

A22074 - Åpen

Rapport

Leger tiden alle sår?

-intervju med pårørende som har mistet ungdom i trafikken
"vi er alle trafikkskadde, ikke bare den som er rammet i ulykken"

Forfattere

Dagfinn Moe

Liv Øvstedal



Rapport

Leger tiden alle sår?

- intervju med pårørende som har mistet ungdom i trafikken
"vi er alle trafikkskadde, ikke bare den som er rammet i ulykken"

EMNEORD:
Samferdsel
Sikkerhet
Sorgprosess
Etterlatte
Ungdomsulykker
Nullvisjon

VERSJON
1.0

DATO
2012-02-07

FORFATTER(E)
Dagfinn Moe
Liv Øvstedal
FOTO: SINTEF (Liv Øvstedal)

OPPDRAAGSGIVER(E)
GjensidigeStiftelsen

OPPDRAAGSGIVERS REF.
Trine Vekseth

PROSJEKTNR
60R061

ANTALL SIDER OG VEDLEGG:
91

SAMMENDRAG

Leger tiden alle sår?

Det er gjennomført intervju med 25 personer fra 15 familier som har mistet en ungdom i trafikkulykke. Vi har spurt om oppveksten, ulykken, dagene etter ulykken og hvordan livet har vært etterpå.

Mange forhold på ulykkesdagen og de nærmeste dagene har betydning for hvordan livet blir videre. Hvordan blir man varslet om ulykken? Hvilken informasjon får man om hvordan ulykken skjedde? Hvilke muligheter får man til å ta farvel, til å se og være hos den omkomne? Blir minnestund og begravelse i tråd med egne ønsker?

Noen opplever god støtte fra venner og familie, for andre bidrar sorgprosessen til sosial isolasjon. Med andre barn i familien kommer man i gang med rutiner og aktiviteter. Samtidig kan søsken få konsentrasjonsvansker, problemer på skolen og oppleve mobbing. Hvilken tilknytning foreldrene hadde til yrkeslivet når ulykken skjedde har betydning for hvor lang tid det tar å komme tilbake til jobb.

Mange opplever at sorgen vokser de første årene når det gradvis går opp for dem hva de har mistet. Fremtiden og livet som ungdommen ikke fikk, og pårørendes eget tap av opplevelser, nærhet, sosialt nettverk og mening. En trafikkulykke der barn og unge dør har mange store og vidtrekkende konsekvenser. Tiden leger ikke alle sår. Men mange lærer å leve med sorgen.

UTARBEIDET AV
Dagfinn Moe

SIGNATUR



KONTROLLERT AV
Gunnar Lønvik

SIGNATUR



GODKJENT AV
Per Lillestøl

SIGNATUR



RAPPORTNR
A22074

ISBN
978-82-14-05384-5

GRADERING
Åpen

GRADERING DENNE SIDE
Åpen

Et fallskjermhopp er strengt tatt ingen særlig risiko. Det er bare en etteraping av livets virkelige risiko. Kjærlighet, intimitet og de andre er virkelig risiko. Hva er rafting mot en avvisning? Hva er et strikkehopp mot den elskedes telefon som aldri ringer.

Finn Skårderud, psykiater
Uro 1998

Forord

Hovedmålet med undersøkelsen er å få økt kunnskap om hvordan familier takler den livssituasjonen som oppstår når man mister et familiemedlem i "en ungdomsulykke" i trafikken. Vi har intervjuet personer fra 15 familier. Landsforeningen for trafikkskadde (LTN) har bidratt med informasjon og råd underveis, samt i kontakten med aktuelle familier. Undersøkelsen er gjennomført med finansiering fra GjensidigeStiftelsen.

Prosjektet er innmeldt og vurdert av Rådet for Taushetsplikt og Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). Anvisningene fra disse er tatt til etterretning i planleggingen og gjennomføringen av prosjektet.

Ved SINTEF Teknologi og samfunn avdeling Tansportforskning har seniorforsker Dagfinn Moe vært prosjektleder og seniorforsker Liv Øvstedal prosjektmedarbeider. Spesialist i klinisk psykologi, Rolf W Gråwe ved Rusbehandling Midt-Norge, har vært kontaktperson vedrørende ettervirkninger hos pårørende etter gjennomført intervju. Dr. artium i sosialantropologi Gunnar Lamvik ved SINTEF Teknologiledelse har vært kvalitetssikrer for prosjektet.

Vi vil takke alle familiene som har latt seg intervju i prosjektet. Vi har møtt mennesker som har vært villig til å møte oss og dele sine personlige opplevelser og erfaringer med oss om hvordan det er å miste en av sine nærmeste. Alle har frivillig stilt opp og møtt oss med en ærlighet langt utover det man kan forvente og som det står den største respekt av. Dette har bidratt til en faglig innsikt som vi ønsker å formidle i denne rapporten. Det er vanskelig å yte alle tema rettferdighet i en rapport, og alle vil ikke finne igjen alt de ønsket å formidle. Rapporten presenterer imidlertid et mangfold av momenter og erfaringer. Samtidig har møtet med familiene gitt oss personlige opplevelser og erfaringer som vil leve videre i våre liv.

Norge innførte "Nullvisjonen" i 2002. Dette prosjektet understreker betydningen og viktigheten av en slik visjon. Et liv spart i trafikken er ikke bare en mindre i statistikken. Det er en hel familie som går fri for den tyngste belastningen mennesket kan utsettes for.

Trondheim, februar 2012



Per Lillestøl

Forskningssjef

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| Forord | 3 |
| Sammendrag | 7 |
| Summary..... | 9 |
| 1 Bakgrunn og innledning..... | 13 |
| 1.1 Ungdom som dør eller blir hardt skadd i trafikken..... | 13 |
| 1.2 Nullvisjonen..... | 15 |
| 2 Metode..... | 16 |
| 2.1 Målsetting..... | 16 |
| 2.2 Gjennomføring og metodiske betraktninger | 16 |
| 2.3 Intervju- og samtaleguide..... | 18 |
| 2.4 Våre erfaringer med samtaler med pårørende | 19 |
| 3 Litteraturstudie | 20 |
| 3.1 To norske bøker om å miste noen i trafikkulykke..... | 20 |
| 3.2 Funn i internasjonale studier | 22 |
| 3.3 Oppsummering litteraturstudie..... | 26 |
| 4 Resultater fra intervjuene..... | 27 |
| 4.1 Oppveksten..... | 27 |
| 4.2 Ulykkesdagen..... | 29 |
| 4.2.1 Hvordan skjedde ulykken? | 29 |
| 4.2.2 Værslingen til pårørende om ulykken | 32 |
| 4.2.3 Hvordan forholde seg til andre?..... | 35 |
| 4.2.4 Viktige momenter ulykkesdagen | 37 |
| 4.3 De første dagene og begravelsen | 38 |
| 4.3.1 "Følt at æ mått se a, så lenge æ hadd a" - om tida fram til begravelsen | 38 |
| 4.3.2 Plønlegge begravelse og ordne med skjema og attester | 41 |
| 4.3.3 De ønsker mest mulig informasjon om ulykken..... | 44 |
| 4.3.4 Oppsummering de første dagene | 46 |
| 4.4 Det første året..... | 47 |
| 4.4.1 Hvordan kommer man seg gjennom det første året og merkedagene?..... | 47 |
| 4.4.2 Minner og personlige eiendeler..... | 51 |
| 4.4.3 Hvordan virker sorgen inn på helse og jobb..... | 52 |
| 4.4.4 Informasjon om ulykken..... | 58 |
| 4.4.5 Oppsummering det første året..... | 61 |
| 4.5 Hvordan er livet nå? | 62 |
| 4.5.1 Forbasket urettferdig at ett sekund i livet skal være så avgjørende | 62 |

| | | |
|-------------------------|---|-----------|
| 4.5.2 | "De er ikke redd henne, de er redd følelsene hennes" – om forholdet til andre | 65 |
| 4.5.3 | Hvordan kunne dette skje og hvorfor? | 69 |
| 4.5.4 | Hvilke råd kan pårørende gi til andre..... | 72 |
| 4.5.5 | Oppsummering hvordan livet er nå | 74 |
| 4.6 | Leger tiden alle sår? | 75 |
| 5 | Refleksjoner – leger tiden alle sår? | 78 |
| 5.1 | Noen avsluttende kommentarer | 81 |
| 5.2 | Mer kunnskap..... | 85 |
| Referanser | | 86 |

Sammendrag

Vi har gjennomført 15 intervjuer eller samtaler med mødre, fedre, stefedre, samboere og søsken til barn og ungdom som har mistet livet i trafikken. Elleve intervju ble gjennomført hjemme hos informantene. Tre intervju ble av praktiske grunner gjennomført på et møterom eller kafe, og ett intervju ble gjennomført per telefon. Hovedmålet er å få økt kunnskap om hvordan familier takler den livssituasjonen som oppstår når man mister et familiemedlem i en "ungdomsulykke" i trafikken. Hvordan endrer livskvaliteten seg og hvordan har hverdagen blitt for de som er rammet? Prosjektet hadde følgende delmål:

- Hvordan har oppveksten mht. aktiviteter og interesser vært for den omkomne?
- Hvordan var forholdet til familie, venner, skolesituasjon, fritid og rusmidler?
- Hvordan forløp dagen da ulykken inntraff?
- Hvordan var de første dagene og begravelsen?
- Hvordan har pårørende taklet livet etter at ulykken fant sted på kort og lang sikt?
- Har familien fått hjelp og støtte i situasjonen etter ulykken?
- Har livet endret seg mht. livskvalitet og hvordan? Leger tiden alle sår?
- Hva kan vi lære av dette og hvordan bruke denne kunnskapen i forebyggende arbeid.

Alle familiene har sin historie å fortelle. Litt etter litt synker alvoret og konsekvenser inn. Livet etterpå kan være vanskelig å takle. Leger tiden alle sår? Nei, tiden leger ikke alle sår. Sårene er åpne lenge og arrene gror aldri. Det skal de heller ikke, "dette er ikke noe vi skal glemme".

Sorg kan bearbeides og hun mener at hun har håndtert sorgen. Hun er ikke sint for det som har skjedd. Men sorgen kommer tilbake ved situasjoner som trigger minner. Det har gått sju år. Jeg har det bra. Og når det ikke er like bra så er det andre grunner også til å ikke ha det bra. Tiden leger, men det vil alltid være "arr" som ikke forsvinner. Men jeg ser at det ikke er alle som klarer seg like godt.

Sorgen oppgir de fleste har to hoveddimensjoner:

- Den ene dimensjonen er at deres sønn eller datter ikke fikk oppleve livet, vokse opp og stifte familie. Alle gledene og utfordringene de gikk glipp av, og muligheten til å oppfylle egne drømmer.
- Den andre dimensjonen er at man selv har blitt frarøvet et barn. Man er en mindre familie. Man opplever tapet av å følge barnets utvikling, oppleve merkedager og glede seg over neste generasjon. Samtidig mister man det sosiale nettverket som barnets venner og framtidige familie representerer.

Nullvisjonen er en viktig rettesnor, hver ulykke er en ulykke for mye.

Intervjuene viser også tydelig den andre siden av trafikkulykkene; alle de andre som ikke var direkte involvert i ulykken, men som blir berørt av det som skjedde i løpet av noen få sekunder, i mange, mange år framover. Ulykkene har kostnader for den enkelte og samfunnet i form av søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer, lite energi og en vanskelig hverdag. Intervjuene utdyper og bekrefter de tidligere studiene vi har vist til innledningsvis, med et stort omfang av konsekvenser både for hver enkelt men også for lokalsamfunn og storsamfunn.

Selve ulykkesdagen og dagene etterpå kan være dramatiske med mange inntrykk og hendelser, og mange mennesker å forholde seg til. Sjokket beskytter i starten slik at det er vanskelig å ta inn alle inntrykk. Noen forhold på selve ulykkesdagen og de nærmeste dagene har betydning for livet videre:

- Hvordan blir de pårørende varslet om ulykken? Hvor tidlig får de informasjon, av hvem og hvordan?
- De ønsker å være hos den skadde eller døde så tidlig som mulig. Får de se den skadde eller døde, og får de ta avskjed uten fremmede til stede? Får de tilbud om å stille den døde?
- Opplever de at de fikk planlegge og avholde en begravelsen slik de ønsket, som avspeilte personligheten og troen til ungdommen som ble begravd?
- Hvilken informasjon får de om selve ulykken? Hvor mye er det som ikke er avklart? Har de følelsen av at noen bevisst tilbakeholder informasjon?

Noen har vært involvert i rettssaker som oppleves som vanskelige. De kommer ikke til bunns i hva som egentlig skjedde og de opplever ikke eventuelle straffereaksjoner som rettferdige i forhold til konsekvensene av ulykken. Noen ganger blir også lokalsamfunnet splittet på grunn av rettssaken, slik at man mister deler av nettverket sitt.

Mens familie og venner strømmer til de første dagene, er det mange som opplever at de blir unngått i dagene og månedene etter begravelsen. Samtidig er det lett for pårørende å trekke seg tilbake. Den som er i sorg har ofte ikke energi til å møte naboer i nærbutikken eller ta initiativet til en samtale. For mange kan dette dessverre bli starten på en langvarig isolasjon.

For noen får dette langvarige konsekvenser i forhold til yrkeslivet, enten ved at man ikke kommer tilbake i jobb, har lange sykmeldingsperioder, redusert stilling eller velger et annet yrke. De intervjuede selv peker på at konsekvensene både for helse og jobb kunne vært reduserte, hvis de hadde fått tilstrekkelig oppfølging når ulykken skjer og i månedene etterpå. Å føle seg ivaretatt i starten og over tid er vesentlig, og å få informasjon om hva som er normale sorgreaksjoner og hvilke rettigheter man har. De vi har intervjuet har flere forslag:

- Hjemmebesøk fra fastlegen eller en annen person som kan følge dem opp over tid, er et forslag.
- En samtale i året som en sikkerhetsventil og for å avdekke videre behov, er et annet.
- Noen peker også på at det skjer ikke flere dødsulykker blant barn og unge enn at Norge har råd til å sende erfarne psykologer når det skjer, slik at pårørende tidlig kan få informasjon om sorg og hva de bør gjøre.

Det kan være verdt å merke seg at det er hele storfamilien og lokalsamfunnet som rammes. De pårørende peker på store konsekvenser for søsken, stesøsken, besteforeldre, klassekamerater og venner. Søsken har fått konsentrasjonsproblemer, problemer på skolen og i forhold til venner.

Vi foreslår tre tema for videre studier; mer kunnskap om hvordan det går med barn og ungdom som mister søsken i trafikken, hvordan det går med bilførere som er involvert i dødsulykker, og hvordan man kan tilrettelegge for kunnskapsteam i tillegg til kriseteam når ulykken har skjedd.

Summary

One of the five pillars of the WHO's Global Plan for the Decade of Action for Road Safety 2011-2020, is the post-crash response including rehabilitation and support to those bereaved by road traffic crashes, to minimize trauma. In all parts of the world, young people are overrepresented in road traffic accidents, and a large number of families are affected. This study aims to increase insight and knowledge about how families cope with the situation, when a traffic accident suddenly occurs and a young family member is dead. The qualitative study includes interviews with 25 persons – mothers, fathers, stepfathers, parents' partners, and siblings – in 15 families who have lost a child or young family member in a road traffic accident. What are the changes in everyday life and how did life quality change? The following issues were explored:

- About childhood and adolescence: How was the relation to family and friends? What about school, activities and interests?
- What happened on the day of the accident?
- What were the next few days like and how was the funeral?
- How was the next year? How did the family cope with daily life after the accident? Did they receive support and assistance?
- How have later years been? How did life change? What are the differences in life quality? Does time heal the wounds?
- How can we learn from their stories and use this knowledge in the work to prevent traffic accidents and their consequences?

Each family has a story to tell. The full consequences sink in little by little, and life can be difficult to cope with. Will all the wounds heal, as time goes by? No, for a long time the wounds are still bleeding and the scars never grow. It shouldn't heal either; *"this isn't something we should forget"*.

"Grief is a process and she thinks she has coped with grief. She is not angry about what happened. But different situations bring back memories and turn the sorrow on. Seven years have passed. I am fine. And when life is not good there are other reasons as well for not feeling good. Time helps, but the scars never heal completely. And I observe that some are not coping well."

Most comment that the grief has two dimensions:

- One dimension is the life their son or daughter did not have the chance to carry on; the challenges and happiness they miss out on as well as the possibilities to fulfill their dreams for the future.
- Another dimension is that they have lost a child and become a smaller family. This includes a personal loss of a close relationship, the investment in the child, the pleasure to follow the development of a young life and take part at special occasions. It includes the loss of future grandchildren and the social network of the friends of their child.

Each traffic accident is one too much, with Vision Zero as a framework for ethics, responsibilities and knowledge. The interviews provide an insight to the wide reaching consequences of traffic accidents; how these few decisive seconds affect, not only those killed and hurt, but many people that were not directly involved, get their lives turned upside down for years. Road traffic accidents represent costs for the individual and the society. After the loss of a close person, it is quite

common to experience sleeping disorders, loss of concentration, loss of memory, loss of energy, unstable moods and difficulty coping with everyday life. The interviews confirm findings in research literature about wide-reaching consequences for the individual, the local community and society.

The day of the accident and the following days are full of dramatic impressions and episodes, and at the same time there are a lot of people to relate to. In the beginning it is difficult to take in all impressions because of the immediate shock. Some circumstances on the day of the accident and the next days will influence life in the long run:

- How early are next of kin informed about the accident and the consequences? How did they receive the information and by whom?
- Do they get to see and be with their child as soon as possible? Do they get to say farewell in private? Are they involved in the last offices and how the deceased is being dressed?
- Is the funeral according to the wishes of the family, expressing the personality and beliefs of the young person being buried? Or do they find that the church do not allow their personal wishes for the funeral?
- What information do they receive about the accident? How much is still unanswered? Do they feel that some information is deliberately withdrawn?

Some of the families have been involved in legal proceedings which they find difficult and straining. What actually happened is not becoming any clearer and they find that criminal sanctions do not correspond well to the seriousness of the accident. Some legal proceedings split the local community, with local people taking sides for one of the parties involved, and the bereaved loose part of their social network.

On the day of the accident and the next few days family and friends turn up in numbers. As soon as the funeral is over, however, many bereaved find that other people seem to avoid them. And for a person in grief there is not much energy left to take social initiatives, a natural reaction being also to withdraw from social situations. This may be the start of a long term spiral of isolation.

For some, the accident has long term consequences for their work life. Some are on sick leave for shorter or longer periods, some for repeated periods. Most return to their job, while others work part time, choose a different kind of job or do not join the work force. The job situation before the accident seems to be important for how long it takes to come back. The interviewees point out that the consequences for health and job could have been less, with sufficient support at the time of the accident and the following months. They state that it is important to feel taken care of at the time of the accident as well as over time. They also stress early information about normal grief reactions and information about their legal rights. The interviewees have several proposals for improvements:

- Home visits by their doctor or another professional that can follow them over time.
- To invite for a dialog once a year, as a "blow-out preventer" and to reveal further need for treatment and support.
- They point out that in Norway it may be feasible to send experienced psychologist to the site, when fatal accidents involving children and teenagers have occurred. This to provide information to the close family about grief reactions, what usually happens next, and advice about what to do.

It is worth noticing that not only close family are affected, but friends, relatives and the local community. The interviewees point out major consequences for siblings, stepbrothers, stepsisters, grandparents, classmates and friends. Brothers and sisters have experienced loss of concentration, school problems and difficulties keeping friends.

We propose three themes for further studies; more knowledge about the situation for those who lost a brother or sister in a traffic accident, more knowledge about the situation for car drivers who have been involved in a fatal accident, and how we can combine the efforts of the crisis team with a knowledge team to provide knowledge and change local attitudes to traffic safety.

1 Bakgrunn og innledning

Ungdom har høyere risiko enn andre aldersgrupper i trafikken. Hva med de som sitter igjen med sorgen over en datter, sønn, bror eller søster, barnebarn og oldebarn som har gått bort? Med talglys, blomster og kors i vegkanten på ulykkesstedet markerer familie og venner over livene som har gått tapt.

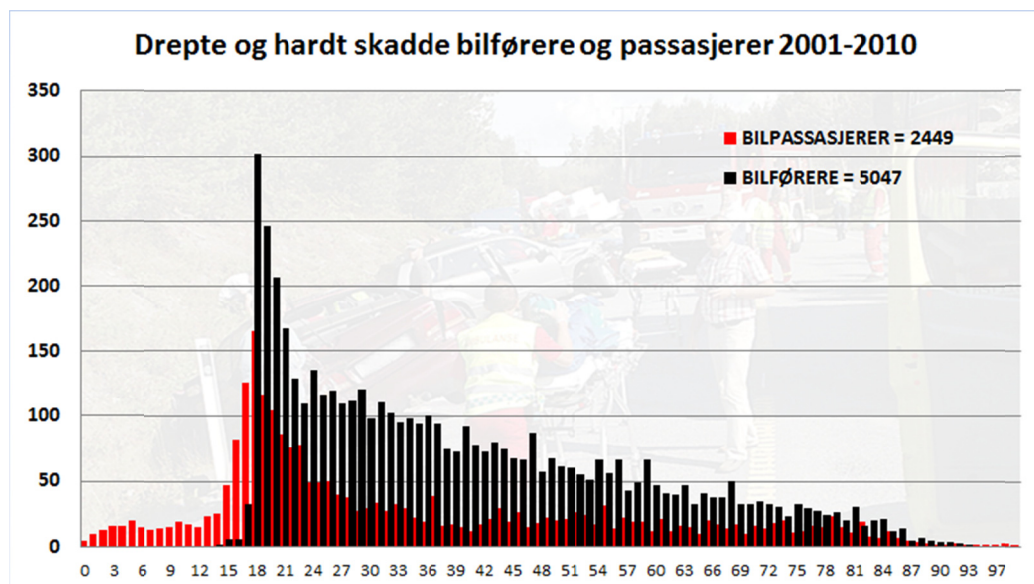
At ”tiden leger alle sår” må vel være den mest misforståtte trøst eller sorgbearbeiding når man kan tenke seg hvilke konsekvenser dette representerer for en familie. Dette er utgangspunktet for dette prosjektet som fokuserer på familiene til de som har mistet et barn eller ungdom i trafikkulykke. Prosjektet er finansiert av GjensidigeStiftelsen.

1.1 Ungdom som dør eller blir hardt skadd i trafikken

Totalt for aldersgruppen 16-24 år, inkludert både førere, passasjerer og fotgjengere, er antallet som har blitt drept eller hardt skadd beskrevet i boksen nedenfor.

I løpet av de 10 årene fra 2001 -2010 har **611** ungdommer i alderen 16-24 år mistet livet i trafikken og **2779** er hardt skadd.

Like sikkert som at ungdom kommer i puberteten er at de utgjør en gruppe med høy risiko i trafikken. Dette er et atferdsbilde som vi har hatt siden bilen ble frigitt for salg i 1960.



Figur 1: Antallet førere og passasjerer drept eller hardt skadd etter alder (Sintef-2010).

Figur 1 viser at ungdomsperioden fra 16 år og fram til 24 år er mest utsatt med hensyn til trafikkulykker som fører og passasjer. Og det er utforkjørings- og møteulykker som medfører flest hardt skadde og drepte mennesker.

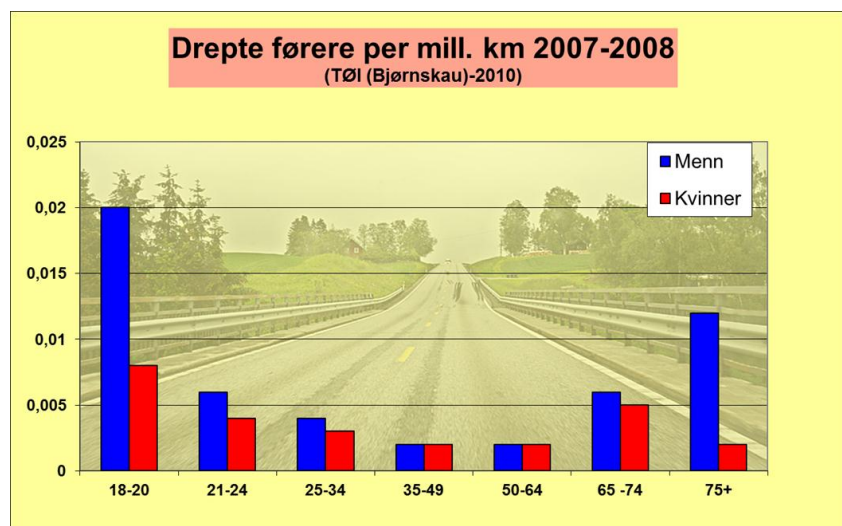
Ved SINTEF har vi siden begynnelsen på åttitallet gjennomført mange studier av dødsulykker i trafikken, videre er det gjort mange feltstudier, eksperimenter på baneanlegg og i kjøresimulator, evalueringer av kampanjer og opplæringsprosesser, psykologiske tester, spørre- og intervjuundersøkelser vedrørende ungdoms kjøreatferd (Moe, 1988, 1990, 2007, 2010; UP, 2009).

Det er mange forklaringsfaktorer til ungdoms høye risiko i trafikken knyttet til sosiokulturelle, psykologiske og biologiske forhold. Et sentralt moment er at tenårene er preget av store biologiske endringer. Vi kan alle se de fysiske endringene som skjer med både gutter og jenter når puberteten inntreffer (Giedd et al. 2002, 2010; Gogtay et al. 2004; Leenroth et al. 2009; Steinberg, 2010).

Men det er også endringer i hjernen relatert til biokjemiske systemer og nevrale forbindelser som påvirker atferden. Professor Jay Giedd ved National Institute of Mental Health i USA uttrykker dette på følgende vis (Giedd /Blumenthal, 1999):

”I puberteten har man en voksen sine lidenskaper, seksualdrift, energi og følelser, men kontrollen kommer først senere. Det er ikke så rart at tenåringer mangler dømmekraft og evnen til å beherske impulser. Det siste området som modnes i hjernen, er den delen der vi foretar sosiale vurderinger, overveier alternativer, planlegger fremtiden og holder hjernen sjakk. Dette området er frontallappene og de når først et voksnivå ved 25- 30 årsalderen”.

Mange reflekterer ikke over risiko, er lett påvirkelig for gruppepress, er impulsive og tar sjanser, kjører i beruset tilstand og er uoppmerksomme. Den gruppen som har høyest risiko i trafikken er unge menn. De fremstår som de mest risikovillige og med høyest risiko for å bli drept som førere. Imidlertid er unge bilførere uerfarne med hensyn til å lese trafikkbildet og å håndtere bilen under vanskelige kjøreforhold, eksempelvis mørke, glatt føre, regnvær og dårlig sikt.



Figur 2: Risikoen for å bli drept som fører i trafikken i perioden 2007-2008 (Tøi-2010).

Figur 2 viser risikofordeling relatert til alder og kjønn. Unge menn i alderen 18-20 år har høyest risiko. Samtidig viser utviklingen i antall drepte og hardt skadde i trafikken en trend de siste 20-25 årene som peker i risikoreduserende retning for alle aldersgrupper.

1.2 Nullvisjonen

Da Nasjonal transportplan (NTP) for 2002-2011 ble behandlet i Stortinget ble det gjort et vedtak om at Norge skulle ha en "Nullvisjon" i trafiksikkerhetsarbeidet. Sverige som er foregangsland for denne tenkningen innførte den i 1997 (Statens vegvesen - Nasjonal handlingsplan for trafiksikkerhet på veg 2006-2009).

Nullvisjonen omhandler at:

"et transportsystem ikke skal føre til tap av liv eller til varig skade"

Nullvisjonen bygger på tre grunnpilarer: etikk, vitenskapelighet og delt ansvar.

Etikk

"Ethvert menneske er unikt og uerstattelig. Vi kan ikke akseptere at 200 – 300 mennesker mister livet i vegtrafikken i Norge hvert år"

Mye av den positive utviklingen de siste 5 årene kan knyttes til kjøretøyer med bedret passiv og aktiv sikkerhet. Statistikk fra det svenske forsikringsselskapet Folksam viser at spranget er særlig stort mellom modeller lansert 1995-99 og 2000-04. I 2000-2004 var dødsrisikoen bare 10 % av hva den var for modeller lansert i 1980-84.

Vitenskapelighet

"Menneskets fysiske og mentale forutsetninger er kjent og skal ligge til grunn for utformingen av vegsystemet. Kunnskapen om vår begrensede mestringssevne i trafikken og tåleevne i en kollisjon skal legge premissene for valg av løsninger og tiltak. Vegtrafikksystemet skal lede trafikantene til sikker atferd og beskytte mot fatale konsekvenser av feilhandlinger."

Menneskets biologiske og psykologiske tåle- og yteevne danner basis for de ferdigheter trafikanten kan utvikle og hva mennesket kan tåle i en kollisjon. Trafikanter omfatter alle, fra de som ligger i "mammass mage" til førere av de tyngste kjøretøyene.

Ansvar

"Trafikantene og myndighetene har et delt ansvar for trafiksikkerheten. Trafikantene har ansvar for sin egen atferd og de skal være aktsomme og unngå bevisste regelbrudd. Myndighetene har ansvar for å tilby et vegsystem som tilrettelegger for mest mulig sikker atferd og beskytter mot fatale konsekvenser av ubevisste handlinger."

Med dette som utgangspunkt peker Verdens helseorganisasjon og de Forente Nasjoner (WHO/UN 2011) på at innsatsen for trafiksikkerhet må intensiveres med bredt innsats på flere områder, der oppfølgingen etter at ulykkene har skjedd er et av satsingsområdene.

2 Metode

2.1 Målsetting

Hovedmålet er å få økt kunnskap om hvordan familier takler den livssituasjonen som oppstår når man mister et familiemedlem i en "ungdomsulykke" i trafikken. Hvordan endrer livskvaliteten seg og hvordan har hverdagen blitt for de som er rammet? Dette er kunnskap som er nødvendig å få fram til folk generelt og til profesjonelle innen trafikksikkerhetsarbeidet. Videre kan dette være nyttig for de som har mistet en av sine nærmeste og kan få lese om hvordan andre takler en slik situasjon. Prosjektet hadde følgende delmål:

- Hvordan har oppveksten mht. aktiviteter og interesser vært for den omkomne?
- Hvordan var forholdet til familie, venner, skolesituasjon, fritid og rusmidler?
- Hvordan forløp dagen da ulykken inntraff?
- Hvordan var de første dagene og begravelsen?
- Hvordan har pårørende taklet livet etter at ulykken fant sted på kort og lang sikt?
- Har familien fått hjelp og støtte i situasjonen etter ulykken?
- Har livet endret seg mht. livskvalitet og hvordan? Leger tiden alle sår?
- Hva kan vi lære av dette og hvordan bruke denne kunnskapen i forebyggende arbeid.

2.2 Gjennomføring og metodiske betraktninger

Det ble gjennomført 15 intervjuer i perioden mai – november 2011. På forhånd ble det tatt kontakt per telefon og deretter sendt epost som orienterte om prosjektet og hvilke momenter vi ønsket å samtale om. Vi var to personer til stede under de fleste intervjuene. Begge noterte underveis og vi gjennomførte en felles sammenfatning av intervjuene umiddelbart etterpå.

- Det var 11 intervju som ble gjennomført som hjemmeintervju rundt kaffebordet hos informantene. Tre intervju ble av praktiske grunner gjennomført på et møterom eller kafe, og ett intervju ble gjennomført per telefon. De som deltok i intervjuene var:
 - 5 samtaler med begge foreldre, i en samtale deltok også en søster, alle med to intervjuere.
 - 4 samtaler med mor, to intervju med en intervjuer og to intervju med to intervjuere.
 - 3 samtaler med mor og ny samboer, alle med to intervjuere.
 - 2 samtaler med far, en med en intervjuer og ett telefonintervju med faren med to intervjuere, der også mor var til stede ved samtalen.
 - 1 samtale med søster med to intervjuere.
- Det er gjennomført en begrenset *litteraturstudie*. Hensikten var å beskrive hva sorg og sorgarbeid er og få forståelse for hvilke reaksjonsmønstre som er typisk for de som er rammet.
- Det er utarbeidet en *intervjuguide* basert på prosjektets mål. Vi har benyttet en metode basert på semistrukturerte intervju med "open-ended" spørsmål. Styrken ved dette designet er at informantene (pårørende) kan bidra med sine egne perspektiver utover de spørsmålene som formelt stilles basert på intervjuets mål og struktur. Intervjuguiden er presentert i kap. 2.3.

- *Rekruttering av informanter* har i hovedsak skjedd gjennom Landsforeningen for trafikkskadde (LTN). I tillegg har kontakt med aktuelle informanter skjedd på bakgrunn av informasjon i media og gjennom personlige kontakter. Informantene utgjør et strategisk utvalg. Det vil si at informantene velges ut fra egenskaper eller kvalifikasjoner som er hensiktsmessige i forhold til fenomenet som studeres, og basert på tilgjengeligheten for forskeren (Thaagard, 2003).
- *Vi har intervjuet* personer fra 15 familier som har mistet et barn eller ungdom i trafikken. For å få fram forskjellige perspektiv har vi søkt å inkludere både mødre, fedre og søsken. Vi har valgt å intervju familier med forskjellig avstand i tid til når ulykken skjedde. Ulykkene inntraff på følgende tidspunkt (antall): 1978, 1988, 1991, 1994, 1998, 1999, 2001, 2004 (2), 2008, 2009 (3) og 2010 (2).
- Alder og kjønn på de forulykkede:
 - 7 jenter: 11, 13, 16, 18, 18, 18 og 20 år (2 døde i samme ulykke).
 - 10 gutter: 14, 15, 16, 16, 17, 17, 18, 19, 19 og 22 år (2 døde i samme ulykke).
 - 7 var bilførere, 6 var passasjerer, 2 fotgjengere, en syklist og en kjørte lett MC.
- Vi gjennomførte intervjuene i et *direkte møte* med informantene. Dette bidrar til god kvalitet på den informasjonen vi samler inn gjennom intervjuet / samtalen med familien. De fleste samtalerne er gjennomført hjemme hos dem vi intervjuer. I noen tilfeller har vi også blitt invitert til å se bilder eller rommet til ungdommen som de mistet. I tillegg er det gjennomført noen intervju i skjermede lokaler på arbeidsplass og på kafe, valgt i dialog med den vi intervjuer. Intervjuene hadde relativt lang varighet, fra vel en time til 3,5 timer.
- *Telefonintervju* ble gjennomført i ett tilfelle. Dette ble valgt med bakgrunn i tidligere personlig kontakt med den vi intervjuet, kjennskap til saken og erfaring gjennom allerede gjennomførte intervju. Vi erfarte at det fungerte godt i forhold til å få kunnskap med utgangspunkt i intervjuguiden, med utfyllende informasjon både om bakgrunn, ulykken og tida etterpå. Vi ser allikevel at det er noen oppfølgende spørsmål som er vanskeligere å stille over telefon, når man ikke ser ansiktsuttrykk og kroppsspråk.
- De vi intervjuet ble oppfordret til å ta kontakt dersom det ble mange vanskelige tanker i etterkant av intervjusituasjonen. Vi tok også kontakt etter noen dager, for å høre hvordan det gikk. Det var opprettet kontakt med psykolog som var forberedt, hvis noen hadde behov for videre oppfølging. Ved avslutningen av prosjektet har de vi intervjuet også besvart noen spørsmål om hvordan de har opplevd å delta i prosjektet.
- *Transkriberingen og analysen av intervjuene* er basert på en temasentrert tilnærming ved hjelp av kvalitative metoder. Materialet ble kodet og delt inn i kategorier ut fra tema informantene snakket om, relatert til problemstillingene (strukturen) i intervjuet. Informasjon med hensyn til navn, sted, type ulykke m.m. er anonymisert for at det ikke lett kan gjenkjennes. Den semistrukturerte intervjuguiden gir gode føringer for kategoriene. Det innebærer at det er temaene som er i fokus, og man går i dybden på de enkelte temaene og sammenligner informasjon fra alle informantene for hvert enkelt tema. I analyse av intervjuene var det viktig å sørge for at en forforståelse av temaene ikke overskygget viktige nye synsvinkler og ny uventet informasjon (Thaagard 2003). De som er intervjuet har hatt muligheten til å lese hvordan utsagn er gjengitt i rapporten. Forfatterne er ansvarlig for innholdet i rapporten.

2.3 Intervju- og samtaleguide

Det er viktig å ha en masterplan (struktur) for hvordan vi ønsket å gjennomføre samtaler, hva slags kunnskap vi er ute etter og når i intervjuet de forskjellige temaene (spørsmålene) presenteres. Vi var oppmerksomme på at rekkefølgen kunne endres og visse spørsmål og tema utelates. Nye momenter kan komme til avhengig av familiens erfaringer og den samtalekonteksten eller intervjusituasjonen vi befant oss i. Vi fulgte følgende modell for intervjuene eller samtaler:

Fase 1: Oppvekstforhold

Fortell om hvordan NN var som barn og deretter ungdom

- Type person fra barn til ungdom
- Familiesituasjon – søsken – mor/far
- Interesser, hobbyer
- Skolegang, venner, sosiale relasjoner

Fase 2: Ulykkesdagen

Fortell om den dagen og hva som skjedde, hvordan og hvorfor

- Omstendighetene bak kjøreturen
- Da ulykken inntraff - andre involverte – drepte/skadde
- Hvordan ble familien varslet – tidsfaktorer?
- Hvordan man opplevde beskjedden?
- Kriseteam?
- Sykehus, ambulanse, prest?

Fase 3: Den første uka og begravelsen

Fortell om dagene fram til begravelsen og selve begravelsen

- Forholdet til begravelsesbyrå?
- Muligheten for å se avdøde, stelle, ta personlig farvel?
- Forberedelse til begravelsen, sanger, prestens tale om avdøde?
- Venner, familie, besøk, minnesamvær?
- Hvordan ble begravelsen?

Fase 4: Det første året (tiden) etter ulykken

Fortell om den første tiden etter ulykken

- Støtte hjelp profesjonelt (fastlege, psykolog, andre)
- Situasjonen i familien, mor, far og søsken, besteforeldre, oldeforeldre?
- Hvordan ble hverdagen, arbeidssituasjonen?
- Vennerelasjoner, besøk, deltagelse i sosiale aktiviteter ute?
- Skyldfølelse. Kunne jeg(vi) gjort noe annerledes?
- Hva med fremtiden?

Fase 5: Leger tiden alle sår? Hvordan er livet nå?

Fortell hvordan det er i dag så mange år etter ulykken

- Livssituasjonen nå?
- Livskvaliteten - preges den av ulykken?
- Kan ulykken og savnet glemmes?
- Hvilke råd vil du gi til andre?

2.4 Våre erfaringer med samtaler med pårørende

Intervjuer eller samtaler av denne karakteren kan være krevende. Det er ønskelig at informantene får tillit til oss som intervjuere slik at de både er avslappet og villig til å fortelle oss om sin livssituasjon. De må også kunne vise følelser gjennom både å gråte, stoppe opp og famle etter ord og uttrykk. Videre har vi vært tydelige på at hvis det er momenter som det for vanskelig å snakke om, så gjør vi ikke det. Vi har valgt å bruke begrepet samtale like mye som intervju. Den konteksten vi var i sammen med familiene og den informasjonen vi søkte etter egnet seg ikke som en rekke med spørsmål og svar.

Som intervjuere har vi en faglig kompetanse innen gransking av dødsulykker i trafikken og har hatt mye kontakt og samarbeid med pårørende i andre sammenhenger. Det gjør at vi på mange temaer i samtalene kunne bidra med innspill som øker vår troverdighet og som fører til større åpenhet.

For oss som intervjuere har det vært en viktig intensjon å ha en væremåte som inngir respekt og forståelse. Samtidig må vi være bevisst at vi ikke kan identifisere oss med den livssituasjonen informantene er i.

Intervjuene varte fra 1,5 til 3,5 timer. Flere ganger hadde vi kommet igjennom punktene i intervjuguiden og var i ferd med å avslutte samtalen, når nye momenter førte til at intervjuet ble forlenget. Vår erfaring er at informantene gjennom samtalen fikk tid til å reflektere over ulykken og livet på en måte de ikke hadde gjort før. Det førte til at det kom fram flere momenter og mer utdypende kommentarer.

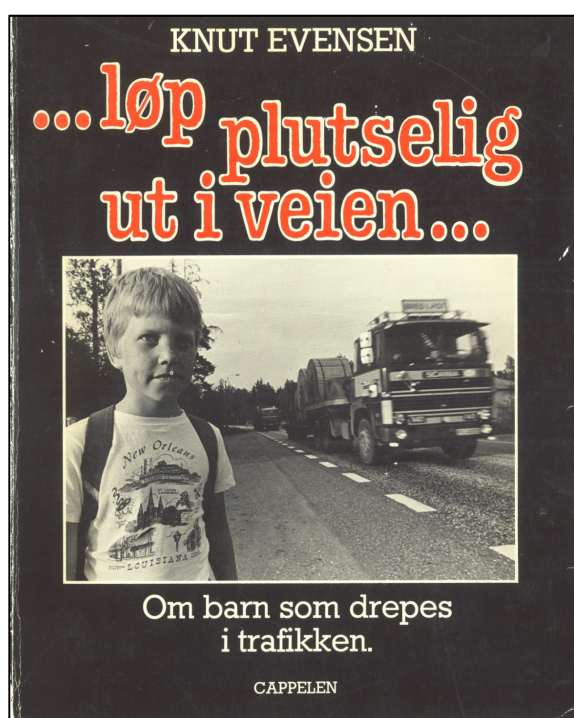


3 Litteraturstudie

3.1 To norske bøker om å miste noen i trafikkulykke

I 1979 utgav journalisten, fotografen og forfatteren Knut Evensen boka ”.... løp plutselig ut i veien”. På baksiden av boka står det:

”.... løp plutselig ut i veien...” er ei bok om mennesker, tenkt følt og skrevet på bakgrunn av at 10 460 mennesker har blitt drept i trafikken i perioden 1949 – 1978, altså i løpet av en generasjon. 2091 var barn. Vi har med andre ord tatt livet av gjennomsnittlig 70 barn hvert eneste år i en mannsalder. I samme periode har 221 873 mennesker blitt skadd i trafikken, av dem 36 753 barn.”



Figur 3: Bok skrevet om barn som drepes i trafikken (Evensen-79).

Figur 3 viser forsiden på boken Evensen utgav i 1979. Evensen skriver i omtalen av boka på dens bakside:

”Likevel er det ikke tall denne boka handler om, men mennesker: Merete, Frank, Einar, Geir, Espen, Anita-barn som er blitt drept i trafikken. Og om foreldrene deres, søsken og venner, om sjåføren som drepte, om politietterforskning og rettssaker.”

Videre skriver han:

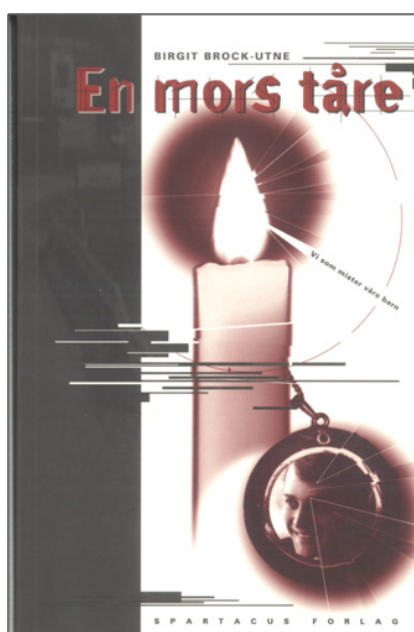
”...løp plutselig ut i veien...” er ei bok om hvordan det oppleves å miste barn, søsken og venner i trafikken, om angst og terror, om den delen av trafikkofringen som ikke lar seg kalkulere.

Knut Evensen spør moren til et tvillingpar to år etter at de ble drept på veg til skolen en desemberdag i 1977: Er det ikke slik at tiden leger alle sår? Moren svarer: Nei, ikke ennå i alle fall, det siger mer og mer innover etter hvert.

Boka "...løp plutselig ut i veien..." handler om barn og ikke ungdom som har blitt drept i trafikken. Den tar et oppgjør men det offentliges manglende ansvar for barns skoleveg, og frifinnelsen av sjåfører som ikke kunne gjøre noe da barnet ...løp plutselig ut i veien.

I 1986 skrev Birgit Brock-Utne en bok om hvordan det var å miste sin sønn på 21 år i en trafikkulykke i 1983 (Brock-Utne-86). Boken heter "En mors tåre".

Forfatteren er professor ved Pedagogisk Forskningsinstitutt ved Universitetet i Oslo. Boka er utgitt på nytt i 1998 med etterord fra forfatteren 15 år etter at ulykken skjedde (figur 4).



Det ufattelige har hendt, det umulige,
det som ikke kunne skje, har skjedd;
drept i en bilulykke, barnet vårt,
min kjære, kjære sønn...
Så meningsløst - borte for alltid,
heller ikke jeg vil leve lenger!

Figur 4: Bok om å miste en sønn 21 år gammel i en trafikkulykke (Brock-Utne-98).

Boka "En mors tåre" handler om en mors store kjærlighet til sin sønn og om den grenseløse sorgen over hans død. Den handler om sorgarbeid, selvbefreidelser og selvmordstanker. Videre at det går an å finne ny livskraft hvis man går inn i sorgen og arbeider seg gjennom den.

Sønnen omkom i en bilulykke på Kanariøyene i august 1983 der hans kjæreste kjørte bilen. Hun mistet kontrollen og frontkolliderte med møtende kjøretøy. Det var kveld, de satt uten bilbelter og det gikk fort. En typisk ungdomsulykke, men på Kanariøyene. Sønnen døde på grunn av store hodeskader innen få timer og kjæresten døde tre år senere på grunn av senskader. Boka er en sterk personlig beretning om hvordan de fikk budskapet om sønnens død, reaksjonene da budskapet kom og hvordan dette dramatisk endret hverdagen. Men familien holdt sammen og har i fellesskap maktet å leve med sorgen.

I etterordet i utgaven av 1998 forteller forfatteren at hun har mottatt mange telefoner og over 300 brev fra foreldre som har mistet barn.

3.2 Funn i internasjonale studier

I en studie om trafikkulykker blant ungdom i et globalt perspektiv, har man blant annet sett på hvilke følger det kan ha på familier som mister ungdom i trafikken (Hassan-2010). De påpeker at familier ofte blir påvirket både psykologisk og sosialt. Typiske følger er:

- Angst
- Depresjoner
- Irritasjon
- Humørsvingninger

En annen studie viste at rundt 15 % foreldre hadde utviklet PTSD (Post Traumatisk Stress Disorders) 7 – 12 måneder etter ulykken (Blanchard og Veazey-2001).

En spørreundersøkelse i 9 europeiske land ble sendt til familier som enten hadde et familiemedlem med varige men etter trafikkulykke eller som hadde mistet et familiemedlem i trafikken. Svarene viste omfattende konsekvenser i forhold til at en høy andel av de etterlatte erfarer depresjon, energitap, irritasjon og sterke følelser, og tap av interesser for viktige hverdagsoppgaver som jobb, studier, husarbeid og matlaging (FEVR-1997). Mange opplever også redusert selvfølelse, har spiseforstyrrelser og selvmordstanker. Rapporten viser noe av omfanget av konsekvensene av trafikkulykker, ved å dokumentere hvor stor andel av de etterlatte som opplever ulike (selvrapporterte) konsekvenser. For mange vedvarer disse problemene mer enn tre år, noe som indikerer langvarige og delvis permanente virkninger. For mange har dette virkninger for jobbsituasjon og for deres forhold til andre mennesker. Rapporten belyser videre de etterlattes erfaringer med medisinsk behandling, etterforskning av ulykken og forsikring.

I tillegg til å beskrive hvem de fikk hjelp fra og hva slags hjelp de fikk, beskriver familiene at den hjelpen de trengte mest var:

- Å få informasjon om dødsfallet fra noen som er trent til dette.
- Å få tilgang til å se og være hos den døde umiddelbart (så snart som mulig).
- Øyeblikkelig - og ofte også langsiktig - følelsesmessig, psykologisk, praktisk og juridisk støtte av profesjonelle.
- Tidlig informasjon om juridiske rettigheter, rettslige prosesser, likskue, rettslig rådgivning.
- Full informasjon om omstendighetene rundt ulykken.
- Informasjon om organisasjoner for skadde og etterlatte.

I en studie i USA ble 173 foreldre fulgt opp etter at deres barn i aldersgruppen 12-28 år døde i forbindelse med ulykke, mord eller selvmord (Murphy m fl – 2003). Rundt 80 % av de som dør som ungdom og unge voksne i USA er i forbindelse med brå død (sudden death). Foreldrene ble kontaktet i intervallene 4, 12, 24 og 60 måneder etter at hendelsen fant sted.

De ble testet og vurdert på følgende fire konsekvensdimensjoner:

- Mentale forstyrrelser: Både kognitive (glemmer ting, ukonsentrert, planløshet) momenter og affektive (humør, håpløshet, frustrasjon).
- PTSD (Post Traumatisk Stress Disorders).
- Akseptering av at barnet var død og borte.
- Ekteskapsslitasje og samlivsproblemer.

Målet ved studien var å se om de forskjellige dødsårsakene førte til forskjellige konsekvenser og for livskvaliteten relatert til de fire momentene overfor. Følgende hovedkonklusjoner kan trekkes fra studien:

1. Uansett dødsårsak fører det å miste et barn til sorgreaksjoner med store psykososiale belastninger med endringer i livssituasjonen for en familie.
2. Konsekvensene er større når hendelsen har ført til store lemlestelser og lidelser for barnet som døde (eksempelvis mord).
3. Selvmord synes å føre til en større sosial belastning og sterkere følelse av skyld, ansvar, skam og leting etter mening.
4. Rundt 70 % av foreldrene sa det tok ca. 3-4 år før de kunne sette barnets død i et perspektiv og fortsette livet.

Fem år etter hendelsen rapporterer foreldre som har mistet barn ved brå død å ha 2-3 ganger så høye målinger på mentale forstyrrelser og traumatiske reaksjoner enn foreldre uten slike opplevelser og erfaringer.

En studie gjennomført ved Senter for Krisepsykologi i Bergen hadde som mål å finne prediktorer på psykososialt distress blant foreldre som hadde opplevd plutselig død blant barn på grunn av selvmord, krybbedød og ulykker (Dyregrov m fl-2003).

De samlet inn data fra 140 familier bestående av 232 foreldre ca. 18 måneder (1,5 år) etter dødsfallet. I 83 av familiene var selvmord dødsårsaken, i 37 tilfeller ulykker og i 20 familier krybbedød. Det ble brukt kvantitative tester kombinert med dybdeintervjuer. De fire testene som ble brukt var:

- The General Health Questionnaire (GHQ-28) består av 28 spørsmål som måler psykisk stress (kroppslig ubehag, søvnproblemer, angst, sosiale problemer, og depresjon). Prosentandelen med foreldre som skåret over cut-off nivå var for krybbedød 44 %, selvmord 62 % og ulykker 72 %.
- Impact of Event Scale (IES-15) består av 15 spørsmål som måler posttraumatisk stress (ukontrollerte tanker og bilder, sterke emosjonelle reaksjoner, fornektelser, mangel på konsekvensrealisme). Prosentandelen med foreldre som skåret over cut-off nivå var for krybbedød 34 %, selvmord 52 % og ulykker 51 %.
- The Inventory of Complicated Grief (ICG) består av 19 spørsmål som indikerer om man hele tiden tenker på avdøde, lengter og søker etter avdøde, benekter og fortrenger døden, gråter mye, er skremt av døden og aksepterer ikke døden. Prosentandelen med foreldre som skåret over cut-off nivå var for krybbedød 57 %, selvmord 78 % og ulykker 78 %.

- Et spørreskjema ble utviklet bestående av 229 variabler som skulle kartlegge foreldrenes opplevelse av profesjonell hjelp og støtte i det sosiale nettverket. Videre om det hadde skjedd noen endring i sosial omgang med andre.

Hovedresultatene viste at den beste prediktoren på psykososialt distress er tilbaketrekning ved å isolere seg fra andre og omverdenen. Andre svakere prediktorer er ikke å ha flere barn, lav utdanning, ikke være utarbeidende (hjemmeværende) og at mødre viser sterkere sorgreaksjoner enn fedre.

Andre studier bekrefter at menns reaksjonsmønster er annerledes og muligens forskjøvet i tid i forhold til kvinnene. Menn (fedre) underkaster seg sorgen når moren har gått gjennom første fase med sine reaksjoner. For menn innebærer denne utsettelsen enn risiko for en forlenget sorgbearbeiding (Dyregrov & Dyregrov-1999; Dijkstra-2000).

Et annet interessant funn er at ved selvmord eller ulykke er det sterkere stressreaksjoner enn ved krybbedød og at foreldrene har relativt like reaksjonsmønster. Tendensen i materialet var at foreldre der barnet hadde omkommet i ulykke skåret høyest på alle testene.

I en oppsummerende studie av Finkbeiner fremheves to hovedmomenter angående foreldres reaksjoner etter å ha mistet et barn, uansett måten det skjedde på (Finkbeiner -1996):

"Parents never forget a child who dies. The bond they formed with their child extends beyond death. As survivors, bereaved parents try to adapt to the new existence forced on them. They try to pass on to others the love and other special gifts they received from their child; they try to make the child who died a part of their lives forever; they constantly try to "honor the child who should have lived".

En studie av Nancy J Keese m fl ved University of Memphis så på hvor stor betydning det å finne mening i dødsfallet hadde for omfanget av sorgreaksjonene (Keese m fl-2008). Det var 157 foreldre som deltok i undersøkelsen i alderen 23 – 77 år. Gjennomsnittlig tid siden dødsfallet var 6 år og gjennomsnittsalderen på barna som hadde avgått med døden var 17 år.

De fant at hvor voldelig dødsårsaken var, alderen på barnet og hvor lenge de hadde levd med tapet av barnet, var de sterkeste indikatorene som sa noe om hvor omfattende og alvorlig sorgreaksjonene var. Videre at foreldre som ikke fant noen mening i det som hadde skjedd rapporterte mer alvorlige reaksjoner på det å miste et barn enn de som hadde en forståelse for det som hadde skjedd.

I en rapport fra Australia oppsummeres hvilke sosiale og økonomiske konsekvenser det innebærer for en familie å miste et barn (Stebbins and Batrouney-2007). Studien omfattet både kvantitative og kvalitative data. Den omhandlet de første tre årene til 103 familier. De svarte på et spørreskjema og i tillegg ble det gjennomført 17 dybdeintervjuer. Følgende økonomiske belastninger ble nevnt:

- 46 % av familiene hadde pådratt seg ekstra personlige økonomiske belastninger på grunn av barnet som døde.
- Over 70 % av disse hadde moderate til store problemer med å dekke disse kostnadene.
- Nærmere 80 % av alle familiene pådro seg kostnader knyttet til begravelsen som de betalte av egen lomme.
- Nærmere halvparten av disse hadde store problemer med å dekke disse kostnadene.

Videre ble følgende sosiale reaksjoner nevnt:

- Den sterkeste følgen av å miste et barn vedrører den sosiale nærheten mellom foreldrene og mellom foreldre og gjenlevende barn.
- Nærmere 50 % av foreldrene rapporterte at nærheten mellom dem ble sterkt redusert i de tre årene etter dødsfallet.
- Gjenlevende barn viser sterkere støtte og hjelp til sine foreldre etter dødsfallet av søsken.
- Det var klar reduksjon i deltagelse i sosiale aktiviteter, hobbyer, sport og generelt å delta i noe sammen med andre.
- Foreldre mente at de trengte mer profesjonell støtte den første tiden enn nå etter 3 år.
- Den beste støtten kom fra nær familie og fra venner.

Psykolog, dr. philos. Atle Dyregrov ved Senter for Krisepsykologi as i Bergen beskriver når noen i familien dør plutselig på følgende vis (Dyregrov-1999):

Umiddelbare reaksjoner

Når et dødsfall skjer plutselig, vil mange oppleve en form for uvirkelighet når de får vite om dødsfallet eller i ventetiden før det blir klart hva som er skjedd. De kan kjenne det som om alt skjer i en drøm, som om det skjer på en film, eller at det ikke kan være sant. Noen fortsetter med det de holder på med, nesten som om en autopilot er koblet inn, og en del etterlatte vil etterpå laste seg selv for måten de reagerte på. Mange synes de ikke reagerte tilstrekkelig. Denne første sjokkreaksjonen beskytter oss, den tillater oss å ta inn det som har skjedd litt etter litt, og mange får ikke de sterke følelsene med en gang. Sjokket blir så sterkt at vi ikke evner å ta inn det som har skjedd alt på en gang, og det kan gå både timer, dager og noen ganger uker før det virkelig går opp for oss hva som har hendt.

Videre omtaler Dyregrov at det vil oppstå etterreaksjoner der følgende momenter nevnes:

- Savn, lengsel og smerte
- Gjenopplevelser av det som skjedde
- Søvnforstyrrelser
- Selvbefredelse og skyldfølelse
- Angst og sårbarhet
- Irritasjon og sinne
- Manglende støtte fra omgivelsene
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker

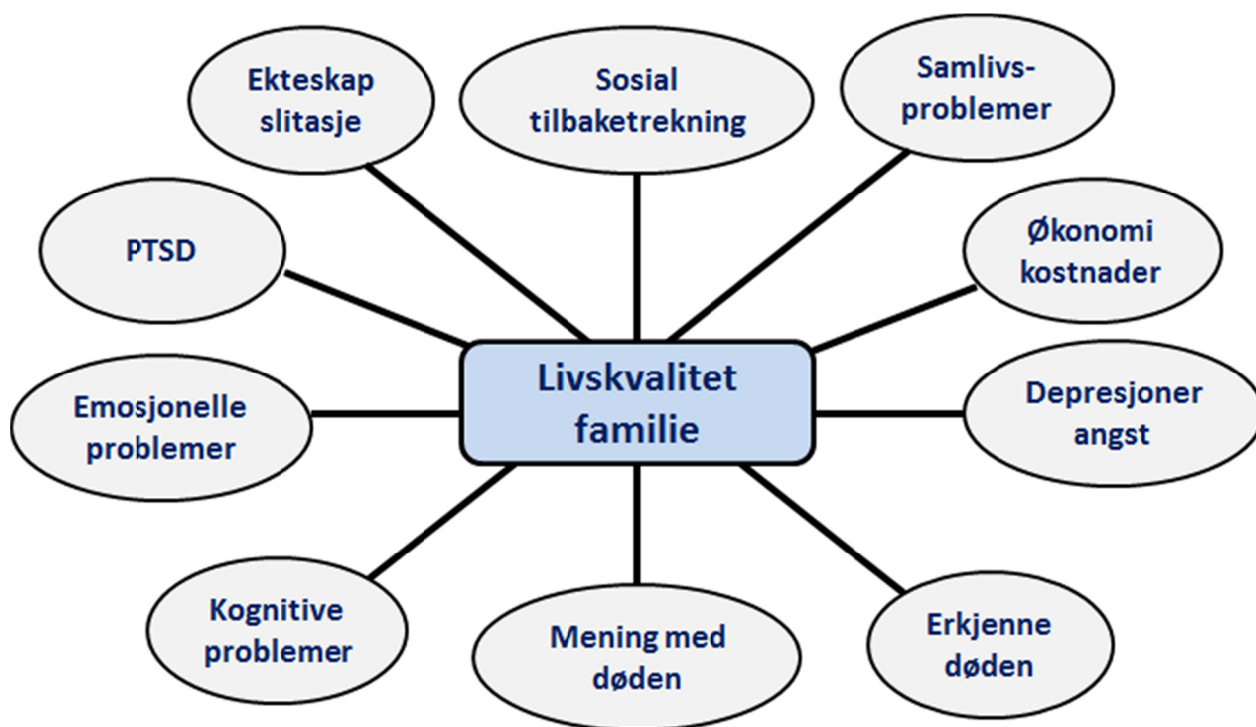
Han sier videre at:

Det sterke savnet, lengselen og smerten melder seg som oftest sterkest etter begravelsen, når hverdagen skal møtes. Det er når omgivelsene ikke viser så mye oppmerksomhet, når andre begynner å forvente at "nå må da hun/han begynne å se fremover", at den tyngste tiden kommer.

Videre kan det oppstå selvbefredelser og skyldfølelser selv om hendelsen tilsier at det ikke er noe grunn for det. Mange vil tenke gjennom det som skjedde for å finne ut om man kunne gjort noe annerledes. Ofte angrer pårørende på ting de har sagt eller gjort eller tenker på ting de gjerne skulle ha sagt til avdøde.

3.3 Oppsummering litteraturstudie

I figuren nedenfor er presentert en helhetsoversikt vedrørende konsekvenser knyttet til å miste et barn i plutselig død (figur 5).



Figur 5: Oversikt over reaksjoner som oppstår hos pårørende ved plutselig død.

Figur 5 oppsummerer de forskjellige konsekvensene plutselig død blant barn og ungdom kan utløse av sorgreaksjoner i en familie og som endrer livskvaliteten.

4 Resultater fra intervjuene

I dette kapittelet presenterer vi resultatet fra intervjuene eller samtalene vi hadde med representantene fra de 15 familiene. For noen familier er det ca. ett år siden ulykken. For andre har det gått flere år og for noen er det lenge siden. Den ulykken som ligger lengst tilbake i tid, skjedde for 33 år siden. To familier mistet to barn i samme ulykke. Noen foreldre mistet sitt eneste barn (1 tilfelle). For andre foreldre er det det yngste barnet (6 tilfeller) som kanskje er det eneste som fremdeles bodde hjemme. Andre hadde yngre søsken eller både yngre og eldre søsken. Dette og andre forhold betyr at familiene var i ulike livssituasjoner både når ulykken skjedde og ved tidspunktet for intervjuet.

Det er flere momenter, nyanser og hendelser som kom fram i samtalene som vi ikke beskriver i rapporten. Dels fordi det er informasjon som er for private og dels fordi det ikke er lett å omsette alt i ord. Noen tema presenteres flere ganger, slik som forholdet til familie, venner, helsevesen etc. Noen situasjoner oppstår til forskjellig tid for ulike familier, andre tema er aktuelle i alle faser. Våre resultat er basert på slik det ble gjenfortalt i ettertid av pårørende og mye bearbeiding har allerede skjedd siden ulykken. Vi tar med eksempler fra hva som ble sagt under samtalene basert på våre skriftlige nedtegnelser. Disse utsagnene står i *kursiv*.

I hovedtrekk følger fremstillingen av resultatene intervjuguiden eller samtalemodellen slik vi gjennomførte den. Videre er det mange underpunkter og avsnitt under hver hoveddel. Samtalemodellen hadde følgende hoveddeler:

1. Oppveksten
2. Ulykkesdagen
3. Den første uka og begravelsen
4. Det første året (tiden) etter ulykken
5. Leger tiden alle sår? Hvordan er livet nå?

4.1 Oppveksten

Det første punktet i samtalemodellen eller intervjuguiden er om oppveksten til den forulykkede. Vi ønsket å vite noe hva slags person dette var med sine tanker, følelser og interesser. Videre hvordan familiesituasjonen, forholdet til venner, skole etc. hadde vært før ulykken inntraff.

Vi mente også at ved å begynne samtalen med en beskrivelse av forulykkede så kom vi i gang på en meningsfylt måte ved å sette fokus på mennesket de hadde mistet. Erfaringen fra samtalene viste at dette var en meget god måte å komme i gang på. Nedenfor er eksempler på beskrivelser fra hver av de 15 familiene:

- *Han var på alle måter en veldig reflektert og omtenkksom og tenkte sikkerhet. Fikk diplom fra Trygg Trafikk og var nærmest et eksempel for andre.*
- *Han var flink i mange fag på skolen, men hadde litt problemer med regning. Han hadde akkurat gjennomført idrettslinja på videregående skole og manglet et par måneder på å kunne ta lappen.*
- *Stille, beskjeden jente, snill, til å stole på. Når de skulle sette opp en eller to de ønsket å gå i klasse med når de skulle over på ungdomsskolen, så var hun den som var satt opp av flest klassekamerater.*

- *Han hadde interesser knyttet til turer, fjellturer og mye festing slik som er typisk blant ungdom.*
- *Han spilte fotball og var god. Også opptatt av motorsport og slalåm sammen med broren. Han kjørte ikke så mye og ikke det siste året. Det koster mye for plassen, så han var med faren.*
- *Mange venner. Bestemte selv på fest hva hun skulle drikke. Satte på plass gutta som skulle lure henne. Likte ikke at foreldrene røykte.*
- *Var en svært rolig gutt til han kom i 3-4 års alderen. Da ble han en "rabbagast" med full fart hele tiden. Og det fortsatte helt til han kjørte av vegen og ble alvorlig skadd 19 år.*
- *Hun hadde mange venner, var snill og lun, populær og roste ofte andre.*
- *Den eneste som forsvarte ei veldig tykk jente på skolen som ble mobbet. Da mora til jenta hørte han var død i en ulykke sa hun: "og så han da"*
- *Hun var lett og positiv, stille og rolig, omsorgsperson som var opptatt av hvordan andre hadde det*
- *Lå foran jevnaldrende i fysiske utfordringer. Han holdt på med fotball, skihopping, vannski, svømming, lett motorsykkel. Hoppet i større bakker enn det som var tenkt for aldersgruppa, uredd. Et talent i skihopping, kretsmeester fram til 13-14 års alderen. Intens når det gjaldt mestring, fart og spenning.*
- *En spesiell gutt som har hatt problemer hele veien. Fungerte godt sammen med voksne, intelligent, kunnskapsrik, men sleit i forholdet til jevnaldrende. Empatisk i forhold til de nærmeste (inkludert søskenbarn), men lite fleksibel i konfliktsituasjoner. Snill, trygg, gjorde aldri fantestreker.*
- *Han var utadvendt, opptatt av venner, hadde mye venner, viste veldig omsorg og hjelpsom til alle.*
- *Hun hadde tusen planer. Tenkte kanskje å bli sjukepleier, en del av en plan om framtidig jobb sammen med venner. Tenkte også på politihøyskolen, men tenkte at det måtte vente.*
- *Hun ønsket ikke å stå frem og vise hva hun kunne. Var veldig flink, men av den stille typen.*

"Ferske førere"

4 gutter og 4 jenter var førere av bil og lett mc når ulykken skjedde. Felles for guttene er at de blir omtalt som positive, aktive, interessert i idrett, prøver ut de fysiske grensene og er mer enn gjennomsnittlig interessert i motor. Jentene er forskjellige, men blir omtalt som sosiale, omtenkssomme og forsiktige bilførere. En gutt har ny bil, nye dekk og har nettopp tatt lappen. Tre av jentene har også begrenset erfaring med bilen de bruker og vanskelige kjøreforhold på vinterføre. Andre har vært passasjer til unge mannlige bilførere når ulykken skjedde.

Andre ulykker var kollisjon mellom bil og myke trafikanter. Dette ga oss en bakgrunn for bedre å forstå det som ble fortalt oss om forulykkedes atferdsmønster i tiden fram mot ulykken. På det viset ble vi bedre kjent med forulykkede og vi kunne omtale han eller henne med navn videre i samtalen.

4.2 Ulykkesdagen

Fire jenter og tre gutter var bilførere når ulykken inntraff, mens en gutt kjørte lett MC. Fire gutter og to jenter var passasjerer i bil når ulykken hendte, og to av disse ulykkene skjedde under bilkjøring i forbindelse med festing. Ei jente og en gutt var fotgjengere, og en gutt var på sykkel.

Mange forhold har betydning for hva som vil prege de pårørende i ettertid. Hvor tidlig de fikk vite om ulykken, på hvilken måte de fikk informasjonen, hva de så og opplevde på ulykkesstedet hvis de var der, hvilken informasjon de fikk om ulykken og om det som skjer etterpå, og om de får mulighet til å se sine kjære med en gang og være til stede og ta farvel.

4.2.1 Hvordan skjedde ulykken?

Pårørende er svært opptatt av alt som hadde med ulykken å gjøre. Hva skjedde? Hvordan det hele skjedde og hvorfor? Hvem andre var involvert, skadeomfang, skademekanismen, kom redningsaksjonen og behandlingen raskt i gang? Led personen, smerter, angst?

Hva skjedde og hvordan kunne det skje?

Ulykkene kan framstå som uforståelig og gi grunnlag for å gruble over hvordan det kunne skje. Forskjellige faktorer er til stede samtidig som i sum fører til at ulykker oppstår.

- *Ingen vet hva som skjedde, det er en rett veistrekning med god sikt. Faren tenker at sønnen kan ha rettet oppmerksomheten på noe utenfor veien, men de vet ikke. Han mener at gutten var på feil sted til feil tid.*
- *Foreldrene opplever ulykken som litt uforklarlig. Han kan ha kjekket seg for kollegaer, bilen med automatgir kan ha reagert annerledes enn han forventet, og det kan ha vært glatt på grunn av oljesøl.*
- *Han sykler en vei som vanligvis er avstengt, og kommer inn i rundkjøringa som bygges om. Det er blitt mørkt, rushtid, mange arbeidsmaskiner, blinkende lys osv. og litt kaotiske trafikkforhold. Bilføreren hadde ikke sett syklisten før han kjørte på han.*
- *Han hadde blitt med bussen en holdeplass for langt. Hadde det travelt og gikk av på neste holdeplass og sprang ut bak bussen. Fører av bilen som kjørte på gutten måtte skynde seg hjem for å sette på middagen. Var også litt sent ute.*

Flere av ulykkene skjer under vanskelige vær- og føreforhold. De pårørende peker på at ungdommene ikke hadde erfaring med å takle situasjonen. De hadde ikke erfaring nok til å kunne forutse hvor glatt det var og manglet forutsetninger for å manøvrere bilen på best mulig vis under de rådende forholdene. De hadde heller ikke livserfaring nok til å velge andre løsninger, som å utsette turen eller reise på en annen måte. Mange vil stille spørsmål ved betydningen av veiforholdene:

- *Første langtur med egen bil og nye dekk. De var på vei for å tanke på nærmeste bensinstasjon før de starter hjemturen. De kjører i tett trafikk i 70 km/t i høliregn, 18 åringen får skrens og deretter motskrens i en sving. Det er ikke funnet tekniske feil ved bilen. Siden får de vite at de som er kjent sakner farten pga. vanskelig dosering i svingen.*
- *De var raskt ute med å salte veien etter ulykken. Da brukte de også variable skilt til å varsle om glatt føre.*

- *Bilføreren prøver å bremse, men det er for glatt. Han tar med seg den nærmeste jenta og tar nesten med seg ei jente til.*
- *Hun pleide å ringe søstera om alt. Men nå ringte hun en venninne istedenfor og sa at hun var redd for å kjøre. Venninna sa at hun måtte ta pauser og stoppe og ikke være redd for å spørre om hjelp. Det var ekstremvær, snøvær og glatt på den sida av tunnelen og mye bedre føre på fastlandssida.*
- *Hun hadde frontkollidert på svært glatt føre. Uklart skyldspørsmål da begge var midt på vegen front mot front. Motgående bil tyngre. Rått parti.*

Noen ulykker skjedde i forbindelse med festing eller aktiviteter der de skulle treffe andre ungdommer. Kjøringen skjedde ofte i beruset tilstand og i høye hastigheter.

- *En ungdom satt på med en bekjent dagen etter en fest. Fører hadde promille og de skulle på butikken og handle. På veg tilbake mister føreren kontrollen i ca 150 km/t og frontkolliderer med et eldre ektepar. Begge ungdommene blir drept. Ingen brukte belte. Det eldre ekteparet i den andre bilen ble også drept.*
- *Kjørte hjem etter å ha festet hele natta og etter først å ha kjørt hjem en kompis. Mora reagerte på at det var en uvanlig vei å velge hjem. Han hadde promille og brukte ikke bilbelte.*
- *En 16 åring maser seg til å låne bil på en fest da de er gått tom for blandevann. Kjæresten til bileier skal sitte på, men er dårlig og en gutt på snart atten blir med. I høy hastighet mister fører kontrollen og kjører utfor vegen. Passasjer uten bilbelte blir drept.*
- *De hadde vunnet en fotballkamp og skulle videre til avslutning på videregående skole. Faren tenker at det var høy stemning i bilen. Siden får han vite at sønnen hadde spurt om det var ledig plass i noen av de andre bilene. Det kan ha vært kappkjøring med i bildet. Bilfører får skrens og motskrens, bilen sklir ut i yttersving der det ligger en kjempestein som de kolliderer med.*

Mange pårørende har tenkt på om de kunne gjort noe annerledes og bebreider seg selv for dette i ettertid:

- *Mora pleide å ringe dattera hver kveld, men gjorde det ikke denne kvelden fordi det var mye å gjøre på jobb. Mora har reflektert mye over dette og tenkt at hvis jeg hadde ringt så hadde ikke ulykken skjedd, da hadde alt blitt tidsforskjøvet.*
- *Mora hadde på forhånd sagt at dattera ikke skulle sitte på denne bilføreren, fordi hun oppfattet han som uvøren.*
- *Ei søster hadde egentlig avtalt å sitte på, men valgte å reise dagen etter. Hadde hun blitt med ville kjøreturen mest sannsynlig endt annerledes.*
- *To av jentene hadde sagt på telefon at det var svært glatt føre. Ei av jentene hadde også gitt uttrykk for at hun var engstelig for å kjøre på grunn av dårlig vær.*

Betydningen av rask legebehandling

Når den medisinske behandling kommer i gang tidlig føler de pårørende at alt har vært prøvd. I tre av tilfellene kom legebehandling i gang nesten umiddelbart:

- *Ambulansen kom etter to minutter, den hadde tilfeldigvis vært på vei dit.*

- *Flere ambulanser med ansatte som hadde vært på kurs kom på ulykkesstedet like etter og prøvde opplevning, men det var nytteløst.*

Men det er en påkjenning hvis det tar tid. I et tilfelle gjorde dårlig vær at forflytningen til sykehuset ble vanskelig.

Om å kjøre sjøl til ulykkesstedet eller sjukehuset

Flere kjørte både til sjukehuset sjøl og hjem igjen etterpå. Noen få ble kjørt av venner som var til stede.

- *Når de kom fram på sjukehuset fikk de spørsmål om de hadde kjørt selv, og de visste ikke at de ikke burde ha gjort det.*
- *Kjører alene om natta for å se dattera etter ulykken, uansett hvordan hun ser ut. Opplevde seg selv som tenkende og rolig den kvelden og natta, og hadde ikke betenkeligheter med å kjøre alene.*
- *Han er der og snakker med sønnen til redningshelikopteret kommer. Da drar han hjem for å varsle familien. Når de oppfatter at helikopteret kjører mot Oslo, tar de med seg litt klær i bilen og kjørte. De var i en situasjon der 70 km/t føltes kjempefort.*

Episoder som aldri glemmes

I en ekstrem situasjon kan noen minner brenne seg fast i hukommelsen. Flere pårørende kan fortelle om «bilder» som blir med dem resten av livet:

- *Bildet av mora som skriker og bønnfaller legene om å redde sønnen.*
- *Bilhornet som fortsetter å tute og tute.*
- *Hun husker alt og kan se for seg hele bildet med hvor det var biler, folk osv.*
- *Primalskriket fra søstera som kaster seg mot senga der broren ligger.*
- *Legen som ikke kan se dem i øynene, men ser opp i taket og andre steder da han skal fortelle at sønnen deres er død.*

Mange forteller om ulike reaksjoner og måter å takle det på. Mange forteller at forsvarsmekanismen er slik at man ikke tar inn over seg alt som kommer utenfra. Noen reagerer med hele kroppen. Andre opplever at det er vanskelig å forholde seg til det følelsesmessige til det som skjer, og at det er lettere å konsentrere seg om praktiske oppgaver som krever handling. Det er veldig vanskelig å forholde seg til at livet skal fortsette:

- *Hun har to tanker; at hun ikke vil at han skal overleve med veldig omfattende skader og at de skal nok greie det om han dør. Når hun ble fortalt at gutten var død, ville hun bare bort fra stedet og alle menneskene.*
- *På flyet ned til ulykkesstedet, tenker hun at flyet like gjerne kan dette rett ned.*
- *De fire går ut fra sjukehuset etter at sønnen er erklært død og observerer at verden ute på gata går videre som før, en underlig og rar opplevelse.*

4.2.2 Varslingen til pårørende om ulykken

Ingen er forberedt på at en ulykke skal ramme familien. Noen er hjemme, på jobb, på trening, sammen med venner, på reise i inn- eller utland etc. når ulykken inntreffer. Man har ikke nødvendigvis oversikt over hvor alle i familien er. Budskapet om ulykken endrer alt og blir ofte en dramatisk hendelse hvor informasjonen om hva som har skjedd kan virke uforståelig og uvirkelig. Reaksjonene varierer fra sjokk, sinne og fornektelse til mer rasjonelle og reflekterte handlinger. Noen får beskjed kort tid etter at ulykken skjedde, mens andre først får beskjed etter lang tid. Noen har hørt om ulykken på radio eller via internett, men vet ikke hvem som er involvert. I noen sammenhenger har det vært lagt ut bilder på nettsider som pårørende har sett og kjent igjen bilen før de selv har fått beskjed.

To fedre og en onkel er blant de aller første på skadestedet, to av disse i profesjonell sammenheng. Men også noen av mødrene kommer tidlig til skadestedet. En av mødrene opplever at politi og ambulansepersonell hindrer henne i å se sønnen og bilvraket. Kommer man midt oppe i det hektiske skadestedet får med seg lyder, synsinntrykk og mye informasjon som ikke glemmes.

- *Faren kommer til ulykkesstedet i som redningsmann i brannbilen. Løper først forbi en person på veien som noen driver førstehjelp med, da han vil sjekke de som sitter i bilen. Der ser han en genser han kjenner igjen, og skjønner at det er sønnen som ligger ute på vegen og går tilbake. Forteller den som er der at det er hans sønn. Hjelper til og venter på ambulansehelikopteret.*
- *Faren er blant de første på ulykkesstedet. Han konstaterer at den ene sønnen er død, men den andre lever. De får ikke opp dørene. De får ikke hornet til å slutte å tute. De ringer 113 men kommer ikke igjennom, det er noe med nettverket.*

Mange synes det er vanskelig at det tok så lang tid før de fikk beskjed og at andre vet det før dem:

- *Mora ble urolig når hun ikke fikk tak i dattera på telefonen, og ringte politiet. De skulle sjekke og ringe tilbake. Istedenfor valgte politi og prest å reise til boligen, men fordi de var på hytta fikk de ikke beskjed før etter 4 timer. Ett mareritt å vente så lenge på svar.*
- *Faren hører om ulykken og ser bilde av bilen på internett. Helsepersonell lovet å sjekke og gi beskjed. Mest sannsynlig visste de at dattera var død, men ville ikke si noe. Så kom det et kriseteam.*
- *Faren oppdager bildet på nettavisa og gjenkjenner bilen. Det var ingen som varslet familien. Politi og sykehus skyldte på hverandre, og klagde på nettavisa som hadde publisert bildet.*
- *Sønnen var antakelig allerede død før mora kom på jobb, men de fikk ikke vite noe før to timer senere. Alle andre visste det via jungeltelegraf. Ingen ser henne i øynene og et kriseteam skysser henne inn på et rom. Siden forstår de at de ikke fikk beskjed før det kunne gjennomføres sikker identifisering, og at dette tok tid.*
- *Fikk tekstmelding fra dattera. Møtte presten i mottakelsen og deretter kriseteamet. Det tok tid før de fikk endelig beskjed.*
- *Mora går hvileløst rundt hjemme og venter på mer nytt. Politiet kommer på døra.*
- *Søstera som kom etterpå fikk lite konkret informasjon, og alle skjermet foreldrene. Hun følte at alle andre visste og fikk se, mens hun ble holdt utenfor.*

Det er mye som skjer og det er viktig at pårørende kan bli varslet og orientert om hva som har skjedd så raskt som mulig. Det oppstår ofte rykter og mange varianter av forklaringer som kan skape forvirring. Dette fører til økt stress og bidrar til ubehagelige episoder som man aldri glemmer. En lillesøster på 12 år reagerer nokså sterkt på noe av informasjonen som hun får. Det som kan oppleves som nøkterne faktaopplysninger for voksne, kan trenge noe mer forklaring for barn for å bli satt i en riktig sammenheng.

Informasjon om ulykken på internett og sosiale medier

I tre tilfeller har foreldrene selv identifisert bilen via bilder publisert på internett før de blir kontaktet om ulykken av myndighetene. Senere blir bildet på internett byttet ut, slik at bilen ikke er gjenkjennelig. I ettertid kontakter den ene legen avisa for å gi uttrykk for at dette er uheldig. Foreldrene sier imidlertid at det både er bra og dårlig, uten at de hadde gjenkjent bildet kunne det gått mye lengre tid før de visste noe.

En søster hørte om ulykken på nyhetene før hun visste at det angikk hennes familie. Hun sier at det var tilfeldig at hun ikke så bildet på nettet eller leste om det på Facebook før hun ble kontaktet om ulykken. De hadde også slektninger som det tok tid å få tak i, og hun var redd de skulle lese det på Facebook først.

- *Faren ringer og spør hvor hun er og om hun er alene. Han sier at det har vært en ulykke, og hun svarer at hun har sett det. Da sier han at begge søstrene er døde. Hun spør om han er helt sikker. Det er mora som har gjenkjent bilen på internett og skjønne at det var døtrene. Faren har fått sjekket registreringsnummeret på bilen.*

En søster annonserte minnestund via Facebook allerede samme kveld som ulykken. Hun innså at venner av ungdommene og andre som ikke naturlig kom hjem til dem trengte et sted å møtes.

Kontakten med helsepersonell

Noen mener at helsepersonell og politi gjør en veldig god jobb, andre opplever kontakten som kald og upersonlig eller at det blir alt for mange mennesker å forholde seg til.

- *Foreldrene opplevde at helsepersonellet gjorde en meget god jobb, informerte og forklarte om tilstanden og tok godt vare på de pårørende.*
- *Neste morgen er det vaktskifte og de opplever at den nye legen er brå. De får vite omfanget av skaden og at det ikke er noe håp. Legen reagerer på foreldrenes reaksjon og styrter ut. Senere spør han om de skal slå av respiratoren eller vente til etter neste vaktskifte. Søstera ønsker ikke å forholde seg til flere ansatte og vil at den skal slås av.*

Flere sier at ventetida på sjukehuset blir lang og at de får liten eller ingen informasjon før operasjoner er overstått. For noen betyr dette at de ikke får se ungdommen sin i live, men først en god stund etter at døden har inntruffet. Ei av mødrene opplever at hun får svært lite informasjon på sjukehuset før sønnen skal ut derfra, selv om det er snakk om uker.

Flere peker på at familiemedlemmer som først kommer til sykehuset etter en stund, ikke får informasjon. De blir ikke oppdatert.

Kanskje blir det forventet at de som allerede er der kan fortelle hva som skjer. Men det kan være vanskelig for dem å forstå hva som egentlig foregår samtidig som mange reagerer med ikke å ta inn all informasjonen de får.

En søster opplevde at hun ikke fikk snakke med foreldrene hverken på telefonen før hun kom fram eller på sykehuset, fordi foreldrene skulle skjermes. Andre pårørende forteller følgende:

- *Hun døde etter 2 dager med store hodeskader. Faren mente de burde kunne gjøre mer, sende henne til andre land etc. Men det var ingenting å gjøre, og respiratoren ble skrudd av. Hele familien var til stede da det skjedde. Helsepersonalet på sykehuset gjorde en meget god jobb. De informerte og forklarte hele tiden om jentas tilstand og tok godt vare på de pårørende.*

Foreldre reagerer forskjellig på informasjonen de får:

- *Overlegen var veldig proff og ærlig. Han sa: "Han vil aldri bli menneske igjen". Far syntes det var en klar og grei melding som han aksepterte, men kona taklet det ikke.*
- *Faren var umiddelbart skeptisk når han fikk se dattera si og skjønte at dette ikke kom til å gå bra. Mora reagerte motsatt og var sikker på at hun skulle få med seg jenta hjem og fortsette livet som før. Hun var egentlig ikke så interessert i hva legene og andre sa.*

Noen savner å bli spurt om donasjon, men det var kanskje ikke aktuelt. Andre opplever at spørsmålet kom alt for brått på og svarer et klart nei, selv om noen kan tenke annerledes på det lenge etterpå. Noen sier nei fordi de ikke kan bestemme hvem som får organene.

Ønsket om å se den forulykkede så snart som mulig

Mange ønsket å se den forulykkede så snart som mulig. Helst mens personen enda lever og være der sammen med han eller henne i siste fase, men også når sønnen eller datteren allerede er død. I det hektiske redningsarbeidet er ikke det like lett å organisere.

- *Faren sitter og holder sønnen i hånda til redningshelikopteret kommer.*
- *Kjører alene om natta for å se dattera etter ulykken, uansett hvordan hun ser ut. Var der sammen med venner og familie når bære bilen kom.*
- *Ambulansen skulle kjøre gutten til sykehuset til obduksjon. Hun fikk ambulansen til å stoppe ved legevakta og der fikk hun tatt farvel med gutten i ambulansen. Dette betydde mye. Da var det også mange pårørende der.*
- *Søstera som kom etterpå fikk lite konkret informasjon, og alle skjermet foreldrene. En slektning som jobbet på sykehuset, sørget for at hun fikk se søstera si.*
- *De fikk komme og se gutten på kapellet på sjukehuset, men der var det både politi og sjukepleier. De fikk ingen tid alene. Dattera som kom senere fikk ikke se broren.*
- *Han levde i to døgn. Da familien skulle besøke han på sykehuset, fikk de beskjed om at han var død og lå i lik-kjelleren og skulle obduseres. Det var et hardt slag å bli møtt med denne beskjeden og at de ikke fikk tatt farvel med sønnen. Dette ligger fortsatt som et "agg" mot helsevesenet for faren.*
- *På sjukehuset måtte de vente veldig lenge uten å få se gutten, og fikk ikke se han før en god stund etter at han var død. Faren var inne hos gutten etter at han var død, mora orket ikke det.*
- *Stefaren identifiserte sønnen, mora ville ikke bli med inn.*

Det er helt vesentlig å få se den døde og komme i gang med å ta avskjed eller farvel på sin egen personlige måte. Selv om det skal holdes begravelse eller bisettelse senere, er disse første timene etter at ulykken har skjedd og redningsarbeidet pågår eller er avsluttet viktig. Noen følte at de ikke fikk muligheten til å se og være nær den hardt skadde eller avdøde og andre følte at de ble nektet dette.

Det kan være vanskelig for pårørende å vurdere om de blir bedt om å vente fordi det pågår livreddende arbeid eller om ansatte prøver å skjerme dem for synet av skadene. Hva som er riktig å gjøre er det ikke noe fasitsvar på. Det er så individuelt hvordan dette vil virke både der og da og i ettertid.

Noen ønsket ikke å se den døde. De er redd for at den personen de kjenner og er glad i skal være annerledes eller synlig skadd, og de ønsker heller å huske vedkommende slik han eller hun var. Flere kommenterte også at det ikke var noen god opplevelse hvis de ikke fikk være alene. Det var så mange mennesker som forstyrret dem i samværet med den døde.

4.2.3 Hvordan forholde seg til andre?

Nesten alle kommenterer at det er en belastning å måtte forholde seg til så mange andre mennesker i denne fasen. Det kan være mange ansatte på sjukehuset som skal informere og fortelle dem hva de best skal gjøre. Mange opplever også at det kommer mange slektninger og venner til skadestedet eller sjukehuset, og at selv om det er i beste mening så blir det vanskelig å forholde seg til alle menneskene og alle rådene de får. Noen får også ekstrabelastninger i forbindelse med ulykken, som de gjerne skulle vært skjermet for:

- *Det var en uflidd person på ulykkesstedet som stilte nærgående spørsmål om gutten. En stund var hun redd for at dette var bilføreren.*
- *Når de har fått se gutten som var død, ble de sendt hjem. På vei ut fra sykehuset passerer de ungdommene fra festen, som hadde latt 16 åringen kjøre bil, og de må trøste dem og si at det ikke er mer de kunne gjøre der.*

Men noen opplever det som positivt at det er så mange rundt dem. De opplever naboer, slekt og venner som støttende, samtidig som de har mulighet for å trekke seg tilbake når de får mer informasjon om ulykken eller må ta avgjørelser om hva som skal skje videre.

- *Når hun kom til hjemstedet tre timer etter ulykken var det sikkert minst 40 mennesker inne og vaffelsteikinga var i full gang.*

Hvordan er kontakten med politi, prest eller kriseteam?

Det er forskjellig hvordan pårørende opplevde å bli kontaktet av politi, prest og kriseteam¹:

- *Mora går hvileløst rundt hjemme og venter på mer nytt. Politiet kommer på døra, de kommer ikke inn. Siden tenker hun at det var iskaldt.*

¹ Med kriseteam mener vi kommunale team som har ansvar for psykososial oppfølging av mennesker og lokalsamfunn som rammes av kriser og katastrofer. Se f.eks. Helsedirektoratet (2011) og www.kriser.no.

- *Presten kom neste dag på sjukehuset. De opplevde han mer til bry enn til hjelp, en person som forstyrret den tida de hadde sammen med den skadde.*
- *En pappa ble sint når presten kom med budskapet, før han skjønnte at det var alvor. Presten fortalte at dette ikke var uvanlig. Presten la også vekt på at det var viktig å varsle slekta før det kom i media og internett.*

Noen av ulykkene skjedde før det var etablert ordninger med kriseteam. Noen fikk den første beskjeden om ulykken fra kriseteamet, andre fikk besøk dagen etter når den akutte fasen var over. Andre sier at det eneste kriseteamet kunne tilby var en konvolutt med tabletter, som mange avslo. Noen sier at de avslo hjelp fra kriseteam der og da, men at de gjerne skulle ha blitt oppsøkt etter noen dager.

- *Det kommer to personer fra kriseteamet for å hjelpe dem, men det klarer ikke å hjelpe dem med de praktiske tingene som de har bruk for.*
- *Kjemien stemte ikke med kriseteamet og det var vanskelig med så mange fremmede rundt seg. De ble tilbudt tabletter, som de avslo.*
- *Så kom det et kriseteam, men det ble helt feil. De kunne ikke bidra med noe og hun ønsket ikke at de skulle være der.*
- *Onkelen etterspurte kriseteam, mens sykehuset mente at de hadde mange rundt seg.*
- *Ble spurt mens de satt på sjukehuset om de ønsket kontakt med kriseteam. Akkurat da var de i sjokk og hadde mer enn nok med å overleve, men hadde de spurt en uke senere.*

Noen er også veldig glad for den hjelpa de fikk og opplever at teamet gjorde en god jobb:

- *Kriseteamet gjorde en veldig bra jobb, og presten var unik, menneskelig og hjelpsom.*

Mange peker på at de har vanskelig for å ta inn informasjon og inntrykk de første dagene. Flere mennesker blir bare en belastning. Man er også veldig sårbar for alt som blir sagt og mye blir opplevd som unødvendig sårende. Senere trenger de derimot noen å snakke med som kan se det hele litt utenfra.

4.2.4 Viktige momenter ulykkesdagen

Ingen er forberedt på at en ulykke plutselig rammer ens egne. Familien kan være spredd og alle driver med sitt slik en er vant til å gjøre hver dag. Livet endres dramatisk fra det øyeblikket de får beskjeden om at en alvorlig ulykke har skjedd og deres datter eller sønn er involvert. Ingen er forberedt på dette. Følgende momenter er sentrale i denne fasen:

- Hvordan gjennomføres varslingen? Av hvem, på hvilken måte, hvor lenge etter ulykken inntraff, hva slags informasjon har de?
- Pårørende vil vite hvor den skadde eller forulykkede er nå? Hvordan komme seg dit fortest mulig?
- Hvordan omorganisere dagen? Hvem kan hjelpe til? Transport, støtte og hjelp?
- Redningsarbeidet, det å snakke med noen derfra og få informasjon.
- Treffe helsepersonellet på sykehuset. Er han/hun død, skadd, hvor alvorlig er det?
- Hvordan skal kriseteamet opptre, hva skal de gjøre som nå er nyttig for familien som er rammet.
- Mange samles hjemme hos familien, venner og familie, huset fullt av folk. For mange er det godt og de får hjelp.
- Andre opplever at de blir kaffekokere og ikke får ro. Kanskje vil de ikke ha det, må være aktiv for å greie å fungere.

Fødsel og død er livets inngang og utgang. Det er et sterkt behov for å vite, få kunnskap om hvordan sønnen eller datteren døde. Var det smerter, angst, fortvilelse eller inntraff døden umiddelbart. Ble alt gjort som kunne gjøres i redningsarbeidet av politi, ambulanse, brannvesen og sykehus? De opplevelsene pårørende har fra de blir varslet og de første timene fram til de vet hva som har skjedd og alt er avklart, betyr uendelig mye for hvordan livet blir videre.



4.3 De første dagene og begravelsen

4.3.1 "Følt at æ mått se a, så lenge æ hædd a" - om tida fram til begravelsen

De første dagene er man i en sjokktilstand der det er vanskelig å ta inn informasjon, sove, spise og fungere. Samtidig opplevde mange at de skal forholde seg til veldig mange mennesker og ta mange valg i forhold til skjemaer, minnestund, visning, begravelse og så videre. Å ta avskjed i fred og ro og å planlegge en begravelse i tråd med egne ønsker oppleves som viktig. Mange ønsker også å få vite alle detaljer rundt ulykken: Hvordan kunne dette skje?

Hvordan pårørende opplever de første dagene

De fleste forteller at dagene fram til begravelsen var forferdelige. Mange skjønner ikke hvordan de klarte å komme igjennom disse dagene. Mange sier at de var utenfor seg sjøl. Mange av slo også tilbud om tabletter fordi de mente at dette skal gjøre vondt og fordi de ville være tilstede og få med seg det som skjer. Flere sier at de husker svært lite av disse dagene, både personer som valgte å bruke tabletter og andre som ikke gjorde det.

- *Var nærmest i ørska, alt gitt i ett fram til begravelsen.*
- *Begge sier at de ikke skjønner hvordan de klarte å komme gjennom tida fram mot begravelsen.*
- *Uka før begravelsen var forferdelig. Faren sier at han levde i sin egen boble, sluttet å spise. Bortsett fra begravelsen valgte mora å ikke bruke tabletter, "noen måtte være der".*
- *En mor forteller at hun var ok noen minutter og deretter helt fra seg, og slik gikk det i bølger hele tida. Hun kunne bli redd seg selv og de lydene hun laget. De første dagene hadde hun også en fysisk følelse av et stort kaldt høl ved siden av seg, som forsvant før begravelsen. Hun tenkte også at dette skal vi klare, dette skal vi komme igjennom.*
- *En dag snakket de om å avslutte det hele ved å kjøre ut for veien. Men de har stor familie, så de opplevde at det ble feil.*
- *Noen dager etter ulykken mistet stefar stemmen, han fikk den tilbake etter tre måneder.*
- *Faren sier at han husker lite av tida rett etter ulykken (som skjedde for lenge siden).*

En mor forteller at hun bare ønsket å ligge under dyna, og at hun godt syntes at andre kunne ta seg de yngre barna og alt annet. Hun var ikke særlig interessert i hvordan begravelsen skulle skje eller i noe annet. Hun sier at heldigvis så reagerte hennes mann annerledes, hvis ikke hadde det ikke gått.

En av de pårørende forteller at hun reagerte motsatt:

- *Hun sier selv: "Jeg styrte en stund". Jeg er litt sånn som tar litt styringa. Er vel et handlingsmenneske.*

Vi ser at mange opplever å være utenfor seg selv og husker lite av disse dagene. De fleste har problemer med å sove. Noen slutter å spise. Noen får fysiske reaksjoner. Noen blir helt likegyldige med alt og klarer ikke å gjennomføre hverdagslige sysler. Og flere tenker tanken at det beste ville være å slippe å leve videre.

Om å forholde seg til mange mennesker

Pårørende forteller at både på ulykkesdagen og de neste dagene kom det veldig mange mennesker for å være sammen med dem. For mange ble det helt klart en belastning å måtte forholde seg til så mange mennesker. Noen ble opptatt av vertsplikter istedenfor å få ro til å ta innover seg det som har skjedd, tenke gjennom situasjonen og ta seg av sine nærmeste. Det kan også bli lite ro til å få og drøfte informasjon om ulykken og til å planlegge det som skal skje fram til begravelsen. Når så mange mennesker skal snakke med dem, kan det bli for lite ro til å snakke med de nærmeste i familien. Noen føler at de i tillegg måtte ta hele ansvaret alene for avgjørelsene i forbindelse med syning og begravelse.

Noen føler seg også invadert av andre mennesker som de kanskje ikke kjenner så godt. Noen sier helt klart at det ble en belastning og at de måtte sette grenser. Andre strekker seg veldig langt og deler mye fordi de ser at andre har behov for utløp for sin sorg. Andre igjen opplever en veldig støtte og omsorg fra menneskene rundt seg.

- *Masse folk hele tida, dørene var åpne dag og natt. Var lei av alt folket i perioder, men samtidig fikk man snakket så mye om det at det ble lettere å takle begravelsen.*
- *Det var så mye folk hele tida, mye slekt. Det ble mye å organisere og ble en belastning og de måtte begrense det. Ble veldig intens. Etterpå ble det vakuum.*
- *Hele storfamilien var samlet hos dem den første kvelden og natta. Hun har fått veldig mye støtte hele veien og lite skuffelser.*

Noen forteller at hele bygda støttet dem, og at de ønsket å ha folk rundt seg. Noen peker på at selv om de opplevde det som en belastning å ha så mye folk rundt seg, så hjalp det dem gjennom begravelsen at de allerede hadde snakket om det så mange ganger. Noen trekker også fram at det ikke er nødvendig at de andre sier noe. At de er der eller tar omkring dem kan bety mye.

De pårørende må håndtere både alle som tar kontakt og andre de møter i andre sammenhenger. En mor forteller at hun valgte å handle på nærbutikken og bensinstasjonen de aller første dagene:

- *Hun tenkte at det var bedre å bryte sammen nå mens alle forstod, enn plutselig å bryte sammen flere år seinere.*

Noen få nevner også at det plutselig tar slutt. Når begravelsen er over, så slutter folk å komme og å ta kontakt. De opplever at det blir veldig stille, at de blir overlatt til seg selv, og at det etter hvert blir forventet at de skal fortsette som før.

Også i ettertid sier mange at det som hjalp dem videre var den flotte omgangskretsen de har. Da tenker de kanskje ikke først og fremst på de første dagene som er preget av uvirkelighet, men at noen tar kontakt og får de med seg på vanlige aktiviteter i etter hvert.

Kriseteam og helsevesen - de gode hjelperne?

Ikke bare forholdet til venner og familie, men også kontakten med profesjonelle oppleves forskjellig. Noen opplevde at de ble kontaktet av et kriseteam på ulykkesdagen eller dagen etter, men at de selv hadde mer enn nok med å ta inn over seg informasjonen og ikke ønsket hjelp på det tidspunktet. Andre forsøkte å ta imot hjelp, men opplevde at kjemien ikke stemte eller at de ikke fikk hjelp til det de ønsket hjelp til. Flere sier at det hadde vært bedre å bli kontaktet litt senere, når omfanget av hendelsene og reaksjoner begynner å gå opp for dem. Samtidig er det eksempler på at noen som blir kontaktet etter noe tid, fremdeles avviser å snakke om sorgen og tapet med fremmede.

Noen opplever det som begrensende at kriseteamet bare skal støtte dem de aller første dagene og ikke følge de videre i sorgarbeidet. De opplever det som negativt å bli avvist og vist videre til det ordinære helsevesenet. De ønsker ikke først å åpne seg for noen, for så å måtte gjøre det igjen for noen andre.

- *Kriseteamet kom etter hvert, ble med dem hjem og kom tilbake dagen etterpå og lagde frokost. Det ble opprettet to støttegrupper, en for familien og en for ungdommene i bygda.*
- *Kriseteamet kom hjem til dem dagen etter og kokte kaffe, men var ellers ikke til hjelp. De ordnet seg med hjelp sjøl. Leder av teamet sa til faren at: "du er familiens overhode, ro deg ned".*
- *Kriseteamet ringte ca. 12 dager etter ulykken for å høre hvordan det gikk. Men det var ikke aktuelt å snakke med fremmede om dette, de har heller ikke deltatt i sorggruppe.*
- *En av dagene før begravelsen ble det for mye for faren (det "klikket" for han). De søkte hjelp hos kriseteamet, men fikk beskjed om at de ikke kunne gjøre mer nå da det var en uke etter ulykken. De dro til fastlegen, som bidro positivt.*

To familier forteller at det ble opprettet to team, ett som tok seg av familien og ett for ungdommene i bygda. Andre har opplevd at kriseteamet er personer i eget nærmiljø som de kjenner og kan støtte seg til, og som har bidratt til at de har fått den behandlingen de trenger hos andre i ettertid. De har opplevd å kunne ta kontakt også relativt lenge etterpå og få den hjelpen de trenger. Fastlegen ble en viktig person i sorgarbeidet for mange, samtidig som de påpeker at det er personavhengig hvor godt dette fungerer. Noen måter å bli møtt på av helsevesenet er vanskelige å forstå og skaper unødvendig frustrasjon. En søster som hadde et tilbud om behandling gjennom skolen, opplevde at hun måtte betale selv fordi årsaken til behandlingen hadde endret seg.

- *Hun hadde en legetime som hun valgte å beholde. Legen visste hva som hadde skjedd, slik at de snakket om det. Hun ble tilbudt sovetabletter som hun avsto, hun ville vite hva som foregår.*
- *Fastlegen kom hjem til dem en uke etterpå med spørsmål om hva slags oppfølging de trengte og ville ha.*

En familie forteller at de raskt fikk kontakt med en psykolog som har kompetanse om sorgarbeid og personer i krise. De forteller at informasjonen de fikk var til veldig god hjelp i dagene framover. De ble bedre forberedt på hvilke reaksjoner som kunne komme og på hvilke oppgaver og forventninger som ville møte dem. Ved forberedes på hvilke tradisjoner vi har i forbindelse med minnesamvær, visning, bæreandakt og begravelse fikk de også tips om hva de kunne gjøre som kunne bidra i deres eget sorgarbeid, som å legge ved personlige gjenstander i kista. Dette bidro til en bedre selvforståelse og bevissthet om at sorgen naturlig fører til mange varianter av tanker, følelser og handlinger som kan synes unormale for andre.

Hvor er bilen og personlige eiendeler?

Flere pårørende tar opp hvordan eiendeler blir behandlet og tatt vare på, og flere forteller at de selv må ta initiativ til å sikre eiendeler i bilvraket. Noen må også ta stilling til dette disse første dagene.

- *Onkelen kjørte til bilvraket, sikret noen av eiendelene og ringte politiet og sa at de ble ved bilen til denne var sikret. Politiet kom etter et par timer.*
- *Rommet sønnen hadde leid måtte ryddes. Det var vanskelig å ta med lillebroren dit, derfor ble tingene sortert og lagt i en koffert som de fikk. I ettertid ser de at de gjerne skulle ha gjort det sjøl. De ser at kunne ønsket å ha skriblerier, gamle blader og slikt som ikke har verdi utover affeksjonsverdien.*

En familie forteller at de måtte kjøre og hente alle personlige eiendeler. De var samlet i en svart søppelsekk hos politiet. De reagerte sterkt på en lite personlig overlevering av eiendelene. Sekken var godt lukket, og der lå alt blandet, også klær ungdommen hadde hatt på seg når ulykken skjedde. Dette ga dem syns- og luktinntrykk de gjerne skulle vært foruten.

Mange tar vare på personlige eiendeler som mobiltelefon og lignende. For mange er mobiltelefonen spesielt viktig. De ønsker å vite mest mulig om hvem ungdommen snakket med og hva de var opptatt av før ulykken, og de ønsker å beholde bilder m.m. som ligger på telefonen. Den kan evt. også gi informasjon om når ulykken skjedde. Noen legger ved personlige eiendeler ved begravelsen.

4.3.2 Planlegge begravelse og ordne med skjema og attester

Mange opplever at det er mye som skal ordnes på et tidspunkt der de sjøl har det svært vanskelig og kaotisk. Det er vanskelig å konsentrere seg, samtidig som det at det er så mange mennesker rundt en gjør det vanskelig å få ro. Noen opplevde det som en unødvendig belastning at det skal ordnes med så mange skjema og attester. Hvorfor skal det haste slik? Andre opplever det som en unødvendig belastning at de får brev adressert til den avdøde, også fra etater som de mener burde kunne vite om det.

- *Mye stress med attester og skjema. Det verste var en runde rundt til banken osv. for å skrive under på at han ikke finnes. Hvorfor kan det ikke vente til etter begravelsen?*
- *Slitsomt å planlegge begravelsen på så liten tid, det hastet og man fikk ikke nok ro.*
- *Etterpå blir det mye å håndtere; begravelse, masse besøk, politi osv.*

Erfaringene med begravelsesbyrå og prest er variable. Det er viktig for pårørende at seremonien gjenspeiler bildet de har av sin egen sønn eller datter og samsvarer med det forholdet de har til kirka. Minnetalen, valg av musikk og andre innslag har stor betydning. Noen har møtt stor forståelse og har kunnet planlegge den seremonien de ønsker.

- *De hadde et godt samarbeid med begravelsesbyrået.*
- *Absurd å sitte hos begravelsesbyrået og lage en dødsannonse over barnet sitt.*
- *Begravelsesbyrået var veldig ok, sa at de kunne bruke mer tid hvis det var vanskelig å ta avgjørelser. Mora måtte ta alle avgjørelsene, faren hadde tatt imot noe beroligende fra broren. Hun hadde også en søster der, men avgjørelsene måtte hun ta alene. Kameraten hjalp til med å velge ut noen sanger.*

- *De opplevde at begravelsesbyrået stilte mange underlige spørsmål og involverte dem i praktiske oppgaver som de burde få slippe; slik som å ordne med noter, høyttalere og vakter. De ble spurt om hvordan sønnen så ut og skulle kles, om hvor de selv skulle begraves.*
- *De fikk ikke tilbud om å være med å stille han og fikk begrensede muligheter for å se han.*

Andre har opplevd at presten ikke har vært åpen for deres bestemte ønsker, og de har ikke fått velge musikk o.l. slik de har ønsket det. Andre har ønsket seg en nøytral seremoni i nøytralt seremonirom, og har opplevd at selv om dette ikke var mulig, så har presten lagt til rette så godt som mulig og informert godt underveis.

- *Presten kom innom og det var papirer å ordne. De valgte hvilken prest de ville ha, hvilke sanger og ga innspill til minnetalen. De følte at de fikk gjøre begravelsen til en personlig markering for jenta.*
- *De opplevde at presten ikke var mentalt til stede under samtalen og mer opptatt av å rekke det neste møtet. De fikk heller ikke se igjennom talen dagen før begravelsen, hvilket var avtalt.*
- *Presten var ikke åpen for deres ønsker, bestemte deler av innholdet og det var en melodi de ikke fikk spille i kirka.*

En familie valgte kremasjon. Dette var nytt for resten av familien og mora syntes det var et vanskelig valg. Men det føltes bedre når kameraten til sønnen fortalte at dette var noe de hadde snakket om, og at sønnen tidligere hadde sagt til venner at han ønsket å kremes når han døde.

Noen opplevde at nærmiljøet stilte opp og bidro til planleggingen og gjennomføringen av begravelsen uten at de selv trengte å organisere så mye. Samtidig så er det noen som forteller at det å organisere og ordne opp også ble deres strategi for å komme seg gjennom dagene. En mor sier at hun var engasjert i forberedelsene til begravelsen og tror det var godt å ha noe å gjøre da.

Hvordan ta farvel?

Flere forteller at de kontaktet begravelsesbyrået og var hos den døde flere ganger, noen hver dag og flere ganger om dagen i uka før begravelsen. De som ikke hadde fått tatt farvel på ulykkesdagen, følte at de fikk gjøre det nå. Noen var med og stelte den døde, andre valgte klær og smykker.

- *De hadde godt samarbeid med begravelsesbyrået og var der hver dag, ofte to ganger om dagen. De hadde med cd-spiller og spilte musikk.*
- *De så henne hver dag. For faren var det viktig å se henne og være der så lenge de hadde muligheten. Søsteren fikk være med å stille, mens mora og ei bestevenninne er i rommet. Dattera ble begravd i sine egne klær.*
- *Faren hadde tatt farvel på sykehuset på intensiven. Da trodde mora enda at hun skulle få med jenta hjem. De var ikke med og stelte jenta, men fikk bestemme hva hun skulle ha på og pynte henne. Slik fikk også mor tatt farvel.*

Noen ønsket at bare de nærmeste skal være til stede, og avviste forespørsler fra ungdommens venner. Andre åpner for en visning der alle kan komme.

- *Dattera ble obdusert og byrået stelte og brakte henne til kapellet. De var der flere ganger og så på henne. Åpent for alle å komme dit, slekt og venner.*

Mange opplevde en usikkerhet i forhold til dette og slo seg til ro med et besøk, hvis de opplevde at dette var det som ble forventet. Andre følte at de ikke ble gitt anledning i det hele tatt. Noen ønsket heller ikke å se den døde, fordi de ønsket å huske sønnen eller datteren slik de var mens de levde.

- *De var nede og så gutten en gang. Lillebror var med og ville se han ordentlig. En kamerat hjalp dem å velge klær. De var ikke med og stelte han, tenkte ikke på det en gang.*
- *Faren og noen fra familien så sønnen en gang i forbindelse med forberedelser til bisettelsen. Mora ønsket ikke å se han, hun ville huske han slik han var og var redd han var forandret. Hun sier at hun angrer på det nå.*

Opplevelsen av minnestund og begravelsen

Minnestunder ble ofte avholdt allerede samme dag som eller de første dagene etter ulykken. Familien så et behov for at venner og bekjente som ikke så det naturlig å komme hjem til dem, kunne ha et sted å samles.

- *Det var en markering for alle på skolen den dagen de fikk vite at jenta var død, og siden en minnestund for klassen og lærerne.*
- *Minnemarkering med åpen kirke og mange venner. Det ble skrevet mange hilsener. Far prøvde å samle alt i mapper, men har ikke orket å fullføre det.*
- *Det ble avholdt minnestund dagen etter ulykken med prest og kriseteam. Det ble også holdt en fin begravelse der de fikk påvirke innholdet. Og veldig mange møtte opp ved begge anledninger, mange ungdommer.*
- *Det ble holdt minnestund to dager etter ulykken. Veldig fin begravelse og full kirke. Presten holdt en fin tale, som for det meste var skrevet av mora, og to medelever holdt minnetale.*

Når pårørende blir spurt om hvordan de opplevde begravelsen, nevner flere at de ikke var seg selv og at de ikke husker så mye. Samtidig sier de at det var en fin begravelse og det møtte opp veldig mange folk:

- *Folk sa det var en fin begravelse. Foreldrene sier at de var i sin egen verden under begravelsen. Det ble slik at faren ble stående i midtgangen og ønske velkommen, uten at dette var planlagt. Søstera skrev tale natta før som hun holdt, uten at foreldrene fikk vite hva hun skulle si. Hun synes det er rart at hun klarte å gjennomføre det foran stappfull kirke. Hun irriterte seg over alle småfeil som presten og begravelsesbyrået gjorde.*
- *Begge hadde tatt tabletter i selve begravelsen og sier at de husker lite. De er enige i at begravelsen ble slik de hadde planlagt og at det var mange der. Etterpå har de fått kladden til de som sa noe i kirka.*
- *De husker ikke så mye fra begravelsen, og var i en slags sjokktilstand som beskytter der og da. En bekjent tok opp begravelsen på video, men de har valgt å ikke se på den.*

- *De hentet jenta før bisettelsen og oppdaget at smykket var borte. Det var ganske ubehagelig. De anmeldte det ikke, men tenkte at det ikke er første gang verdisaker blir borte på den måten. Det var fullsatt kirke og så mange som det var plass til på minnestunden etterpå.*
- *Begravelsen ble holdt i et rom i kirka som ble for lite. Mange ventet utenfor. Husker godt det lange toget med folk som gikk frem til gravstedet.*

Noen fikk begravelsen filmet for at andre slektninger skulle kunne få se. De pårørende er vare for det som skjer før og under seremonien. De reagerer når det blir brukt støyende verktøy etter at kistene er på plass, når blomstene er forsinket eller det blir lest feil under seremonien. Det blir ikke glemt hvis presten sier feil navn på den som begraves.

4.3.3 De ønsker mest mulig informasjon om ulykken

De fleste gir uttrykk for at de vil vite hva som skjedde. De fleste vil vite alt, selv om noen skjærer seg for noe informasjon. De har mistet et barn i en ulykke og ønsker å forstå hvordan dette kunne skje. Selv om forklaringen kan innebære ubehagelig informasjon, så kan de selv velge hvor detaljert de skal få del i denne informasjonen. Hovedpoenget er at uten full informasjon, så blir det noe uforklart som bidrar til en indre uro, som vil være der hele tiden.

- *Hun ville vite alt; se gutten, sykkelen, bilen, få svar på hvilke skader han hadde. Hun får vite hva obduksjonsrapporten sier og får innsyn i politiets ulykkesgransking.*
- *De savner en helhetlig forklaring på hva som skjedde så langt politi og vegvesen har etterforsket ulykken.*
- *De fikk ikke beskjed av politiet i området der ulykken skjedde. Faren prøvde å ringe noen dager senere og ble raskt satt over til en politijurist. Men politiet i hjemkommunen ringte etter noen dager og spurte om de kunne være behjelpelige på noe vis.*
- *Hun sier at politiet gjorde en kjempejobb og at hun fikk innsyn i ulykkesgranskingen. I ettertid tok hun opp med politiet hvordan veiarbeidet var organisert ved ulykkesstedet.*

I noen tilfeller ga minnegaver ved begravelsen en anledning til å kontakte involverte aktører, som sykehus, politi og vegvesen, hvor det også blir naturlig å snakke om det som skjedde ulykkesdagen.

- *Det kom inn minnegaver i begravelsen og de reiste selv inn for å gi gaven til intensivavdelingen på St. Olavs. Da fikk de også snakket med de som jobber der og det var fint.*

Har de hatt kontakt med involverte i ulykken?

De fleste hadde ikke noe ønske om å snakke med bilførerne som var involvert i ulykken i disse første dagene. I andre situasjoner har de involverte familiene tatt kontakt med hverandre tidlig, med ønske om at ingen skal bære nag. Ved flere av ulykkene er bilføreren en person de pårørende kjenner eller vet om fra før.

- *De har ikke snakket med bilføreren og har ikke ønsket det heller.*
- *Foreldrene har ikke snakket med bilføreren og ønsker det heller ikke, men broren har gjort det.*

- *Politiet mente at hun burde vente med å møte bilføreren. Men hun snakket med en person som hadde opplevd en lignende situasjon og valgte å ta initiativ til at de møttes. De møttes sammen med kriseteamet noen dager senere. Dette var en person hun visste av fra før. Hun sier at hun kan identifisere seg med bilføreren; det kunne vært meg. De har hatt noe kontakt siden. Bilføreren følte skyld og fikk også hjelp fra kriseteamet.*

Noen bilførere har sendt hilsen og blomster til pårørende. For noen bilførere kunne det vært naturlig å delta i begravelsen, men dette opplevde pårørende som vanskelig. I enkelte tilfeller har de pårørende sendt hilsen og blomster til bilføreren. Dette har skjedd i tilfeller der de opplever at den andre bilføreren ikke er å belaste.

Fokusering i media

For noen er pågangen fra media håndterbar. Mens andre opplever et stort påtrykk fra media som kan være invaderende. Noen journalister passer dem opp når de går ut av huset, gjentatte oppringinger fra journalister, nærgående bilder av familiemedlemmer på ulykkesstedet og nærgående fotografering i begravelsen.

- *Det var store oppslag i media, men de så ikke på noe av dette. De likte heller ikke at avisene trykte bilder. Journalistene ville ha intervju, men mora nektet.*
- *Hun opplevde at mediedekningen var ok, det var ikke noe hun reagerte negativt på. Hun tror nok samboeren skjermet henne for noen telefonhenvendelser. Hun ble også kontaktet av politiet, slik at hun kunne velge hvilket bilde som ble brukt. Det syns hun var viktig å kunne velge et bilde som var representativt for sønnen. Det har betydning for hvordan han vil bli husket.*

Mange orker ikke å lese oppslagene disse første dagene, men leter senere etter både fakta og finner faktafeil. Foreldrene er opptatt av hva som blir presentert i aviser og på internett, om det samsvarer med deres oppfatning av situasjonen og om hvordan ungdommen deres framstilles. De er opptatt av at det er slik deres sønn eller datter vil bli husket av andre.

4.3.4 Oppsummering de første dagene

I noen tilfeller har døden inntruffet umiddelbart på grunn av den fysiske belastningen. Andre er meget hardt skadd og har vært under behandling på sykehuset i noen dager. I hovedsak dreier det seg om hodeskader hvor det er et tidsspørsmål før døden inntreffer. Viktige momenter de første dagene er:

- For de som venter på hvordan skaden utvikler seg, er tiden ved sykesengen viktig. Det å kunne være til stede når døden inntreffer betyr veldig mye. Det blir en svært viktig mulighet til å ta farvel.
- Det er også viktig at de får tid alene sammen den skadde eller døde. Flere sier at de ikke fikk sagt ordentlig farvel, fordi det hele tiden var fremmede tilstede i rommet; politi, prest eller helsepersonell.
- Så følger dagene frem mot begravelsen der det er behov for hjelp og støtte til å få ordnet med mange praktiske gjøremål.
- Begravelsen skal planlegges og forberedes. Minnetale skal lages, sanger velges ut, hvem ønsker å si noe etc. Rollen til prest og begravelsesbyrå er svært viktig.
- Mange ønsker å være sammen med avdøde i kapellet flere ganger før begravelsen. Være med å stille dem og ha på dem klærne og smykkene de likte så godt. For mange er dette det endelige farvel. Siste gangen de får være nær og ta på sitt eget barn, sin søster eller bror, barnebarn og oldebarn.
- Begravelsen er det varierende minner fra. Dels fordi det er lenge siden, men også fordi belastningen var så stor at man ikke maktet å ta inn over seg alt som skjedde.
- De fleste har imidlertid gode minner fra begravelsen, særlig fordi så mange ungdommer hadde møtt opp. Ofte overfylte kirker med ungdom som sørget.
- Pårørende vil tidlig vite hva som skjedde. De fleste ønsker detaljerte forklaringer. Døden skal ha en årsak, og de ønsker å få kunnskap om dette.
- Det tar tid før alt er etterforsket og det er ofte sparsomt med opplysninger. De ansvarlige for redningsarbeidet og etterforskningen sitter inne med kunnskap om hva som skjedde. De pårørende vil vite alt, bli holdt orientert og kunne spørre om det de lurte på.



4.4 Det første året

For noen er det 1-2 år siden den fatale ulykken skjedde, for andre har det gått mer enn 15-20 år. Vi ønsket å vite hvordan den første tiden opplevdes og spesielt knyttet til det første året. Merkedager kan være vanskelig å forholde seg til. Sjøkket og sorgen endrer forholdet til familie og venner. Noen sykmeldes for en periode, andre går rett tilbake i jobb. Mange tema går igjen i alle tidsfasene fra de første dagene og fram til dagens situasjon, slik at det kan være vanskelig å skille ut det som er spesielt for det første året.

4.4.1 Hvordan kommer man seg gjennom det første året og merkedagene?

Noen opplever at det første året er det verste. Når det er over har de gjort seg erfaringer som gjør det lettere å komme gjennom de neste årene. Andre opplever at det første året gikk bedre enn ventet, og at de fikk mye oppmerksomhet og støtte. Men etter hvert tar de inn over seg mer av det som har skjedd og sorgen vokser seg større.

- *I ettertid tenkte hun at det første året gikk greit. Den første jula gikk bra med mennesker rundt seg.*
- *Den første jula og julaften var verst. Julia er ikke det samme nå, men man har jo andre å ta hensyn til.*
- *Hun sier at de har tatt et valg. Enten kan man gi opp, eller så kan man reise seg, fortsette og gjøre det beste ut av det. Selv om det gjør vondt.*
- *Faren sier at han har evnen til å jobbe med seg selv og til å tenke framover.*

Sorgreaksjoner og sorgarbeid det første året

Sorgreaksjonene tar mange former og man må takle både egne og andres reaksjoner. Mange forteller at de trodde de hadde «blitt gal» og ønsket informasjon om hva som er normale sorgreaksjoner. Sorgen ligger på lur hele tida og den de savner assosieres plutselig med noe man ser eller hører. Da aktiverer det tenkningen og følelsene knyttet til den man har mistet. Noen mente at sorgen de første årene delvis vokste seg større etter hvert som omfanget går opp for en.

- *Dagene går som om hun er her, på skolen eller et annet sted. Tenker ofte på datteren som levende, men får plutselig sterke signaler om at hun er død, vet at hun er død. Greier ikke å mane fram sorgen, men plutselig er den der.*
- *Vi innså med en gang at han var død. Det var fakta vi innså med en gang. Men det gikk gradvis opp for oss at han virkelig var død etter ca ett år. Modnes med det og lærer å leve med det. Har ikke det samme samvittighetsnaget lenger som det første året; hva ville han at vi skulle ha gjort?*
- *De opplevde at de ble husredd, hørte lyder som om sønnen kom. De trakk seg også vekk fra folk og handlet i byen istedenfor i nærmiljøet. De trodde de skulle tørne. De hadde det kanskje slik et år.*
- *Den første tida hørte de mye etter lyder. Mora forteller at hun drømte en del om han de første par årene, mest om at han var i live og at hun møtte han.*
- *Hun drømte mye om datteren den første tida, og det var traumatisk.*
- *De hadde bestilt en utenlandstur sammen med venner samme høst. De var usikre på om de skulle bli med, men valgte å reise. Mens de var der fikk de sterke reaksjoner.*

- *Et helvete. Livet er snudd; det normale glade livet er borte, familien er ødelagt, gråter hver dag. De er aldri glade lenger, selv om de kan le. Det er ikke bare tanker, det sitter i hele kroppen.*
- *Hun sier at hun "ikke har mentale evner til å skjønne at han er død." Men hun kjenner at hun tenker på det sjeldnere og ser på bildene sjeldnere, at hun gradvis slipper taket. Så kanskje det er i ferd med å skje en aksept. Hun vet hva hun "bør" gjøre og vil gjerne mestre. Samtidig ser hun at sorg er hardt arbeid som krever tid. Hun tror at de som går raskt tilbake til arbeid, kommer til å måtte ta igjen sorgarbeid og sorgfaser seinere.*
- *Hun blir ikke helt glad. I all fall ikke uten alkohol. Hun prøvde det svært forsiktig, og blir ikke tristere.*
- *Faren har hatt det veldig tøft, kjent mye på skyldfølelse. Tenkt på alle hvis-muligheter; hvis han hadde advart dem om føret, bedt dem ta bussen ...*
- *De har vært veldig søkende, lett etter bøker om sorg; er dette normale reaksjoner, hvilke rettigheter har vi?*

Familie og parforhold det første året

Mange forteller at samholdet har blitt sterkere gjennom det de har delt og vært gjennom. For noen gjelder dette spesielt åpenheten og samholdet i parforholdet, andre påpeker at hele familien og også storfamilien med besteforeldre, søsken og søskenbarn har blitt mer sammensveiset. Noen peker også på at det at de har barn gjør at de må opp om morgenen, må i gang med hverdagslivet igjen og at de også må lage jul o.l. for de andre barnas skyld.

- *De har hele tida snakket mye seg imellom om sønnen og savnet.*
- *De hadde to yngre barn og måtte opp for å lage frokost osv. De ser at det gjør en forskjell, at det er noen som trenger en og gir impulser. Både de og slekta var pådrivere.*
- *Foreldre, søsken og deres barn bor i nærheten, storfamilien har blitt mer sammensveiset.*
- *Merkedager har gått bedre enn forventet. De har invitert en tante med små barn til jul, og de barna skal jo ha jul.*

En mor sier at hun har vært heldig som har hatt en samboer å støtte seg på og som også har skjermet henne for hverdagsoppgaver og pågang fra media. Hun ser utfordringen med å takle samlivet.

- *Mora snakket mye med andre folk, mens samboeren tok ansvaret for alt det praktiske. Det tok sikkert fire måneder før hun så samboerens behov. Hun fungerte dårlig i det daglige. Hun sier også at hun var privilegert som fikk være i sorgen og som ikke måtte ta hensyn til en partner i like stor sorg.*

En utfordring er at man reagerer forskjellig. I noen tilfeller føler den ene parten stor skyldfølelse eller lukker seg inne. Da er det ikke lett å snakke om det. Man kommer også i utakt i forhold til hvilke behov man har. En familie fikk tidlig det rådet å ta hensyn til forskjelligheten.

- *En fra politiet sa at de måtte ta vare på hverandre og gi rom for at de reagerer forskjellig.*
- *Det er vanskeligere å snakke med faren om dette. Faren har skyldfølelse og takler dette på sin måte, lukket seg inne. Aldersforskjellen er også en barriere.*

I noen tilfeller blir ulykken den utløsende faktoren til at familien går i oppløsning:

- *Familien ble pulverisert på tre uker. Kona flyttet ut og kom aldri hjem mer. Han har også hatt lite kontakt med sin voksne sønn.*

Hvordan opplever søsken det?

Forholdet mellom foreldre og barn og søsken i mellom endres. Noen barn reagerer på den tida foreldrene har vært ”mentalt fraværende”. Samtidig er foreldrene klar over at de må tenke på de andre barna og fortsette livet med dem.

- *Døtrene fikk igjen mor og far som ble mer tilstedeværende. Søstrene har blitt nærmere hverandre etter at broren døde.*
- *Hun fokuserte mye på at de to døtrene skulle få normale dager og et normalt liv.*
- *Datteren sier at hun ikke føler seg sviktet, men at mora ikke var så nær. Det har vært vansker med grensesetting etterpå.*
- *Den første tida var faren opptatt av hvor hun var hele tida.*
- *Lillesøster på 12 var med på alt og ble informert om alt, hun ble veldig voksen. Samtidig har de andre i slekta som forteller at de ble skjermet, og at de følte seg veldig utenfor.*

Noen søsken og stesøsken opplever problemer i starten, mens det går bedre etter hvert. Noen blir tause hjemme og i forholdet til foreldrene om det som har skjedd. Men de snakker med venner om ulykken og den forulykkede. Mange reagerer med å feste hardere enn tidligere en periode. Noen dropper aktiviteter de tidligere gjorde sammen med sin avdøde bror eller søster. Skoleproblemer og relasjonen til venner endrer seg for mange i negativ retning. Noen har prøvd psykolog med varierende resultat.

- *Støtteapparatet var på skolen og hadde samtaler med lillesøster. Hun kan ha noen triste stunder, men takler det stort sett naturlig. Hun er aktiv på nett på minnesider osv.*
- *Søstera var som forsteinet og viste ikke følelser. Hun ble også redd for hva som kunne skje neste gang. Hun hadde noen timer hos psykolog. Det tok tid, men hun har gradvis åpnet seg. Hun deltok på aktiviteter som før.*
- *Søstera fikk etter en stund pusteproblemer. Mora forstod at hun trengte hjelp og hun gikk til psykolog ett års tid. Hun har det greit i dag.*
- *En yngre søster har slitt mer. Hun var på ulykkesstedet, og muligens så hun inn i bilen der broren og kameraten lå døde, men hun har ikke sagt noe om det.*

Foreldrene forteller at søsken har hatt problemer på skolen og blitt mobbet. Mange sliter med å fullføre utdannelsen og opplevelsen får innvirkning på yrkesvalg og voksenlivet.

- *Broren gikk på en ”vegg”, ble mobbet, fungerte dårlig i forhold til skole, klarte ikke å huske det han leste, hadde ingen kamerater.*
- *Storesøster sliter med å fullføre utdannelsen og gikk til psykolog.*
- *Reagerte med protest, tvil om yrkesvalg osv.*
- *Søstera sier at alt hun gjør handler om søstera; valg av skole, prosjektene på skolen, prosjekter i fritida*
- *Storebroren fikk aldri bearbeidet sorgen og ble ”offer” for en sekt.*

”Totalt isolerte, men druknet i blomster” - hvordan er forholdet til andre?

Når det gjelder forholdet til andre mennesker, er det to tydelige tendenser. Noen opplever at tidligere gode venner og nær familie unngår dem. Andre opplever støtte og at venner og familie bidrar til at livet kan gå videre. Mye er også avhengig av de som rammes, hvordan de opptrer.

Et trekk som synes å være felles blant pårørende er at man blir mer selektiv, både hva man bruker tid og energi på og hvem som er gode støttespillere. Andres småproblemer bruker man ikke energi på.

- *Alle venner ble fraværende, også familie. Vi var: ”totalt isolerte, men druknet i blomster”.*
- *Mye besøk før begravelsen og etter. Men ganske fort så forsvant venner. De sa at de skulle komme, men det gjorde de ikke. Bestemte oss for å ikke bruke energi på at venner ikke tok kontakt mer. Det var en vond periode.*
- *Når noen spurte: ”Koss e det med dokk”, så fornemmet de fort om de mente det eller bare var en setning de sa. Lærte seg å lese folk på en annen måte enn før.*
- *Det er gjennom slike episoder at man vet hvem som er ens virkelige venner, og andre venner trenger man heller ikke.*
- *De trakk seg også vekk fra folk og handlet i byen istedenfor i nærmiljøet.*
- *Hun har blitt veldig god på å avfeie de som kommer i fylla og vil snakke alvorlig om det. Hun er også mer selektiv og gidder ikke bruke energi på andres småproblemer. De som ikke takler det, trenger hun ikke. Det er deres problem.*



Flere reagerer med tilbaketrekking fra lokalmiljøet og unngår å handle på nærbutikken. I noen situasjoner er det også slik at bygda deler seg i to leirer, for eksempel i forbindelse med rettssaker etter ulykker.

Men mange har fått god støtte, har beholdt egne venner og har fremdeles kontakt med sønnens eller datterens venner:

- *De har holdt kontakten med omgangskretsen hele tida. Hvis de ikke har blitt invitert selv, har de invitert hjem til seg istedenfor.*
- *Naboer og venner har passet på at de har vært i aktivitet og invitert dem, spesielt på merkedager.*
- *Ei mor sier at det som kanskje var aller best, var at ei mor som hadde opplevd noe tilsvarende tok kontakt den første uka. Det var god støtte.*
- *Har veldig godt forhold til egne venner og til sønnens venner. En kamerat av sønnen kommer med blomster julaften.*
- *Hun prata mye med folk som kom innom og fikk mye støtte og oppmerksomhet fra omgivelsene, særlig det første halvåret. Hun tok mye ansvar sjøl for den første kontakten med folk, hvis hun merket at noen prøvde å unngå henne.*

Ei mor forteller at det koster å være utadvent og forberedt på sosialt samvær. Samtidig opplever de dilemmaer både i forhold til hvor mye de skal snakke med andre om den som er død, og i forhold til andres forventninger om hvordan man sørger:

- *Hun stod opp tidlig hver morgen, redd for at noen skulle komme før hun hadde fått ordnet seg og var klar til krig. Sier også at hun bruker mye kapasitet på hva andre tenker.*
- *Hun gikk på en fest etter noen måneder, en fest hun visste at guttene ville at hun skulle få oppleve. Men hun torde ikke fortelle moren sin at hun gikk.*
- *Samtidig er det en ulempe at det er et lite sted der hun ikke lenger bare er seg, men hun som har mistet en sønn. Hun hadde et utenlandsopphold noen uker etterpå, og det kjentes deilig at ingen hadde forventninger til henne og hennes sorg.*
- *Hun har valgt å være åpen, bedre det enn at det begynner å ryktes. Men det (ulykken) er ikke det første hun forteller til folk.*
- *For dem var det naturlig å snakke om jenta og nevne henne med navn, som de også er anbefalt av andre i samme situasjon. De ser at andre reagerer, blir urolige og ikke helt vet hvordan de skal reagere.*

4.4.2 Minner og personlige eiendeler

Noen lar rommet stå urørt, andre har minner om sønnen eller datteren på et bord i stua med lys, bilder og gjenstander. Andre rydder vekk det meste, men beholder noen spesielle ting. Noen får bilder fra familie og venner. For noen er det vanskelig å gå inn på rommet.

- *Rommet står nærmest urørt. Har tatt vare på konfirmasjonsklær, klokke og mobiltelefon. Har mye bilder ... ,*
- *Søstera vil at rommet skal stå som før. En periode ville hun ikke gå forbi rommet for å legge seg på eget rom. Nå kan hun gå inn der bare for å låne et speil.*
- *Alle tingene deres ble samlet og satt inn på et rom, det ble gjort tidlig. De lette etter minner på loftet også, men de var ikke samlemennesker og hadde ikke så mye som var blitt tatt vare på. Venner kom med scrapbooks med bilder og tilbød seg å hente bøker på skolen osv.*
- *De tenner lys hjemme hver dag og har mange bilder og gjenstander utstilt. De lader også mobilen for å ta vare på det som er på den. Men det er ikke slik at de ikke kan reise bort. Faren har det tungt når melodien til datterens ringetone spilles.*
- *Hun fikk en billedramme fra samboeren med bilder av sønnen som går kontinuerlig. Rommet ble ryddet etter en måned. Klær og ting etter sønnen er gitt til jevnaldrene søskenbarn.*
- *De ville ikke la rommet til 15-åringen bli stående og begynte å pusse opp med en gang. Mye prosjekter på en gang.*
- *De måtte også tømme og vaske leiligheten, som de leier ut. De tenkte først å selge, men storesøster tenker at hun kanskje vil kjøpe den.*

Ofte besøk på gravstedet

Det første året besøker noen gravstedet flere ganger daglig, andre daglig, ukentlig eller sjeldnere. Flere ønsker at lyset skal brenne kontinuerlig og føler at de ikke kan reise vekk. Noen engasjerer seg også i hvordan det ser ut der og hvordan det blir vedlikeholdt. Noen kan ha en stille stund og føle et nærvær, andre opplever ikke dette og føler på at det ikke er der barnet deres skulle være.

- *Far er på kirkegården 2-3 ganger daglig, og "vekker han" hver morgen. Mor er med far omtrent hver dag. Far har også tatt på seg oppgaver med å klippe gress og holde det i orden der. Sønnen likte å ha orden rundt seg.*
- *Mora måtte stadig på gravplassen, kanskje flere ganger hver dag. Hun kan ikke forklare hvorfor, hun bare måtte. Hun ble også urolig og fikk ikke sove, hvis hun visste at det ikke var ordnet der. Det var så ille at hun lurte på om hun hadde tørnet.*
- *Mora besøker kirkegården nesten hver dag, også om natta etter nattevakt. Har vært livredd for å dra dit om natta, men trosser dette for datterens skyld. Kan ofte ta med kaffe på dagtid og ha en stille stund der.*
- *Faren er der hver dag, mora en gang i uka eller sjeldnere – er ikke så avhengig av det.*
- *Det første året kunne hun ikke reise fra dem og lyset skulle ikke slukne.*



Noen opplever at det settes mange lys, hilsener og blomster på graven fra andre ungdommer, spesielt i forbindelse med bursdager og merkedager.

4.4.3 Hvordan virker sorgen inn på helse og jobb

De fleste sliter med søvnproblemer

Mange har søvnproblemer, i perioder eller nærmest hele tida. Lite søvn bidrar til at utfordringene i hverdagen blir større, med problemer i forhold til konsentrasjon, energi, temperament, helse og jobbsituasjon.

- *Sov lite de første tre årene. Har ikke tatt tabletter eller sovemedisiner. Stefar: "Vi er hverandres medisin".*
- *Far har store søvnproblemer, greier ikke å sove, det er så mange tanker hele tida. Han har ikke prøvd tabletter, er redd for å bli avhengig av dem. Far drømte en del det første året; satt bakpå sykkelen mens sønnen kjørte, men våknet rett før ulykken. Far har blitt mer aggressiv.*
- *Hun sliter med søvn. Det går i perioder, fra normalt til 1-5 timer per natt.*
- *Mor sover bra. Hun drømmer ikke om sønnen, men skulle ønske hun gjorde det.*

Mange er forsiktige med å ta imot sovemedisin og andre typer tabletter da de er redde for å bli avhengige av tablettene. Mange er redde for hvor sterke følelsene vil bli hvis de slutter med tablettene.

Å holde seg i aktivitet, trene og være ute kan bidra til å redusere søvnproblemene, men noen greier ikke å gjennomføre dette på egen hånd. Det er viktig at pårørende får informasjon om søvnproblemer får råd om hva de kan gjøre for å lette situasjonen. Søvnproblemene kan utvikle seg og bidra til å forsterke helseproblemer og øke muligheten til å fungere i hverdagen.

Om å holde seg i aktivitet

Noen klarer ikke å holde seg i ro og bruker aktivitet for å holde tankene borte eller for å komme unna de tunge tankene når de kjenner at det blir for mye:

- *Hun har jobbet masse og startet mange prosjekt hjemme. De ville ikke la rommet til 15-åringen bli stående og begynte å pusse opp med en gang. Mange prosjekter på en gang.*
- *Hun var den som ordnet og ringte forsikringsselskap osv. Hun gikk mye ned i vekt. Det ble vanskelig å spise samtidig som hun ble veldig opptatt av å trene og gå tur hver dag. Det tok tid før det sank helt inn, trodde hun skulle delta på aktiviteter som før. Hun hadde en periode tre jobber og holdt seg i aktivitet.*
- *De har blitt veldig rastløse. Det må skje noe hele tida. De dro på Hurtigruta dagen etter begravelsen. Når det blir for vanskelig, så drar de. Det blir ikke billig å reise så spontant, men det er terapi i å få avstand til minner og rutiner og å gjøre andre ting. Bruker også reiser som gulrot for seg og sønnen.*

Andre peker på viktigheten av å komme i gang med hverdagsaktiviteter, fysisk aktivitet og hobbyer. Det er godt å ha noen fristunder og å tenke på andre ting:

- *Påska kom direkte etterpå og de var ute og gikk på ski noen turer på et vis. Faren var bevisst på at livet måtte gå videre. For faren ble det terapi å gå i stallen og stelle med hesten til datteren og se på bildene hun hadde der.*
- *Det er også mye restitusjon i å ha en hobby han kan være oppslukt av.*
- *De var i jobb og de hadde to elghunder som dro de ut på turer og i fjellet. Kona går gjerne tur i fjellet sammen med venninner. Det å gå i fjellet, gå tur og å være i fysisk aktivitet ser de har hjulpet dem. Godt å skulle se hvor man skal sette ned foten og ikke bare tenke på det som er trist.*



Andre opplever barrierer mot å komme i gang igjen. Det kan være enkelte aktiviteter de føler at det er vanskelig å gjennomføre. Andre opplever en depresjon i forbindelse med sorgen som tapper dem for all energi og aktivitet.

- *Far hadde liten energi. Orket ikke å gå opp trappene i huset og bodde aleine i førsteetasjen.*
- *Å kjøre bil ble en utfordring, gjorde ikke det på tre måneder.*
- *Far har ikke jobb. Orker ikke å pusse opp hjemme. Han deltar aktivt på trafikkssikkerhetsarrangement. Han har også tatt på seg oppgaver med å drifte kirkegården og blitt medlem av menighetsrådet.*

Den siste uttalelsen viser at mange hverdagslige oppgaver har blitt vanskelig, samtidig som man har klart å engasjere seg i nye oppgaver som oppleves som meningsfylte i hverdagen.

Videre kontakt med helsevesenet

Noen blir fulgt opp av kriseteam og fastlege, andre tar kontakt sjøl. Mange ser at både informasjon og behandling hjelper dem.

- *Hun hadde oppfølgingstimer med fastlegen, og det var god støtte. Hun kunne spørre han om ting hun lurte på.*
- *De har sovet dårlig hele tida. De hadde lite hjelp av kriseteamet og når du trenger dem når reaksjonene begynner å komme, så kan de ikke bidra lenger. Da er det fastlegen som skal bidra. Fastlegen tilbyr tabletter, som kriseteamet, mens psykologen sier at det er bra at de ikke bruker tabletter. Hun går til samtaler til ei i kriseteamet som ikke var til stede når ulykken skjedde. Et sted der hun kan tillate seg å snakke om sønnen.*
- *Far hadde liten energi og orket ingenting. Han brukte primærlegen og ble henvist til distriktpsikiatriske senter i forbindelse med depresjon.*
- *Mora brukte tabletter og mye sovemedisin den første måneden. Men så hjalp ikke dette og hun tok kontakt med en psykolog som hun gikk til ett års tid. Det var til stor hjelp og hun har mye å takke henne for. Hun begynte å jobbe etter ca et halvt år og var tilbake i full stilling etter ett år.*
- *Hun fikk samtaler gjennom et faglig senter med "raskere tilbake" opplegg. Der snakket hun med en psykolog en dobbelttime i uka, bare om framtida. Skjønner også at hun har masse posttraumatiske episoder etter å ha vært på ulykkesstedet. Disse kommer tilbake også nå hvis hun har andre belastninger.*
- *De trodde de skulle tørne. Det som hjalp dem var et besøk fra bedriftshelsetjenesten som la igjen en brosjyre om sorg, da forstod de at dette var naturlige reaksjoner. De har hele tida snakket mye seg imellom om sønnen og savnet.*

Noen har prøvd å gå til psykolog eller psykiater, men har gitt opp relativt fort. Noen opplever at psykologen ikke møter dem der de er, andre er kanskje ikke klare for å ta tak i og jobbe aktivt med de utfordringene som de har. Mange legger vekt på at den personlige kjemien er viktig som grunnlag for å samtale om personlige problemer.

- *Han er generelt skeptisk til tabletter. Han sier at hvis de hadde tatt imot tilbudet om tabletter, så ville de blitt veldig redde for hva som skjer når de slutter med dem. Han prøvde å gå til psykolog noen ganger, men syntes ikke det fungerte noe særlig.*

- *Hun gikk en time til en psykolog, men syntes ikke det var noe.*
- *Far har vært 12 uker på rehabilitering. Han var også hos en psykiater som sa at alt var glemt etter tre måneder, og som passet klokka med hensyn til overtid. Han sluttet der siden det ikke fungerte. Ettersamtalen de skulle hatt på sykehuset fikk de først etter et år, når en de kjente som jobbet der etterlyste det.*
- *De sier at det er personene og ikke fagutdanningen som er viktig. At det kanskje hadde gått bedre hvis de hadde hatt en annen prest som hadde hørt mer på dem.*

Noen familier ga uttrykk for at de følte seg sviktet av helsevesenet og andre etater som kunne ha bidratt. Et eksempel her er familien som mener at de burde fått en samtale på sykehuset i ukene etter hendelsen, uten at noen må "mase". Dette kom enda tydeligere fram blant noen av de pårørende når de oppsummerte hvordan de hadde det.

Mange vegrer seg for å ta imot tabletter, men også for å ta imot også annen hjelp. Det synes også viktig at familiene i sorg får god informasjon om forskjellen på sorg og depresjon. Når en i familien har depresjon så vil dette bidra til at det blir vanskelig for denne personen å bearbeide sorgen. Det er viktig å få hjelp til å komme ut av en depresjon fordi det er vesentlig for egen livskvalitet og framtidig helsesituasjon. Samtidig medfører sykdommen ekstrabelastninger for de andre i familien i tillegg til egen og familiemedlemmenes sorg. Når en i familien har depresjon påvirker dette stemningen i familien, aktiviteter og sosial kontakt for alle familiemedlemmene, og det kan bli vanskelig for alle familiemedlemmene å vende tilbake til hverdagslige aktiviteter som kan bidra til en normalisering av hverdagslivet.

Deltakelse i sorggrupper det første året

Noen får tilbud om å delta i en sorggruppe, som kan være et initiativ fra menigheten eller helsesektoren. For noen er det en god hjelp å få treffe andre og kanskje noen som har mer erfaring enn de selv. For at det skal fungere for den enkelte ser det ut til å være viktig at de kan se at de har noe felles med de andre i gruppa.

- *De begynte i sorggruppe ledet av prest og diakon annenhver uke utover våren, til sammen ti ganger. De opplevde at det er kanskje noe av det som har hjulpet dem mest, å møte andre i samme situasjon og noen som også lå foran dem i prosessen. De har holdt kontakt med noen i gruppa. Høsten etter ble det startet en sorggruppe i kommunen med fem møter, ledet av to sjukepleiere. Her deltok bare eldre personer.*
- *Hun prøvde å delta på en sorggruppe, men hun reagerte på det religiøse innholdet og at det var lite planmessig. Den som pratet mest fikk mest støtte. Hun opplevde også at de andre hadde veldig forskjellig situasjon fra den hun hadde.*
- *Hun var med i en sorggruppe i nesten ett år. Hun fikk ikke så mye igjen for det. De andre var i en annen situasjon der livet ikke gikk videre og alt skulle være så trist. Møtene trakk henne ned, og hun følte at hun ikke levde opp til forventningene om hvordan man skal være når man er i sorg.*
- *Kriseteamet hadde minisorgkurs for de nærmeste vennene til ungdommene. Veldig bra. Senere har det vært sorgkurs for hele bygda. De har også fått se at det ikke bare er de som har opplevd noe spesielt.*
- *Etter ulykken sjekket de på internett om det fantes nettverk knyttet til sorg de kunne engasjere seg i.*

Noen opplever at sorggrupper blir tungt fordi det blir mye fokus på det som er trist. Selv om det ikke kommer fram i de sitatene som er gjengitt her, så er det flere som nevner at det ikke alltid fungerer så godt med grupper med begge kjønn. Menn kan trenge sine egne arenaer der det legges mer vekt på å gjøre noe felles enn å sitte og prate.

Det vanligste er at det bare er de nærmeste (voksne) som inviteres på sorggruppe. Men vi ser også et eksempel på at helsevesenet i en kommune har tatt initiativ til at alle i bygda har fått tilbud om mer informasjon om sorg og sorgreaksjoner.

At en familie ikke fant nettverk å engasjere seg i, indikerer at tilbudene som finnes kan markedsføres enda bedre, både når det gjelder sorggrupper og interesseorganisasjoner.

Tilbake i utdanning eller jobb?

Noen er i jobb nesten umiddelbart. For noen gjelder det begge foreldre (alle voksne familiemedlemmer), for andre gjelder det en av foreldrene. For dem dette fungerer for, så opplever de at det er en hjelp og støtte å treffe andre mennesker og ha andre ting å tenke på.

- *Begge begynte å jobbe nærmest umiddelbart. Viktig å komme i gang med jobben og treffe folk. Arbeidsplassen er den beste psykologen.*
- *Faren gikk direkte tilbake til arbeidet og sier at det er godt å ha noe annet å gjøre og tenke på for ikke bare å gå og gruble.*
- *Mor var sykmeldt ca. en måned og var deretter tilbake i jobb. Det fungerer bra. Der treffer hun mye folk og det er viktig for henne.*
- *Mor var innom jobb dagen før begravelsen. Hun begynte å jobbe igjen etter noen uker, først 40 % og deretter gradvis opptrapping til 100 %.*
- *Mora er tilbake i jobb etter 2-3 uker, men har ikke tillitsverv lengre. Hun ønsker ikke å ta kampene for andre nå. Hun står på og har gode venninner å snakke med.*

Som vi ser er det noen som gjør tilpasninger i arbeidsdagen for å redusere belastningene. Noen har behov for sjukmelding en stund før de er tilbake i jobb, og noen har en gradvis opptrapping tilbake i full jobb. Andre opplever at de får behov for pause etter en stund.

- *Mora var sjukmeldt en stund (ca et halvt år).*
- *Mora var sykmeldt i tre måneder etter ulykken. Det er ok å være på jobb.*
- *Hun venter litt på den store smellen – (og håper den ikke kommer til eksamen).*
- *Han var sjukmeldt først et halvt år, begynte på jobb, men ble snart sjukmeldt en periode igjen pga depresjon. Han jobber i helsevesenet, og det er tungt å motivere seg for å gå på jobb når man ikke har overskudd og noe å gi.*

En av de pårørende forteller at selv om det er en støtte å møte andre mennesker og ha andre ting å tenke på, så møter man også på jobb forventninger om ”hvordan man skal sørge” som det kan være vanskelig å leve opp til.

- *Også i forhold til jobbkollegaer og slekt kunne hun føle at hun ikke levde opp til forventningene om hvordan man skal leve og føle når man er i sorg. Hun har vært i jobb fram til nå, men er nå i sjukmelding for en periode.*

Som nevnt er det noen som gjør endringer i arbeidssituasjonen sin. Flere forteller at det kan være vanskelig å fortsette i jobber der de stadig kan møte på døden og andres sorg, eller der de møter ungdom i samme alder som det familiemedlemmet som de mistet. Noen velger å prøve en annen jobb, evt. med permisjon fra stillingen sin for en periode:

- *Hun var helt sykmeldt ca et halvt år, deretter gradvis sjukmelding og tilbake i full jobb nesten et år etter ulykken. Hun måtte gjøre en del valg i forhold til hvilken jobb hun burde fortsette i, og tror at det forlenget prosessen.*
- *Hun ga beskjed til NAV om at hun tok ett års sykemelding, og at hun deretter ville prøve noe nytt. Han var sykmeldt ett år.*
- *På grunn av helsa og ulykken har faren gått ned til 20 % stilling. Da jobber han ute hos kunder og er 100 % konsentrert om det. Det synes han er godt. Det er også mye restitusjon i å ha en hobby han kan være opptatt av.*

Det å miste et søsken påvirker flere ungdommer med hensyn til studievalg, jobbvalg og evnen til gjennomføring av studier:

- *Hun hadde kommet inn på en skole i utlandet den dagen ulykken skjedde. Psykologen frarådte henne å reise og hun var glad for at noen andre bestemte. Hun tok jobb i barnehage (80 %) det neste halvåret og har endret studie- og yrkesvalg etter dette. Hun tror ikke hun hadde begynt på studier så langt hjemmefra hvis hun ikke visste at hun hadde støtte i en god venninne.*

Det synes som om hvilken tilknytning man hadde til arbeidslivet når ulykken skjedde, har betydning for hvilke konsekvenser det å miste et familiemedlem har på utdannelsesforløp og tilknytning til arbeidslivet framover:

- *Mora var sykmeldt når ulykken skjedde og får beskjed om at sjukmeldinga ikke kan forlenges som følge av sorgsituasjonen. Hun gikk på attføring etterpå. Hun opplever at hun blir møtt med liten forståelse for sin situasjon i offentlige etater. Hun opplever for eksempel at det ville vært en påkjenning for henne å ta utdanning i videregående skole sammen med ungdommer på sønnens alder.*
- *Far har ikke jobb. Han har gitt opp å fullføre omskolering på videregående skole (han gikk på samme skole som sønnen).*
- *Hun hadde mistet jobben et år tidligere pga nedbemanning. Hun hadde vært sykmeldt et år, og hadde avtale om samtale på NAV noen dager etter. De ringte og det ble videre sjukmelding.*

Det virker som om at det er svært forskjellige dialoger med NAV om rettigheter og muligheter når familien rammes av en så alvorlig situasjon som å miste en av sine ungdommer. Noen uttaler seg som om de selv bestemte at de skulle ha et års sykemelding, andre som om de kunne ringe å få det ordnet, andre igjen fikk totalt avslag fordi sorg i seg selv ikke er sykmeldingsgrunn. Dette er den subjektive opplevelsen, og de faktiske forhold vil være forskjellige i hver sak. Men det virker som om mange ikke skaffer seg eller får nok informasjon og støtte til å ivareta sin egen sak på beste måte.

4.4.4 Informasjon om ulykken

De fleste vil vite alt om ulykken og hvordan det kunne skje, og de fleste sitter igjen med spørsmål etter at de har undersøkt saken så langt de kunne. Noen engasjerer seg aktivt i å framskaffe informasjon til rettssaken, andre deltar for å få informasjon. Mange blir skuffet over hvor lite fakta som faktisk framkommer og at mange spørsmål blir stående ubesvart. Mange sitter også igjen med bitterhet for at de involverte ikke får en straff som er i overensstemmelse med alvoret i hendelsen.

- *Politiet har vært mest til hjelp. En fra politiet som hadde vært til stede på ulykkesstedet, kom en kveld og satt i flere timer. De har kommet flere ganger og gitt informasjon om etterforskningen, med kopi av papirer. De sitter allikevel igjen med mange spørsmål og mener at saken ikke ble grundig nok gransket.*
- *De engasjerte seg i straffesaken i forbindelse med ulykken. De følte at straffesaken ble en ekstrabelastning når de hadde nok fra før. De brukte unødvendig mye tid på å sjekke fakta som andre burde ha ordnet. Det skjer lite i saken uten direkte påtrykk fra dem. Saken blir tilslutt henlagt. De skulle gjerne vite hva som hadde hendt og hvorfor dattera deres ligger på gravplassen. Nå har de ikke fått noen svar. Faren tenker at det kanskje var bra at de hadde noe å være opptatt av, og at de fikk bearbeide igjen og igjen det som hadde skjedd. Eller kanskje det tok fokuset vekk, at det forlenget sorgprosessen ved at den ble satt på vent?*
- *Hun vil gjerne vite alt; se gutten, sykkelen, bilen, obduksjonsrapporten. Får også innsyn i politiets gransking og har rapporten. Bestefaren som er fagperson mener at saken ikke er godt nok belyst.*
- *Rettssaken var fem måneder senere. Tøft å være der. Ikke forberedt på obduksjonsrapporten. Det var mange løgner for å slippe ansvar, og de syntes spesielt at bileier fikk lav straff. Men de tenkte også at det ikke ville hjelpe dem noe å gjøre noe med det.*
- *Begge foreldrene reagerte i rettsaken på hvordan det ble vektlagt at fyllekjørereren hadde det hardt, sov lite og var helt knust. Dette ble omtalt mer enn deres sorg.*
- *De er ikke enig i bilførers framstilling og er overrasket over at bilfører som yrkessjåfør ikke får noen reaksjon.*
- *Hun har ønsket å lese alle rapporter, politiets og vegvesenets gransking, obduksjonsrapportene osv. Det er den siste biten i puslespillet, da er det jo ikke noe mer. Ellers har hun i forskjellige sammenhenger møtt alle som var involvert på ulykkesstedet – politi, brannfolk, ambulansepersonell. Faren skjærer henne fra tilgang til informasjonen, men hun sier at hun kanskje må fortsette å bearbeide faren på dette punktet.*
- *Hun sier at det er spesielt at vegvesenet gjennomfører ulykkesgranskinga, når de også har ansvar for å bygge og drifte veien. De sitter med masse kunnskap om farlige steder og situasjoner som ikke blir formidlet til storsamfunnet. Det blir avskrevet som førerfeil, men det er urimelig å anta at en 18 åring med lappen i noen måneder skal forutse hvor det er stor luftfuktighet og glatt.*

For pårørende er det veldig viktig at ulykken blir gransket og at man kan komme fram til en forklaring på hva som skjedde. Alle er opptatt av vei- og føreforhold som kan ha hatt betydning for ulykken og hva som kan gjøres for å hindre tilsvarende ulykker. Vi ser at en far reflekterer over om det var bra for dem eller ikke at de involverte seg så mye som de gjorde. En person som blir intervjuet lenge etter sier at han ikke husker så mye fra den tida når rettssaken var. Mens andre kan fortelle at han var ganske bitter på rettssaken og at det ikke kom fram hva som egentlig hadde skjedd.

Kontakt med involverte i ulykken det første året

Noen pårørende kjente de andre involverte i ulykken. Noen har så vidt hilst på hverandre, men unngått å snakke om det som har skjedd. Men det er også eksempler på at pårørende har tatt kontakt for å snakke om ulykken.

- *Foreldrene har ikke snakket med bilføreren og ønsker det heller ikke, men broren har gjort det.*
- *Faren har hilst på bilføreren, men ikke snakket om det som skjedde, og mora har unngått han.*
- *Han som kjørte bilen har ikke villet snakke med dem om det og har unngått dem. De har fått lite informasjon også fra mora hans og fra andre involverte.*
- *De kjente gutten som kjørte. De har så vidt hilst på han etterpå, siden flyttet han til en annen kant av landet. De har snakket med foreldrene hans. De bad om å få komme på besøk og snakke om det.*
- *Samboeren tok initiativ til at de spontant besøkte bilføreren. Dette betydde mye for bilførerens datter som var med i bilen da ulykken skjedde.*

Hvordan opplevde de media sin håndtering det første året

Noen opplever media som kyniske og en stor belastning:

- *Mediene er veldig pågående, ringer stadig. Nå er det passende tid for gråtende fedre ved gravsteinen.*
- *Faren har hatt det tøft. Det er heller ikke så kjekt å være en offentlig person når dette har vært i media.*

Andre har bidratt til å sette søkelyset på trafiksikkerhet og hvordan det er å være pårørende med å fortelle sin historie:

- *De har stått fram i media. Det syns de har gått greit selv om ikke alt er korrekt framstilt. Noen har snakket med dem om det etter det.*
- *Det var ok å være med på reportasjen ca ett år etter ulykken. Mora var i tvil, men har ikke angret på det.*
- *Når de har blitt intervjuet i aviser har de svart at de har prøvd å leve så normalt som mulig, og ikke mure seg inne.*
- *Lokalavisa kom og lagde et kjempeoppslag, Det var ikke slik de ønsket det, og de ønsket ikke så mye fokus på dem selv.*

Deltakelse i kampanjer

Mange ønsker å bruke det de har opplevd til å informere andre. Noen gir pengene fra minnefondet til arrangement om trafikkssikkerhet, andre deltar aktivt på arrangementene med å fortelle om ulykken. Andre blir engasjert på andre måter.

- *Pengene fra minnefondet ble brukt til et arrangement om trafikkssikkerhet. De var initiativtakere, men ble mer involvert enn de hadde tenkt seg. De følte at de måtte være der, men opplevde det som vanskelig.*
- *De ga pengene som kom inn i minnegave til ambulansetjenesten, til kompetanse og utstyr. De har begge deltatt i en trafikkssikkerhetskampanje. Faren er aktiv på arrangement og har deltatt på videregående skoler der han har fortalt om ulykken. Han opplever at russeungdom lytter og reagerer når han forteller.*
- *Hun har vært med på russens arrangement. Det var interessant å se hvordan de reagerte på demonstrasjonen. En skulle tro at de hadde lært, men flere er observert kjøre for fort.*
- *Hun har fortalt om ulykken i forbindelse med førstehjelpskurs der hun har undervist, og tenker at hun kan fortelle om det i jobbsammenheng i framtida.*
- *De har blitt forespurt om å snakke om organdonasjon.*

4.4.5 Oppsummering det første året

For mange er det første året tungt å komme igjennom. Noen sa at det kanskje var den verste tida. Følgende momenter framheves av mange:

- Media er veldig pågående ved noen ulykker.
- Merkedager som fødselsdag og jul er spesielt vanskelig.
- Mange drømmer om sønnen eller datteren som er død, hvilket både er godt og vondt.
- Det er vanlig å slite med søvnproblemer. Det er viktig med informasjon om hvordan man kan håndtere dette.
- Mange er forsiktige med å ta imot sovemedisin og andre typer tabletter fordi de er redd for å bli avhengige av tablettene, og fordi de er redd for hvor sterke følelsene vil bli hvis de slutter med tablettene.
- Det er viktig med informasjon for å skille mellom sorg og depresjon og at de som er deprimerede får behandling for depresjonen.
- Fastlegen har vært god å ha for mange.
- Mange er bevisste på å være i aktivitet, trene og gå turer.
- Noen er tilbake i arbeid ganske raskt, etter 1-2 måneder. De har følt at dette har vært godt for dem. Andre har vært sykmeldt og gradvis kommet tilbake i arbeid i løpet av det første året. Hvilken tilknytning de hadde til arbeidslivet når ulykken skjedde, har stor betydning for hvor lang tid det tar og om de kommer tilbake til jobb.
- Sorggrupper har positiv betydning for noen, mens andre sluttet fordi det ikke ga dem noe.
- De fleste vil vite hva som skjedde og savner noen som kan forklare dem dette i ettertid.
- Noen få har møtt bilføreren og andre involverte i ulykken, men de fleste ønsker ikke dette.
- Rettssaken er sterkt belastende. Mange blir skuffet over hvor lite fakta som kommer fram om ulykken og at mange spørsmål blir stående ubesvart. Mange sitter også igjen med bitterhet for at de involverte ikke får en straff som samsvarer med alvoret i hendelsen.
- Noen familier har deltatt i kampanjer og holdt foredrag for ungdom på skoler og i andre sammenhenger, eller deltatt i reportasjer om ulykken og sorgen.



4.5 Hvordan er livet nå?

4.5.1 Forbasket urettferdig at ett sekund i livet skal være så avgjørende

I det forrige delkapitlet fokuserer vi på opplevelsene det første året etter ulykken. For de familiene der det har gått flere år, spør vi også om hvordan livet er nå. For noen av utsagnene angir vi omtrent hvor lenge det er siden ulykken. Et hovedinntrykk er at sorgen får større omfang og dybde de første årene for siden å avta i intensitet.

- *Som de første årene er begge i jobb, fysisk aktive, holder kontakten med omgangskretsen og lever så normalt som mulig. De mener at minnene gradvis blir mindre dominerende, livet normaliserer seg. De opplever glede igjen (mer enn 20 år siden).*
- *Faren sier at det første året er verst, man må gjennom alle merkedagene og situasjonen som frambringer minner. Det neste året er man litt bedre forberedt, og så lærer man å takle og leve med det litt etter hvert. Det kommer også mer på avstand etter hvert (15-20 år siden).*
- *De første årene var det mye støtte, hjelp og prating. Etter noen år, 4-5 år, så begynte hun å kjenne smaken på maten igjen. Begynte å delta i livet, men var redd for at det skulle skje noe med de andre barna (10-15 år siden).*
- *Modnes og lærer å leve med det. Hun tenker ikke på han hele tida, ikke med samme naget som før. Stefaren sier at det er nesten sant at tida leger alle sår, han er overrasket over at mora tatt det så bra (5-10 år siden).*
- *De sier at etter ett til to år så hadde de ikke skjönt så mye enda, det blir større etter hvert som en tar innover seg mer (5-10 år siden).*
- *Det er verre nå. Det er så svært at jeg ikke har klart å ta inn alt. Nå oppdager jeg mer og mer av alt de går glipp av; hele livet. Tidligere svitsjet tankene over på noe annet, nå klarer jeg ikke det lenger (3-5 år siden).*

Noen peker også på at selv om det kan synes tungt i hverdagen har tida gått fortene enn de hadde trodd:

- *Tida går sakte i hverdagen, men det er utrolig hvor fort årene har gått (10-15 år siden).*

Alle har sin individuelle opplevelse. For mange blir savnet og sorgen større de første årene fordi man oppdager at det berører stadig flere områder. Deretter blir minnene mindre dominerende og vonde, og det blir lettere å delta i hverdagen.

Noen opplevelser ripper spesielt opp i det vonde:

- *Det var en utfordring å møte klassen hennes daglig og når klassevennene ble konfirmert (15-20 år siden).*
- *Rart og vondt å kjøre den samme veien selv i dag (10-15 år siden).*
- *Det verste spørsmålet er: Hvor mange barn har du? Hva gjør han nå han gamlasten din? (5-10 år siden)*
- *Å se naboens barn vokse opp, bli konfirmert, få seg kjæreste etc., gjør at du minnes den du har mistet.*

Det er store forskjeller i hvordan de beskriver hverdagen sin nå:

- *Sorgen etter å miste den andre sønnen ble mye kraftigere. Den nye sterkere og voldsommere sorgen har også fått sorgen fra tjue år tilbake til å blekne, og han husker ikke så godt fra tida etter den første ulykken lenger. Også nå opplever de at livet går videre. De opplever glede, engasjerer seg i nye ting og inviterer bekjente (mer enn 20 år siden).*
- *Jenta er med dem hver dag, mer eller mindre, de blir stadig påmint. De markerer fødselsdag og merkedager med lys og bilde, noen ganger med besteforeldrene på besøk. De bestiller krans til kirkegården. Andre hendelser er også med på å framkalle og forsterke minner (15-20 år siden).*
- *Det er en stor jobb å leve livet annerledes. Alt endres. Det er ikke enklere med tida, men det varierer hvor sterkt man reagerer (10-15 år siden).*
- *De får minner av og til som de reagerer på, men stort sett går det bra.*
- *Faren sier at sorgen går i faser. Det er veldig tungt når det skjer mye ulykker, når det er krise i slekta, når sønnen ikke har det bra, og etter 22. september. Det går veldig inn på han. Det blir vanskelig å motivere seg for å gå på jobb, for å stå opp, for å leve. Skal han be om å bli sjukmeldt? Han sier at han blir fortere irritert, har lavere toleransegrense, lavere utholdenhet i det han gjør, mye dårligere korttidshukommelse. Strevde mye med søvn, lite i perioder, jobber også skift. Han hadde også tidligere posttraumatisk stresslidelse (5-10 år siden).*
- *Begge sier at de ikke helt ut har kjent glede etter at sønnen døde. De føler at de har mistet litt av den siste tida sammen fordi han bodde borte siste året. Begge sier at sønnen er med dem i hverdagen, at de snakker med han. De snakker ikke om han hele tida eller dyrker han, det trenger de ikke. De reiser bort på alle merkedager (5-10 år siden).*
- *De bruker mye energi på å unngå situasjoner som påkaller minner. Mor går ikke inn på rommet hans eller på gravstedet alene. De er blitt vare for mye, rygger tilbake for mye og reiser bort på merkedager (5-10 år siden).*
- *De snakker om dem hele tida og hvordan det hadde vært nå hvis de hadde blitt eldre. Faren samtykker ofte hvis hun kommenterer hvordan hun har det, men han snakker sjelden om sorg. Våren er verst, med ungdommer med forventninger. Vinteren er lettere å takle. De har kjøpt en hund for å ha litt liv i huset (3-5 år siden).*
- *Når jeg drømmer om dem er de alltid døde. Hun skulle ønske at hun kunne drømme om dem i live, noe positivt (3-5 år siden).*
- *Hun opplever at hun selv i større grad enn før ser for seg hva som kan skje, det verste som kan skje, for eksempel en episode der hun ikke fikk kontakt med datteren. Men hun var kanskje ekstremt lite opptatt av konsekvenser tidligere (mindre enn 3 år siden).*

Om å fylle dagene med aktivitet

Mange peker på at det er viktig å være i aktivitet og finne noe å engasjere seg i, også mange år etter ulykken.

- *Har valgt å være aktiv, engasjere seg, ta videreutdanning og delta i mange aktiviteter, styrer og forbund. Mener at dette er en måte å håndtere sorgen på (mer enn 20 år siden).*

- *Både aktivitet og det å engasjere seg hjelper. Etter (den andre) ulykken kjøpte de ny hundevalp som nå er midtpunktet i heimen (mer enn 20 år siden).*
- *Bruker mye tid på de som er igjen, tid på felles aktiviteter med datteren (10-15 år siden).*
- *Viktig å ha noe å gjøre, prøver å gjøre hverdagen interessant med hobbyer og reising (10-15 år siden).*
- *Faren sier at det hjelper å gå en tur med hunden i marka, tenke for seg selv, holde seg i form, og å bli sliten. Kjøpte først en hund like etter, deretter en ny – både for seg og sønnen. Fint å planlegge hva de skal gjøre, hvor de skal reise (5-10 år siden)*
- *Å arbeide med hytte og hyttetomt har vært terapi for dem. Det tvinger dem til å tenke på konkrete oppgaver. Det fungerer også som et fristed der de ikke har minner fra tiden før ulykken og der de har knyttet kontakt med naboer som ikke kjenner bakgrunnen deres (5-10 år siden).*
- *De tenker på å bli besøkshjem, de føler at de har noe å gi til andre (5-10 år siden).*
- *Hun har så vidt sett på bilder. Men når det blir for trist rister hun heller tankene av seg og begynner å gjøre noe. Det er vanskelig å sitte stille (3-5 år siden).*

De besøker gravstedet, men ikke så ofte som det første året

De pårørende har ikke behov for å besøke gravstedet like ofte som det første året. Men de er fremdeles opptatt av at det skal se ordentlig ut. Og for noen er dette et sted de føler de er nærmere ungdommen de mistet.

- *Mora besøker gravstedet mest på sommerstid. Der kan mora føre samtaler med datteren, ikke ellers. Liker å stille der og at det ser pent og ordentlig ut.*
- *I starten var de på grava omtrent hver dag, nå er de der ca en gang i uka. Synes det skal se ordentlig ut på grava, det eneste de kan gjøre for han. Broren er med en gang i blant.*
- *De er på grava ca en gang i uka og tenner lys om vinteren. Men de liker ikke å være der, det er ikke der de skal besøke sønnen, det er forferdelig.*
- *Nå er hun innom en gang i uka og kan tenke at lyset sluknet i helga, men det går bra.*
- *Besøker gravstedet etter behov, to ganger i uka eller en gang i måneden. Men har ikke noe forhold til graven, det er ikke der kan skulle være.*

Minner og personlige eiendeler

Alle tar vare på minner. Noen rydder rommet og pusser opp allerede første året. Andre samler det som hørte ungdommen til på ett sted, men bruker ellers rommet til andre aktiviteter. Mange rom står ut rørt i flere år. Det er tungt og oppleves definitivt å skulle rydde og pakke bort. Men intensiteten i følelsene knyttet til eiendelene kan bli mindre sterke ettersom årene går.

- *Rommet ble stående urørt en stund, ca 1,5 – 2 år. De hadde også et bord i stua med bilder, lys og minnegjenstander og det ble stående mye lengre. De tente som regel lys i helgene og når noen var hjemme (15-20 år siden).*
- *De har tatt vare på fotoalbum, smykker og forskjellige ting, prosjektarbeider og tegninger, og mor bruker hennes bunad (10-15 år siden).*

- *Rommet står nærmest urørt, delvis av latskap og fordi det er tøft å rydde det. Har klærne i en pose som skal brennes. Orker ikke å gi det bort og se andre gå i hans klær (5-10 år siden).*
- *Rommet til sønnen står nesten urørt. Klærne han vengte av seg kvelden før, ligger der enda. Det lukter han der. Det eneste er at det er satt inn noen møbler der (5-10 år siden).*
- *De har et bord på stua med bilder og ly, til minne om gutten. På reiser kjøper de av og til en liten ting og setter der. De savner at de ikke har flere bilder av sønnen de siste årene. De har prøvd å spørre slekt og venner, men uten respons (5-10 år siden).*
- *De solgte hytta som de forbandt med ulykken (det var der de fikk beskjeden) og har kjøpt hytte et annet sted (5-10 år siden).*

4.5.2 "De er ikke redd henne, de er redd følelsene hennes" – om forholdet til andre

Hvordan er familie og parforhold nå?

Noen opplever at de kommer nærmere hverandre gjennom felles erfaringer:

- *De snakker mye mer sammen og er åpnere for hverandre i den nye sorgen. Han har ikke tenkt så mye på hvorfor, men situasjonen var en annen og de hadde flere å ta hensyn til sist. Nå er de pensjonister (mer enn 20 år siden).*
- *Vi har blitt knyttet bedre og mer sammen gjennom dette. Vi snakker mye sammen og kan sette oss ned å ta en prat om datteren (10-15 år siden).*
- *De har hele tida snakket mye seg imellom om sønnen og er knyttet nærmere til hverandre. De opplever at slekta ikke tør å snakke om han (5-10 år siden).*

Andre snakker ikke så mye sammen, erfarer at de ikke er like tolerante som før eller opplever barrierer fordi de takler situasjonen forskjellig:

- *Takler ikke mannfolk på samme måte som før, det må være en som forstår situasjonen (mor, 10-15 år siden).*
- *De har ikke snakket så mye sammen om hvordan de har det, både for å skjerme sønnen, men også fordi det er sårbart, så lite som skal til før det rakner (mor og far, 5-10 år siden)*

Gjenværende barn blir viktige i foreldrenes liv. For de fleste er dette overveiende positivt. Samtidig påvirkes foreldrene av hvordan de oppfatter at barna deres har det, både på godt og vondt. Noen foreldre synes (ubevisst) å legge et ganske stort ansvar til barnet for hvordan deres egne dager er. Noen barn opplever større press for å leve opp til foreldrenes forventninger, før var de flere søsken å fordele forventningene på. Det kommer også fram at foreldrene jobber med å ikke overføre egen frykt for ulykker videre til barna.

- *Den eldste sønnen ble en viktigere del av livet deres og fikk deres oppmerksomhet (mer enn 20 år siden).*
- *Sønnen gir dem noe å leve for. Samtidig mener foreldrene at det ville hjelpe dem med å komme videre i sorgen hvis de ikke trengte å legge så mye energi i forhold til sønnen (5-10 år siden).*
- *Prøver å ikke overføre egen frykt for trafikkulykker på sønnen, men gi han gode holdninger.*

Hele familien, slektninger og nære personer er berørt:

- *Andre er også berørt. Det er ingen som tenker på at også besteforeldre og oldeforeldre burde hatt en samtale med presten eller helsevesenet (15-20 år siden).*
- *Mora nevner at klassen ikke fikk annen oppfølging enn at lærer og rektor snakket med dem. Bestevenninna hadde bilde stående framme i mange år. Og en av guttene fikk problemer som de mistenker har sammenheng med ulykken (15-20 år siden).*
- *Broren har slitt i forhold til kamerater og skole hele tida siden, og er mye sammen med foreldrene. Foreldrene bekymrer seg og bruker mye energi på sønnen (5-10 år siden).*
- *Nå tar lillesøsteren fagbrev som ambulansesjåfør, kanskje har ulykken med broren påvirket henne (5-10 år siden).*
- *Hun opplever at datteren er skuffet over at hun ikke klarer å yte like mye som før og stå på slik som de andre (mindre enn tre år siden).*

Sosiale nettverk eller isolasjon – har forholdet til andre endret seg på sikt?

Flere påpeker hvor viktig støtten de fikk i starten var og at de har venner og et sosialt nettverk rundt seg:

- *De første årene var det mye støtte, hjelp og prating. Trøst er å få hjelp, støtte og at noen kan bidra med nye perspektiver – slik psykologen gjorde (mor, 10-15 år siden).*
- *Hun er overrasket over støtten fra ungdommen og at de fremdeles setter ned lys og kort på bursdager. Hun visste ikke at guttene hadde så stort nettverk (3-5 år siden).*
- *Søsteren har vært en viktig støttespiller. Søsteren har hatt kreft lenge, og i det siste har hun også tenkt på hvordan hun skal takle det når søsteren ikke er der mer (3-5 år siden).*
- *De har fortsatt kontakt med slekt og venner, også datterens venner har tatt kontakt (15-20 år siden).*
- *Kona inviterer gjerne omgangsvener hjemme. Ikke for å prate om det, men for å være sammen. De siste årene har hun også deltatt på organiserte utenlandsturer (mer enn 20 år siden).*

Mange peker på at de ser annerledes på hvem som er deres venner nå:

- *Venner de trodde ville snakke med dem om det har gått omveier, mens andre de ikke kjente så godt tar kontakt. Det blir litt overraskende (mindre enn 3 år siden).*
- *Leser folk annerledes enn før; er mer oppmerksom på verdiene deres (mor, 10-15 år siden).*
- *Hun klarer ikke å være rundt noen som er negative, som drar henne med. Hun er også noe mindre villig til å utsette seg for andres smerte i jobbsammenheng, men også mer utålmodig overfor de som bare gir opp og ikke prøver å mestre livet (mindre enn tre år siden).*
- *De har fått mange reaksjoner på at "nå må det være over". Det er mange forskjellige holdninger hos folk, og mange som mener å vite mer og bedre enn de sjøl. Den verste ubetenksomme kommentaren har vært: "Nå skjønner jeg litt hvordan dere har det nå som sønnen min har flyttet for seg sjøl" (5-10 år siden).*

Det er mange ting som bidrar til å dempe den sosiale kontakten. For en familie har det medført tilbaketrekking fra nærmiljøet og de uttrykker også at de har mistet tiltroen til samfunnsinstitusjoner.

- *En mor sier at hun tror ikke andre er redd henne, men de er redd følelsene hennes.*
- *De takker som regel nei til bursdager og invitasjoner og reiser alene, de er redd de skal ødelegge opplevelsen for andre. De skulle ønske at andre skjønte litt mer. Men de forventer ikke at andre skal tilpasse seg dem. De er innstilt på at det er de som skal tilpasse seg. Andre må få feste osv. selv om de ikke føler for det (5-10 år siden).*
- *De synes det er vanskelig å møte unge gutter. De synes også det er litt vanskelig eller unaturlig når sønnens venner tar kontakt; det er unaturlig at de besøker dem og ikke sønnen. De kommer ikke ofte nå, men det er kanskje deres skyld (5-10 år siden).*
- *Hun har ikke hatt lyst til å være sosial. Faren reiser i jobb, reiser på løp, går på julebord og har dermed vært bedre på å beholde det sosiale. Hun føler at faren har taklet det bedre (3-5 år siden).*
- *Føler seg sviktet. Mistet tiltro til det norske helsevesenet og rettsapparat. Likegyldig overfor venner som ikke tar kontakt. De tenker at de ønsker å flytte. De har sluttet å handle i nærmiljøet, har mistet nettverket og sønnen trives dårlig. De slapper mer av på hytta og i Syden (5-10 år siden).*

Deltakelse i sorggrupper og sorgbearbeiding

Noen var med i en sorggruppe utover det første året og andre fikk tilbudet senere. Vi ser mange av de samme erfaringene som allerede er nevnt. Informasjon er nyttig. Men for å ha utbytte av samtalene må de føle et fellesskap med andre i gruppa. Det er først og fremst kvinner som har hatt nytte av tilbudet. En av de pårørende opplevde det som en ekstrabelastning å få innsyn i andres vonde situasjoner, og dermed få mer å bekymre seg om.

- *Hun deltok i sorggruppe i kanskje 2 år og fikk god kontakt med ei i gruppa. Det var godt å være sammen med andre som hadde opplevd det samme. Men det gled vel kanskje ut i vennsamvær etter hvert.*
- *Mor har vært med i en sorggruppe og har fått mye støtte av å møte andre som har det på samme måten og å få vite at reaksjonene er normale. Trenger informasjon. For han fungerte ikke sorggruppe like godt, mer forskjellige situasjoner.*
- *Mora var med i sorggruppe gjennom Landsforeningen for trafikkskadde i flere år og mener at de bør markedsføre organisasjonen og tilbudene bedre. Hun opplever at andre i sorggruppa har stoppet opp.*
- *Mora var noen ganger med i en sorggruppe. Men hun opplevde at de andre var i en ganske annerledes situasjon, så det ga henne ikke så mye. Hun slutta etter noen ganger.*
- *Kona deltok i ei sorggruppe et års tid. I ettertid syns hun ikke det var bare positivt. Det var ingen som hadde opplevd det samme, og hun fikk innsyn i mange vonde situasjoner som hun gjerne skulle ha sluppet å forholde seg til.*

En familie tenker at de kanskje ikke hadde hatt det så tungt nå, hvis de hadde fått bedre hjelp til å bearbeide sorgen tidligere:

- *De sier at det kanskje hadde vært bedre med en annen prest. De sier også at de ikke fikk anledning til å ta farvel med sønnen før i begravelsen, det var alltid så mange fremmede tilstede.*

En mor strever med skyldfølelse og opplever at samtalene hos psykolog ikke hjelper.

- *Mora sier at når hun er hos psykologen så forstår hun at hun ikke burde ha noen skyldfølelse osv. Men skyldfølelsen er jo der likevel når hun kommer ut fra timen hos psykologen. Har prøvd flere, men har ikke vært til mye hjelp.*

Deltakelse i yrkeslivet

For en del har dødsfallet hatt store konsekvenser for videre yrkesdeltakelse. Mange bruker det første året på å komme tilbake til jobb. Noen kommer fort tilbake i jobb, men må ut i sykmelding etter noen år. Andre jobber i redusert stilling eller velger å prøve seg i andre jobber og yrker. Andre kommer de ikke tilbake i jobb:

- *Mor har ikke vært i jobb etterpå. Hun ble sendt på noen kurs og etterutdanning, blant annet sammen med skoleelever på sønnens alder. Det fungerte ikke. Samtidig tar sønnens situasjon mye energi.*

Noen er tilbake i samme jobb, men jobber i redusert stilling:

- *Han var sjukmeldt i ett år, deretter tilbake i 60 % stilling i samme jobb. Han kjører buss og synes at det er vanskelig med alle små ting som kan påkalle minner, som ringelyden på telefoner, passasjerer, steder langs veien, tankene er med han hele tida.*
- *Mor er nå i full jobb. Far er i 20 % stilling.*

Andre er aktive og i full jobb:

- *Arbeid er medisin. Hun lever og ånder for jobben og får en del sosialt der. Investerer i å hjelpe ungdom der, med fokus på gutter, rus osv.*

Noen har behov for å komme bort fra den jobben de var i og søker tilleggsutdanning og nye jobber:

- *Mora ønsket seg ikke tilbake på jobb på sjukehus der hun stadig kan bli påmint om døden. Forholdet til kollegaer ble også vanskeligere etter at hun opplevde at ingen ville gi henne beskjed da ulykken skjedde. Hun gikk først på sykemelding ett år, deretter økte hun gradvis stillingsandel. Hun jobber nå i to deltidsstillinger, men syns det er vanskelig å skulle gjøre noe nytt etter 30 år i samme jobb. Men hun syns det er veldig viktig å være i jobb og leve så normalt som mulig.*
- *Mora begynte etter hvert i ny jobb og tok tilleggsutdanning.*

4.5.3 Hvordan kunne dette skje og hvorfor?

Mange år etterpå brukes det fremdeles mye tid og krefter til å gruble over hva som skjedde og hvorfor:

- *De bruker mye energi på å tenke på hva som skjedde og hvorfor. Det tar veldig mye tid, krefter og energi. Hvorfor gjorde han dette mot oss? De har også tenkt på om han gjorde det med vilje, men han var så glad i livet. Samtidig tenker de at ungdom har et annet forhold til fart og spenning og at det var et resultat av øyeblikkets innfall. Ofte går det bra, men han var på feil sted til feil tid. Ungdomstida er en kritisk fase. De tenker også mange "enn hvis ...", blant annet at han akkurat den morgenen hadde tatt ut penger i minibanken; enn hvis han hadde kjørt litt før eller litt senere, ...*
- *Hun liker ikke å kjøre forbi ulykkesstedet, det er verdens verste plass.*
- *De ønsker mer informasjon om ulykken og hva som skjedde. Hva var det siste sønnen sa? Mye skyldfølelse. Kanskje hvis han ikke hadde bodd borte, så hadde det blitt mindre festing og da hadde det ikke skjedd. Men da hadde han også gått glipp av mye gøy.*
- *Han sier at han opplever det som forbasket urettferdig at ett sekund i livet skal være så avgjørende. Han har begynt å tenke på forholdet tid og avstand; hvis et av elementene elg, mc og vogntog ikke hadde vært sammenfallende i tid, så hadde det ikke ulykken skjedd.*
- *Kona tenker at det er urettferdig å rammes to ganger (to ulykker med 20 års mellomrom).*



Tanker om livet etter døden

Vi kom også inn på hvilke tanker de hadde om livet etter døden, men uten at vi gikk nærmere inn på spørsmål om religion og livssyn. Noen har et håp om at man skal møtes igjen. De sier at det er den siste muligheten, et siste halmstrå.

- *Begge finner trøst i at det er noe etter døden, de velger å tro at de skal møte han igjen og at morfar passer på han. Mor og sønn har vært på Lisa Williams seanse og mor har blitt mer interessert i det overnaturlige; fantastisk hvis det er sant.*
- *Hun har alltid trodd det var mer mellom himmel og jord enn det vi ser, og skulle gjerne hatt billett til Lisa Williams. Men har ikke hatt noen spesielle tegn eller opplevelser. Det er et siste halmstrå, den siste muligheten man har igjen. Hun sier også at hun har sin barnetro, og at alle søsknene deltok i aktivitetene i menigheten. I begravelsen valgte de salmer som søstrene hadde blitt glad i i løpet av konfirmasjonstida.*
- *Mora sier at hun er kristen og at hun har et håp om at de skulle møtes igjen. 18 åringen trodde ikke på det: "Vi stammer fra apan, sjø".*
- *Hun reflekterer over livet etter døden, men aksepterer at datteren er død. Hvis vi treffes igjen, så får det skje.*

Noen forteller om opplevelser som kan være tegn fra sønnen eller datteren.

- *Datteren sa ofte at hun ville bli en ørn i sitt andre liv. Både venner og læreren hennes har opplevd situasjoner der en ørn har vært i nærheten, og har fått en fornemmelse av at datteren var der sammen med dem.*
- *De lurte litt på livet etter døden. Mor var på arrangement med Lisa Williams og håpet delvis at hun kunne bli tatt opp på scenen. Synes mye av det hun sa var skremmende riktig. Små hendelser i hverdagen kan tolkes som signaler fra sønnen.*
- *Både mor og datter har drømt om søstera, der hun har bedt om ting. Mor og datter har oppsøkt healere og medier som gir dem "beskjeder" fra søstera.*

Andre er mer opptatt av at de lever med oss i minnene.

- *Har blitt sterkere på det viset at jeg kan snakke om datteren, fortelle episoder og le av dem. Datteren er her på det viset og lever med oss, men er likevel borte, død.*
- *Er veldig naturvitenskaplig, tror bare på fakta.*

Liten kontakt med involverte i ulykken i ettertid

Vi spurte om de hadde hatt noe mer kontakt med bilførerere involvert i ulykken. Noen sier at de har fått høre litt om hvordan det går med bilføreren via andre.

- *De har fått vite i ettertid at bilføreren ikke har hatt det så bra og har vært mye syk. Han har også sterke syns- og lydinntrykk.*
- *De har senere hørt at føreren mistet førerkortet.*
- *Har hørt at føreren skal ha forsøkt å begå selvmord, men har det bra i dag.*

- *Bilføreren har det vondt og at omgivelsene forventer at han er ferdig med sorgen/hendelsen. Juridisk er han frikjent.*

Andre lurer på hvordan bilføreren har det, men ønsker ikke å ta kontakt og viser sinne og irritasjon.

- *De ønsker ikke å ha kontakt med eller å treffe den andre føreren som var involvert i ulykken. De bebreider han for ikke å ha gjort nok for å avverge eller dempe ulykken, for at han bidro til at sønnen mistet livet og til at de to har fått et dårligere liv. De mener han slapp for lett unna i forhold til etterforskningen. De lurer også på hvordan han har det, men vil ikke vite noe.*
- *Han er fremdeles bitter på dama som kjørte bilen (for mer enn 30 år siden).*

Noen har engasjert seg for trafikksikkerhet

Mange av de pårørende opptatt av at det må gjøres noe med forholdene som var medvirkende til ulykken.

- *Han har brukt erfaringene fra jobben og pekt på forhold ved vegens nærmeste omgivelser (stor stein) som ble en medvirkende årsak til omfanget av ulykken. Den er fjernet i ettertid, men tilsvarende stein sett et annet sted. Han påpeker at det er alt for kortsiktig tenking eller ikke tenking i det hele tatt.*
- *Hun er opptatt av at det ikke har skjedd noe på ulykkesstedet. Opptatt av midtrabatter. At andre land varsler andre fartsgrenser ved regnvær. Mener også at det bør være mer tilbud til ungdom for å kjøre på bane osv.*
- *Onkelen hadde observert dagen før at dette var et potensielt ulykkespunkt, en trafikkfarlig situasjon. Mora tok i ettertid opp med politiet hvordan veiarbeidet var organisert ved ulykkesstedet. Det var veldig kaotisk og vanskelig for kjørende å skjønne hvordan de skulle kjøre. Sier også at politiet gjorde en kjempejobb.*
- *Ulykker i trafikken går veldig inn på faren. Irriterer seg over at det blir mer bilkjøring med alkohol.*

Noen velger å bidra aktivt i kampanjer og trafikksikkerhetsarbeid. Noen sier at det kan være mye god sorgbearbeiding i det. Det viktigste er at hvis de kan nå fram til en ungdom, så føles det nyttig.

- *Faren har engasjert seg i arbeidet til Landsforeningen for trafikkskadde og har i tjue år deltatt på tilstelninger der han har fortalt om ulykken. Han syns det er godt å snakke om det og tenker at hvis han kan nå fram til en ungdom, så er det verdt det.*
- *Mora holder foredrag for ungdom, foreløpig for 10. klassinger, men skal også bidra på videregående skole. Hun opplever det positivt.*
- *Mora bruker ulykken i sin rolle som trafikklærer og får tilbakemeldinger på at dette er viktig.*
- *De deltok nettopp på minnesammenkomst på Østlandet med medier osv. Faren er flinkere til å snakke i slike sammenhenger.*
- *Mora stilte opp på skolen en gang for å fortelle om ulykken, mens datteren gikk der. Det er den tristeste opplevelsen. Foreldrene bare trakk på skuldrene.*
- *Hun har engasjert seg i en kampanje sammen med andre pårørende og Trygg trafikk. Det er god sorgbearbeiding, men har også tatt litt overhånd og blir en ekstrajobb. Føler litt forpliktelse!*

4.5.4 Hvilke råd kan pårørende gi til andre

I løpet av samtalene ble de pårørende spurt om de hadde råd til andre basert på egne erfaringer. De hadde flere råd til andre i samme situasjon og til deres nærmeste. I løpet av samtalene kom det også fram momenter som offentlige aktører kan lære av.

Råd til andre i samme situasjon

Rådene til andre er først og fremst å være sammen, snakke sammen, lytte til hverandre, ta kontakt med andre mennesker og være åpen til å ta imot hjelp. Sorgen tar tid. Ta den tida man trenger. Selv om det er vanskelig så må man fokusere på fremtiden og være aktiv.

- *Snakk sammen og lytt til hverandre, det har styrket samholdet vårt.*
- *Det er viktig å komme videre, verden går videre. Viktig å få hjelp til å rive "veggen" som reiser seg, slik at man ikke blir isolert fra omverdenen og kun dyrker tragedien og sin egen sorg.*
- *Noen gir råd om at man skal snakke om det, det er ikke noe som skal glemmes.*
- *La de som oppriktig ønsker å hjelpe til få slippe til, hvis man føler seg komfortabel med det, de vil deg ikke vondt. Og man må ha et spark bak og det fortelles at man skal ut, så gjøre noe!*
- *Hvis man ikke blir invitert, så inviter! Ta kontakt!*
- *Ta imot hjelp, åpne dørene! Det er viktig med kriseteam med god kjemi, viktig med skikkelig prest og begravelsesbyrå, fint å treffe folk. Ta imot hjelp i starte. Du kan heller avslå og si nei hvis det blir for mye.*
- *For all del, bruk de som er profesjonelle, som fastlegen, kriseteam, krisesenteret, prest ...*
- *Rådet til andre er å ta nok tid, gi lang nok sykmelding, sjøl om man også må hentes inn igjen.*
- *Det blir aldri borte, men man lærer å takle det og å leve med det. Man må se framover.*

Råd til venner og familie

Det kom ikke fram så mange konkrete råd til venner og familie, men siden de selv legger stor vekt på å ta kontakt med andre og å snakke om det, gir dette en indikasjon på hva andre bør gjøre.

- *En mor sier at før var hun den siste til å ta kontakt, nå er hun den første.*
- *Det er viktig å treffe folk, de trenger ikke å si noe, men vær der og vis at du er med dem i sorgen.*
- *En god hjelper er den som hører på oss og som bryr seg om oss.*

Hva kan profesjonelle aktører lære?

De pårørende har flere betraktninger om helsevesenet og hvordan tilbudet kunne ha vært:

- *Faren mener at helsevesenet bør ha en plan for hvordan man blir tatt imot når noe slikt skjer. Nye familier opplever dette hele tida. Man bør bli tatt vare på i akutfasen og veiledet gjennom følgende spørsmål: Hvilke rettigheter har vi, hvem kan vi spørre om hva, hvem kan hjelpe oss, hvor får vi informasjon?*

- *Savner kontakt fra det offentlige. Det hadde vært fint med en prat etter ca 2-3 måneder med refleksjoner fra en nøytral person som kan bidra med konstruktive innspill til hvordan livet kan gå videre.*
- *Liker ikke ordet kriseteam, det burde hett noe positivt. Bedre at fastlegen hadde ringt og sagt at han tok seg en tur.*
- *Gi lang nok sykmelding, men sørg også for at de blir hentet inn igjen. Tror det vil være et positivt og rimelig tiltak å sørge for en samtale i året – vil gi mye tilbake. Handler mye om å bli sett.*
- *Han mener at det å få nok informasjon i akutfasen og om ulykken vil hjelpe familien videre, og vil spare helsevesenet for penger på lang sikt. I akutfasen er man lite mottakelig for inntrykk og informasjon, stenger mye ute. Derfor bør noen ha ansvar for deg 24 timer i døgnet i starten, og det bør lages en folder med informasjon om hvor man kan henvende seg som man kan lese i når behovet er der.*
- *Faren mener også at helsevesenet bør kalle en inn en gang i året – for å få det ut, en psykolog som kan faget sitt vil fort se om det er noe som krever mer behandling. Vil spare helsevesenet mye.*
- *De profesjonelle må ikke vente på at man skal ringe, det gjør man ikke hvis man ikke kjenner dem allerede. Det er vel 200 som dør i året, hun mener at Norge har nok psykologer til å sende dem ut til folk og at det vil være samfunnsmessig nyttig i forhold til å få folk tilbake i jobb og i gang igjen.*

Vi ser at de legger spesielt vekt på tett oppfølging og informasjon i starten, og en mulighet for årlige samtaler eller lignende. Dette kan fungere som en sikkerhetsventil og en mulighet for å fange opp problemer som utvikler seg. Et annet poeng er å gi lang nok sykmelding i starten, men at man må sikre at alle fanges opp igjen med tiltak for å komme tilbake i aktivitet slik at man ikke blir gående alene. Et annet viktig poeng som blir trukket fram er at helsevesenet konsentrerer seg om pasienten, ofte uten å ha tiltak som omfatter pårørende og nærmiljø.

- *Vi er alle i familien trafikkskadde, ikke bare den som rammes i ulykken.*
- *Det er mange som rammes som ikke blir tatt vare på. Helsevesenet har mye å lære. Andre er også berørt. Det er ingen som tenker på at også besteforeldre og oldeforeldre burde hatt en samtale med presten eller helsevesenet.*

Informasjon fra politi og vegvesen er et annet poeng:

- *De fikk ingen informasjon eller forklaringer fra politi eller vegvesen om hva som skjedde. Det ville ha vært nyttig og hjulpet i sorgen å vite mer om hva som skjedde. Erfaringen med arbeidet med andre pårørende er at de ønsker å vite alle detaljer om det som har skjedd.*

Pårørendes forslag til trafikksikkerhetstiltak

De pårørende kommer både med innspill til konkrete tiltak, hva som prioriteres og hvordan arbeidet i offentlige etater organiseres:

- *Mener at forsikringsselskap bør gi bonus for prikkfri kjøring. Man bør snu på det, gi ungdommen ros.*
- *Mener at det må tilbys glattkjøring der ungdommen får kjøre med sin egen bil.*
- *De mener at å synliggjøre ulykkesstedet med kors, lys, blomster vil virke forebyggende ved at bilistene saktner farta og at bilførere tenker seg om.*

- *Hun sier at det er litt spesielt at det er vegvesenet som gjennomfører ulykkesgranskinga, i og med at det er de som bygger og drifter veien. De sitter med masse kunnskap om farlige steder og situasjoner som ikke blir formidlet til storsamfunnet. Det blir avskrevet som førerfeil, men det er urimelig å anta at en 18 åring med lappen i noen måneder skal forutse hvor det er stor luftfuktighet og glatt.*

Vi har ikke gjentatt alle innspill som kommer fram andre steder i rapporten her.

4.5.5 Oppsummering hvordan livet er nå

Hvordan livet og hverdagen har vært siden ulykken varierer. Alle familiene og det enkelte familiemedlem har sin egen historie. Noen sier at etter hvert som tiden går har savnet og tapet vært noe de har tatt mer innover seg og at det har vokst seg større. Mange peker på at etter hvert modnes man i sorgen og utvikler evnen til å leve med savnet. Man tenker ikke på den man har mistet hele tiden, slik som de første årene. Videre at når man tenker på den omkomne så er det ikke med den samme vonde smertefølelsen som tidligere. En stefar sier at det er nesten sant at tida leger alle sår, han er overrasket over at mora tatt det så bra (5-10 år siden).

En mor utrykte at etter ca. 4-5 år begynte hun å kjenne smak på maten igjen og at de nå kan minnes og le av episoder fra tidligere i livet der datteren var med. På den andre siden er det mange som oppgir at de ikke kan kjenne ekte glede selv om de kan le og oppleve morsomme ting i hverdagen.

Hos noen kan rommet etter sønn eller datter stå urørt i mange år. Man orker ikke rydde samtidig som det er en måte å holde minnet om avdøde på, ved å beholde alle eiendelene som var hans eller hennes. Gravstedet blir oftere besøkt de første årene, så kan det bli litt lengre mellom hver gang de er der.

Samlivet og parforhold blir satt på prøve. Hos noen har forholdet mellom ektefeller blitt styrket, men andre opplever at de har forskjellig måte å håndtere savnet og sorgen på.

Arbeidsplassen er viktig og å ha gode venner. Mange har mistet kontakten med venner. Dette oppleves som uforståelig. Nære venner før ulykken tar ikke kontakt mer og det som var gode sosiale nettverk opphører. Noen sier at de opplever at andre mener at må man være ferdig med dette etter så mange år. Noen har tatt initiativ selv ved å invitere andre hjem til seg. Mange reiser mye for å komme bort fra situasjonen hjemme når det blir tungt.

Mange grubler enda mange år etterpå om hva som skjedde og hvorfor. Noen har hørt om hvordan føreren av ulykkesbilen har det, men det er ikke tatt noe kontakt. Noen deltok i sorggrupper med vekslende hell de første årene. I tiden etter og fram til nå er det få som har hatt profesjonell hjelp.

Hos noen er det mange tanker om livet etter døden. Det gjør at noen har vært opptatt av om det er mulig å få kontakt med deres sønn eller datter. Mange har assosiasjoner knyttet til ting de ser og hører som kan virke som et tegn eller beskjed fra avdøde.

Mange har i mange år holdt foredrag og stått frem overfor ungdom for å fortelle sin historie. De opplever det som meningsfylt, samtidig som det er en sterk belastning å gjøre det.

4.6 Leger tiden alle sår?

Noen av de pårørende ga uttrykk for at de så fram til å få erfaringer fra andre som har kommet lengre og at de kunne få håp om at livet blir bedre. De sier også at de får forskjellige svar når de spør, noen sier at det er like vondt etter ti år, andre at de har det bedre.

- *Sorg er knallhardt arbeid! Hun har sterke forventninger til at livet skal bli bedre, oppleve glede igjen – kanskje enda sterkere når man har vært helt nede. Også skremt sjøl over at livet går videre. Når gleden kommer, slipper også sorgen inn, slik at hun kanskje blir sittende å skrive istedenfor å glede seg.*

Alle gir uttrykk for at det er ikke slik at tiden leger alle sår. Sorgen alltid vil være der. Her er noen av kommentarene som utdyper dette:

- *Nei, tiden leger ikke alle sår, men sårene blir mindre etter hvert. Og de har kjent glede etterpå.*
- *Det blir aldri borte, men man lærer å takle det og å leve med det. De kan kjenne glede. De kan også minnes morsomme episoder og flire. Selv om det er lettere nå, så er merkedagene vanskelig for mora. Da må hun ned på graven og ordne til og roer seg ikke før det er gjort, både bursdag, julaften og dødsdag (15-20 år siden).*
- *Det er ikke enklere med tida, men det varierer hvor sterkt man reagerer. Den store sorgen er at datteren ikke fikk leve livet, oppleve verden. Det blir feil rekkefølge når datteren dør først, uten barnebarn (10-15 år siden).*
- *Med årene har tiden gjort deg i stand til å skjønne at dette må vi leve med – og da blekner det noe slik at oppmerksomheten kan rettes mot andre ting også. Gleden er borte. Men man kan likevel glede seg over å gå i fjellet og drive mye fysisk trening. Det er godt for helsa (mor, 10-15 år siden).*
- *Sorg kan bearbeides og hun mener at hun har håndtert sorgen. Hun er ikke sint for det som har skjedd. Men sorgen kommer tilbake ved situasjoner som trigger minner. Det har gått sju år. Jeg har det bra. Og når det ikke er like bra så er det andre grunner også til å ikke ha det bra. Tiden leger, men det vil alltid være "arr" som ikke forsvinner. Men jeg ser at det ikke er alle som klarer seg like godt.*
- *Livet har forandret seg veldig mye. Vi har lært oss å leve med det. Det går opp og ned, men de føler at de har kommet et stykke videre. De har også blitt mer knyttet til hverandre gjennom det de har vært gjennom sammen. De håper og tror at det blir bedre om ti år, men er også forberedt på at det kan komme perioder der det er verre. Noen forteller dem at de har det like ille etter 20 år.*
- *Sorgen vil være der. Man må lære å leve med den. De sier at de har lært mye og at de forstår konsekvensene så mye mer nå. Når det blir for tungt velger de å reise bort som sin strategi (5-10 år siden).*
- *Modnes og lærer å leve med det. Tenker ikke lenger på gutten hele tida og ikke med det samme någet. Stefaren mener at tida nesten leger alle sår, han er overrasket over hvor godt mora har tatt det (5-10 år siden).*
- *En mor sier at hun håper ikke at sorgen forsvinner, den blekner kanskje, men arrene er der. Hun er glad for at datteren døde fort, unngikk seigpining og smerter (mindre enn tre år siden).*

Noen er midt oppe i det og det kan være vanskelig å se framover.

- *Såret har blitt større, hun fatter mer av omfanget nå. For et år siden ville inntrykket vært at ting gikk greit, bedre enn nå. Hun prøver å trøste seg med at hun skal treffe dem igjen, det er et håp (3-5 år siden).*
- *Noen blir innadvendte, andre frustrerte, det finnes ingen fasitsvar. Faren sier at man må se framover. Men mora refererer en annen mor som sier: Framover til hva da – hva er det å se fram til?*
- *Akkurat nå eksisterer de bare, lever ikke (mor og far, mindre enn tre år siden). Hvis vi skal lære å leve med dette, så blir det et helvete hele tida.*
- *Faren: Lærer å leve med det, men blir ikke kvitt smertene. Småting som minner en på det med full styrke. Mora: Tenker på det hver dag. Søster: Irriterer seg, legger mer merke til mange småting.*

Sorgens to hoveddimensjoner

De pårørende peker spesielt på to dimensjoner som dominerer sorgen. Det ene er at deres sønn eller datter ikke fikk oppleve livet, vokse opp og stifte familie. Det andre er at de selv har blitt frarøvet et barn og får ikke muligheten til å glede seg over neste generasjon, barnebarn etc. Hvilke av dimensjonene som oppleves sterkest kan variere over tid. De pårørende utdyper dette slik:

- *Sønnen gikk glipp av livet og gleden han kunne ha fått oppleve: Konfirmanten han aldri ble. Kjæresten han aldri fikk. Russegutten han aldri ble. Den andre er opplevelsen av å ha mistet han. Han så mye av seg selv i denne sønnen (far, mer enn 20 år siden).*
- *De første årene var sorgen mye knyttet til at man var frarøvet en datter, deretter at datteren var frarøvet muligheten til å bli voksen og å oppfylle sine drømmer (mor, 10-15 år siden).*
- *Begge tenker de på at sønnen ikke fikk leve livet og oppleve alt det som livet byr på, det er verst. At de har sin sorg fordi de har mistet han er ikke så viktig.*
- *Tapet er først og fremst at sønnen gikk glipp av så mye (men levde intens mens han levde), men også at de går glipp av å oppleve han som voksen osv. Kjenner på det når vennene hans får barn, for eksempel.*
- *Tapet, det at de alltid er en for lite, en som mangler, det trykker mest. Men begge deler er der, også det at hun ikke fikk leve sitt liv videre.*
- *Det er et tap å ikke vite hvordan den fine gutten hennes ville blitt! Hvor mye av problematikken ville han tatt med inn i voksenlivet? Sønnen mistet et helt liv.*
- *Som alle andre har man sett for seg at det skal bli familie, barnebarn osv. Det er ikke dermed sagt at det ville bli slik.*
- *Sorgen er mest preget av at sønnen ikke fikk leve sitt liv.*

En søster opplever at sorgen både gjelder eget tap og livet som ikke fikk fortsette. Hun utdyper at tapet berører mange forhold; hun opplever tap og ansvar på flere områder:

- *Søsken er de som er der hele livet. De var også blant hennes helt nære venner, de hun delte leilighet med og gikk ut sammen med. De hadde delvis felles nettverk. Ennå er det stor avstand til lillesøster, selv om de blir venner når hun blir voksen.*
- *Hun mistet evt. svogre, nieser og nevøer.*

- *Hun opplever at det er større press på at hun skal stifte familie og få barn. Det var noe hun ikke var sikker på før, dette med familie skulle de andre ta seg av, men nå må hun tenke annerledes.*
- *Hun opplever at det er større press på henne som odelsjente nå, det var ikke hun som var tiltenkt å ta over.*

5 Refleksjoner – leger tiden alle sår?

Det er ikke sant at tiden leger alle sår – det gjør den aldri. Vi fikk aldri ta tilbake den hverdagen og deler av fremtiden forsvant:

Konfirmanten han aldri ble.

Kjæresten han aldri fikk.

Russegutten han aldri ble.

Hver gang naboens barn - venner av min sønn - eller våre søsken eller venners barn, nådde milepæler i livet, fikk motorsykel, kjæreste, forlovet seg, giftet seg, fikk seg jobb eller fikk barn - ble såret i hjertet revet opp –. Ja, urettferdigheten river og sliter i hjertet samtidig.

Dette utsagnet fra en far er betegnende for det bildet vi har blitt kjent med gjennom samtaler med 15 familier som har mistet en ungdom i trafikken. Men det er varierende hvor dype sårene er og hvordan den enkelte og sammen med familien har håndtert dette. Vi har avdekket at det er mange forhold som er av vesentlig betydning for livet videre.

Ulykkesdagen

Når ulykken har skjedd må pårørende varsles så fort som mulig. Livet og hverdagen får nå en dramatisk endring. Måten de blir varslet på, av hvem og hva slags informasjon man får betyr uendelig mye i denne fasen. I noen tilfeller er ulykken omtalt på internett før familiene har blitt varslet. Alt som nå skjer knyttet til redningsarbeidet, den forulykkedes tilstand, hvor han er, og hvordan de kan komme dit fortrest mulig er det som pårørende er mest opptatt av. De vil se sin egen sønn eller datter, være nær vedkommende og få innsyn i hva som skjer, enten personen er under behandling eller er død.

Kriseteam og medisinsk personell har et stort ansvar i denne sammenheng. Pårørende trenger hjelp, støtte og informasjon til å organisere og legge en logistikk for de nærmeste timene. De trenger ikke trøst, men forståelse og praktisk hjelp.

Pårørende med opprivende og negative opplevelser fra denne fasen blir ikke kvitt de tankene og følelsene som preget dem. Dette vil være noe som kan bli et hinder av traumatisk karakter for håndteringen av savnet og sorgen.

De første dagene og begravelsen

Å ta farvel med den omkomne, den endelige avskjeden skjer ofte i dagene fram mot begravelsen. Det å kunne være alene med den døde, kanskje bli med å stille og gjøre han eller henne klar til begravelsen, er en svært følsom prosess. Flere oppgir at begravelsesbyrået var enestående til å stille opp, uansett når de ønsket å være sammen med den døde. Andre fikk ikke denne muligheten og føler de ikke har fått tatt farvel med sin sønn eller datter. Dette er et savn som de aldri har greid å gjøre noe med. Det kan ikke understrekes godt nok betydningen av at det legges til rette for pårørendes deltagelse i denne fasen. Hvor mye de vil delta er et valg de må gjøre selv.

Dagene frem mot begravelsen er vanskelige. Mange avgjørelser skal tas om dødsannonse, program begravelse, sanger, prest etc. Flere sier de nesten ikke husker noe fra disse dagene, men at det var mye folk og så mye som skjedde. De pårørende synes det er godt å tenke på at det var mye ungdom i begravelsen og hilsener fra venner, klassen på skolen og andre relasjoner.

Prestens rolle er viktig som representant for kirken og den som skal lede begravelsen. Forholdet til kirken varierer blant de pårørende, men personlige valg av sanger og innslag er viktig og noe de tenker tilbake på. Derfor må presten være det medmenneske de trenger i begravelsesprosessen.

Videre er det viktig med støtte fra venner og andre i familien. Mange sier at noen ganger blir det veldig mye folk, man kan bli sliten og ønsker seg mer ro. Samtidig er det godt å se at folk kommer innom og viser medfølelse.

Det første året

Hverdagen kommer etter hvert som ukene og månedene går. De sosiale relasjonene man hadde til sine barn, barnebarn og oldebarn blir tydeligere, også opplevelser knyttet til møtetidspunktene morgen, ettermiddag og kveld som ikke er der. Nå oppdager man hvordan virkeligheten har endret seg. Det å akseptere døden tar tid. Mange lever enda i et fortvilt håp om at dette ikke er sant. Man blir sliten, har store søvnproblemer og vansker med å konsentrere seg om andre ting. For noen er det god hjelp å få av fastlege, sorggruppe eller psykolog. Andre føler de ikke blir forstått og slutter. Sorggrupper med stor variasjon i alder, kjønn og type hendelser har ført til at de ikke opplever tilhørighet og de slutter å møte opp. Psykologer som synes å ikke forstå deres situasjon og virkelighetsoppfattelse treffer ikke med sine metoder.

De fleste fortsetter å tenke på hvorfor dette skjedde? Noen bebreider seg selv om de kunne gjort noe for at det ikke skulle skje. De savner en redegjørelse fra de som har etterforsket ulykken. Hva skjedde og hvorfor? En slik redegjørelse fra politiet eller statens vegvesen er noe de savner. Det ville kunne bidra til en forståelse for det som skjedde og gjøre livet noe lettere i ettertid.

Mange opprettholder sitt sosiale nettverk med familie og venner. Men flere sier at de opplevde at mange venner forsvant. Gode venner gjennom mange år ble borte. Naboer og andre kjente gikk omveger og bevisst unngikk dem i butikken eller på gata. Nettopp når man trenger medmennesker mest, så forsvinner de. Det kan skyldes at folk generelt ikke vet hvordan de skal opptre i møte med pårørende og velger å unngå dem. Kan hende er de også redd for sine egne følelser i et direkte møte med pårørende. Men man trenger ikke si noe, bare gi en klem og vise at man er der for dem.

Dette første året med alle merkedagene der familien var samlet for å ha det hyggelig sammen, blir svært tungt og vanskelig. Mange reiser bort, andre gjennomfører dette hjemme og velger å ta den belastningen det innebærer. De mener det er riktig og at det er slik også avdøde ville det skulle være. Få bruker medisiner for å dempe savnet og sorgen. De vil møte den og ta den så ærlig som mulig for å minnes avdøde.

Noen makter denne første tiden og året å starte prosessen med å etablere et annerledes liv enn det de hadde før, der sorgen og savnet integreres uten at de mister livslysten. Andre trenger lengre tid. De har sterke opplevelser og en familiesituasjon som gjør at de trenger profesjonell hjelp for å finne måter å gi hverdagen mening på igjen.

Hvordan er livet nå?

For mange starter en ny fase når det første året er over. Man har erfart alle årstider og merkedager som familiene har håndtert på forskjellige måter. Det kan virke som sorgen og savnet øker de neste 2-3 årene. Nye momenter dukker opp eller trenger inn med større tyngde. Alle har jo et bevisst eller ubevisst forhold til hvordan fremtiden skal bli for barna. Arbeidslivet og mange felles opplevelser, kanskje giftemål og barnebarn, det som er selve livet. Samtidig er de fleste i ferd med å finne tilbake til hverdagen med sine rutiner både i arbeidslivet, på fritiden og hjemme hos familien. Noen har flere barn som de må ta vare på og dermed konsentrerer seg om foreldrerollen og hvordan søsken også takler dette.

Både søsken, besteforeldre og oldeforeldre rammes. Søsken, yngre som eldre, sliter i ettertid med å takle dette. Noen har gått til psykolog med forskjellige erfaringer. Skolegang, relasjoner til foreldre og venner endres. Det virker som ungdom lettere snakker med venner enn foreldre om sine reaksjoner. I familien er de ofte tause og trekker seg inn i seg selv. Besteforeldre og oldeforeldre omtales sjelden, men kan også preges sterkt av sorgen og savnet etter avdøde.

Når det begynner å bli 5-10 år siden ulykken har flere funnet en måte å fortsette livet på. De har iverksatt nye aktiviteter, der det ikke er minner som knytter aktiviteten eller stedet direkte til opplevelser sammen med den avdøde. Noen har eksempelvis flyttet eller bygd ny hytte. De fleste har også ryddet rommet og tatt vare på noen av eiendelene.

Mange sier at den omkomne fremdeles lever med dem. De kan føre samtaler og synes det er godt. Noen har også fattet interesse for livet etter døden og vært opptatt av medier som kan kontakte de døde.

Leger tiden alle sår?

Tiden leger ikke alle sår. Noen har ubehagelige opplevelser som er traumatiske og som de lever med uavhengig av antall år siden ulykken. Andre har etablert et nytt ståsted i livet som gjør at hverdagen fungerer på en positiv måte. Sårene blekner gradvis, men arrene er der og vil aldri forsvinne. Man er blitt en mindre familie.

5.1 Noen avsluttende kommentarer

Nullvisjonen er en viktig rettesnor, hver ulykke er en ulykke for mye. Blant ulykkene som var i fokus i samtalene var både ulykker med myke trafikanter, uerfarne førere i utfordrende situasjoner, og typiske ungdomsulykker med fest og fart. Flere momenter er typiske for ungdomsulykker:

- Kjøring i høye hastigheter
- Uoppmerksom
- Ikke bruk av bilbelte
- Beruset fører og passasjerer.
- Vanskelige kjøreforhold, kraftig regn, snøvær, glatt føre, dårlig sikt, mørke.

Samtidig er konteksten kjøringen fant sted under viktig. Hva var hensikten med kjøreturen? Hvor kom man fra og hvor skulle man? Det er mange psykososiale faktorer knyttet til atferden den dagen. Videre er det tilfeldigheter som gjør at den opprinnelige planen ble endret i siste liten. Men man kan ikke tillegge slike endringer å være årsaken til ulykken. Andre ganger fører slike uforutsette endringer til at man ikke involveres i en ulykke.

Hendelsesforløpene i de 15 ulykkene avdekker forklaringsfaktorer vi gjerne skulle sett opplæring, kampanjer, politiets overvåking kunne ha forhindret. Videre at vegforholdene hadde vært bedre og bidratt til at det hadde vært lettere å holde kontrollen og unngått eksempelvis frontkollisjon. Hva kan vi fortsatt gjøre bedre for at ferske bilførere skal få erfaring med vanskelige og varierte førerforhold? Hvilke råd kan vi gi til ungdommen og til foreldre og foresatte? Bør man unngå noen situasjoner eller møte utfordringene? Samtalene viste også at noen ungdommer har en dobbelt utfordring; både å vise at de har forutsetninger for å ta førerkort og samtidig vise at de har behov for tilpasset opplæring, støtte og behandling.

Intervjuene viser også tydelig den andre siden av trafikkulykkene; alle de andre som ikke var direkte involvert i ulykken, men som blir berørt av det som skjedde i løpet av noen få sekunder, i mange, mange år framover. Vi ser at ulykkene har kostnader for den enkelte og samfunnet i form av søvnproblemer, konsentrasjonsproblemer, lite energi og en vanskelig hverdag. Intervjuene utdyper og bekrefter de tidligere studiene vi har vist til innledningsvis, med et stort omfang av konsekvenser både for hver enkelt men også for lokalsamfunn og storsamfunn.

Vi ser at noen forhold på selve ulykkesdagen og de nærmeste dagene er av den største betydning for livskvaliteten. Pårørende må få informasjon om hva som har skjedd og muligheten til å se, ta på og være nær den skadde eller omkomne så snart som mulig. Feil håndtering av dette synes å være noe av det som bidrar til de dypeste sårene.

Rettsaken oppleves vanskelig for mange. De kommer ikke til bunns i hva som egentlig skjedde og de opplever ikke evt. straffereaksjoner som rettferdige i forhold til konsekvensene av ulykken. Noen ganger blir også lokalsamfunnet splittet på grunn av rettsaken, slik at man mister deler av nettverket sitt.

Mens familie og venner strømmer til de første dagene, er det mange som opplever at andre unngår dem etter begravelsen. Samtidig er det lett for å trekke seg tilbake, den som er i sorg har ikke energi til å møte naboer i nærbutikken eller ta initiativet til en samtale. For mange kan dette dessverre bli starten på en langvarig isolasjon.

For noen får dette langvarige konsekvenser i forhold til yrkeslivet, enten ved at man ikke kommer tilbake i jobb, har lange sykmeldingsperioder, redusert stilling eller velger et annet yrke. De intervjuede selv peker på at konsekvensene både for helse og jobb kunne vært reduserte, hvis de hadde fått tilstrekkelig oppfølging når ulykken skjer og i månedene etterpå.

Å føle seg ivaretatt i starten og over tid er vesentlig, og å få informasjon om hva som er normale sorgreaksjoner og hvilke rettigheter man har. Sorg fører til mange varianter av reaksjoner, ofte uforklarlige og for mange pårørende en følelse av å være unormal. Derfor er det viktig å få informasjon og kunnskap om reaksjoner som kan komme. Et forslag er hjemmebesøk fra fastlege eller andre som kan gi råd over tid. Behovet for å snakke med noen om fremtiden. Kriseteamet er der de første timene eller dagene. Men den store krisen er hvordan leve videre.

Et annet vesentlig poeng er at det er hele storfamilien og ofte lokalsamfunnet som er rammet. Pårørende har pekt på store konsekvenser for søsken, stesøsken, besteforeldre, klassekamerater og venner osv. Søsken har fått konsentrasjonsproblemer, problemer på skolen og i forhold til venner. Dette er noe helsevesenet bør ha fokus på og som tar tid.

I tabellen nedenfor har vi oppsummert noen viktige momenter i samtalene i forhold til ulike profesjonelle aktører. Dette har fungert veldig bra i mange tilfeller og mindre bra i andre, og kan være viktige punkt for læring og innsikt.

| Aktør | Viktige momenter fra samtalene |
|-----------------------------------|--|
| Hvem varsler familien om ulykken? | <ul style="list-style-type: none"> Tidligst mulig varsling. Pårørende ønsker å få beskjed fra noen som er trent til dette, og det er viktig med riktig person mht. profesjon og væremåte. Samtidig er det en vanskelig avveining hvis dette betyr lang ventetid, og at alle andre vet. Sosiale medier og media kan allerede ha omtalt ulykken før pårørende har blitt varslet. |
| Kriseteam, akutt oppfølging | <ul style="list-style-type: none"> Pårørende trenger hjelp til å organisere og få en logistikk på hva man skal gjøre først og sist. Viktig å skjerme familiemedlemmer (pårørende) for inntrykk og for uvedkommende andre (andre involverte i ulykken, tilfeldige andre, journalister – media). Behov for tidlig informasjon om hva som kommer til å skje med hensyn til minnestund, syning, begravelse – hvilke valg man har og hvilke rettigheter man har. De pårørende gir forskjellige vurderinger av nytten av kriseteam. Det er vanskelig for de berørte å forstå nytten der og da, men de trenger informasjon om sorgreaksjoner som kan komme og hvor man kan henvende seg når spørsmålene kommer (kort skriftlig informasjon med kontaktopplysninger). |
| Helsepersonell | <ul style="list-style-type: none"> Pårørende trenger tidlig informasjon om normale sorgreaksjoner. Råd og veiledning om hvordan f.eks. sovetabletter og andre medikamenter virker, for å oppnå aksept for at dette kan være hensiktsmessig for en periode og samtidig unngå "neddoping". Legge til rette for og oppfordre til at pårørende får se og være hos den døde, og at dette blir en privat stund der de kan forsones seg med døden og ta et verdig farvel. Dette som et tilbud for de som ønsker det. Pårørende trenger å bli kontaktet igjen etter noen uker /måneder. Man kan ikke forvente at de sørgende selv tar kontakt ved behov. Det er behov for at helsepersonell prøver å se alle og vurdere hvem som |

| | |
|---|---|
| | <p>har behov for samtale eller tiltak; søsken, venner, andre slektninger osv.</p> <ul style="list-style-type: none"> Vil det være et forebyggende tiltak å følge opp de nærmeste med årlige samtaler en stund framover? |
| Prest / kirke | <ul style="list-style-type: none"> Det kan være vanskelige avveininger i den første samtalen i forhold til hvor mye man skal ta opp og hvor mye man skal la den enkelte i fred. Noen ble såret av at presten ikke tok seg tid nok i sine forberedelser til begravelsen. Mange av de pårørende opplevde at presten / kirka la strenge restriksjoner på personlige ønsker ved planlegging av minnestund og begravelse, knyttet til eksempelvis valg av sanger. |
| Begravelsesbyrå | <ul style="list-style-type: none"> Legge til rette for at pårørende kan se og være hos den døde flere ganger før begravelsen og at det blir en privat stund. Alle bør få tilbudet, men det må være frivillig. Viktig å kunne få tatt farvel og bidra med klær og eiendeler til avdøde. Sikre at personlige eiendeler ikke blir borte før gravferd Skjerme de pårørende for unødvendige oppgaver Pårørende er også vare for at det skal være en verdig begravelse, og ønsker å unngå støy i kirka, forsnakkelser osv. Behov for nøytrale seremonirom og tilbud om nøytrale seremonier. |
| Medier | <ul style="list-style-type: none"> Flere av de pårørende opplevde mediene (journalister, fotografer) som ubehagelig pågående på ulykkesstedet og de første døgnene etterpå, samt ved merkedager. Varsomhet ved publisering av nyheter og bilder på avisenes nettsider. Det er viktig at de pårørende varsles før informasjon legges ut på eksempelvis facebook etc. |
| NAV med flere, tilrettelegging fra arbeidsgiver | <ul style="list-style-type: none"> Det ser ut til å være noe forskjellig hvilken informasjon man får om rettigheter og muligheter, blant annet i forhold til eget kjennskap til helsevesenet og NAV. Det ser ut til å være et større behov for tiltak og støtte dersom man ikke har fast tilknytning til arbeidslivet når ulykken skjer. Det ser ut til å være vanskelig å fortsette i en skole/opplæringssituasjon med ungdom i samme alder som den avdøde. Tilsvarende kan det være vanskelig å jobbe med barn/ungdom eller arbeid der man stadig møter akutsituasjoner og mulighet for at utfallet blir døden. |
| Politi og vegmyndighet | <ul style="list-style-type: none"> Hva skjedde, hvordan og hvorfor? Pårørende vil ha fakta om dette med informasjon om ulykken, skademekanisme, førstehjelp og om etterforskningen. De vil ha og trenger en forståelse for hvordan ulykken kunne skje. Varsomhet og omtanke ved varsling av ulykken og ellers ved kontakt med familien. Hvordan sikres bilvraket og personlige eiendeler? Hvordan overleveres personlige eiendeler? Symbolverdien tilsier at en søppelsekk ikke er riktig beholder for overlevering. Er det nødvendig å levere klær etc. uansett tilstand, eller kan de pårørende få valg? Hvis det er nødvendig så må de pårørende forberedes godt. De pårørende bør forberedes i forhold til hva de kan forvente seg ved en rettssak; forventningene er gjerne store både i forhold til informasjon og rettferdighet. Hvilken informasjon man får om ulykken synes å avhenge av om man har kontakter innenfor politi eller veimyndigheter. Det er viktig med en fortsatt bred og intensivt satsing på trafiksikkerhetstiltak rettet mot unge trafikanter i tråd med nullvisjonen. |

Mer kunnskap om rollene til prest, begravelsesbyrå og kriseteam

Mange fagpersoner bidro med stor forståelse i forhold til ulike sorgreaksjoner og var til god hjelp. Men det er også eksempler der kommunikasjonen ikke fungerte. Mange opplevde lite nytte av den hjelpen kriseteamet kunne tilby i den første fasen (ulykkesdagen). De ønsket heller hjelp senere når reaksjonene i hverdagen meldte seg.

- Hvordan oppsummerer de forskjellige aktørene erfaringene fra hver enkelt situasjon? Hvilke rutiner har de for å evaluere eget bidrag og lære til neste gang?
- Hvem sikrer at pårørende får den informasjonen de skal ha, og på en slik form og til tidspunkter der de har mulighet for å nyttiggjøre seg den?
- Hvordan får pårørende oppfølging etter akutfasen? Noen pårørende foreslår en årlig oppfølgingssamtale som kan avdekke behov for tiltak.
- Hvem får oppmerksomhet og hvem blir oversett? Flere av de pårørende peker på at søsken, venner og slektninger kan ha behov for hjelp.

Er tradisjonene for begravelse i utakt med forventningene?

Når dødsbudskapet kommer brått og uventet, så er det mye som skal ordnes på kort tid. For de fleste er det naturlig å vende seg til et begravelsesbyrå og den lokale kirken. Vi ser at mange, både prester og begravelsesbyrå, strekker seg langt for å forberede en seremoni i tråd med familiens ønsker. Allikevel ser vi at det blant de 15 familiene vi har intervjuet er flere som reagerer på at de ikke kan velge taler, sanger og seremonirom slik de selv ønsker. Et naturlig spørsmål er derfor om vi trenger flere valgmuligheter for begravelsesseremonier enn det de fleste opplever at de har i dag.

5.2 Mer kunnskap

Intervjuene har gitt et bilde av hvilke utfordringer pårørende, først og fremst foreldre, har etter å ha mistet et barn eller ungdom i trafikken. Vi vil peke på spesielt tre områder der vi foreslår å framskaffe mer kunnskap og erfaring:

1. Hvordan går det med barn og ungdom som mister et søsken i trafikkulykke? Hvilke konsekvenser har det for dem, og hvordan går det med dem videre i livet?
2. Det er mange førere som lever med den erfaringen at de har forårsaket andres død i trafikken. Hvordan oppstod ulykken og hvilke konsekvenser har ulykken ført til for dem og andre?
3. Når det har skjedd en trafikkulykke der ungdom er drept startes det umiddelbart en sorgprosess med minnestunder på skoler og i kirka. Ordfører, prest, redningskjeden og kommunens kriseteam er aktive i prosessen. Men hva har lokalsamfunnet lært av ulykken? Hvor ligger læringen som skal hindre gjentakelser?

Vi foreslår å etablere og prøve ut bruken av ”kunnskapsteam” som oppfølger til ”kriseteam” etter dødsulykker med ungdom i et lokalsamfunn. Kunnskapsteamet skal gjennom sin komplementære kompetanse bidra med faktaforståelse og innsikt i hvordan og hvorfor ulykker skjer og hvordan bidra til å forhindre ulykker. Dette kan bidra til økt kunnskap om hvordan man kan ”lære av en ulykke” slik at sannsynligheten for gjentakelse reduseres:

- Hva skjer etter ulykken under sorgprosessen og kriseteamets arbeid i lokalsamfunnet?
- Hvordan kan et kunnskapsteam sette ulykken i et perspektiv som bidrar til læring om risikoen i trafikken?
- Hva kan vi lære av dette og hvordan kan kunnskapen brukes i forebyggende arbeid?

Hvert liv er unikt og uerstattelig. Nullvisjonen bidrar med et rammeverk basert på etikk, ansvar og kunnskap. For hvert liv som spares i trafikken, går en hel familie fri for den tyngste belastningen mennesket kan utsettes for.



Referanser

Blanchard, E.B & Veazey, C.H. (2001): Mental disorders resulting from road traffic accidents. *Current Opinion in Psychiatry*.

Brock-Utne, B. (1998): *En mors tåre. Vi som mister våre barn*. Spartacus Forlag 1998.

Dijkstra, I. C. (2000): *Living with Loss: parents grieving for the death of their child*. Doctoral dissertation, Utrecht University, The Netherlands.

Donnelly, K.F. (1982): *Recovering From the Loss of a Child*. New York: McMillian Publishing.

Dyregrov, A. (1999): *Når noen i familien dør plutselig*. Bergen: Senter for Krisepsykologi AS. (www.krisepsyk.no).

Dyregrov, A og Dyregrov, K (1999): Long-term impact of sudden infant death: A 12- to 15-year follow up. *Death Studies*, 23, 635-66.

Dyregrov, K., Nordanger, D., & Dyregrov, A. (2003): Predictors of psychosocial distress after suicide, SIDS and accidents. *Death Studies*, 27, 143–165.

Evensen, K. (1979): *"...løp plutselig ut i veien..."*. Om barn som drepes i trafikken. J.W. Cappelen Forlag 1979.

FEVR (1997): *Impact of road death and injury. Research into the principal causes of the decline in quality of life and living standard by road crash victims and victim families*. Geneve; European Federation of Road Traffic Victims.

Finkbeiner, A.K. (1996): *After the Death of a Child: Living with Loss Through the Years*. New York: Simon and Schuster Inc. 1996.

Giedd, J.N., Blumenthal, J., Jeffries, N.O., Castellanos, F.X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A.C., Rapoport, J.L., 1999. *Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study [letter]*. *Nature Neuroscience* 2 (10), 861–863.

Giedd, J, N; Rapoport, J. L (2010) Review, *Structural MRI of Pediatric Brain development: What have we learned and where are we going?* *Neuron*. 2010.08.040.

Giedd, J, N; Blumenthal, J: *Brain development during childhood and adolescence. A longitudinal fMRI study*. *Nature Neuroscience*, 2002 (10)-861-3

Gogtay, N et al 2004: *Dynamic mapping of human cortical brain during childhood and early adulthood*. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 101, 8174-8179.

Hassan Abu Hassan, A (2010): Road Traffic Accidents Among Youth Worldwide. How Road Traffic Accidents (RTA) affect youth and how they effect their families. *Nursing Journal of Academic Writing*, Winter 2010.

Helsedirektoratet (2011): *Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer*. Oslo: Helsedirektoratet.

Keese, N.J;Currier, J.M; Neimeyer, R.A (2008): Predictors of Grief Following the Death of One's Child: The Contribution of Finding Meaning. *Journal of Clinical Psychology*, Vol.64 (10) 2008.

- Kvåle, S. & S. Brinkman (2009): *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal.
- Leenroot, R.K et al (2009): *Differences in genetic and environmental influences on the human cerebral cortex associated with development during childhood and adolescence*. Hum. Brain Mapp. 30, 163-174.
- Moe, D; Stene, T.M; Tyldum, T (1988): Unge førere og sosiale bakgrunnsfaktorer. SINTEF Rapport STF63 A88005
- Moe, D; Jenssen, G.D (1990): *Unge førere, risikotaking og pedagogiske konsekvenser*. SINTEF Rapport A90007.
- Moe, D; Nordtømme, M.E; Øvstedal, L.R (2010): Aktiv og passiv risiko. Studie av høyrisikogrupperne unge- og eldre bilførere med forslag til risikoreduserende tiltak. SINTEF Rapport A17755
- Murphy, S.A; Johnson, C.L; Lang Wu; Juan Juan Fan; Lohan J (2003): Bereaved parents outcomes 4 to 60 months after their childrens deaths by accident, suicide, or homicide: A study demonstrating differences. *Death Studies*, 27: 1, 39-61.
- Stebbins, J. and Batrouney, T. (2007): *Summary Report. Beyond the death of a child. Social impacts and economics costs of the death of a child*. TCF- Canterbury Australia.
- Thaagard, T. (2003): *Systematikk og innlevelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Samferdselsdepartementet (2001): *St.meld. nr. 46 (1999-2000) Nasjonal transportplan 2002-2011*.
- Statens vegvesen (2006): *Nasjonal handlingsplan for trafiksikkerhet på veg 2006 – 2009*. Oslo: Vegdirektoratet, Politidirektoratet, Trygg trafikk, Sosial- og helsedirektoratet.
- Steinberg, L 2010: *A behavioral scientist looks at the science of adolescent brain development*. Elsevier Brain and Cognition 72, 2010 160-164.
- Sørensen, M.W.J; T.O Nævestad & T. Bjørnskau (2010): *Dødsulykker med ungdom i Norge i 2005-2009 - Analyse av resultater fra dybdestudier foretatt av Statens vegvesens ulykkesanalysegrupper*. TØI rapport 1117/2010. Oslo: Transportøkonomisk institutt.
- UP-SINTEF (2009): *Hvem fortjener politiets oppmerksomhet?* UP-temahefte nr. 2, 2009.
- WHO/UN (2011): *Global Plan for the Decade of Action for Road Safety 2011-2020*. Geneve, Sveits: Verdens helseorganisasjon.

Nettsider:

<http://www.kriser.no/kriseteam/> Om kriseteam

<http://www.ssb.no>



Teknologi for et bedre samfunn
www.sintef.no