

Når krigen kjem til oss



Sverre Sanden
Psykolog i Saniteten i Sjøforsvaret
sverresanden@gmail.com

Ingen oppgitte interessekonflikter

Psykologane har viktige roller i forsvaret av Noreg, dei veit det berre ikkje. Det hastar å bygge kompetanse som speglar dei nye tryggingsspolitiske realitetane.
path: /var/lib/sites/psykologtidsskriftet/storage/element/image/article/2025/02/Når-krigen-kjem-til-oss/01.jpg

Sverre Sanden

Foto: Forsvaret

Noreg og Europa førebur seg på krig. Krig handlar om menneske, om motstand, om vilje. Norske psykologar kan og må få meir tydelege rollar i å førebu og ivareta befolkninga i ei verd som stadig vert farlegare.

Tryggingsspolitikk er samfunnspsykologi

Etter nokre tiår i djup fred er den tryggingsspolitiske situasjonen i verda i rask endring. Endringane påverkar allereie den norske befolkninga. Halvparten av norske ungdommar oppgir å vere bekymra for krig og uro i verda, medan 27 % seier dei er bekymra for krig og uro på norsk jord (Rønning, et al., 2024). Fleirtalet av befolkninga oppfattar landet som sårbart på ei rekke område innan stats- og samfunnstryggleik (Kaltenborn, 2023). Ytterlegare eskalering i verdssituasjonen, auka press på Noreg, hyppigare hybride angrep, stridshandlingar på norsk jord eller i norsk farvatn vil komme til å påverke befolkninga si oppleving av tryggleik og den psykiske helsa i betydeleg større grad enn kva som er tilfellet i dag.

path: /var/lib/sites/psykologtidsskriftet/storage/element/image/article/2025/02/Når-krigen-kjem-til-oss/02.jpg

Illustrasjon: Hilde Thomsen

Dette er samfunnspsykologi. Det handlar om korleis samfunn og individ opplever, forstår og handterer truslar og endringar.

Samfunnspsykologane har ei rolle i å bidra til å førebu befolkninga på meir krevjande og utrygge tider, og i å halde oppe motstandskraft når det blir alvor, referert til som psykologisk forsvar.

Totalforsvar



Psykologane har potensielt viktige roller i forsvaret av Noreg, dei veit det berre ikkje.

Noregs forsvar er eit totalforsvar: Heile samfunnet skal bidra i forsvaret av landet, det sivile samfunnet skal støtte og samhandle med dei militære. Totalforsvaret omfattar sivile beredskapsaktørar, naudetatar, aktørar innan transport og kommunikasjon, helsevesen, fylkeskommunar og kommunar. Psykologar i kommunar, fylkeskommunar, stat og helseføretak er med andre ord del av Totalforsvaret.

Det er likevel uklart korleis psykologane vil bli brukt, og kva som er forventa frå vår profesjon. Psykologane treng rolleavklaring, rolleforståing og kompetanse på førebuing, førebygging, behov og tiltak i krise og krig.

For å få til dette trengs betre styring og koordinering av Noregs psykologiske forsvar, det trengs solide fagmiljø og posisjonar hjå sentrale beredskapsaktørar, samt kompetanseheving blant psykologane.

Kva er krig?

For å kunne bidra treng me psykologar større forståing for kva krig er, og kva krig kan vere. Den gjengse oppfatninga av krig som noko kvalitativt anna enn fred gjeld ikkje lenger. Krig og fred er ikkje dikotome tilstander, men ytterpunkt på eit spekter, der aktørane heile tida jobbar for sine interesser med ulike midlar, både militære og ikkje-militære.

Krig handlar om å svekke motstandaren si evne og vilje til å gjere motstand mot dine interesser.

«Krigføring» handlar om kva tilnærmingar ein aktør nyttar for å oppnå sine mål, og kan handle like mykje om å skape frykt, tvil og å endre meiningar som å påføre død og øydelegging. «Kognitiv krigføring» handlar om å påverke tankane og oppfatningane til motstandaren i den hensikt å forme åtferd og avgjersler, til dømes å bli likegyldig eller gje opp motstanden.

For å kunne bidra treng me psykologar større forståing for kva krig er, og kva krig kan vere

Sjølv om mykje framtidig krigføring truleg vil føregå under terskelen for direkte militær konfrontasjon, er væpna angrep framleis aktuelt, til dømes i form av droneangrep eller bomber med ukjend avsendar. Men militær konfrontasjon er heller ikkje utenkeleg. Det kan godt skje at Noreg må sende soldatar til ein front eller eit omstridt havområde, eller at våre heimområde må forsvarast med makt. I så tilfelle vil den norske befolkninga leve under eit trusselnivå ulikt noko anna i historia. Tapet av liv kan nå ein storleik som er vanskeleg å forestille seg. Og ei slik konflikt kan komme til å vare lenge.

Forsvar

Ei endra forståing av krig leier oss til ei endra forståing av forsvar. Når krig kan utspele seg i ulike grader langs eit spektrum, må òg forsvar vere dynamisk. I møte med ein motstandar som opererer innanfor dette spekteret – ofte under terskelen for væpna konflikt – kan ikkje forsvar vere eit enten-eller. Totalforsvaret kan ikkje vere noko som vert skrudd på ved ein invasjon, men må fungere kontinuerleg i heile spekteret mellom fred og krig.

Forsvaret av Noreg handlar i aukande grad om det sivile framfor det militære, og omfattar motstand mot informasjonsoperasjonar, bevaring av tillit til myndigheiter og styresett, førebygging av polarisering og vern av samfunnsstrukturen – sjølv under press. Det inneber å stå imot forsøk på undergraving av lovar og myndigheiter, press mot journalistar, forskarar og myndigheitspersonar, samt sabotasje mot kritisk infrastruktur. Samstundes handlar forsvar om å styrkje samfunnet ved å byggje motstandskraft, meistringstru og sosial støtte. Slik kan samfunnsfunksjonane i landet haldast i gang, og befolkninga kan oppretthalde tru på eigen evne til å stå samla og halde ut, uansett kva utfordringar som måtte oppstå.



Eit fag i fred

Norske psykologar har i stor grad blitt utdanna i ei tid med fred og stabilitet. Krig og kriser har knapt vore tematisert i utdanninga, kanskje med unntak av klinisk arbeid med flyktningar og veteranar. Ein endra tryggingpolitisk situasjon skapar behov for kunnskap og kompetanse om psykologi i kriser og krig.

Psykologisk forsvar bør bli ein integrert del av profesjonsutdanninga og spesialistutdanninga. Beredskap, krise og krig i eit samfunnspsykologisk perspektiv bør få plass i utdanninga. Kompetanse frå Forsvaret, sivile beredskapsorganisasjonar og internasjonale fagmiljø bør nyttast i undervisning.

For dagens psykologar bør det utviklast vedlikehaldskurs og vidareutdanning. Det hastar å byggje kompetanse som speglar dei nye tryggingpolitiske realitetane.

Norske psykologar har i stor grad blitt utdanna i ei tid med fred og stabilitet

Styring, koordinering og fagmiljø

Noregs psykologiske forsvar treng overordna styring og koordinering.

Totalberedskapskommisjonens første hovudbefaling handlar om «ei motstandsdyktig og uthaldande befolkning» og løftar fram det å vere mentalt robust som ein sentral del av eigenberedskap (NOU 2023: 17). Samfunnspsykologar bør vere med på å svare på korleis slik motstandskraft kan byggjast – på kommunalt, regionalt og nasjonalt nivå. Men jobbane og mandatet er ikkje klart.

Direktoratet for samfunnstryggleik og beredskap (DSB) har som mål å vere landets fremste kompetansemiljø innan samfunnstryggleik og beredskap, men har ingen samfunnspsykologar i sin organisasjon. I Sverige har «Myndigheten för psykologiskt försvar» ansvaret for å leie og samordne arbeidet med landets psykologiske forsvar. I Noreg er ikkje dette ansvaret tydeleg plassert.

Kommunepsykologane vil trenge rettleiing i korleis dei kan jobbe med førebyggjande tiltak og utnytte moglegheitene innan psykologisk forsvar. Det er statsforvaltarane som har ansvar for å vere bindeledd mellom sentrale og lokale myndigheiter og rettleie kommunane i korleis samla verkemiddelbruk kan førebu samfunnet på ein endra tryggingpolitisk situasjon. Statsforvaltarane sine stabar og fylkesberedskapsråda bør difor inneha samfunnspsykologisk kompetanse.

Bidrag frå psykologane

Psykologar kan ta viktige roller i å førebu befolkninga på krig og ivareta folket når situasjonen spissar seg til. Psykologisk forsvar handlar ikkje berre om krisepsykologi, men om langsiktig førebygging

og handtering av vedvarande utfordringar, tilpassa intensiteten i konfliktnivået, også ved militær konfrontasjon.



Ein viktig forskjell mellom kriser i fredstid og situasjonar knytt til krig er at det i krig finst aktørar som aktivt ønskjer å skade befolkninga og svekkje samfunnet. Dette stiller høgare krav til førebygging, handtering og å oppretthalda motstandskraft. Psykologar bør fungere som rådgjevarar for leiarar, beredskapsleiarar og politisk leiing, i tillegg til å utforme og leie beredskapstiltak, intervensjonar og førebyggjande arbeid. Psykologisk kompetanse vil ha verdi for både sivilbefolkninga, innsatspersonell, militære og myndigheiter.

Eit godt psykologisk forsvar kan byggjast ved å dra nytte av nasjonale og internasjonale erfaringar frå krigs- og konfliktsituasjonar, og tilpasse desse til norske forhold. Arbeidet må vere langsiktig, koordinert og målretta for å møte komplekse og vedvarande utfordringar.

Myndighetene, Psykologforeininga og utdanningsinstitusjonane må jobbe for å styrke kompetansen og posisjonen til norske psykologar i beredskapsarbeidet.

Referansar

Kaltenborn, B. P. (2023, 13. september). Folk opplever Norge som et sårbart land. *Forsvarets forum*.

<https://www.forsvaretsforum.no/energi-klima-og-miljo-kronikk/folk-opplever-norge-som-et-sarbart-land/343812>

NOU 2023: 17. (2023). *Nå er det alvor – Rustet for en usikker fremtid*. Justis- og

beredskapsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2023-17/id2982767/>

Rønning, K. E., Meløe, A. Y. & Wergeland, P. (2024, 14. november). Unge er bekymret for krig: – Mer nå enn tidligere. *NRK.no*. <https://www.nrk.no/norge/halvparten-av-dagens-unge-er-bekymret-for-krig-i-verden-1.17120774>