
Oppfølging av mennesker rammet av krig og katastrofer

FRA FAGMILJØENE

SYNNE ØIEN STENSLAND

synne.stensland@nkvts.no

Synne Øien Stensland er spesialist i barnesykdommer, forskningsleder for Seksjon katastrofer og migrasjon, barn og unge, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, og forsker ved Nevroklinikken, Oslo universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun er med i International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS).

KRISTIN ALVE GLAD

Kristin Alve Glad er psykolog og forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

ARNFINN J. ANDERSEN

Arnfinn J. Andersen er dr.polit., sosiolog og forskningsleder for Seksjon for traumer, katastrofer og tvungen migrasjon – voksne og eldre, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

DORTE BRODERSEN

Dorte Brodersen er spesialrådgiver, sosialpedagog og leder på feltet psykososial beredskap, kriser og katastrofer ved Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS Øst).

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

HARALD BÆKKELUND

Harald Bækkelund er ph.d., psykologspesialist og forskningsleder ved Seksjon for implementerings- og behandlingsforskning, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

CECILIE DAAE

Cecilie Daae er lege og direktør ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

UNNI HELTNE

Unni Heltne er spesialist i klinisk psykologi og fungerende leder ved Senter for krisepsykologi, Universitetet i Bergen.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

TINE K. JENSEN

Tine K. Jensen er psykologspesialist og professor ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo og seniorforsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

IREN JOHNSEN

Iren Johnsen er førsteamanuensis ved Senter for krisepsykologi, Universitetet i Bergen.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

PÅL KRISTENSEN

Pål Kristensen er psykologspesialist og professor ved Senter for krisepsykologi, Universitetet i Bergen.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

ALEXANDER NISSEN

Alexander Nissen er lege og forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress og Röda Korsets Högskola i Sverige.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

SILJE M. ORMHAUG

Silje M. Ormhaug er psykologspesialist og forsker II ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

NILS PETTER REINHOLDT

Nils Petter Reinholdt er cand.mag., psykiatrisk sykepleier og spesialrådgiver med ansvar for krisehåndtering/støtte ved Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS Øst).

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

LISE EILIN STENE

Lise Eilin Stene er lege og forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

SURAJ BAHADUR THAPA

Suraj Bahadur Thapa er professor, psykiater og forskningsleder ved Klinikk for psykisk helse og avhengighet, Universitetet i Oslo og Oslo universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

SIRI THORESEN

Siri Thoresen er forsker I ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress og professor ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

AKIAH A. OTTESEN

Akiah A. Ottesen er ph.d., psykologspesialist og forsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress og Norsk senter for forskning på mental lidelse (NORMENT), Oslo universitetssykehus. Hun er prosjektleder for forskning på kartlegging av psykososiale forhold for barn og unge flyktninger.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun har fått finansiering fra Universitetet i Oslo for pilotstudien rundt intervjumalen nevnt i artikkelen.

De nærmeste ukene vil norske kommuner ta imot barn og voksne utsatt for krigshandlinger i Gaza. Hvordan kan vi best hjelpe dem?

Ved krig, katastrofer og kriser har de overlevende og familiene deres behov for hjelp og støtte for å gjenopprette trygghet og komme tilbake til daglige rutiner [\(1–4\)](#). For noen vil ikke dette være tilstrekkelig til å hindre vedvarende reaksjoner og plager, som ved uttalte symptomer på posttraumatisk stress, angst, depresjon, traumatisk sorg eller rusproblemer. Da kan traumefokuserte tiltak og behandling være nyttig [\(5\)](#). Kommunenes kriseberedskap i samarbeid med primær- og spesialisthelsetjenestene har god kompetanse til å hjelpe rammede.

Proaktiv kontakt og kartlegging

I mange norske kommuner er proaktiv psykososial oppfølging en del av den ordinære kriseberedskapen og -responsen. Mobilisering av kriseteam og oppnevning av en fast kontaktperson som bistår med praktisk hjelp og identifisering av hjelpebehov, kan være nyttig. For å identifisere de som trenger tiltak, kan det være hensiktsmessig å bruke psykososiale kartleggingsverktøy for å få oversikt over symptombyrde og funksjon.

Det mangler egnede internasjonalt validerte kartleggingsskjemaer. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) har derfor i samarbeid med Folkehelseinstituttet og Regionalt senter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) utarbeidet en veiledende intervjumal for bruk i møte med barn og unge flyktninger fra Ukraina [\(6\)](#). Foreløpige resultater fra en pågående pilotstudie i norske kommuner tilsier at bruk av denne malen kan være nyttig i samtalen med barn, unge og familier i krise (upubliserte data). Vi har derfor oppdatert malen, slik at den enkelt kan brukes uavhengig av type krise eller katastrofe [\(3, 7\)](#).

Tiltak ved behov

Barn og voksne med betydelige symptomer og funksjonstap kan ha nytte av traumeinformerte lavterskeltiltak [\(8–10\)](#). Prinsippet om lavest effektive omsorgsnivå (LEON-prinsippet) anbefales [\(1\)](#). Det vil si at man starter med lavintensive tiltak og vurderer hjelpebehovet fortløpende. Fravær av bedring følges opp med opptrappende oppfølging. Denne kan innebære økt lengde eller intensitet i oppfølgingen som allerede eksisterer, eller at andre tjenesteaktører blir involvert, for eksempel spesialisthelsetjenesten [\(1, 5\)](#). Tabell 1 gir en

oversikt over tiltak som kan være aktuelle i en proaktiv, psykososial oppfølging av rammede etter krig og flukt (samt andre katastrofer og kriser) i norske kommuner.

Tabell 1

Proaktiv psykososial oppfølging. Tiltak som kan være aktuelle i norske kommuner i oppfølgingen av rammede etter krig, flukt eller andre katastrofer og kriser. Oversikten er laget av forfatterne basert på nasjonale og internasjonale anbefalinger.

Tid fra hendelse	Tiltak	Målgruppe	Tjenesteleverandør
Fra hendelse ¹	Proaktiv oppfølging (1–4), inkludert kartlegging (7)	Alle rammede ²	Kontaktperson i primærhelsetjenesten
Fra hendelse ¹	Universelt tiltak: psykologisk førstehjelp (1–4)	Alle rammede ²	Personell i barnehage/skole, arbeidsliv, mottak eller helsetjeneste
Fra 2–4 uker ¹	Traumeinformerte lavterskeltiltak: Trinnvis traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) (8) Trening i selvhjelpsmetoder (<i>Teaching recovery techniques</i> , TRT) (9) Teknikker for psykologisk rehabilitering (10)	Rammede med posttraumatiske stresssymptomer og funksjonstap	Primærhelsetjenesten (barnehage/skole, arbeidsplass eller mottak)
Fra 4 uker ¹ (akutt ved behov)	Traumebehandling: TF-CBT for barn Kognitiv terapi for posttraumatisk stresslidelse (CT-PTSD) for voksne EMDR-psykoterapi (<i>Eye movement desensitization and reprocessing</i>) (5)	Rammede med suicidalitet, truende psykose og posttraumatisk stresslidelse (PTSD) eller traumatisk sorg	Spesialisthelsetjenesten (BUP/DPS)

¹Tidsangivelser er kun veiledende.

²Rammede; etterlatte, overlevende og familiene deres og evt andre identifiserte sårbare grupper.

REFERENCES

1. Helsedirektoratet. Psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer (Mestring, samhörighet og håp).

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/psykososiale-tiltak-ved-kriser-ulykker-og-katastrofer> Lest 21.11.2023.

2. BMJ Best Practice. Mental health response to disasters and other critical incidents. <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/1065/pdf/1065/Mental%20health%20response%20to%20disasters%20and%20other%20critical%20incidents.pdf> Lest 21.11.2023.

3. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Psykososial støtte for flyktninger. <https://www.nkvts.no/flyktning/> Lest 21.11.2023.

4. RVTS. Psykososial beredskap ved kriser og katastrofer. <https://www.psykososialberedskap.no/> Lest 21.11.2023.

5. Forbes D, Bisson JI, Monson CM et al. red. Effective Treatments for PTSD. Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies. 3. Utg. New York, NY: The Guilford Press, 2020.

6. Stensland SØ, Glad KA, Ottesen AA. Barn, unge og familier på flukt. Tidsskr Nor Legeforen 2023; 143. doi: 10.4045/tidsskr.23.0002. [PubMed] [CrossRef]

7. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Kartleggingsverktøy. <https://www.nkvts.no/kartleggingsverktoy/> Lest 21.11.2023.

8. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Trinnvis sammen. Trinnvis TF-CBT. <https://www.nkvts.no/trinnvissammen/> Lest 21.11.2023.

9. Folkehelseinstituttet. Mestring i mottak og kommuner. Implementering og evaluering av Teaching Recovery Techniques i asylmottak, omsorgssentre og bosettingskommuner i Norge <https://www.fhi.no/publ/2019/mestring-i-mottak-og-kommuner.-implementering-og-evaluering-av-teaching-rec/> Lest 21.11.2023.

10. The National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). Skills for psychological recovery (spr) field operations guide. <https://www.nctsn.org/resources/skills-for-psychological-recovery> Lest 21.11.2023.

Publisert: 23. november 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0791

Mottatt 20.11.2023, godkjent 22.11.2023.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. mars 2026.