

# Planlegging og gjennomføring av psykososiale beredskapsøvelser

---

- Nils Petter Reinholdt, spesialrådgiver regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS Øst)
- Assosiert medlem av Øvingsutvalget, Innlandet



# Nasjonal helseberedskapsplan

---

- RVTS'ene skal bidra med kompetanseoverføring og veiledning
- Målet med dette er å
  - bidra til forvaltningens og helse-/omsorgstjenestens **forberedelser for å forebygge og håndtere helsemessige konsekvenser av ulykker, kriser og katastrofer**



# Hva gjør vi?

---

- Kompetanseprogram for kriseteam, innsatspersonell og andre aktører – Grunnkurs og oppfølgingsmoduler
- Bistår ved planlegging og gjennomføring av øvelser
- Råd/veiledning/oppfølging av konkrete saker
- Lederopplæring – krise og katastrofeledelse (3 dager Utøya)



# Historien forplikter

---

- Etter terroren i Oslo og på Utøya i 2011, anbefalte Gjørvi-kommisjonen at kommuner og politidistrikter øver på krisesituasjoner, særlig med tanke på håndtering av pårørende og drift av pårørendesenter.
- «Beredskapsplanene for tjenestene må bli mer omfattende på det psykososiale feltet, jevnlig øves på og inkludere alle som forventes å ha en rolle»

*Helsedirektoratets evalueringsrapport etter 22 juli*

---



# Regionalt planverk – Gjøvikregionen/Innlandet - EPS

---

- Utviklet modell for regionalt samarbeid om beredskap
- Tett samarbeid med kommunene, Politiet og andre nødetater
- Kompetanseprogram
- Øvingsprogram (fullskalaøvelser med etablering av Evakuert,- og pårørendesenter)



# Takk til Statsforvalter Innlandet



Statsforvalteren i Innlandet Norsk (bokmål) ▾

Statsforvalteren i ▾ Om oss ▾ Kommunefakta Ansatte Presserom Kontakt oss Tema A-A

Innlandet > Samfunnsikkerhet og beredskap

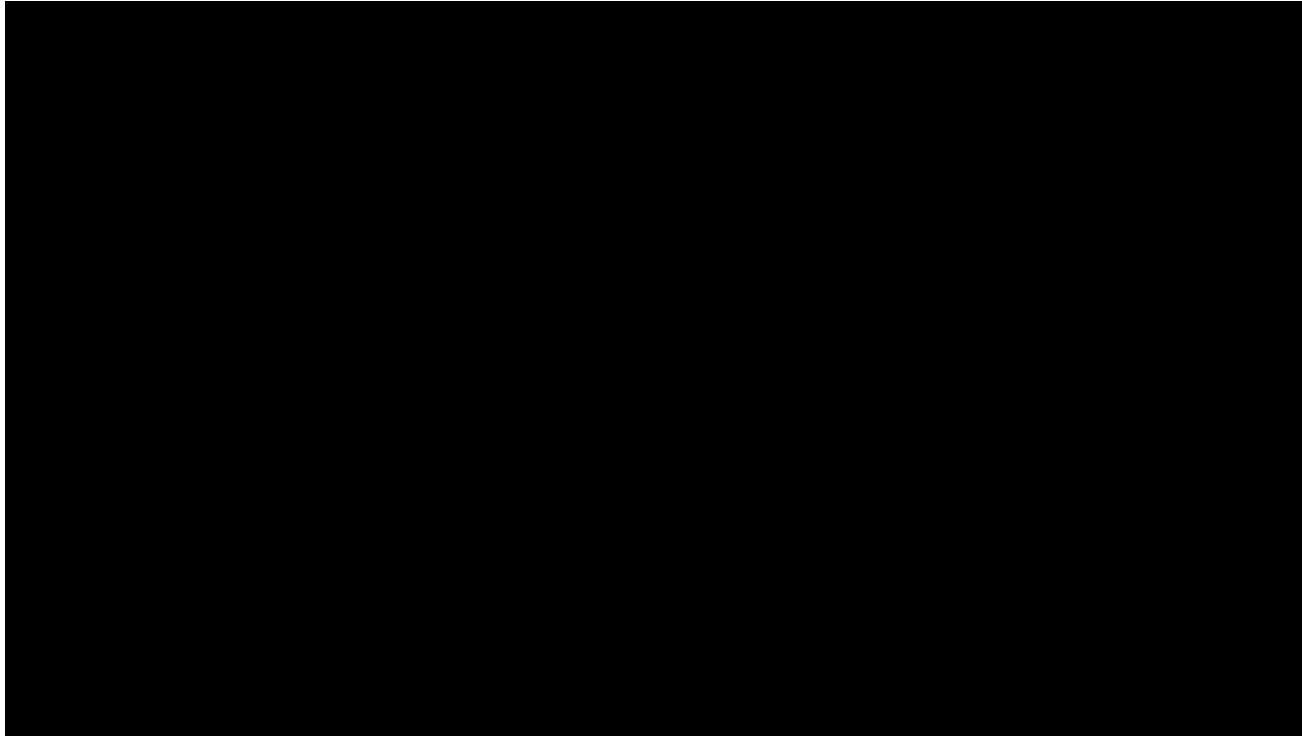


**Kontaktpersoner**

- [Ashjern Lund](#)  
Tlf: 61 26 60 40 / 91 16 26 51
- [Kjell Erik Kristiansen](#)  
Tlf: 62 55 11 07 / 47 80 21 97
- [Gro Taraldsen](#)  
Tlf: 61 26 60 41 / 93 26 77 22
- [Monica Lunde](#)  
Tlf: 62 55 10 87 / 41 26 04 70
- [Simen Dalgaard](#)  
Tlf: 62 55 11 11 / 99 58 48 72

- To fullskalaløvelser pr år i Innlandet
- Skadestedshåndtering
- Kommunal kriseledelse
- Etablering og drift av evakuert,- og pårørendesenter

# Glimt fra katastrofeøvelse - EPS



# Tilgjengelige ressurser – psykososialberedskap.no

---

- **Kriseøvelser**
- Øvingsplanlegging
- Faglig troverdig rollespill
- Instruksjon av markører





# Planlegging og gjennomføring

---

- Ambulansetjenesten planlegger vanligvis hva slags fysiske skader markører skal ha, og lager skadelapper.
- **Øvingsutvalget bør knytte seg til fagperson(er) med kompetanse om krisereaksjoner, psykologisk førstehjelp og nok kunnskap om rollespill.**



# Faglig troverdig rollespill

---

- Viktig med god informasjon om formål – og markørenes betydning for øvingsutbyttet
- Rekruttering av markører: Ungdommer/studenter – eller voksne (kriseteam i nabokommuner)



# Forberedelse av markører

---

- Opplæring i krisereaksjoner og psykologisk førstehjelp
- Informasjon om selve øvelsen, praktiske forhold
- Valg av roller som passer til ønsket eksponeringsgrad



# Pedagogisk rollespill

---

- Markørene skal spille en rolle for å skape en realistisk virkelighet for øvelsen
- De skal spille på en måte som fremmer læring hos deltakerne.
- Bevissthet på samhandlingen mellom en selv og hjelper – responderer på gode tilnærminger



# Illustrasjon av ulike øvingsmomenter

---



# Øvingsdagen - inn og ut av roller - evaluering

---

- «Pep-talk»
- Spill fase: 2-4 timer
- Regulering av spillintensitet
- Ut av roller
- Bruke markørens erfaringer aktivt i evaluering
- Øvingsutbytte markører



# Fullskalaøvelse Dovre juni 2023

---



- Tekst/foto: Simen Rudiløkken, Vigga

- Ekstra tøft ble det da politiet kunne informere om at det har blitt funnet omkomne etter ulykken. Leder for psykososialt kriseteam i Lesja, Marianne Einbu Nordgaard, fikk i oppdrag å videreformidle dødsbudskapet til de pårørende, sammen med Siv Anita i politiet.
- Her får «Elsa» og moren «Trine» høre at faren og ektemannen har omkommet i ulykken på Lesjaskogsvatnet.
- – Jeg begynte faktisk å gråte på ordentlig, forteller Hanne ..... fra Lom, som spilte rollen som Trine.
- – Det følte plutselig veldig virkelig, sier Lene .... fra Vågå, som spilte datter
- Jeg har aldri vært borti noe lignende før. Markørene er utrolig gode til å spille, som gjør det lettere å komme inn i rollen selv, forteller Nordgaard, som ved slutten av øvelsen hadde overlevert to dødsbudskap.

# Noen sluttpoenger

---

- Gode forberedelser helt sentralt
- Dedikert ressurs/er til oppfølging av det psykososiale
- «Øving gjør mester» – også når det kommer til håndtering av mennesker
  
- Takk for meg!

