

*Intervjuutvalget* bestod av 41 etterlatte; dvs. 22 foreldre (elleve kvinner og elleve menn), to partnere (kvinner), ett voksent barn og 16 søsken (elleve jenter og fem gutter). Foreldrene og partnerne var mellom 41 og 61 år (M=50,4) og var godt utdannet (64 % hadde utdanning utover tolv år). Søsken/voksent barn var i alderen 16–44 år (M=25,4), og ni av dem var i utdanning, mens åtte var i arbeid.

Intervjuutvalget sett under ett hadde høye nivåer av sorg- og traumereaksjoner og psykisk ubehag; henholdsvis 78 % (ICG/sorg), 59 % (IES-R/traume), og

81 % (GHQ/psykisk ubehag) skåret over grenseverdier som tilsier at de sliter i betydelig grad (Makowska, Merecz, Moscicka, & Kolasa, 2002; Morina, Ehring, & Priebe, 2013; Prigerson et al., 1995). Ingen signifikante forskjeller ble funnet mellom intervjuutvalget og totalutvalget for symptombelastningen. Informantene representerte alle landsdeler i Norge.

Gjennom spørreskjemaene oppga 72 % av de intervjuede at «media i stor/nokså stor grad var belastende», mens 81 % oppga at de «forsøkte å skjerme seg fra nyheter». Tilsvarende tall i totalutvalget (de som bare fikk spørreskjema) var 62 % og 74 %. Det var signifikant sammenheng mellom grad av opplevd belastning og forsøk på å skjerme seg ( $p=.000$ ).

*Dybdeintervjuene* baserte seg på en temaguide med fire hovedfokus: (a) psykososial belastning, (b) forhold som påvirket tapet, (c) hjelp og støtte, og (d) egenmestring. På forhånd diskuterte forskergruppen mulige og relevante oppfølgingsspørsmål knyttet til temaene, men uten at det skulle være styrende for intervjuet. For å oppfylle kravene til dybdeintervju var det sentralt at forsker/intervjuer fulgte opp informantens tanker og refleksjoner på hovedtemaene. Første- og andreforfatter intervjuet samtlige informanter i sine hjem rundt i Norge i løpet av oktober og november 2013 (28 måneder etter terroren). Intervjuenes lengde varierte mellom to og fem timer, inkludert nødvendige pauser. Intervjuene ble tatt opp på bånd og transkribert i sin helhet. Det transkriberte materialet bestod av ca. 700 sider med enkel linjeavstand.

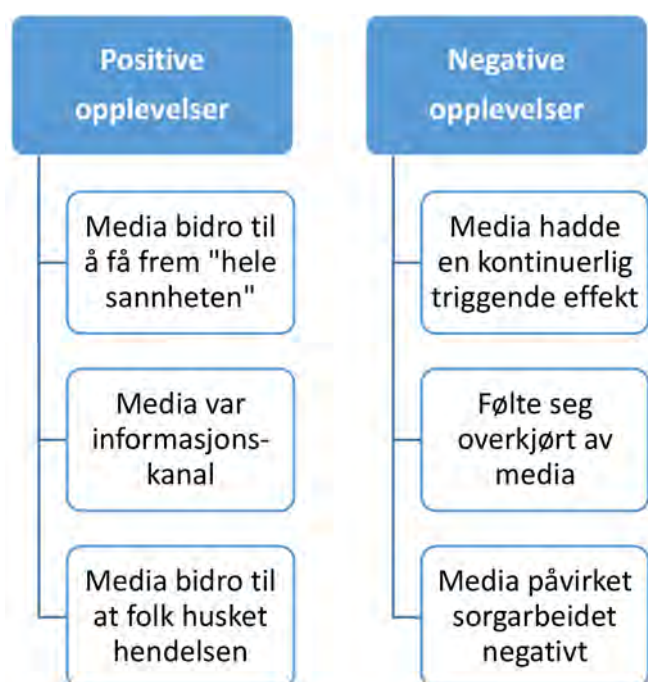
*Analysemåte.* Data ble analysert gjennom en kombinasjon av fortolkende fenomenologisk metode (IPA) (Smith, Flowers, & Larkin, 2009) og tematisk innholdsanalyse (Kvale, 1996). Dette innebar grundig gjennomlesing av alle intervjuer før meningsenheter som omhandlet etterlattes møte med media ble identifisert. Disse tekstområdene ble deretter kondensert før essensen i hver meningsenhet fikk kategorinavn, som deretter ble sortert til sentrale hovedtemaer. I tråd med fenomenologisk og hermeneutisk tradisjon fortolket så forskerne informantens fortolkninger om hvordan media hadde påvirket dem (dobbel hermeneutikk) (Smith et al., 2009). Hovedtemaene som fremkom, ble sortert innunder positive og negative opplevelser av media (jf. figur 1).

*Etiske vurderinger.* Alle prosedyrer fulgte Helsinki-deklarasjonen, og studien er godkjent av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). Vi vektla å ivareta informantene gjennom hele forskningsprosessen i tråd med egen forskning og erfaring fra å forske på sårbare populasjoner (Dyregrov, 2004). Således ble informantene først kontaktet gjennom brev for å redusere press på dem når det gjelder forskningsdeltakelse. I rekrutteringsbrevet ble studiens hensikt, metode og prosedyre grundig beskrevet, og sikring av anonymitet, konfidensialitet og muligheten til å trekke seg fra studien når som helst i forskningsprosessen ble presisert. Alle dybdeintervjuer ble avsluttet med en oppsummerende samtale for å sikre at ingen informanter ble forlatt i økt uro og stress. I tillegg til at forsker oppsummerte intervjuet, fikk infor-

manten stille spørsmål, og forsker kunne foreslå, og sette i kontakt med, hjelpetiltak dersom alvorlige vansker var blitt avdekket.

## RESULTATER

Etterlattes opplevelser av media ble sortert innunder to hovedtemaer: I) negative og II) positive, som hver inneholdt tre kategorier av opplevelser (figur 1). De etterlatte poengterte at media hadde hatt en dobbeltrolle for dem etter terrorrapportene på Utøya; media var med andre ord både en nødvendighet som var til hjelp, og en belastning. Selv om de positive aspektene var tydelige, var det størst vekt på hvordan media hadde virket negativt og belastende på dem.<sup>2</sup>



Figur 1. Etterlattes positive og negative opplevelser av media etter Utøya terroren (N=41).

### Negativ opplevelse av media

Det aller mest belastende for de etterlatte var den *kontinuerlige og triggende effekten* som de gjentatte mediainnslagene hadde hatt, og fortsatt har, på mange i dag. Mediedekningen fungerer med andre ord som en stor og kontinuerlig belastning på grunn av den konstante triggeringen av traume- og sorgpåminnere (Kaplow, Layne, Saltzman, Cozza, & Pynoos, 2013). I tillegg til at de hadde forholdt seg til rettsak, kommisjonsarbeid, tilregnelighetsspørsmål, etc., hadde de gjentatte og massive medieoppslagene om gjerningsmannen og hen-

2. Forfatterne vil poengtere at fremstilling av eksempler er en balanse mellom å gi så mange detaljer som mulig for å gi omtale av substans, samtidig som noen detaljer må holdes tilbake for å sikre informantens anonymitet.

delsen vært svært vonde og forstyrrende for bearbeidingen av sorgen. En mor beskrev medietriggingen slik to og et halvt år etter terroren:

Ja, det kræsjer hele tiden. Man kan liksom ikke få sørget over barnet sitt og på en måte jobbe seg gjennom det, for alle disse andre inntrykkene fra media og overalt gjør jo at man hele tiden blir påminnet og får bilder og lyd-filer, og man er der hele tiden... Og så blir man stadig påminnet og ser de bildene som man har vært gjennom og sett, hører skyting, lydene. Ja, man påvirkes av det hele tiden, og det blir bragt frem hele tiden.

Også de unge opplevde det samme, jf. en søster:

Det som har påvirket meg mest med den mediedekningen, har jo vært at jeg er jo blitt påminnet i tilfeller der en kanskje ikke ville ha blitt påminnet på en måte, sånn som på bussen, hvis bussjåføren har på radioen eller ett eller annet, hører 22. juli oppi høyttaleren og sånne ting.

De etterlatte beskrev hvordan medieinnslagene form og innhold hadde påvirket dem. Spesielt de store forsidebildene av «en glisende» gjerningsmann hadde vært vanskelig å stadig å møte på. Likedan hadde sensasjonspreget formidling av nyheter eller temaer knyttet til hendelsen eller gjerningsmannen vært belastende. Her siktes det til stemmebruk som signaliserte en litt for «høy» reporter, snutter som ble sendt om igjen og om igjen som nyhetsvarsler, eller sensasjonspreget bruk av tekst eller bilder «for å selge sin avis eller kanal».

Innslagene de reagerte aller mest negativt på, inneholdt omtale av gjerningsmannen f.eks. i forbindelse med tilregnelighetsspørsmålet, det de opplevde som «skremselspropaganda» knyttet til hva som skjer med ABB i fremtiden, eller i forhold til hans utdanningsplaner. Men det var også vanskelig med alle repetisjonsbildene og omtalene fra selve terrorhendelsen, og svært mange av disse var også plassert på avisenes forsider. Dette var ikke fordi de ikke ville vite, men de trengte å beskytte seg fra alle gjentakelsene. Hvordan stadige bilder og artikler og innslag omkring ABB virket på dem, beskrives av denne moren:

Jeg er jo veldig irritert på media som egentlig gjør det han ønsker ved å fokusere på ham... ikke nevne ham med navn, men nevne ham for den han er. Det blir for mye bilder av ham, og når de snakker om navnet hans, så blir det sånn at du kjenner at du går ned i kjelleren igjen... Altså, det er ting som på en måte drar energien ut av meg.

Et resultat av stadige medietriggere var etterlattes opplevelse av usikkerhet, uforutsigbarhet og å miste kontroll. Slik ble oppslagene også en påminnelse om opplevelsen av manglende fotfeste i tilværelsen. De gikk i stadig usikkerhet i forhold til «Hva kommer i media neste time, neste dag?» En tenåringssøster fortalte at «det var en periode jeg ikke greide å gå i butikken, det var bilder

av ham overalt, han var jo i media hver dag». Triggingen medførte et stadig vedlikehold av sinne som vanskeliggjorde tanke- og sorgbearbeiding. At etterlatte verdsatte noen tilfeldige pusterom fra medietrykket, uttrykkes av denne faren:

Der var så mye som skjedde i media, altså... Ikke fikk du startet noen sorg, og ikke fikk du tankene ned igjen på jorden. Altså, jeg... var så positiv til den smørkrisen som kom i desember, fordi da skrev media om andre ting. Og det samme gjorde de da Dagmar (ekstremværet) kom. Så fikk vi faktisk julen fri, da skrev avisene om andre ting.

En del etterlatte uttrykte pessimisme for fremtiden og fryktet at media ville komme til å gi dem en livslang påminnelse, jf. en far:

Jeg husker at jeg sa veldig tidlig at jeg skulle ønske når hun først skulle dø, at hun var kjørt i hjel av en bil nede på veien her, for da hadde det blitt stille etterpå. Altså, ikke stille i den forstand at jeg ikke skulle snakke om henne, men media hadde blitt stille etterpå. Jeg sa veldig fort, her kommer *aldri* til å bli stille. Jeg har jo sett på en måte på dette etter Baneheia-drapene, hvordan de foreldrene har fått dette opp igjen og opp igjen og opp igjen, og jeg sa: dette blir Baneheia ganger mange, for vi skal få det opp igjen og opp igjen og opp igjen.

Spesielt foreldrene beskrev hvordan de har følt seg «*overkjørt av media*» og har opplevd at de har måttet kjempe imot media i enkeltsaker. De gir flere eksempler på TV, radio og aviser som har begått overtramp mot dem. Foreldrene fortalte hvordan de hadde brukt mye krefter og trusler om PFU for å få mediene til å holde sine avtaler, blant annet om forhåndsgodkjenning av intervju. De mente at de ikke kunne holdes ansvarlige for medias argumenter om tidspres – det måtte bli medias problem, som uansett burde forholde seg til det de hadde lovet. Andre følte seg overkjørt og misbrukt da live-intervju med deres barn under skytingen ble sendt uten at de som foreldre ble spurt, og de følte seg nok en gang trampet på da media i etterkant av felling på to paragrafer i PFU presenterte saken som om de vant, ettersom de ikke ble felt på alle punkter. Noen få ble oppringt på nattetid og spurt om å gi intervju mens de var midt i sjokket og under kjøring for å komme frem til Sundvollen for å få vite om deres barn levde eller ikke. Dette opplevde de som svært påtrengende og upasende.

Foreldre fortalte også om hvordan de, på grunn av medias omfattende dekning, brukte krefter på å fjerne særskilte trekk på dødsstedet som ville ha kunnet identifisert at det var deres barns dødssted i engstelse for at media skulle omtale dette. Etterlatte opplevde også at korrespondanse til øverste myndigheter, som var lovet sladdet, ved en glipp ble vist i usladdet versjon slik at deres navn stadig vekk hadde rullet over TV-skjermen. Selv om medias overtramp stort sett hadde blitt beklaget i ettertid, så skapte det stor harme og frustrasjon



hos de etterlatte, som måtte forholde seg til dette midt oppe i sitt livs verste mareritt.

Spesielt foreldrene var opptatt av at media *invaderte og påvirket sorgarbeidet*. Særlig gjennom det første året opplevde etterlatte at det ble umulig å beskytte seg fra deler av pressens enorme dekning av det som hendte på Utøya. Det var ikke opp til dem selv å skåne seg fra detaljer og bilder ettersom mediene flommet over av innslag på avisstativer, i butikkvinduer, gjennom TV og radio eller ved bokutgivelser. Formidlingen av alle detaljene om de drepte i den direkte-sendte rettssaken bidro til at en del etterlatte følte seg presset til å ta inn mer enn de klarte eller ønsket. De ville ikke vite mindre om sitt eget barn enn det naboen gjorde, jf. en mor:

De skulle vite liksom hvordan han var skutt, og ... hvor lenge de hadde levd, altså ... Ikke nok for oss foreldre å sitte der og om ikke du skal vite at hele verden vet alt om barnet ditt... for alle fikk det med seg. Og du måtte på en måte... få med deg de detaljene, selv om du egentlig ikke hadde lyst til det.

For etterlatte betød også det store mediefokuset at de ikke fikk være i fred med den private sorgen og sørge som familie før etter rettssaken; hele tiden ble nye ting formidlet, og spørsmål fulgte fra kjente og ukjente. Et par foreldre som tidligere hadde mistet en far og bror ved traumatiske enkelthendelser, beskrev hvor viktig det den gang hadde vært å få ro rundt seg for å kunne starte sorgprosessen og familiens omstilling til «det nye livet». Svært mange opplevde således at den private sorgen ble satt på vent til etter dommen, og at de først da fikk litt mer ro til å tenke litt mer på seg selv.

Enkelte etterlatte mente også at nettverket rundt dem etter hvert ble så «fed-up» av 22. juli-terroren gjennom media at de selv fulgte med i dragsuget; det fikk konsekvenser for støtten som ble gitt. Noen etterlatte var irritert over «besserwissere» som stadig uttalte seg skråsikkert om deres situasjon. De skilte tydelig på hvem som forstod deres situasjon, og hvem som ikke burde uttale seg, og mente at media selv ikke kunne ha god kildekontroll for en del av sine «eksperter». De kjente seg ikke igjen i beskrivelsene av det som ble omtalt som «etterlattes reaksjoner og sorg».

### Positiv opplevelse av media

En mor pekte på det som alle grupper av etterlatte fremhevet som det aller viktigste ved medias rolle etter terroren 22. juli da hun sa:

Jeg har jo virkelig erfart medias betydning da... at det er helt utrolig viktig. Hadde det ikke vært for dem, så hadde ting kunne blitt pakket ganske vekk altså... Det fins folk der som jobber utrolig godt.

Mange pekte på at medias gravende journalistikk var avgjørende blant annet for å «*få frem hele sannheten*» rundt hva som virkelig gikk så galt under poli-

tiaksjonen. Selv om slike detaljer var smertefulle å forholde seg til, var de avgjørende for å forstå «det som skjedde, og det som dessverre ikke skjedde». Tidlig etter hendelsen opplevde de at «politiet avfeide det de kalte spekulasjoner» rundt hendelsesforløpet, og flere foreldre tok selv belastningen og stod frem i media med detaljer de hadde for å bidra til full oversikt. De reagerte sterkt på forsøk på det de opplevde som tilsløring og skjerming av fakta rundt hva som hadde sviktet, og opplevde at media spilte en avgjørende rolle som pådriver for å skape full åpenhet. Den åpenheten som medias artikler og innslag bidro til i forhold til å få en korrekt versjon av hendelsesforløpet, var svært viktig for å gi etterlatte oversikt over helheten, men også for å få brikkene på plass i sitt eget puslespill. For å starte sorgarbeidet var det avgjørende for dem at «hele sannheten» kom frem.

Etterlatte poengterte også at de hadde opplevd stor forskjell på journalister, fra de sensitive og kunnskapsrike med fin og god tilnærming til de som ikke hadde slike kvaliteter.

Selv om mange etterlatte skjermet seg fra media, var det en del unge som brukte media som *informasjonskanal* i den første uvirkelige tiden etter terroren. De opplevde at de visste mindre enn media de første dagene og fulgte intenst med, og sa at «mange av svarene vi har søkt etter, de har vi faktisk fått gjennom media». Media var viktig da deres sak ble tatt opp i rettssaken eller ved offentliggjøringen av den sakkyndige rapporten. Andre etterlatte fikk bilder fra journalister for å se hvor fint de avdøde hadde hatt det før terroren startet, og mange leste og satte stor pris på minneord og personlige hilsener i lokalaviser.

Et flertall av både unge og voksne etterlatte som hadde skjermet seg fra media så vel tidlig som på senere tidspunkt, fortalte at de hadde mange avisutklipp liggende med 22. juli-stoff. Det var blant annet artikler og innslag fra rosetorget, minneseremonier, rettssaken og kommisjonsrapporten. Dette ønsket de å ha for fremtiden, jf. en mor: «Det ble kjøpt aviser til oss, som vi har, som jeg kan ta frem når jeg er klar for det.»

Noen etterlatte pekte også på at selv om mediedekningen var omfattende og slitsom, bidro det til at *folk ikke glemte hendelsen* og hva som hadde skjedd med dem som etterlatte. Det gjorde også at de kunne få støtte over tid, jf. en bror:

Det har jo selvfølgelig vært et jævla press ved at du ser det... på forsiden hver dag, og når du går i butikken og handler... jeg følte at vi fikk aldri helt ro til å ta det inn over oss... Men på den annen side, så har jo den oppmerksomheten gjort at andre folk husker det og blir påminnet... sånn at jeg er jo på en måte glad for at det har vært så mye press og trykk, fordi da husker folk hva som har skjedd med meg, i stedet for at de glemmer fort. Så det har vært vondt og godt på mange måter.

### Etterlattes ti råd til media

Rådene fra etterlatte som fremkom i intervjuene, inneholder stort sett motsatsen av det de opplevde som negativt, og mer av det de opplevde som positivt.

Deres råd kan oppsummeres i ti punkter:

- Det er nødvendig med media – men reduser mengden av det som vises, særlig forsidebilder.
- Få frem fakta og sannheten – og vi bør slippe «synserne».
- Gi regelmessig og ny/oppdatert informasjon f.eks. en gang i timen – ikke kontinuerlig.
- Media bør ha kunnskap om situasjonen rammede er i, og ikke utnytte mennesker som i et svakt øyeblikk gis adrenalinrus av å være i media.
- Bruk rammede som vil stille opp og vet hva de gjør – men lag avtaler som overholdes.
- Unngå dramatiserende og sensasjonspreget stemmebruk – tilstreb ro og empati.
- Demp intensitet og frekvens i formidling av aktive påminnere (f.eks. størrelse og antall på bilder, plassering) – selv om vi forstår at media må omtale hendelsen.
- Forbered rammede på når private og identifiserbare opplysninger kommer ut – ta kontakt med deres «pressekontakt».
- Kontakt rammede gjennom deres «pressekontakter», også på dagtid.
- Ton ned detaljnivå, spots og sensasjonspregede fremstillinger og skill mellom hva som er samfunnsnyttig vs. privat.

### DISKUSJON

Resultatene viste at de etterlatte hadde opplevd mediedekningen av terrorhendelsen i TV, radio og aviser både negativt og positivt. Den intensive og vedvarende rapporteringen hadde fungert som en konstant påminner om tapet de hadde lidd, trigget smertefulle tanker og følelser, invadert og forstyrret sorgarbeidet og noen ganger overkjørt dem. Den eneste dybdeintervjustudien vi har funnet som har studert det samme etter selvmord (Chapple et al., 2013), fant lignende, men enda større overtramp fra pressens side enn i vår studie. I likhet med etterlattes opplevelser av media etter selvmord (Skehan et al., 2013), var det også variasjoner innad i vårt utvalg. De etterlatte i vår studie takket også media for at de var pådrivere for å få frem hele sannheten rundt terrorhendelsen, og understreket at media, spesielt innledningsvis, hadde gitt dem verdifull informasjon. De antok også at medias vedvarende dekning av saken medvirket til at deres sosiale nettverk ikke så lett glemte den ekstreme hendelsen og kanskje støttet over lengre tid enn de ellers ville ha gjort.

### Sorgbearbeiding er krevende

Sorglitteraturen og sorgforskningen er i dag nokså entydige på at det ikke fins noen «oppskrift» eller «riktig» måte å sørge på etter traumatiske tap; i prinsippet er det like mange mestringsmåter som det er mennesker. Det som er gunstig

og riktig for ett individ / én familie, vil ikke nødvendigvis fungere for en annen (Stroebe, Schut, & Finkenauer, 2013). Likevel ser vi at det fins noen trekk ved tilpasningsmåter som er gunstigere enn andre. Sørgforskerne Stroebe og Schut (2010) har skissert toprosessmodellen for mestring ved sorg (The Dual Process Model of Bereavement), som vektlegger betydningen av at sørgende forholder seg til sorgen og tapet parallelt med at de forsøker å ta grep for å «gjenreise» og gå videre med livet.

### **Informasjon er til hjelp**

For de etterlatte etter Utøya handlet en viktig del av sorgbearbeidingen om å klare å ta inn informasjon om grusomhetene rundt terrorhandlingene og realitetene rundt at deres kjære ble tatt fra dem på en brutal måte. Studien har vist at media har bidratt positivt til dette gjennom gravende journalistikk som fikk hendelsesforløpet tydelig frem, og gjennom kritiske blikk for å hindre at fakta ble underslått. Gjennom å få og sette sammen tilstrekkelig informasjon har trolig media bidratt til at etterlatte fikk hjelp til å ta innover seg hendelsen og tapet og starte den komplekse reorienteringen til et liv uten den de mistet (Gillies & Neimeyer, 2006).

### **Vanskelig å gjenopprette forutsigbarhet og kontroll**

Traumatiske tap fører ofte til at etterlatte opplever at «bunnen faller ut av tilværelsen», og de opplever en eksistensiell krise fordi opplevelsen av trygghet, forutsigbarhet og det man tar for gitt i tilværelsen, brått rives bort (Janoff-Bulman). Slike reaksjoner henger i stor grad sammen med det massive og overveldende tapet av kontroll, som er spesielt ved brå og uventet død. En typisk konsekvens av dette er også at mange etterlatte opplever sterk angst for at nye katastrofer kan skje («katastrofeangst») – med en selv eller med gjenlevende. På toppen av den eksistensielle krisen kan traumereaksjoner i form av invaderende minner og kroppslig aktivering bidra til at mange plages med stor uro over tid, noe vi også har avdekket i denne studien (Dyregrov & Kristensen, 2015). For å kunne gå videre med livet blir det essensielt at man igjen får troen på at verden (til en viss grad) kan være forutsigbar og trygg, og at man gradvis får en viss avstand til hendelsen. Den stadige tilstedeværelsen av traumatiske påminnere (trigging) gjennom medias gjentatte bilder og rapporteringer medvirket trolig til at gjenoppbyggingsarbeidet ble satt tilbake for studiens etterlatte. Gjentatte og uventede artikler, innslag og bilder i media var med på å trigge og aktivere dem slik at de ikke fikk lagt hendelsen og påminnerne om den bak seg. Ofte var de uforberedt på at triggerne kom, slik de var totalt uforberedt på terrorhendelsen. De opplevde gjentatte episoder av mangel på kontroll og at de stadig måtte være i beredskap. Dette er svært energikrevende og forstyrrer sorgbearbeidingen over tapet av en kjær person.

Dersom etterlatte selv aktivt kan være med å påvirke en reportasje, f.eks. gjennom å få kartlagt hendelsesforløpet, slik noen foreldre bidro til etter terrorren, kan dette oppleves som et bidrag til å få mer kontroll i tilværelsen. Forsberg

(2015) har beskrevet hvordan etterlatte (etter vold og ulykker) opplever at medieoppslag der sorgen over avdøde anerkjennes eller hvor den døde positive kvaliteter fremheves og den døde ikke glemmes, kan gi både oppreisning, involvering og kontroll.

### Triggere stjeler energi

Andre deler av vår studie har bekreftet at foreldrene bruker svært mye energi på å forsøke å beskytte seg eller distansere seg fra alt som minner om hendelsen og gjerningsmannen, noe som går på bekostning f.eks. av å ha krefter til å komme seg tilbake til jobb og normal fungering (Dyregrov & Kristensen, 2015). Selv om svært mange etterlatte opplevde media som belastende, klarte noen å forholde seg bedre til triggerne enn andre over tid. Disse hadde klart å bruke rådene de hadde fått på samlingene for etterlatte. Dessverre viser andre deler av studien at de som er mest sårbare overfor media, også er de som sliter mest med traumereaksjoner og komplisert sorg (Kristensen et al., 2016). Årsaksforklaringene kan her gå begge veier, dvs. at medieeksponeringen kan øke symptombelastningen, eller at de som sliter mye, har mindre ressurser til å takle eksponeringen. Uansett «hva som er høna, og hva som er egget», gir de etterlatte klart uttrykk for at fokus, mengde og form knyttet til medieoppslagene om hendelsen og gjerningsmannen påvirker dem svært negativt. De ber om hjelp fra media for å redusere det negative presset, samtidig som de også ønsker media på banen.

### KONKLUSJON

Det kan virke som om journalistikk og mediefokus rundt sorg og død har økt i samfunnet. Det er sensitivt og vanskelig å omtale «spektakulære» dødsfall, og mange journalister viser fin interesse og empati for berørte. Etterlatte forteller likevel at intensiteten, formen og mengden virker svært uheldig på dem, og at det skjer overtramp der de mest berørte blir ofre. De etterlatte har et klart budskap til media om hva de ønsker mer og mindre av. De vil ha kunnskapsrike journalister, media som er mindre sensasjonspregede, som opptrer varsomt i møte med de rammede, og er seg bevisst hvordan de kan aktivere minner. Det er ganske sikkert mulig å lytte til disse rådene fra etterlatte uten at TV, radio og aviser må gå på akkord med sin journalistiske yrkes- og samfunnsplikt. Vi håper at mediebedrifter kan fortsette å sette skoloring i fokus og håndplukke reportere til de vanskeligste oppgavene.

*Acknowledgement: Vi vil takke alle de etterlatte som tross sine store tap har vært villige til å delta i forskningsprosjektet og har bidratt for å fremskaffe ny kunnskap. Vi takker også det danske Egmont Fondet og Helsedirektoratet for økonomisk støtte.*

## REFERANSER

- Brurås, S. (2012). *Mediene og terroraksjonen: studier av norske mediers dekning av 22. juli*. Oslo: Unipub.
- Chapple, A., Ziebland, S., Simkin, S., & Hawton, K. (2013). How people bereaved by suicide perceive newspaper reporting: qualitative study. *The British Journal of Psychiatry*, *203*, 228–232. DOI: <http://dx.doi.org/10.1192/bjp.bp.112.114116>.
- Dyregrov, K. (2004). Bereaved parents' experience of research participation. *Social Science & Medicine*, *58*, 2, 391–400. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s0277-9536\(03\)00205-3](http://dx.doi.org/10.1016/s0277-9536(03)00205-3)
- Dyregrov, K. & Kristensen, P. (2015). Utøya 22. juli 2011 – senfølger for etterlatte foreldre. *Scandinavian Psychologist*, *2*, e13. doi.org/10.15714/scandpsychol.2.e13
- Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Kristensen, P. (2014). Traumatic Bereavement and Terror: The Psychosocial Impact on Parents and Siblings 1.5 Years After the July 2011 Terror Killings in Norway. *Journal of Loss and Trauma*, 1–21. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/15325024.2014.957603>
- Forsberg, A. (2015). Sorgens avtrykk: erfaringer av medverkan som sörjande i journalistik om brott och olyckor. Stockholm. (Doktorsavhandlingar från JMK; No. 45).
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, *19*, 1, 31–65. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Gintner, G. G. (2001). Sudden and violent loss: Clinical guidelines for the screening and treatment of survivors. In D. Sandhu (Ed.), *Faces of violence: Psychological correlates, concepts and intervention strategies* (s. 355–376). New York: Nova Science.
- Hawkins, N. A., McIntosh, D. N., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2004). Early responses to school violence: A qualitative analysis of students' and parents' immediate reactions to the shootings at Columbine high school. *Journal of Emotional Abuse*, *4*, 197–223.
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Science USA*, *111*, 93–98. doi: 10.1073/pnas.1316265110
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions*. New York: Free Press.
- Kaltman, S., & Bonanno, G. A. (2003). Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent deaths. *Journal of Anxiety Disorders*, *17*, 131–147.
- Kristensen, P., Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Heir, T. (2016). Media exposure and prolonged grief. A study of bereaved parents and siblings after the 2011 Utøya Island terror attack. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000131>
- Kristensen, P., Weisæth, L., & Heir, T. (2012). Bereavement and Mental Health after Sudden and Violent Losses: A Review. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, *75*(1), 76–97. DOI: <http://dx.doi.org/10.1521/psyc.2012.75.1.76>
- Kvale, S. (1996). *InterViews. An introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage Publications.
- Lobb, E. A., Kristjanson, L. J., Aoun, S. M., Monterosso, L., Halkett, G. K. B., & Davies, A. (2010). Predictors of Complicated Grief: A Systematic Review of Empirical Studies. *Death Studies*, *34*, 8, 673–698. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/07481187.2010.496686>
- Makowska, Z., Merez, D., Moscicka, A., & Kolasa, W. (2002). The validity of General Health Questionnaires, GHQ-12 and GHQ-28. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, *15*(4), 353–362.
- Morina, N., Ehring, T., & Priebe, S. (2013). Diagnostic utility of the impact of event scale-revised in two samples of survivors of war. *PLOS ONE*, *8*(12), e83916. doi:10.1371/journal.pone.0083916.
- Neria, Y., Gross, R., Litz, B., Maguen, S., Insel, B., Seirmarco, G., ... Marshall, R. D. (2007). Prevalence and psychological correlates of complicated grief among bereaved

- adults 2.5–3.5 years after September 11th attacks. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 251–262. doi: 10.1002/jts.20223.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 Disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 65(3), 207–239. doi: 10.1521/psyc.65.3.207.20173.
- Nævdal, R., Gravdal, H. W., Laberg, J. C., & Dyregrov, K. (2016). Media exposure and post-traumatic stress reactions after the terrorist attacks in Norway: A comparative study of bereaved parents and a matched control group. *Scandinavian Psychologist*. <http://dx.doi.org/10.15714/scandpsychol.3.e6>
- Pfefferbaum, B., Newman, E., Nelson, S. D., Nitiema, P., Pfefferbaum, R. L., & Rahman, A. (2014). Disaster media coverage and psychological outcomes: descriptive findings in the extant research. *Current Psychiatry Reports*, 16, 464. doi: 10.1007/s11920-014-0464-x
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds III, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., ... Miller, M. (1995). The inventory of complicated grief: A scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research*, 59, 65–79. doi:10.1016/0165-1781(95)02757-2.
- Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological Science*, 24, 1623–1634. doi: 10.1177/0956797612460406
- Skehan, J., Maple, M., Fisher, J., & Sharrock, G. (2013). Suicide bereavement and the media: A qualitative study. *Advances in mental health*, 11, 3, 223–237.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenology Analysis*. London: SAGE Publication Ltd.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega – Journal of Death and Dying*, 61, 273–289.
- Stroebe, M., Schut, H., & Finkenauer, C. (2013). Parents coping with the death of their child: From individual to interpersonal to interactive perspectives. *Family Science*, 4, 1, 28–36.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370, 9603, 1960–1973. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(07\)61816-9](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(07)61816-9)
- Weiss, D. S. (2004). The Impact of Event Scale – Revised. I J. Wilson & T. M. Keane (red.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (s. 168–189). New York: Guilford Press.