



Veileder til ivaretagelse av psykisk helse hos norske soldater i forbindelse med krigen i Ukraina.

Følgende veileder er utarbeidet av Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (IMPS), Forsvarets sanitet (FSAN). Formålet med veilederen er å gi råd til Forsvarets ledelse om ivaretagelse av psykisk helse hos norske soldater i forbindelse med krigen i Ukraina. Opprettholdelse av god psykisk helse er viktig for Forsvarets operative evne. Det presiseres at rådene er generelle, og at tilpasninger, sikkerhetshensyn og føringer fra militær ledelse, må etterkommes. Det er utarbeidet et eget skriv til soldaten med en punktliste på hva som oppsummert er viktige tiltak i denne perioden. Denne kan bli distribuert til soldater, og fungere som en «huskeliste» for tiltak (se side 4).

Normalisering og informasjon

Gjennom media eksponeres vi i forbindelse med krigen i Ukraina for nyheter og bilder av krigshandlinger som rammer uskyldige. Dette gjør inntrykk på oss, og noen vil kunne kjenne på økt grad av bekymring, og andre ikke. Begge deler er normalt.

Militære ledere bør være oppmerksom på at det under kriser er et betydelig behov for økt informasjon. God informasjonsflyt bidrar til å dempe uro, dempe bekymring, dempe spekulasjoner og virker stabiliserende både på organisasjon og medarbeidere. Dette behovet bør imøtekommes så tydelig og presist som mulig. I fravær av nødvendig informasjon risikerer man at rykter oppstår og feilinformasjon spres. Erfaring har vist at dette kan resultere i unødig frustrasjon, økt belastning og potensielt økt konfliktnivå i organisasjonen. En bør strebe etter en realistisk risikovurdering som bygger på fakta og ikke rykter eller hva tilfeldige andre hevder. I en situasjon hvor folk føler seg mer utsatt vil det fort kunne oppstå en «ryktebørs». Dette er destruktivt, og kan genere mer uro og engstelse. Det viktigste verktøyet for å motvirke en «ryktebørs» er jevnlig tilgang på nøktern og presis informasjon igjennom offisielle kanaler. Militære ledere bør være følsomme for hvor stort informasjonsbehovet til enhver tid er i organisasjonen. I tillegg er det viktig at alt personell i Forsvaret har en bevissthet rundt ryktespredning, og tilstreber å søke fakta fra offisielle kanaler og henvise andre til disse.

Å etablere en psykisk helsefremmende arena

Arne Holte, Professor i Helsepsykologi ved Universitetet i Oslo oppsummerer forskningsfeltet på psykisk helsefremmende faktorer i det han kaller de syv psykiske helserettighetene. Her beskrives en psykisk helsefremmende arena som en plass der individet får en følelse av:

IDENTITET OG SELVRESPEKT

Gi soldaten en følelse av at hen er betydningsfull og gjør en viktig oppgave for Forsvaret.

MENING I LIVET

Minn soldaten på at hen er med på noe større enn seg selv – at man som del av sitt virke som soldat er med på å gjøre en viktig samfunnsoppgave, og at «Forsvaret trenger deg».

MESTRING

Tilrettelegg for at soldaten mestrer sine oppgaver og gi konkrete tilbakemeldinger som fremmer og bekrefter mestring.

TILHØRIGHET

Tilrettelegg for at soldatene har tilhørighet i organisasjonen og på den sosiale arena. Mennesker er flokkdyr og har behov for å høre hjemme sosialt. Oppfordre gjerne til sosiale aktiviteter.

TRYGGHET

Det bør være rom for at soldatene kan ytre sine tanker og følelser uten å være redd for dette, og at du som befal gir god informasjon slik at man føler seg trygg.

DELTAKELSE OG INVOLVERING

Minn soldaten på at det hen gjør spiller en rolle for andre, og lag arenaer som inviterer til deltakelse.

FELLESKAP

Tilrettelegg for at soldaten har noen å dele tanker, følelser og erfaringer med. Bidra til fellesskap ved å bry deg om dine soldater og gjennom å skape et «vi» og aktiv bruk av makkertjeneste.

Som leder vil du kunne fremme psykisk helse hos andre ved å aktivere disse syv punktene ovenfor gjennom din ledelse og tiltak. Disse punktene er også viktig for din egen psykiske helse.

Å være bekymret i dagens situasjon er forståelig, men våre bekymringer kan være både rasjonelle og irrasjonelle. Hjernen vår er laget for å beskytte oss, og derfor fokuserer hjernen på potensielle

trusler. Vi har derfor en tendens til å overdrive sannsynligheten for at noe farlig skjer og samtidig undervurdere egen mestring. Det er selvfølgelig mulig at sikkerhetssituasjonen i Europa kan forandre seg over tid, og vi må også anerkjenne disse bekymringene og møte dem med tiltak. For at bekymringene ikke skal ta overhånd, har vi utarbeidet et informasjonsskriv til soldater som du kan formidle. Informasjonsskrivet inneholder også en lenke til en egen nettside med mestringsteknikker for personell som kjenner på økt grad av bekymring.

Hva kan bidra til god psykisk helse for soldater i den situasjonen vi er i nå?

I tillegg til at du som leder er med på å fremme en «psykisk helsefremmende arena» så er det en rekke tiltak som kan styrke den psykiske helsen til dine soldater og deg selv.

Det kan for noen være viktig å begrense hvor mye tid man bruker på å lese nyheter. Bruk av sosiale medier som nyhetskilde har vist å kunne gi høyere angstfølelse enn bruk av tradisjonelle medier. Be soldatene være kritiske til hvor de får informasjon (gjelder spesielt for sosiale medier), og anbefal bruk av større nyhetskanaler som NRK o.l. og kilder som Forsvaret.no. Oppfordre dem til å ha god «skjermhygiene» ved at man tar gode pauser fra skjermtid underveis. Unge mennesker bruker også i større grad sosiale medier som TikTok o.l. som nyhetskilde. Her skal man være bevisst på at algoritmer brukes slik at man får mer og mer videoer basert på emnet man ser/søker på, noe som kan føre til at man blir veldig eksponert for bilder fra krigen. Selv om vi ikke har en direkte militær trussel mot Norge så kan media eksponeringen bidra til at noen overvurderer trusselbildet for oss i Norge og gir økt bekymring. Familie og venner til soldater vil også kunne uttrykke bekymringer for våre soldater og ha et informasjonsbehov for å dempe bekymring.

For soldater som opplever begrensninger i bevegelsesfriheten i forbindelse med militære oppdrag er det viktig å jobbe aktivt med tiltak som aktiviserer og bryter ensformigheten (f.eks., undervisning, sysselsetting og trening). Ved behov for alenetid er aktiviteter som å høre på musikk og å se film med øreklokker noe som kan hjelpe med å koble av. Soldatens militære leder bør også være synlig for soldaten, og jevnlig møter med dem bør gjennomføres. Det er viktig å få gitt soldaten relevant informasjon, og i tillegg spørre hvordan dine soldater har det for å vise at du er oppmerksom.

Hva gjør man hvis soldaten har behov for hjelp for psykiske plager?

Psykiske plager kan arte seg på mange måter. Det kan være hensiktsmessig å søke hjelp om ens væremåte endres vesentlig og det går utover funksjonsevnen til personen. Gode ledere spør hvordan soldaten har det, spesielt hvis leder får en «magefølelse» på at soldaten har det vanskelig. Med en pågående krig i Ukraina anbefaler vi ledere å være spesielt oppmerksom på ivaretagelse av sitt personell. Hvis personell utvikler psykiske vansker, kan man henvende seg til sykestuen i leir. Ansatte i Forsvaret som ønsker bistand, kan også ringe et nasjonalt nummer: 23097930 (ekspedisjonen til NMP/IMPS).

Informasjonsskriv utarbeidet av:

Jon Fauskanger Bjåstad, Morten Wiig Bjorland, Andreas Nordstrand, Morten Tvedt, Evelyn-Rose Saus, Trine Dalen, Arnold Myrvang og Erik Salvador ved Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (IMPS), Forsvarets sanitet (FSAN).

Ferdig versjon er datert 10.03.22.

Referanse: Holte, A. (2016). De syv psykiske helserettighetene.

Hentet fra: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer-om-psykisk-helse/videoer-om-livsutfordringer/de-syv-psykiske-helserettighetene>



Krigen i Ukraina gjør inntrykk på oss alle.

Hva er lurt å gjøre i denne perioden for å ivareta egen psykisk helse?

I forbindelse med krigen som nå pågår i Ukraina blir vi alle eksponert for nyheter og bilder av krigshandlinger som rammer uskyldige. Noen vil kunne kjenne på økt grad av bekymring, og andre ikke. Begge deler er normalt å oppleve. Det finnes en rekke ting som kan være lurt å gjøre for å ivareta egen psykisk helse i en slik situasjon.

Forhold deg til fakta. Vi har alle et informasjonsbehov og det er forståelig, men prøv å vær kildekritisk (spesielt til sosiale medier) når du holder deg informert om krigen. Bruk gjerne større nyhetskanaler som NRK o.l., samt kilder som Forsvaret.no. Begrens gjerne hvor ofte du leser nyheter til noen tidspunkter i løpet av dagen, og unngå nyhetslesing når du skal legge deg og rett etter du har våknet. Oppretthold en god «skjerm-hygiene», der du tar gode pauser fra skjermtid underveis. Bruk av sosiale medier som nyhetskilder der man bl.a. eksponeres for mye videomateriale kan for noen gi mer uro enn bruk av tradisjonelle medier som har redaksjonell behandling og faktasjekkning. Selv om vi ikke har en direkte militær trussel mot Norge, så kan media eksponeringen bidra til at noen overvurderer trusselbildet for oss i Norge og gi unødvendig bekymring. En bør forholde seg til informasjon som bygger på fakta og ikke rykter. Husk at vi har eget personell i Forsvaret som vurderer sikkerhetssituasjonen i Norge og som gir oss god informasjon.

Husk at du gjør en viktig oppgave. Forsvaret har en viktig rolle i å sørge for trygghet for landet og for våre innbyggere der du spiller en betydningsfull rolle og funksjon. Den rollen er viktig, selv i situasjoner når trusselen mot Norge ikke er forhøyet.

Vurder dine egne tanker. Vi har alle en pågående «indre samtale» med oss selv gjennom våre tanker. Vår hjerne er

laget for å beskytte oss, og derfor er det vanlig at hjernen vår setter søkelys på mulige trusler. Det kan være viktig å være bevisst på at vi derfor kan ha en tendens til å overdrive sannsynligheten for at noe farlig skjer, og samtidig undervurdere egen mestring. Så prøv å vurder om det du tenker er sannsynlig eller ikke. Måten vi tenker omkring krigen i Ukraina vil kunne påvirke følelsene våre, våre kroppsreaksjoner og våre handlinger. En bevisst vurdering av egne tanker kan ha en positiv effekt på våre følelser. Hvis du bekymrer deg mye, kan det være nyttig å lese mer om noen teknikker som kan hjelpe som vi har laget eget informasjonsskriv på.

Oppretthold kontakt med dine sosiale relasjoner. Sosial kontakt gir oss mulighet til fellesskap der vi kan dele våre tanker og måter å håndtere ting på. Fortsett å gjøre det du pleier å gjøre av fritidsaktiviteter og ha sosial kontakt med andre. Gjør noe hyggelig for andre og bidra til å gi andre en følelse av fellesskap.

Søk hjelp hvis du har behov for det – ikke bli sittende alene med større bekymringer. Engstelse er en normal og naturlig reaksjon i møte med usikkerhet. Men får du reaksjoner som er plagsomme og hindrer deg i hverdagen/tjenesten er det viktig å søke hjelp. Dette kan gjøres sivilt, gjennom militær leder eller direkte gjennom militær sykestue.

Informasjonsskriv utarbeidet av:

Jon Fauskanger Bjåstad, Morten Wiig Bjorland, Andreas Nordstrand, Morten Tvedt, Evelyn-Rose Saus, Trine Dalen, Arnold Myrvang og Erik Salvador ved Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (IMPS), Forsvarets sanitet (FSAN).

Ferdig versjon er datert 10.03.22.