

# Beredskap: Mellom A4-permer eller mellom ørene?

Ved Jon Reichelt

Tidligere sjef Forsvarets sanitet (som nå er i trygge hender hos Petter Iversen.)

Og jeg har tenkt å være frittalende, forhåpentligvis ikke for krenkende.

# Jeg må ikke uventet snakke om krig.

- Mange av oss trodde vel knapt på krig i Europa som en mulighet.
- Nå er det en realitet.
- Like lite som vi i 1999 trodde på muligheten av Norge skulle bli involvert i en krig i Afghanistan på grunnlag av Atlanterhavspakten. Det var vel meningen at vi skulle få hjelp av USA, ikke omvendt....
- Dessuten er krig det verst tenkelige, så det i seg selv gjør det viktig!

# Jeg mener det ville være en forsømmelse og unngåelsesatferd å ikke snakke om krig...

- Kan vår manglende «lyst til» å snakke om og planlegge for krig være det vi innenfor psykisk helse kaller «unngåelsesatferd»?!
- Altså at man fordi man er redd, og umiddelbart minnes på sin frykt, unngår tema, og alt som minner om?
- Jeg minner om at behandlingen for dette er eksponering! Rett å slett å «tvinge seg» til å både snakke om og erfare det man er redd – det minsker frykt!
- Men dette er vel kanskje spekulativt fra en gammel psykiater....

# Krig

- En generelt meget dårlig idé – bør unngås i det lengste!
- Men uansett hvor fredelige hensikter vi har, så kan krigen komme til oss.
- Vi er både med i en allianse som medfører forpliktelser, og ligger strategisk plassert rett ved viktige havområder og det russiske atomarsenal.
- Som min finske kollega sa: «Vi har en nabo»....
- Krig medfører enorme skader, og også sivilbefolkningen er utsatt, jfr Ukraina.
- Mengden skadde vil overstige det vi er forberedt på!

# Krig og helse

- Etterspørselen av helsetjenester vil bli mye større enn tilbudet.
- Behandling av krigsskader er omfattende og langvarig – meget ressurskrevende.
- «Triage» vil være tilnærmingen – altså en prioritering der man behandler de som har størst sjanser for å greie seg, men lar de med dårligst prognose vente eller sågar dø.
- Standarden for helsehjelp vil måtte settes ned!
- Dersom krigen er i nord, vil man måtte frakte skadde sørover i stor skala.

# Det norske samfunn

- Preget av en nesten absurd velstand!
- Preget av langvarig fred, og er svært trygt!
- Vi lever lenger og er friskere enn noen gang!
- Vi har som folk store forventninger til hva det offentlige skal klare å beskytte oss mot og hvilket helsetilbud vi skal få!
- Kanskje er dette så selvfølgelig at vi ikke tenker over det, og kanskje har vi for store forventninger? En slags bivirkning av å ha det så godt?
- En krig vil medføre et massivt brudd på alt dette!
- Tåler vi det? Vil vi takle det?

# Norske samfunn – tillitsbasert

- En nesten ekstrem tillit gjennomsyrrer samfunnet
- Tillit til myndigheter, politi, rettsvesen, helsevesen osv.
- Det er i all hovedsak veldig bra!
- Kan det ha bivirkninger??
- Kanskje det:
- Kanskje blir vi mindre innstilt på å klare oss selv, på et vis passivisert, vi forventer hjelp fra våre myndigheter! Uansett tid, sted og pris!

# Kontrast Sri Lanka etter tsunamien 2004



- Veldig lave/ ingen forventninger til hjelp fra myndighetene!
- Folk var veldig gode på selvhjelp og gjenoppbygging!
- Myndighetene prøvde å si at folk ikke burde gjenoppbygge så nær stranden, men folk regnet med at det var fordi de selv ville ha de tomtene....
- «Terrible tragedy, but good for business!»



# I tillegg er også vi nordmenn mennesker....

- Mennesket er av natur nokså kortsiktig, vanestyrkt og følellesstyrt – lite fornuftig, egentlig....
- Og dette gjelder kanskje bare alle «de andre», men...
- Så vi har vondt for å ta «alvorlig» noe før det faktisk er der, vi tror idyllen fortsetter...
- «Tror ikke det blir noen krig, jeg...»
- Dette er det ikke bare jeg som mener, heldigvis!
- Daniel Kahneman, psykologen som fikk Nobelprisen i økonomi har skrevet godt om dette i «Thinking fast and slow»
- Den bør alle som arbeider med mennesker og beredskap lese....

# Norge

- Orker vi ta inn over oss muligheten for krig?
- Og konsekvensene?
- Er vi villige til å «ta en for laget», dø for saken, ofre noe?
- Er vi solidariske, eller har vi blitt en gjeng selvopptatte, velfødde egoister?
- Og hvor langt strekker solidariteten seg?
- Vil vi i en krig godta at NATO soldater behandles på norske sykehus, og «fortrenger» våre gamle og syke?
- Vil vi sørpå godta at folk nordfra skal behandles her, og skyve oss nedover eller ut av ventekøen?
- Vil vi godta at farmor ikke får behandling for sin kreftsykdom?

# Vi har vel stadig ca 600 respiratorer

- Vi klarte oss med disse under pandemien...
- Det vil være behov for fler i krig...
- Og vi ville visst ikke ha slike nødrespiratorer?!
- Kan det være bedre å overleve med en slik enn å dø på gangen?
- Kan vi forvente at vi skal ha et «lager» med kvalifisert personell og topp kvalitet respiratorer?



# Ukraina

- Vi imponeres over deres forsvarsvilje, solidaritet og offervilje!
- De har på et vis vært forberedt på dette «bestandig».
- Ingen illusjoner hva gjelder sin nabo i øst....
- De fleste av mine østeuropeiske kolleger i NATO beskyldte oss i vest for naivitet.... «bare vent, de kommer»....jeg trodde dem ikke...
- De har forberedt seg mentalt og praktisk i 8 år.
- De ser ikke på det som en mulighet å tape!
- De tåler...

# Norsk krigshistorie

- Felttoget i 1940 var bortsett fra kampene ved Narvik ikke et eksempel på massiv forsvarsvilje, offervilje og solidaritet.
- Motstandskampen ble ført av de få.
- De fleste «satt på gjerdet», svartebørs og samarbeid med okkupasjonsmakten var vanlig.
- Like mange i tysk tjeneste som alliert tjeneste.
- De i handelsflåten, som vi med rette er stolte av, fikk aldri noe valg!
- I krig har man lett for å være seg selv nærmest, ta vare på seg selv og sine, og heroisk og uselvvisk innsats er ikke å forvente.

Men nå er «alle» enige i at  
beredskap er viktig.

Og det må innebære at vi forbereder oss på det verst tenkelige!

«Prepare for the worst – hope for the best!»

Vi må både legge planer og vi må alle søke å være forberedt!

# Legge planer for det verst tenkelige.

- I grunn smart, for da blir alt som er mindre ille enklere på et vis!
- «Plans are nothing, planning is everything», sa en ekspert – general og senere president Dwight Eisenhower.
- Jeg tror han erkjente at planen aldri holder særlig lenge, men det verdifulle er det at man forbereder seg!

# Planen ryker fort...





# Planer

- Så enkle og robuste som mulig!
- Helst brukbare i mange scenarier.
- Må plassere ansvar med tilhørende myndighet, ansvarslinjer og kommunikasjonslinjer!
- Må kunne øves!
- Må øves!

# Vi strever med å komme i gang med forberedelsene!

Risikoen er jo egentlig lav – vi tror ikke egentlig det blir en krig.

Ubehagelig å ta inn over seg noe så fryktelig.

Vi har jo mer enn nok å bruke penger på allerede, og vil ikke redusere på noe...

Siden konsekvensene er så store  
så må dette adresseres offentlig  
og tydelig!

Vi må forholde oss til realiteter og konsekvenser, forklare  
nødvendigheten av forberedelser, trening og øvelser.

Vi må ta sjansen på å snakke om solidaritet, forsvarsvilje og betydningen  
av samhold og offervilje for vårt felles beste!

Vi må øve oss på og forholde oss til utilstrekkelighet!

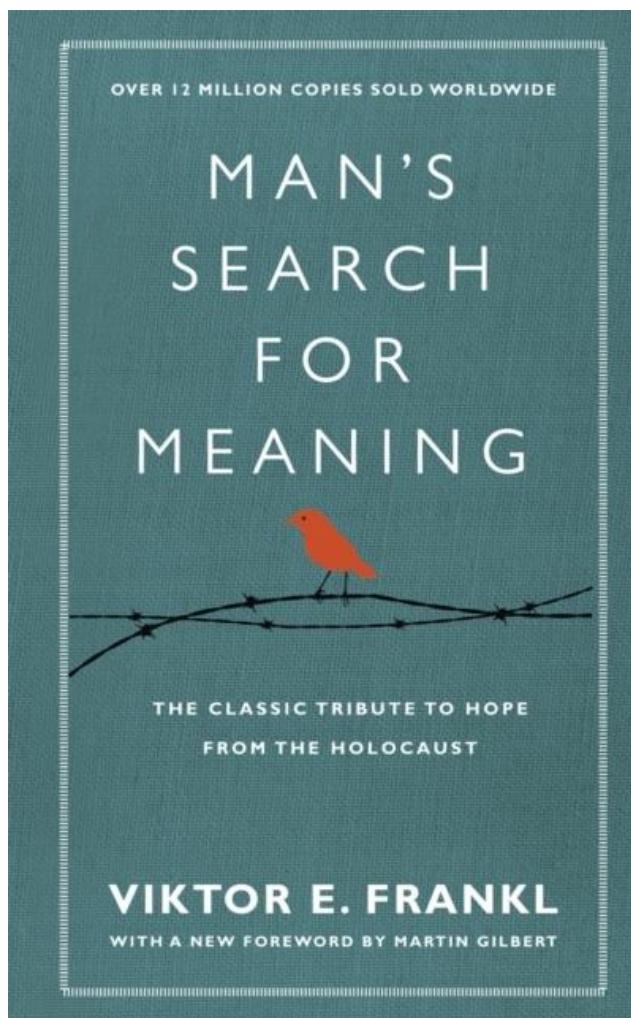
# Men hvordan gjøre dette uten å skremme folk?

- Kanskje bør folk bli litt skremt?
- Men vi bør unngå å påføre folk enda en bekymring...
- Ikke enkelt!
- Vi bør kanskje benytte anledningen til samtidig å fremme mental motstandskraft!
- Lære av dem som har stor mental motstandskraft!

# Psykisk motstandskraft – styrketrening!

- Forsøke å lære folk trikset ved å skille på det man kan ta kontroll på og det man ikke kan ta kontroll på!
- Forsøke å lære folk at det er forskjell på forberedelse og bekymring!
- Forsøke å lære folk at de faktisk må ta ansvar for seg selv, og ha fokus på det de kan ta kontroll på.
- Forsøke å få folk til å skjønne hvor utilstrekkelig hjelpen vil være i krig, uten at det er noens skyld!
- Forsøke å lære folk at de har lite kontroll på hva som rammer dem i livet, men mye mer kontroll på hvordan de reagerer og «tar det».
- Hvis noen synes dette minner om stoisk filosofi, ja, så er det det!

# Anbefalt litteratur for dette:



Og hvis dette virker håpløst, så  
har vi et nasjonalt  
samlingspunkt og en god  
veileder på nettopp dette!

En mann som er et naturtalent hva gjelder stoisk filosofi, selv om han hevder at han ikke har sett tegn til at han har blitt klokere med årene!

Han sier at han legger eventuelle bekymringer til side om natten, fordi han vet det er viktig å sove godt, så man er uthvilt til neste dag!

Følg med på hva han sier; Han vil være vårt sterkeste kort hvis krigen kommer!

Kong Harald 5, verd å lytte til!





Kanskje kan du også ha glede av et mantra for å holde ut, holde fokus og holde motet oppe!



Min oversettelse:



Takk for oppmerksomheten!