



HVA HANDLER PSYKOSOSIAL BEREDSKAP OM? NOEN PERSPEKTIVER

Ingvild Trøite Johnsen

*Kommunepsykolog i Sør-Varanger,
spesialist i samfunns- og allmennpsykologi*

Jon Håkon Schultz

*Professor ved institutt for lærerutdanning
og pedagogikk ved UiT*

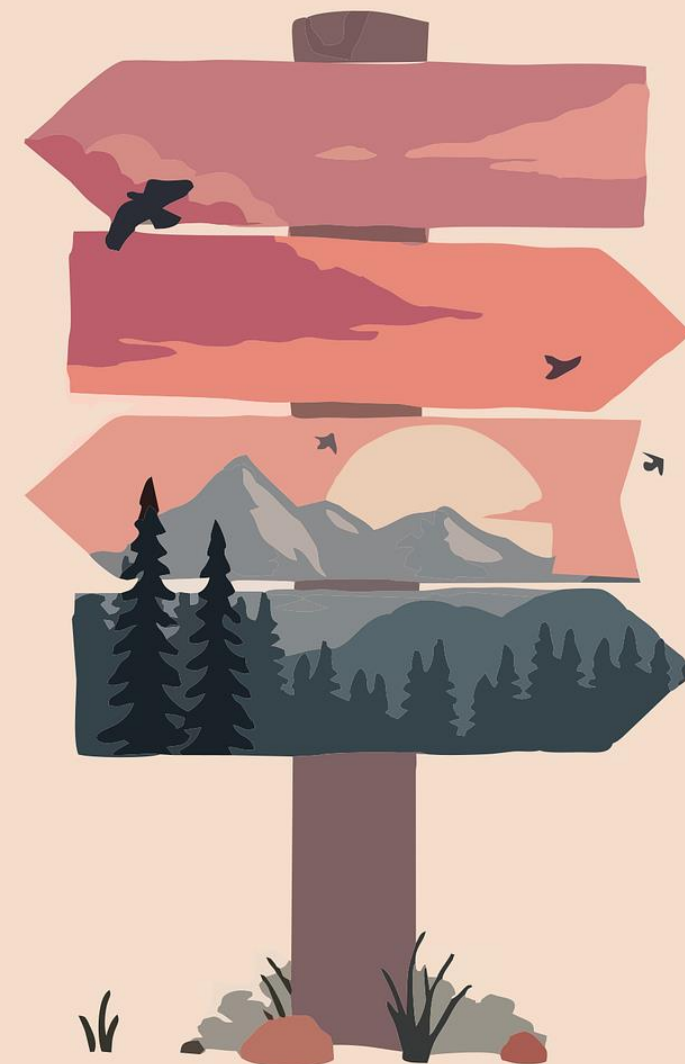
FORMÅL

- ❖ Faglig introduksjon for felles språk og forståelse
- ❖ Psykososial beredskap omhandler *langt mer enn* «psykososialt kriseteam» eller andre helsetjenester!
- ❖ Utvidet forståelse:
 - Vi har alle flere roller
 - Vi bidrar, allerede
 - Vi kan jobbe mer målrettet
- ❖ Perfekt er ikke målet... *Litt* bedring i flere kanaler vil gi stort utslag!



FØRINGER

Kommuneplanens samfunnsdel i Sør-Varanger:
Satsningsområdet samfunnssikkerhet og beredskap,
der «psykososial beredskap» tematiseres.



FØRINGER – NY FOLKEHELSELOV (1 / 1 - 26)

Beredskap mot flere helsetrusler skal integreres bedre i kommunens tverrsektorielle folkehelsearbeid.

"Kommunen har ansvar for nødvendige beredskapsforberedelser og for tiltak i beredskapssituasjoner. Dette omfatter også kompenserende tiltak for å forebygge og begrense konsekvenser for befolkningens helse"

Lovverket likestiller psykisk og fysisk helse.

HVA ER PSYKISK HELSEARBEID? INNSATS MOT INDIVIDET ELLER SYSTEMER OG GRUPPER?

Samfunnspsykologi

Samfunnsstrukturer kan gjøre oss psykisk sykere/friskere.

Folkehelsearbeid

Innsats *i forkant* av at plager oppstår vha. kunnskaper om beskyttelses- og risikofaktorer.

Helsefremming

Å tilføre/styrke beskyttelsesfaktorer
– *vi legger til noe som skaper helse!*

Forebygging

Å fjerne/dempe risikofaktorer
– *vi tar bort noe som skaper skade/sykdom!*



Metodene anvendes
langt utover det systematiske
folkehelsearbeidet!

«Spraylakker vi visne blader i
stedet for å skape gode
vekstforhold?»



«Psykisk helse skapes ikke i helsesektoren.

De reparerer den.

Psykisk helse skapes der folk lever livene sine!»

~ Arne Holte, professor i helsepsykologi

MOTSTANDSKRAFT

I FOLKEHELSE- OG BEREDSKAP SARBEID

Mental motstandskraft (robusthet og resiliens)

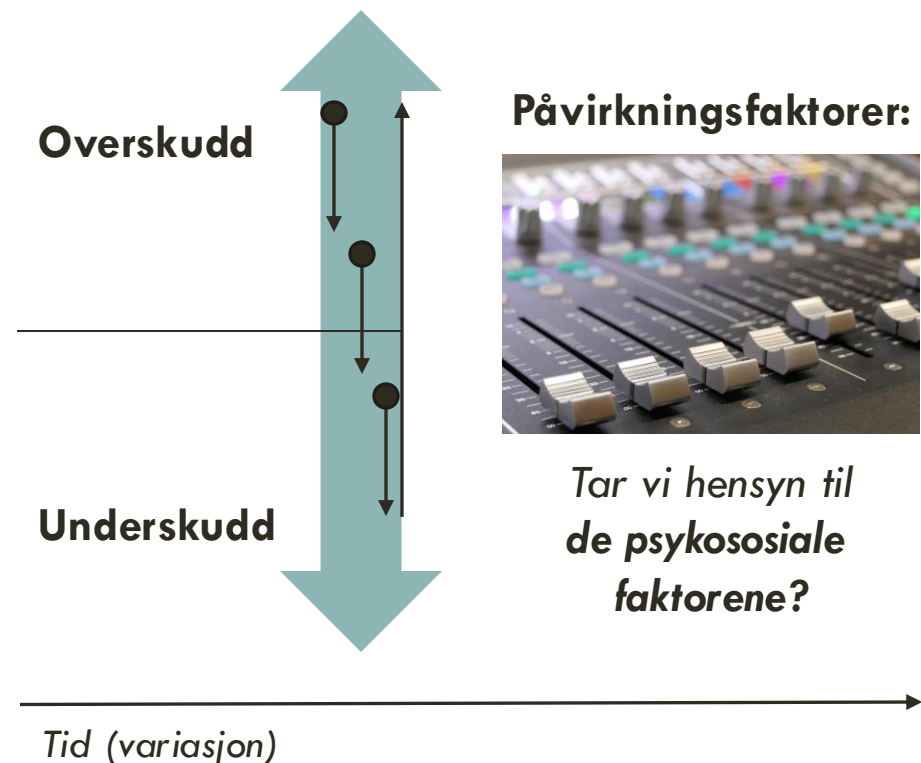
«Psyisk buffer mot belastning og stress. Evne til å takle krevende situasjoner uten å bli mentalt utslitt, og til å raskt øke vår kapasitet igjen etter påkjenninger»

~ Vår definisjon

«Evner» (uttrykk vs. bakgrunn)

- systemfokuset gjelder!

Mange sterke individer spilles gode av ytre faktorer. Mange «svake»...
Økonomisk utrygghet → lavere mental kapasitet



Påvirkningsfaktorer:



Tar vi hensyn til
de psykososiale
faktorene?

Tid (variasjon)

BEREDSKAP

- ❖ Være **forberedt** for å håndtere krevende situasjoner
- ❖ Tiltak i **normaltid** med effekt når krevende situasjoner oppstår
- ❖ Være i forkant

1) Beredskapsplaner

- for å begrense belastning og bevare mest mulig overskudd

2) Skape overskudd

- for å ha et overskudd å ta av

BUFFER MOT BELASTNING



Vi ønsker å skape:

- 1) minst mulig belastning
- 2) best mulig utgangspunkt



1. Har vi planer for bevaring av psykisk kapasitet i krevende situasjoner?
>> Eksempler

PSYKOSOSIALT OVERSKUDD

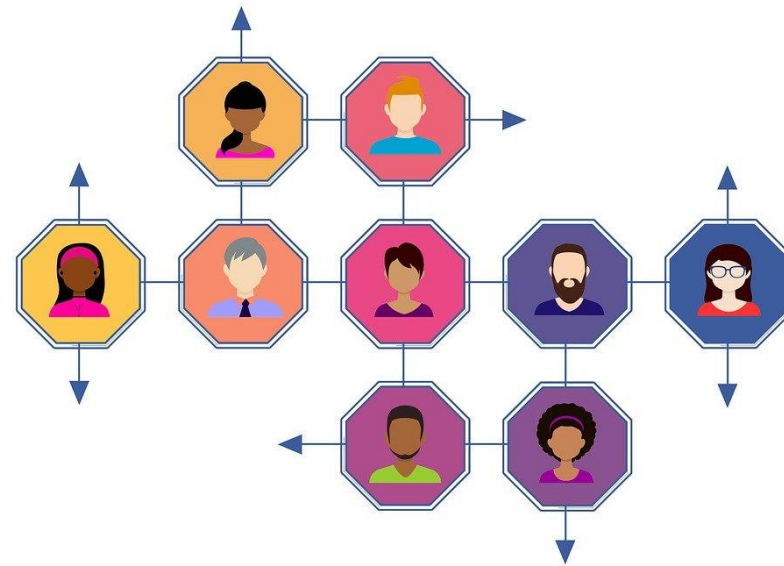
*Det er viktig å legge en plan,
men det er enda viktigere å vite hvor du har lagt den.*

*“In a crisis, you don’t rise to the occasion,
you sink to the level of your training”.*

~ Archilochus: gresk poet, 700 f.kr.

BEREDSKAPSVENN

Årets nye ord i 2024!



PSYKOSOSIALT OVERSKUDD I BEFOLKNINGEN = **BEREDSKAP!**

Vanskelig, men begripelig og håndterbart. Noe vi står sammen om.



Utrygghet, frykt, splid, håpløshet...



I hvilket scenario vil trykket på hjelpeapparatet bli størst?

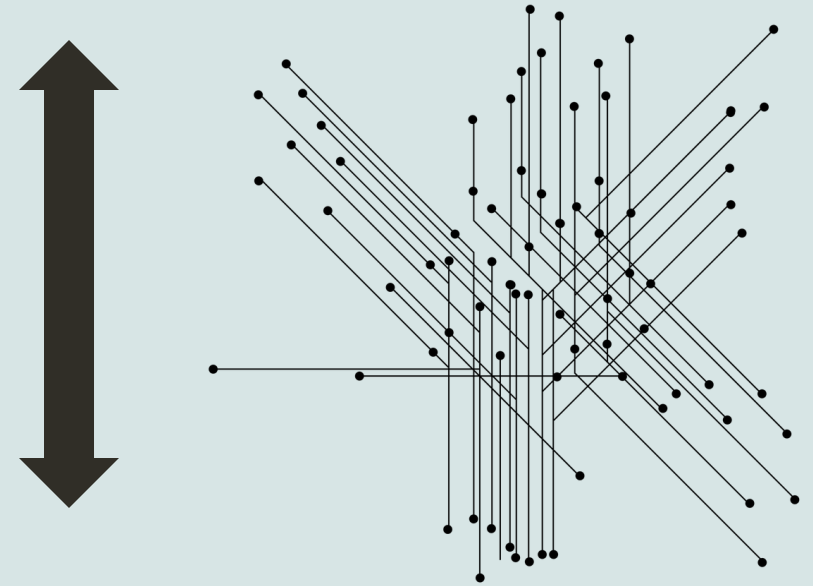
INFORMASJON OG DESINFORMASJON – ER PLANEN KLAR?

KRISEPSYKOLOGI:

- ❖ For lite informasjon skaper utrygghet i befolkningen
- ❖ Desinformasjon har som mål å så mistillit blant oss

Å destabilisere sivilbefolkningen er et kraftfullt virkemiddel for å svekke vår totalberedskap.

Hvilke grep tar vi for å verne oss mot påvirkningsoperasjoner? Er planen klar?

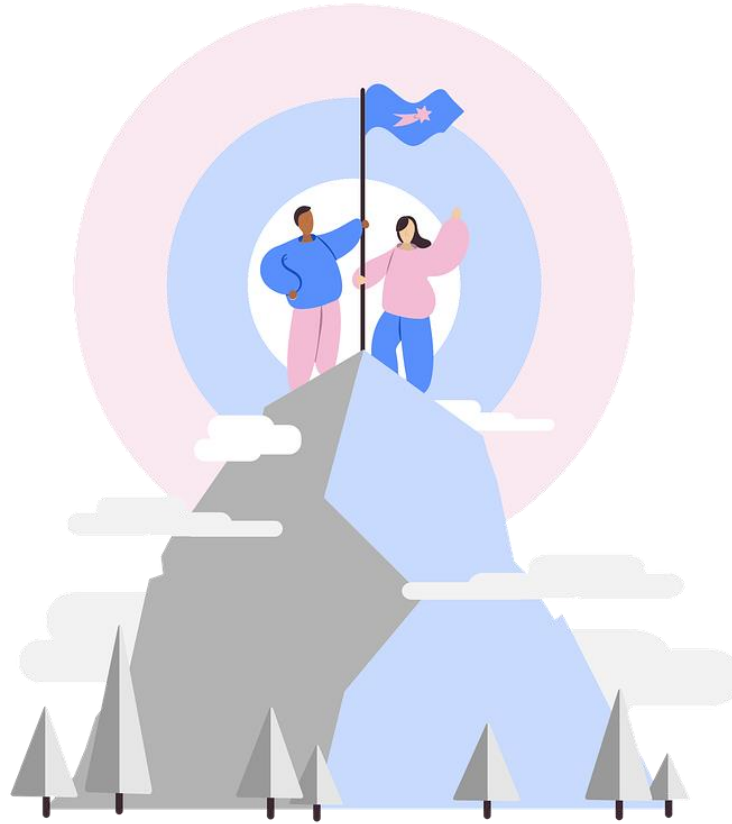


Å RAMMES AV **AVMAKT**

- ❖ Utbredt fenomen, særlig ved kriser
- ❖ Følelse → handlingslammelse – vi gir opp
~ «Det nytter ikke hva jeg gjør»
- ❖ Sosialt smittsomt
– tunge følelser tar lett energien vår...
~ «Jeg så en hel kommune bli rammet av avmakt»
- ❖ Høy skadevirkning
- ❖ Kan misforstås som «ansvarsfraskrivelse»
- ❖ Kan oppstå raskt - og fordufte raskt
1) Oppdage det 2) Ta grep

Har vi en **plan**, f.eks. i kriseledelse?





2. Legger vi ned innsats for å øke psykisk
overskudd *i forkant* av krevende situasjoner?

>> Eksempel

PSYKOSOSIAL HMS PÅ ARBEIDSPLASSEN = **BEREDSKAP!**



I hvilket scenario vil trykket på hjelpeapparatet bli størst?

PSYKOSOSIAL BEREDSKAP BYGGES PÅ MANGE ARENAER!



Jobber vi godt med psykisk helsearbeid
gir det positive effekter for vår beredskap
– og motsatt!

SENTRALE NØKKELBEGREP

Psykososial beredskap

- Resilience / motstandsdyktighet (er ikke statisk)
- Psykososialt overskudd / overskudd: buffer mot kriser
- Egenberedskap: beredskapsvenn
- Mulighetsrommet i kommunen:
en pågående prosess å definere og utvide gjennom planarbeid

Kommunikasjonsstrategi

- for å *trygge* befolkningen
- for å gi *kunnskap*
- for å *bevisstgjøre* når alvoret inntreffer
- for å *motivere* til handling



OPPFORDRING!



Lytt til dagens innlegg,
med **denne forståelsesrammen**
som utgangspunkt,
i din rolle