



Hvordan bygge resiliens i befolkningen?

Helseberedskapskonferansen 20.oktober 2025

Cecilie Daae, direktør

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress



Nå er det alvor: Rustet for en bedre fremtid

Forsvarets Høgskole, Sjefskurset 25.september 2023

Cecilie Daae, direktør

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress

The background image is a wide, horizontal landscape. The top half is filled with a dense layer of white and grey clouds, with some light breaking through. Below the clouds is a calm body of water, reflecting the light from the sky. In the foreground, a dark, rocky cliff rises from the water's edge. On the right side of the cliff, there is a monument consisting of a globe on a tripod stand. Several small figures of people are visible on the cliff, looking out towards the horizon. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

Nå er det alvor

Rustet for en usikker fremtid



NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS

” Et bedre liv
for berørte av vold og traumer

Våre tema

- Vold og overgrep i nære relasjoner
- Katastrofer, terror og stressmestring
- Tvungen migrasjon og flyktninghelse
- Implementerings- og behandlingsforskning



Agenda

1. Det store og det «lille» utfordringsbildet
2. Hvordan bygge resiliens i befolkningen?
3. Hvordan fylle kriselageret med mental styrke?

Håndtere helhetlig utfordringsbilde

- Klima
- Terror
- Helse
- Teknologi
- Sosial ulikhet og utenforskap
- Sikkerhetspolitisk situasjon
- Økt migrasjon
- Demografi og bærekraft
- Hybride hendelser



Samfunnstrender og utviklingstrekk



Det helhetlige
utfordringsbildet



Bærekraft



Flere eldre



Færre yngre



Sentralisering



Knapphet på helsefaglig
personell



Helse- og sykdomsbildet
endrer seg



Medisinsk- og
teknologisk utvikling gir
nye muligheter

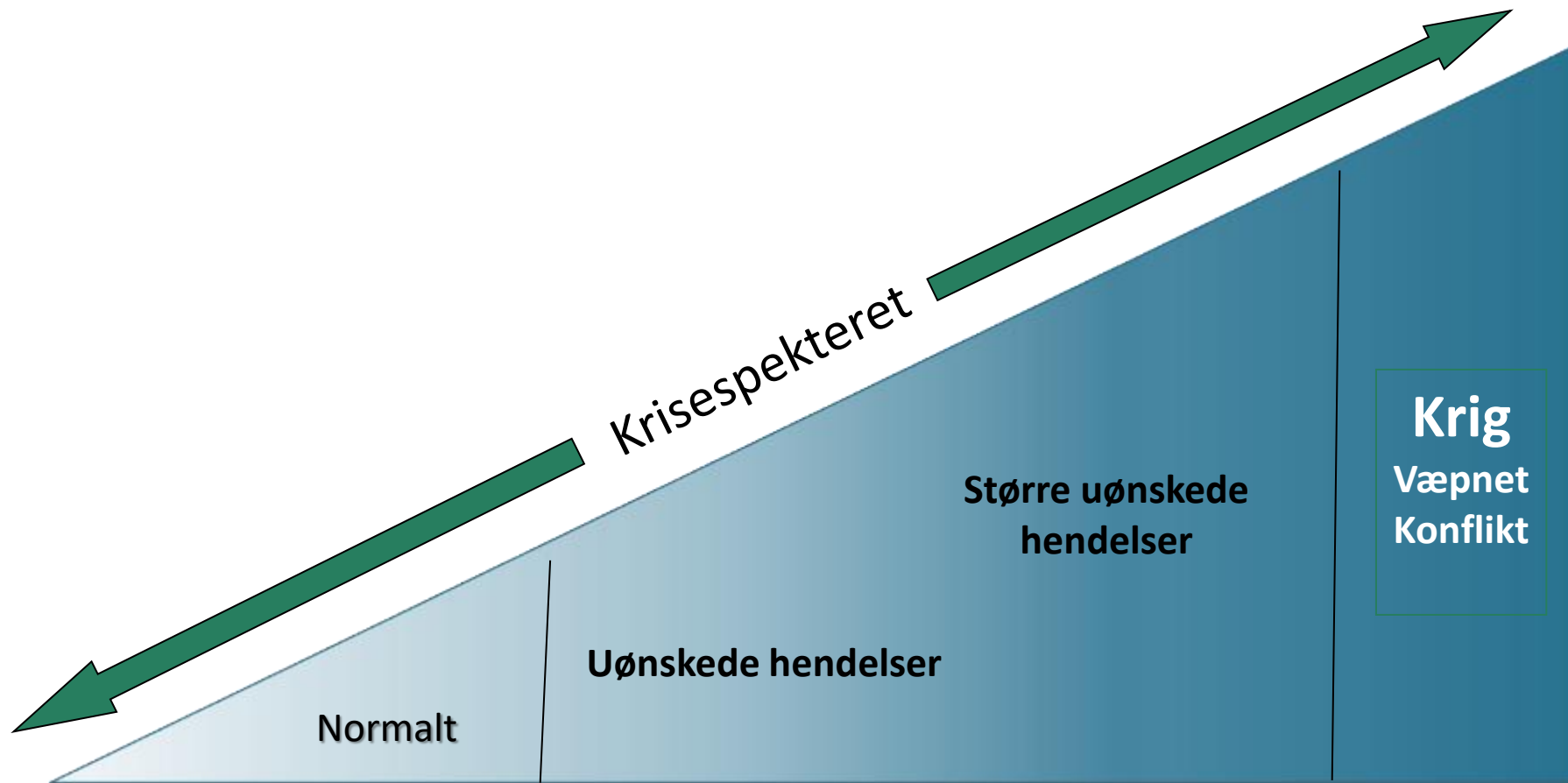


Økte forventninger til
helsetjenesten

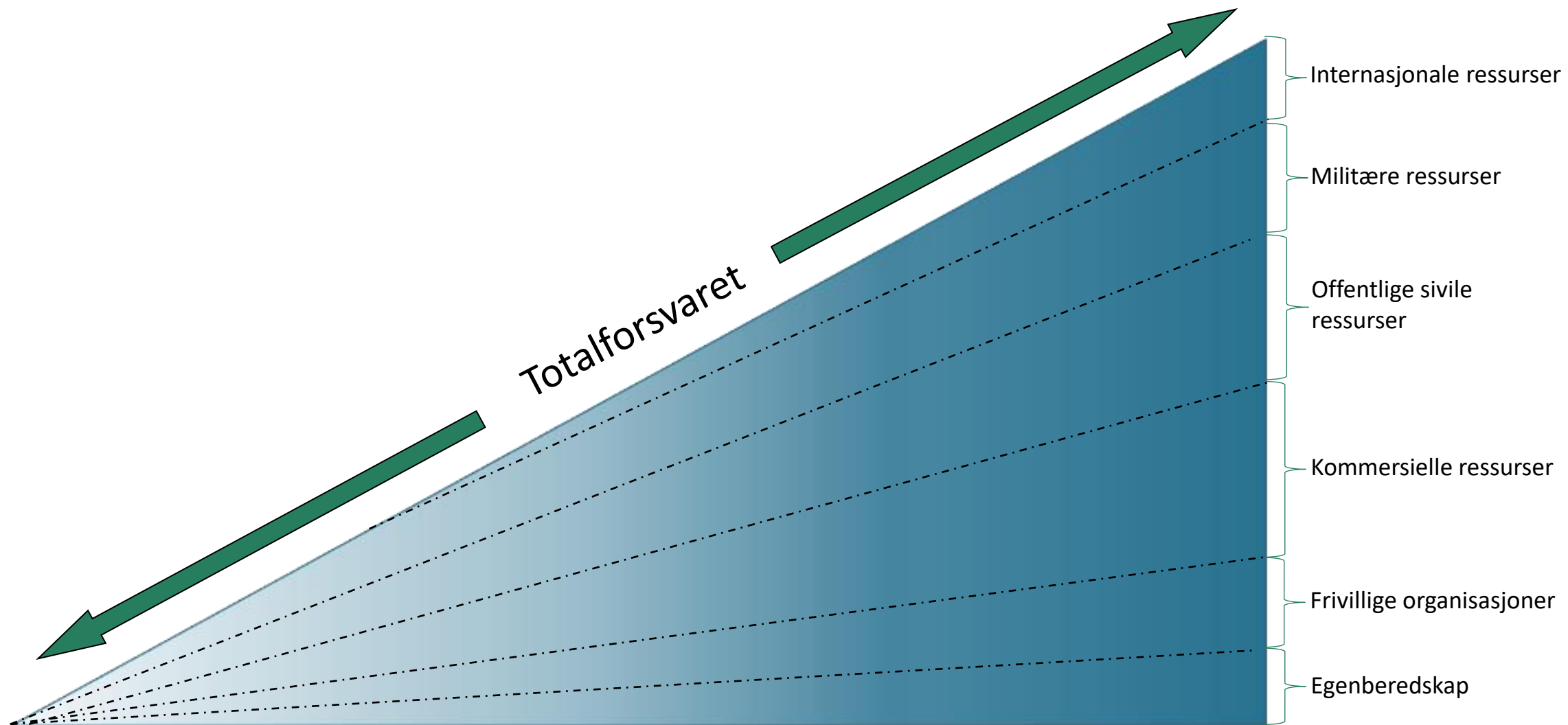


Har vi en felles situasjonsforståelse?





Må kunne bistå med relevante kapasiteter i hele skalaen fra de små hendelsene til krig



Ressursene må finne hverandre gjennom hele krisespekteret

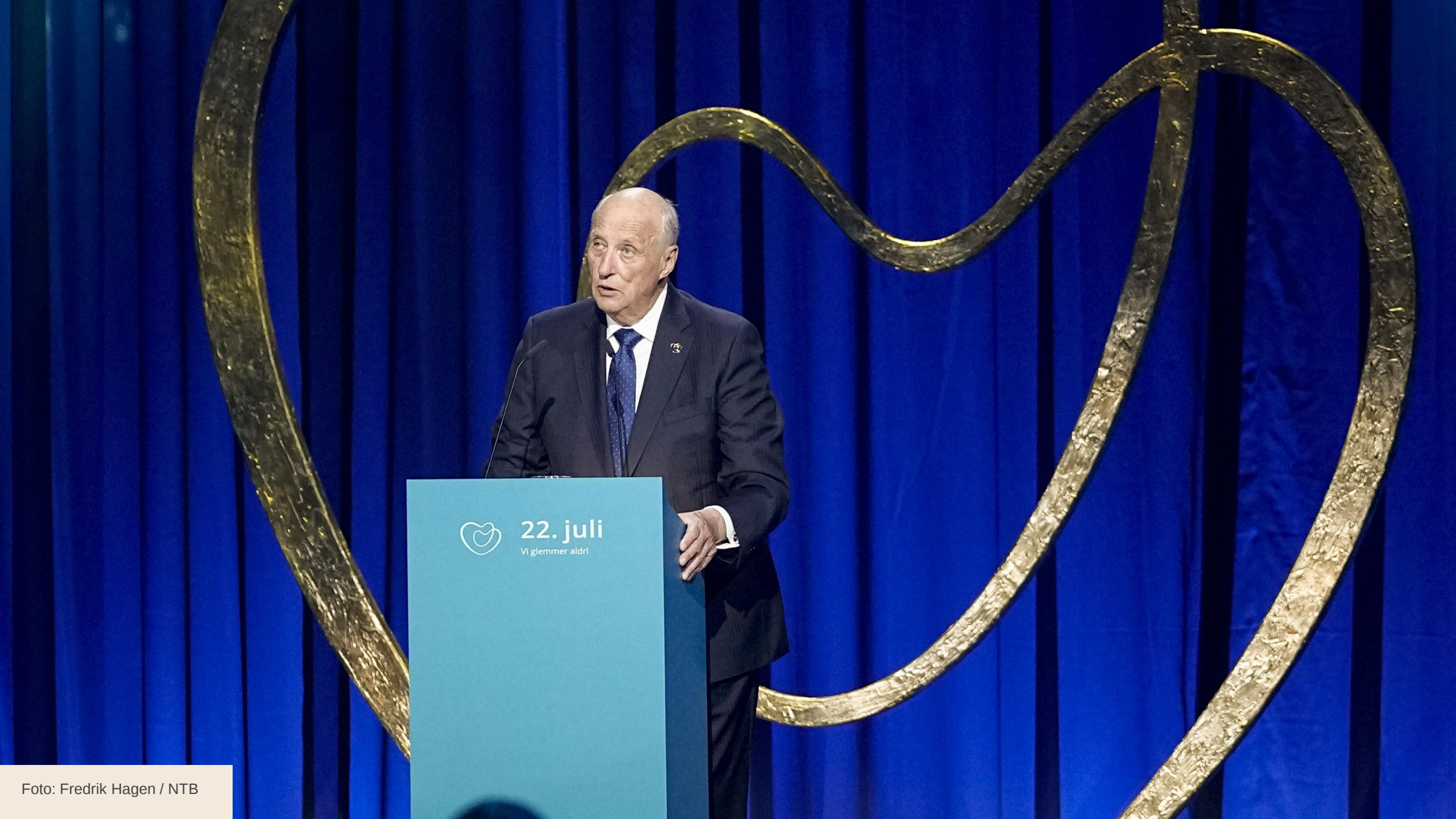






Totalberedskapskommisjonens rapport

Kommisjonens vurdering og hovedanbefalinger



22. juli
Vi glemmer aldri

Prinsipiell vurdering av norsk beredskap

- Sterk grunnberedskap
- Modernisert totalforsvar
- Tillitssamfunnet og rettsstaten
- Frivillige organisasjoner
- Oppstykket styring og ledelse
- Næringslivet ikke «påkoblet»
- Tverrsektorielt samarbeid
- Svak «føre var»-tenkning

Hovedanbefalinger: Et robust beredskapssystem

- En motstandsdyktig og utholdende befolkning
- Styrke lokalt og regionalt nivå i beredskap
- Styrke tverrsektorielt samarbeid
- Tettere integrering av næringslivet i beredskapsstrukturen
- Utvikle nasjonal situasjonsforståelse, ledelse og enhetlig rådsstruktur
- Utvide nordisk beredskapssamarbeid
- Videreutvikle grunnberedskapen
- Styrke beredskapsrollen til frivillige organisasjoner
- Forsterke arbeidet med infrastruktur og digital sikkerhet
- Styrke forsyningssikkerheten

Hva er mental motstandskraft og hvordan bygge resiliens i befolkningen?

En motstandsdyktig og utholdende befolkning

- Kommunisere alvoret i det helhetlige trusselbildet
- Lager av nødvendigheter for mer enn tre dager
- Mental robusthet mot krevende situasjoner og desinformasjon
- Dypere beredskapskompetanse



Den ukjente fare —



skrekk og spre panikk.

*— panikk er fiendens
beste forbundsfelle*



Vi ser nøkternt på forskjellige angrepsmidler.

BRISANTBOMBER:

Sprengbomber

Oppfordrer nordmenn til å fylle kriselageret med mental styrke

Lageret av basisvarer er ikke nok for å være forberedt på krise. Én faktor til bør også være på plass.

► [Lytt til artikkelen](#) • 3 min



- I en krisesituasjon klarer man ikke mer enn man gjør i hverdagen. Derfor er det best at hverdagen fungerer så godt som mulig før krisen inntreffer, mener militærpsykolog Andreas Espetvedt Nordstrand. Foto: Terje Bendiksby / NTB

Stat og
kommune kan
ikke
være dadda for oss —



Du
må gjøre noe selv
også.

Treff dine sikringstiltak,
lær hvordan du skal
forholde deg og —

Hvordan fylle kriselageret med mental styrke?





Sjekkliste for psykisk beredskap

1. Ta kontroll på tankekjøret
2. Hold på minst én rutine
3. Oppsøk andre
4. Hold kroppen i gang
5. Gi hodet pause
6. Gjør det som gir deg driv
7. Si nei før det sier stopp
8. Snakk om det før det blir krise
9. Le litt hver dag
10. Bruk det som har hjulpet deg før

Husk på meg i
beredskapslageret!





Psykisk helse i kriser

I kriser og i møte med usikkerhet er det normalt å oppleve bekymring, negative tanker, dårlig søvn, uro og andre sterke følelser. Noen blir mer påvirket enn andre.

- Bruk tiden på det du kan gjøre noe med, gjerne noe konkret som kan hjelpe deg med å samle tankene dine og å være til stede.
- Fortsett i størst mulig grad med de rutinene du er vant med, for eksempel faste måltider og personlig hygiene.
- Oppsøk andre mennesker. Ta kontakt med venner, familie og andre hvis det lar seg gjøre. Sosial kontakt gir oss mulighet til å dele våre tanker og måter å håndtere ting på.

Helseberedskap

Utfordringer:

- Manglende konkrete føringer som skal legges til grunn for beredskapen
- Prioriteringer og ressursstyring ved de største krisene ikke tilstrekkelig tydeliggjort
- Ulike styringsmodeller for kommune- og spesialisthelsetjenesten
- Koordinering og ledelse på regionalt og lokalt nivå
- Forsyningssikkerhet

Anbefalinger:

- Tydeligere nasjonale ambisjoner for helseberedskapen
- Tydeligere planer for prioritering, ressursdisponering og -mobilisering
- Tydeliggjøre statsforvalterens rolle i helsekriser
- Styrke rollen og funksjonen til kommunelegen
- Utrede mulighet for nasjonal produksjonskapasitet av utvalgte kritiske varer og innsatsfaktorer

Psykososial oppfølging i og etter kriser - ikke omtalt i den nye nasjonale helseberedskapsplanen og veilederen er snart 10 år gammel



Psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer (Mestring, samhörighet og håp)

Nasjonal veileder

Først publisert: 17. mars 2016
Siste faglige endring: 17. mars 2016

KAPITTEL 1.1

Innledning

Forord

I 2011 utga Helsedirektoratet den første nasjonale veilederen for kommunene og spesialisthelsetjenesten i deres arbeid med krise- og katastroferammede. Veilederen ble tatt imot som et nyttig verktøy. Den tydeliggjorde kommunenes og spesialisthelsetjenestens forpliktelser, og beskrev hva som var å anse som beste praksis i den psykososiale oppfølgingen. Etter terrorhendelsene 22. juli 2011 har man innhentet mye læring og erfaring om hva som oppleves som god oppfølging fra de som har vært mottakere av hjelpen. Denne reviderte versjonen, komplett med en rekke nye områder, som utsatthet for vold, ivaretagelse av innsatspersonell mfl., er et resultat av en bred konsensusprosess der mange ulike aktører med bred kompetanse og et stort engasjement har vært involvert.

Det psykososiale arbeidet er en sentral del av kommunenes tilbud for å forebygge og avhjelpe allerede oppståtte traumer. Det er lite som tyder på at behovet for dette arbeidet blir mindre i framtiden, der blant annet mennesker på flukt og trusler om terror påkaller hyppige risikoanalyser. De kommunale psykososiale kriseteamene er selve grunnsteinen i dette arbeidet. Vi vet at det første møtet med tjenestene er med på å avgjøre hvordan tiliten til de øvrige hjelperne blir.

Mye godt arbeid gjøres i de regionale nettverkene som er etablert, i samarbeid med landets statsforvaltere, regionale ressursentre og ikke minst de som står i den direkte oppfølgingen av de rammede. Et viktig bakteppe for alle rådene og anbefalingene er samvirke mellom de ulike aktørene og tjenestene. Uten å kjenne til hverandres roller, kompetanse og ansvarsområder vil vi ikke være i stand til å yte den beste hjelpen til dem som trenger den mest. Tverrfaglighet og samarbeid, på tvers av tjeneste- og sektorgrensene, er nødvendig for at den enkelte skal møte et hjelpeapparat som snakker sammen, og har et våkent blikk på både egen og andres kompetanse og kompetansebehov.

Anbefalinger fra Totalberedskapskommisjonen

- Behov for styrking av psykososial beredskap
- Store variasjoner i dagens oppfølging
- Store kriser fører til at kommunenes kapasitet overskrides
- Manglende oversikt over berørte
- Bedre integrering i beredskapsplanverk og øvelser
- Utvikle nasjonal faglig retningslinje
- Forskning må igangsettes raskt når krisen inntreffer
- Opprette digitalt katastroferegister
- Etablere forsterkningsordning for kommunal krisehåndtering

Beredskap + daglig drift = sant?



Totalforsvaret

Modernisering av totalforsvaret vellykket

Ny epoke innledet, større
sikkerhetspolitisk alvor

Store muligheter for nordisk samarbeid

Motstandskraft mot alle former for fare
og i hele krisespekteret

Nordisk totalforsvarsintegrasjon

Forsvarets behov for sivil støtte må
tydeliggjøres

Forsvarets bistand til sivil krisehåndtering må
prioriteres

Nødvendig med felles planforutsetninger sivil
side og Forsvaret

DAVID BERGMAN

DEM ÄR DU NÄR KRIGET KOMMER?

MENTAL HANDLINGSBEREDSKAP
OCH PSYKOLOGISKA
STRATEGIER



NATUR &
KULTUR



BASIC RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS 

A novel intervention for acute stress reaction: exploring the feasibility of ReSTART among Norwegian soldiers

Andreas Espetvedt Nordstrand ^{a,b,c}, Steven D. Barger^b, Morten Andreas Tvedt^d, Christer Lunde Gjerstad^{a,e,f}, Haakon Gabrielsen Engen^{a,g} and Amy B. Adler^h

^aInstitute of Military Psychiatry, Norwegian Armed Forces Joint Medical Services, Oslo, Norway; ^bDepartment of Psychological Sciences, Northern Arizona University (NAU), Flagstaff, AZ, USA; ^cDepartment of Psychology, Norwegian University of Science and Technology (NTNU), Trondheim, Norway; ^dBlå Kors Klinikk Lade, Trondheim, Norway; ^eInstitute of Clinical Medicine, University of Oslo, Oslo, Norway; ^fDivision of Mental Health and Addiction, Oslo University Hospital, Oslo, Norway; ^gDepartment of Psychology, University of Oslo, Oslo, Norway; ^hCenter for Military Psychiatry and Neuroscience, Walter Reed Army Institute of Research, Silver Spring, MD, USA

ABSTRACT

Background: Soldiers in combat may experience acute stress reactions (ASRs) in response to trauma. This can disrupt function, increasing both immediate physical danger and the risk for post-trauma mental health sequelae. There are few reported strategies for managing ASRs; however, recent studies suggest a novel peer-based intervention as a promising approach.

Objectives: This study assesses the feasibility of ReSTART training, a peer-based course designed to prepare soldiers to manage ASRs. ReSTART builds on programmes established by US and Israeli militaries. The current study evaluates the ReSTART programme in a Norwegian setting, across distinct groups of soldiers, professionals and conscripts.

Methods: Participants included professional soldiers deploying to Mali and conscripts with 6 months of service, who completed the ReSTART training course and surveys administered pre- and post-training. These surveys assessed attitudes and programme acceptability. Analyses included 74 soldiers who provided complete survey responses.

Results: ReSTART training received high ratings in terms of usefulness, relevance, and importance in managing ASRs. From pre- to post-training, respondents had significant increases in positive attitudes towards ASR management and confidence in handling ASRs personally, and at the unit level; decreases in stigma-related attitudes associated with ASRs; and increased perception of leadership emphasizing ASR management.

Conclusions: ReSTART training shows potential as an effective tool when preparing soldiers to manage ASRs in high-risk environments, enhancing military units' capacity to support each other and effectively respond to stress-induced functional disruptions. This study adds evidence supporting the utility of peer-based ASR management in operational settings and highlights the need for broader implementation and systematic evaluation.

Una nueva intervención para la reacción aguda al estrés: exploración de la viabilidad de ReSTART entre soldados Noruegos

Antecedentes: Los soldados en combate pueden experimentar reacciones agudas al estrés (ASRs por sus siglas en inglés) en respuesta a traumas. Esto puede alterar la funcionalidad, aumentando tanto el peligro físico inmediato como el riesgo de secuelas de salud mental post traumáticas. Existen pocas estrategias reportadas para manejar las ASRs; sin embargo, estudios recientes sugieren una intervención novedosa basada en pares como un enfoque prometedor.

Objetivos: Este estudio evalúa la viabilidad del entrenamiento ReSTART, un curso basado en pares diseñado para preparar a los soldados a manejar las ASRs. ReSTART se basa en programas establecidos por los ejércitos de EE.UU. e Israel. El estudio actual evalúa el programa ReSTART en un contexto noruego, abarcando distintos grupos de soldados, tanto profesionales como conscriptos.

Método: Los participantes incluyeron soldados profesionales desplegados en Mali y conscriptos con 6 meses de servicio, quienes completaron el curso de entrenamiento ReSTART y encuestas administradas antes y después del entrenamiento. Estas encuestas evaluaron actitudes y la aceptabilidad del programa. Los análisis incluyeron a 74 soldados que proporcionaron respuestas completas a las encuestas.

Resultados: El entrenamiento ReSTART recibió altas calificaciones en términos de utilidad, relevancia e importancia en el manejo de las ASRs. Los encuestados mostraron un aumento significativo, entre el antes y el después del programa, en actitudes positivas hacia la gestión de ASRs y su confianza en manejar las ASRs tanto a nivel personal como en el nivel de unidad; disminuciones en actitudes relacionadas con el estigma de las ASRs; y una percepción aumentada de que el liderazgo enfatiza el manejo de ASRs.

ARTICLE HISTORY

Received 7 December 2023
Revised 2 July 2024
Accepted 25 August 2024

KEYWORDS

Acute stress reactions; peritraumatic; combat; psychological first aid; traumatic stress; pre combat training; Ukraine; operational resilience training; forward military mental health

PALABRAS CLAVE

Peri-traumático; guerra; conscriptos; estrés traumático; reacción aguda al estrés; trauma; Ucrania; entrenamiento de resiliencia

HIGHLIGHTS

- This study is the first study outside the US and Israeli context to systematically evaluate the feasibility of peer-based interventions for Acute Stress Reactions (ASRs) during combat.
- Results show that a novel Norwegian Armed Forces training programme called ReSTART, is strongly endorsed as a means to prepare soldiers for managing ASRs.
- The study also demonstrates that completing ReSTART training positively impacts changes in self-confidence in ASR management, confidence in others' ability to manage ASRs, perceptions of leadership emphasis of ASR management, and stigma related to ASRs.
- This investigation represents the first investigation of how suitable training for peer-based ASR interventions is



Erfaringer fra kriser

Hvor kan vi trå feil?

- Failure of imagination
 - Analyse. Plan og håndtering som tar høyde for det utenkelige.
- Failure of initiative
 - Plan og håndtering som sikrer proaktiv tilnærming i alle ledd.
- Failure of coordination
 - Plan og håndtering som sikrer koordinering på sentralt og operasjonelt nivå.
- Failure of communication
 - Plan og håndtering for krisekommunikasjon og informasjonshåndtering.
- Failure of learning
 - Plan og håndtering som sikrer evaluering og læring.



Løsninger – lagspill – ledelse Suksesskriterier

- Gjør det man gjør i det daglige
- Trygg i egen rolle
 - Kjent med forventninger, krav, log og forskrift
- Tydelig på ansvar og myndighet
- Fravær av revirmarkering og konkurranse
- Evne til å tenke på utsiden av boksen
- Evne til å skifte mening
- RESSURSENE MÅ FINNE HVERANDRE!
- «Gjengangere i øvelser – hvorfor finner vi det samme om og om igjen?»



Lederintervjuet

- Ledere fremstår ofte som glansbilder, men jeg tabber meg ut stadig vekk

Cecilie Daae har et stort ansvar for rikets sikkerhet, men er opptatt av at mellomlederne skal føle seg trygge på at det er greit å feile. - Hvis ikke, tør de ikke å prøve, og da kommer man ikke videre, sier DSB-direktøren.

2 min Publisert: 23.09.18 – 20.41 Oppdatert: 2 år siden



Cecilie Daae, direktør i Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB), tror hun kan bli litt for utålmodig etter å nå målene de har satt seg. - Jeg har en venninne som sa: «Cecilie, du er strålende glad hver gang du kan gå videre, selv om det er rett mot stupet». Så jeg jobber med å bli bedre til å bremse litt, sier Daae. (Foto: Gorm K. Gaare)



Leseliste



PDF



Facebook



Twitter



LinkedIn

Kari Byklum

Følg meg

- Du har et stort ansvar for at beredskapen i samfunnet skal fungere best mulig, hva er mest krevende med den oppgaven?

- Samfunnsoppdraget vårt har økt dramatisk i aktualitet de tre årene jeg har vært direktør, og det er dessverre mye innenfor mitt ansvarsområde som trekker i en dyster og mørk retning. Det er krevende! Jeg er likevel ikke preget av frykt eller uro, det gir meg snarere pågangsmot til å jobbe videre å tenke at «dette må vi få til». Men det er ekstra utfordrende at det skjer hurtige endringer på mange enkeltområder samtidig, så det er nok helheten som er mest krevende.

«No man is an Island entire of itself ; every man is a piece of the continent, a part of the main...



Takk for meg

Cecilie Daae, direktør
Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress



NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS

