



# OSLOFJORD HEIMEVERNSDISTRIKT (HV-01)

*Nyhetsbrev desember 2025*



# Kjære medsoldater!



Takk for et vel gjennomført år i Oslofjord heimevernsdistrikt! Året har vært innholdsrikt med et bredt spekter av aktiviteter, men først og fremst preget av de årlige treningene dere har gjennomført på en strålende måte. Det er verdifullt for områdene deres, for distriktet, HV-Norge, Forsvaret og samfunnet, at

samtlige områder får trent en full uke. Jeg opplever at innsats og utbytte av treningen jevnt over har vært meget god. Det er din fortjeneste – tusen takk for innsatsen!

Jeg håper og tror vi klarer å fylle neste års treninger med minst like godt innhold, slik at vi sammen kan fortsette å bygge troverdig beredskap både lokalt, regionalt og nasjonalt.

I tillegg til den skarpe beredskapen vi bygger her hjemme, fortsetter HV å løse skarpe operasjoner som del av den pågående støtten til Ukraina. Gjennom mer enn tre sammenhengende år har Heimevernet trent godt over 10 000 ukrainske soldater. HV-01 har deltatt med rundt hundre soldater og instruktører, som i en eller flere omganger har bidratt betydelig til den ukrainske frihetskampen og samtidig tilegnet seg verdifull erfaring som vi i HV-01 drar nytte av i vår trening og oppdragsløsning.

Dette oppdraget fortsetter og i 2026 vil HV-01 igjen lede en kontingent i operasjon Interflex. Hvis du er usikker på om dette er aktuelt for deg, oppfordrer jeg deg til å søke informasjon. Neste søknadsperiode for oppdrag under operasjon Ellisiv forventes å komme i februar.

Til slutt vil jeg rette en ekstra takk til alle dere som bidrar langt

på utsiden av det plikten krever eller det jeg kan forvente – og det er mange av dere. Frivilligheten, engasjementet og forsvarsviljen dere utviser er blant de viktigste bærebjelkene i Heimevernet og verdien

**«Jeg vil rette en ekstra takk til alle dere som bidrar langt på utsiden av det plikten krever (...)»**

av den innsatsen dere leverer er uvurderlig. Det er i stor grad dette som gjør det mulig for oss å levere – med kvalitet – på alt fra kurs, trening, skarpe oppdrag, støtte til sivil og militær aktivitet og mye, mye mer. Selv når ressursene er begrensede, tidsfristene blir i korteste laget og endringene kommer i tolvte time. Tusen tusen takk!

Ta vare på deg selv og de rundt deg. Med ønske om en riktig god jul og et godt nyttår!

*Espen Ulvebne  
Distriktssjef HV-01*



# Nytt fra G-seksjonene

## **G-1** Til oss kommer det med jevne mellomrom spørsmål om et par ting: 1. Den nye godtgjøringsmodellen til HV-soldatene og 2. Min side. (PERSONELL)

Til det første så har dere sikkert sett at denne saken også iblant er oppe i nyhetene. Endringen av godtgjøringsmodell ble sendt ut på høring i oktober 2024, og midlene ble satt av og budsjettet med til Forsvaret for 2025. Enda gjenstår utrullingen av ordningen – altså å ta den i bruk.

Det er Forsvarets personell- og vernepliktssenter som er ansvarlig for operasjonaliseringen, men de møter stadig på utfordringer. Godtgjøringsmodellen er en del av Stortingets nasjonale satsning på økt antall reservister både i Forsvaret (Brigade sør) og i HV.

I den nye godtgjøringsmodellen vil reservister få dekket tapte lønnsinntekter som følge av gjennomføring av tjenesten med inntil seks ganger folketrygdens grunnbeløp – uavhengig av hvilken sektor de jobber i til vanlig. Det betyr en betydelig økning for de aller fleste – som er de av dere med grad OR1/menig, som i dag har kr 231,- som sats. Istedenfor det skattepliktige kompensasjonstillegget skal nå hver enkelt få utbetalt etter beregning av årsinntekt. Denne individuelle lønnsberegningen for reservister byr på noen utfordringer for forvaltningen som enda ikke er løst – blant annet innen beregning av skattepliktig del av kompensasjonen og hvordan man skal innhente dokumentasjon om den enkeltes årsinntekt. Det kan ta alt fra 5 dager til 5 år til dette kommer på plass. Allerede ligger vi 12 måneder på etterskudd.

Som G-1 og ansvarlig for svært mange utbetalinger hvert eneste år, holder jeg ikke pusten mens jeg venter på ny ordning. Likevel er vi forberedt på endringer i forvaltningen – det skjer egentlig kontinuerlig. Det eneste jeg våger å love er at dere vil bli informert om dato for implementering så snart den er

bekjentgjort. Dere har krav på å vite hvilken godtgjøringsmodell dere forvaltes etter til enhver trening, øving og kurs i regi av HV-01.

### Min side

Det er blitt en plattform, en slags "startside", hvor du som soldat kan se det som berører deg som vernepliktig, og bli rutet til rette nettsted for å hente ut informasjon – for eksempel oversikt over egen tjenestegjøring (det vi kaller rulleblad). Nå kan det hende du blir henviset til Min side for å klikke deg inn der du skal fylle ut reiseregningen din også. Vi som jobber med operativ HR i HV hadde ønsket at Min side etter hvert skulle kunne brukes som en kommunikasjonsplattform for toveiskommunikasjon med alle dere som er styrkedisponert hos oss, men sånn ser det ikke ut til å bli. Vi vil fremdeles henvende oss til dere i Altinn for innkalling, og dere vil fremdeles i stort måtte henvende dere til egen områdeledelse eller bruke [hv.hv-01@mil.no](mailto:hv.hv-01@mil.no) og Forsvarets sentralbord (03003) når dere har behov for å komme i kontakt med oss i distriktsstab. Har du ikke tilgang til Min side, må du si fra til oss om det - for det skal du ha.

Forvaltningen fortsetter altså som før – også etter jul. Min side og godtgjøringsmodellen kan du som reservist – og jeg som forvalter – i svært liten grad påvirke. Men en av de tingene du som reservist *kan* gjøre noe med – og som jeg ber deg om – er å være nøye på forskjellen mellom legemelding og sykemelding. Blir du syk rett før du skal inn til tjeneste, må du ha sykemelding. Trenger du fritak eller utsettelse fra tjenesten på grunn av andre mer langvarige plager eller hindringer, krever Forsvaret en grundig og utfyllende legeerklæring og begrunnelse (veiledning/liste med krav kan du få hos ditt p-befal eller hos G-1 i HV-01). En legeattest med tekst fra legen; «Min pasient skal ikke anstrenge seg fysisk og kan derfor ikke stille til repetisjonstjeneste i HV, og pasienten har bedt meg skrive dette» er vanskelig for HV å ta en god vurdering av.

G-1 Heidi Kaplan

## Bestilling av FDID-kort

- Gå inn på appen «NyttKort»
- Følg anvisning og scann passet
- Kort blir utlevert av områdets E-off ved neste øvelse
- Du leverer inn gammelt kort når du får det nye
- Tap av FDID må meldes til politiet, og du må sende inn skjemaet «melding om tap av FDID-kort»

[Les mer på forsvaret.no](#)

## Ledige stillinger

Har du lederutdanning fra Forsvaret og ønsker å bidra til å utvikle og opprettholde beredskapen i regionen din?

- **Vi søker områdesjefer for Rygge I og Rygge II** (stillingen er et 10% verv og lar seg kombinere med annen jobb)

For deg som vil gjøre mer ut av HV-tjenesten din, har vi også to ledige stillinger i Oslofjord Stabsområde:

- **Troppssersjant Samband**
- **Troppssjef Samband**

# G-3/7

(OPERASJONER / UTDANNING,  
TRENING OG ØVING)

net unikt. Som G3/7-seksjon er vi både stolte og takknemlige for den innsatsen dere har lagt ned i et år som har stilt oss overfor både nye krav og økende forventninger.

## Operativ utvikling

Årets operasjoner, øvelser og beredskapsaktiviteter har vist at distriktet vårt står sterkt.

Vi har:

- gjennomført operasjoner med kvalitet
- gjennomført årlig trening med høy vilje og evne til økt forbedring og utvikling av HV-01
- vist synlighet og samarbeidsvilje i lokalsamfunnet
- videreutviklet samarbeidet med politi, kommuner og andre aktører i totalforsvaret

Dere har levert under krevende værforhold, samtidig som dere har vist evne til å tilpasse dere raskt når situasjonen har endret seg. God dømmekraft og praktisk gjennomføringsevne har vært avgjørende – og dere har levert på begge.

## Beredskap i en tid med økt kompleksitet

Den sikkerhetspolitiske situasjonen krever at vi kontinuerlig jobber for å styrke vår operative evne. Heimevernet har en sentral rolle i å sikre nasjonal beredskap, og vårt distrikt er intet unntak.

Vi skal derfor i 2026 jobbe spesielt med:

- å øke vår kampkraft med nye avdelingsvåpen
- å øke bærende soldatferdigheter og kompetanse fra nestlagfører og opp til troppssjef

## Planen for 2026

Når vi ser tilbake på 2025, står en ting klart: Dere – altså soldater, befal og medarbeidere i HV-01 – har levert kvalitet, profesjonalitet og vist den lokale forankringen som gjør Heimevernet unikt.

- planverk og operative prosedyrer
- tettere koordinering med sivile aktører i våre ansvarsområder
- å fortsette utviklingen i HV-01

Gjennom dette skal vi i 2026 oppnå en bedre operativ evne til oppdragsløsning og vise at HV-soldaten er en viktig ressurs – ikke bare i mobilisering og strid, men også i støtte til samfunnet når det trengs.

## Takk for innsats – og forventninger fremover

Seksjonen vil rette en særlig takk til alle som har lagt ned ekstra innsats gjennom året. En takk til dere som har bidratt til operasjoner i utlandet under Operasjon Ellisiv, samt nasjonale operasjoner hjemme i Norge. Vi skal fremover fortsette å holde trykket oppe.

Når vi nå går inn i 2026 forventer jeg at vi sammen:

- fortsatt videreutvikler operativ kvalitet
- opprettholder høy treningsstandard
- jobber systematisk med reaksjonstid og samvirke
- styrker ledelse og kompetanse på alle nivåer

Vi er stolte av å være en del av dette laget. Takk for at dere møter opp, tar ansvar og bidrar til at vårt distrikt leverer på sitt samfunnsoppdrag. Heimevernet er en organisasjon som bygger på tillit, frivillighet og profesjonell gjennomføring – og dere viser dette i praksis, hver eneste gang.

La oss ta med oss erfaringene fra 2025 og gå inn i 2026 med fornyet kraft, tydelige ambisjoner og felles forpliktelse til vårt oppdrag.

Takk for innsatsen – og takk for jobben dere gjør for tryggheten i vårt distrikt og for Norge.

G-3/7 Nicolai Hansen





## Realistisk trening i Heimevernet – nøkkelen til robusthet og overlevelse



For oss i Heimevernet er den årlige treningen den viktigste arenaen for å vedlikeholde militære ferdigheter som avgjør om vi kan løse oppdrag.

Erfaringene fra Ukraina viser at moderne strid er fysisk krevende, brutal, uforutsigbar og mentalt meget krevende. For soldaten på bakken kan det virke håpløst og

utfordrende å overleve i et slikt stridsfelt. Skjul, dekning, spredning og gode soldatferdigheter utgjør ofte forskjellen på om man overlever eller ikke. Soldater som er vant til å ta raske beslutninger under press og håndtere mental og fysisk belastning, har langt større sjanse til å holde ut.

Vi må trene på å overleve stridskontakten.

Derfor bør våre årlige treninger alltid fokusere på:

- **Grunnleggende soldatferdigheter:** våpenhåndtering, strids-teknikk og stridsdriller herunder CUF (Care under fire). Alle soldater må kunne sette tourniquet hurtig og riktig.
- **Tåleevne og robusthet:** trene inn gode rutiner, slik at vi bedre behersker kulde, varme, friksjon og øker stridsutholdenheten. Dette gjelder alt fra god hygiene til våpen og materiellvedlikehold.
- **Samarbeid under press:** realistiske scenarioer som tvinger laget og troppen til å fungere sammen når situasjonen er kaotisk og uoversiktlig.

Jeg mener det er viktig at vi alle tar tak i vår egen mentale og fysiske beredskap. Ikke la det kun være noe som bare er viktig under årlig trening, men start å bygge den robustheten nå!

Sven Bjelland  
Sjefsmester

# Meld deg på kurs i 2026

Hvis du ønsker å melde deg på kurs i Heimevernet, tar du kontakt med eget område. Det beste er å melde interesse for kurs når du er inne på årlig trening. Her kan du også melde interesse for andre kurs du kanskje ønsker å gjennomføre.

Hvis du ikke klarer å vente med å melde deg på kurs, og ikke vet hvordan du kommer i dialog med området ditt, kan du sende en e-post til: [hv.hv-01@mil.no](mailto:hv.hv-01@mil.no).

Merk mailen «Kurspåmelding». Husk fullt navn, fødselsdato og navn på kurs i henvendelsen.

**Trykk her**  
**for å komme til**  
**kursoversikten**  
**for 2026**



A photograph of two soldiers in camouflage uniforms and helmets, looking intently at a map or document. The soldier in the foreground is wearing glasses and has a beard. The background is slightly blurred, showing another soldier. The overall tone is professional and focused.

**MER INFORMASJON OM HEIMEVERNET  
FINNER DU PÅ [FORSVARET.NO/HV](https://forsvaret.no/hv)**

**Ansvarlig redaktør**

Distriktssjef HV-01 oberstløytnant Espen Ulvebne

**Produsert av presse- og informasjonslaget i HV-01**

Fenrik Petter Sørnæs

Vingsersjant Marie Brudevold (design)

Major Ola K. Christensen

Nyhetsbrevet er UGRADERT