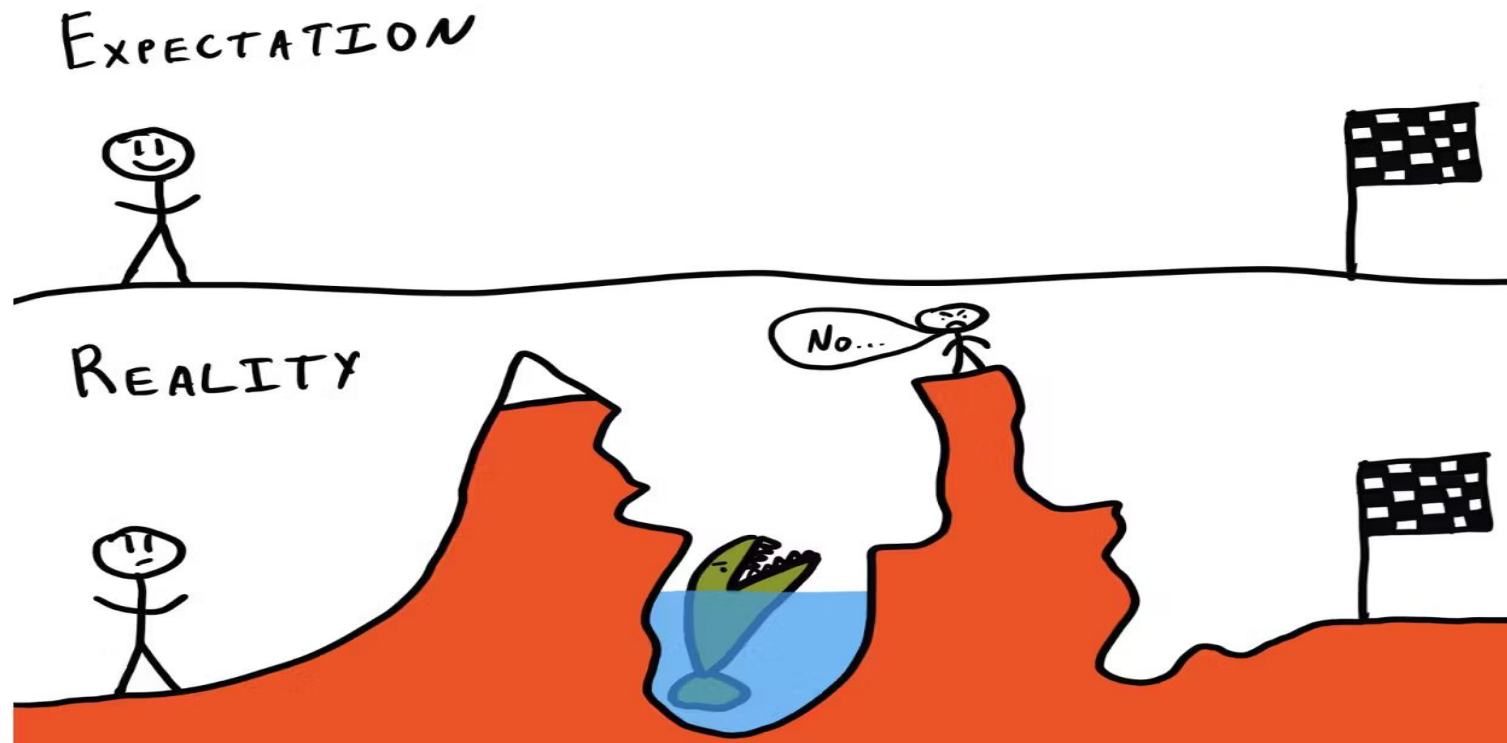




Logi

Det komplekse, kaotiske – med alvorlige konsekvensar (ofte tidskritisk)

OPTIMISM BIAS





Støres nyttårstale: – Må være forberedt på at krig kan ramme Norge

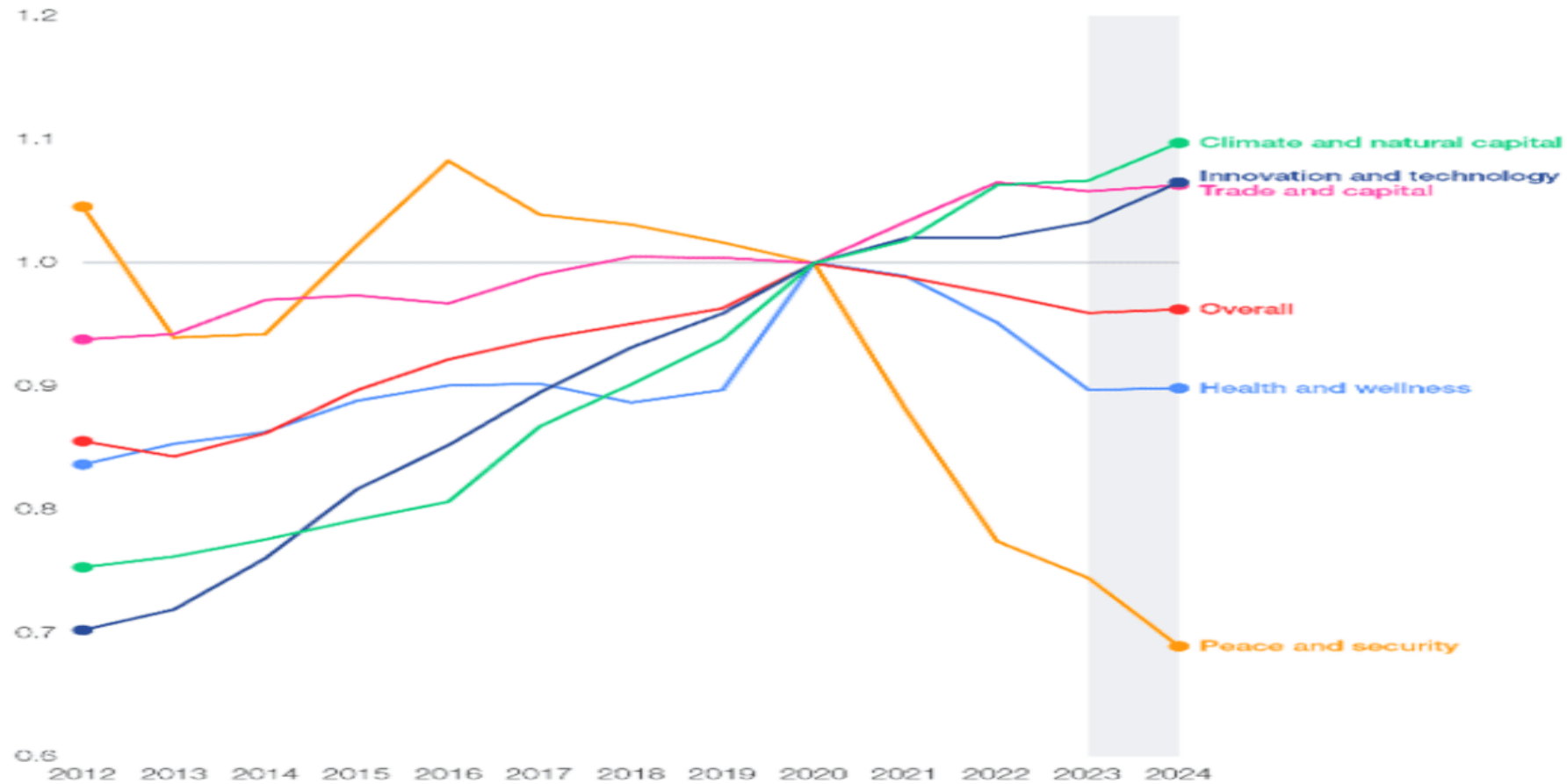
Statsminister Jonas Gahr Støre gjentok ordet *trygghet* 16 ganger i sin nyttårstale.

I en tale som advarer mot ytre trusler, sies det ingenting om de indre forutsetningene for motstandskraft. For nasjonal sikkerhet handler ikke bare om grenser, allianser og militær beredskap.

Av Glenn Agung Hole

Publisert: 04.01.26 14:17

Global Cooperation Barometer over time, by pillar



Source: Aggregation of 41 metrics, McKinsey & Company analysis.



Etterretningstjenesten: Russland leier inn kriminelle til sabotasjeaksjoner

For første gang varslers de hemmelige tjenestene at det er sannsynlig med russiske sabotasjeaksjoner mot mål i Norge i året som kommer.



Sjef for E-tjenesten, Nils Andreas Stensønes, sjef for PST, Beate Gangås, og NSM-direktør Arne Christian Haugstøyl.

FOTO: OLAV DØVIK / NRK

[Olav Døvik](#)

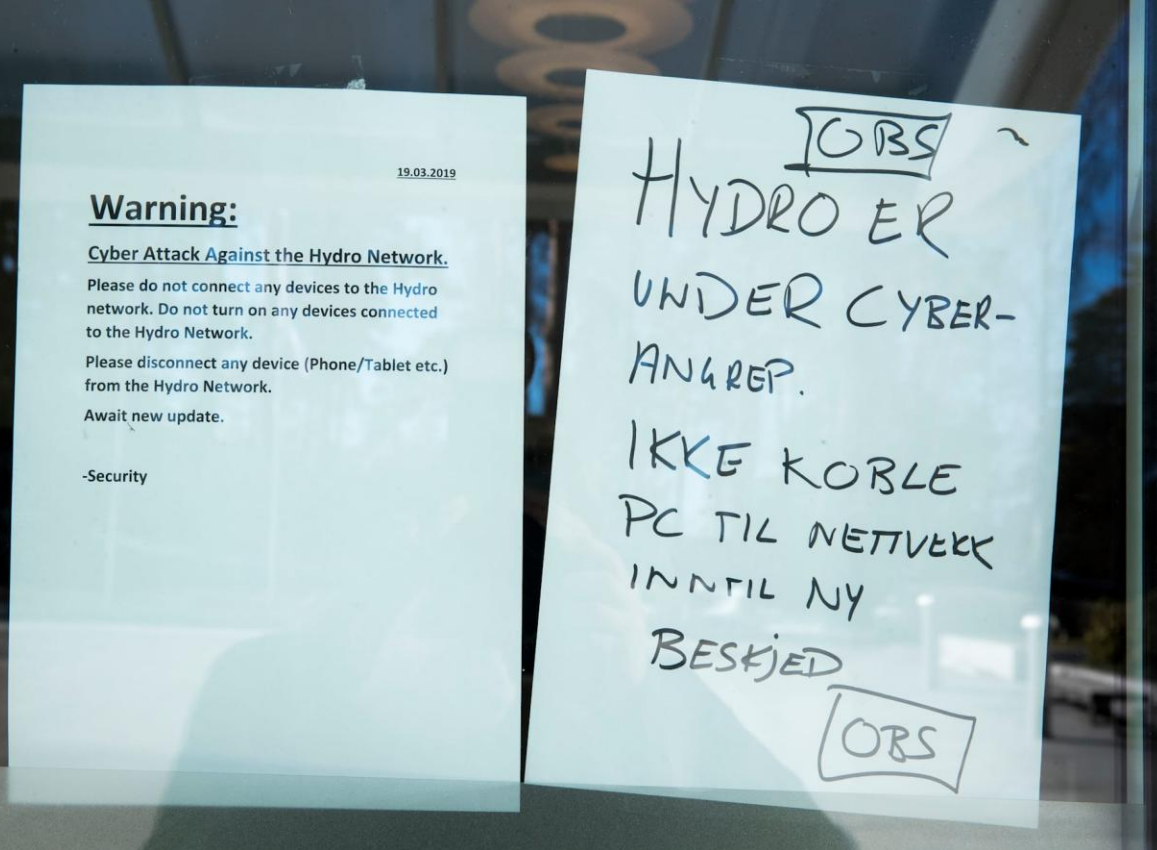
Journalist

[Fathia Mahmoud Farah](#)

Journalist

Publisert 5. feb. 2025 kl. 08:45

Oppdatert 7. feb. 2025 kl. 14:21

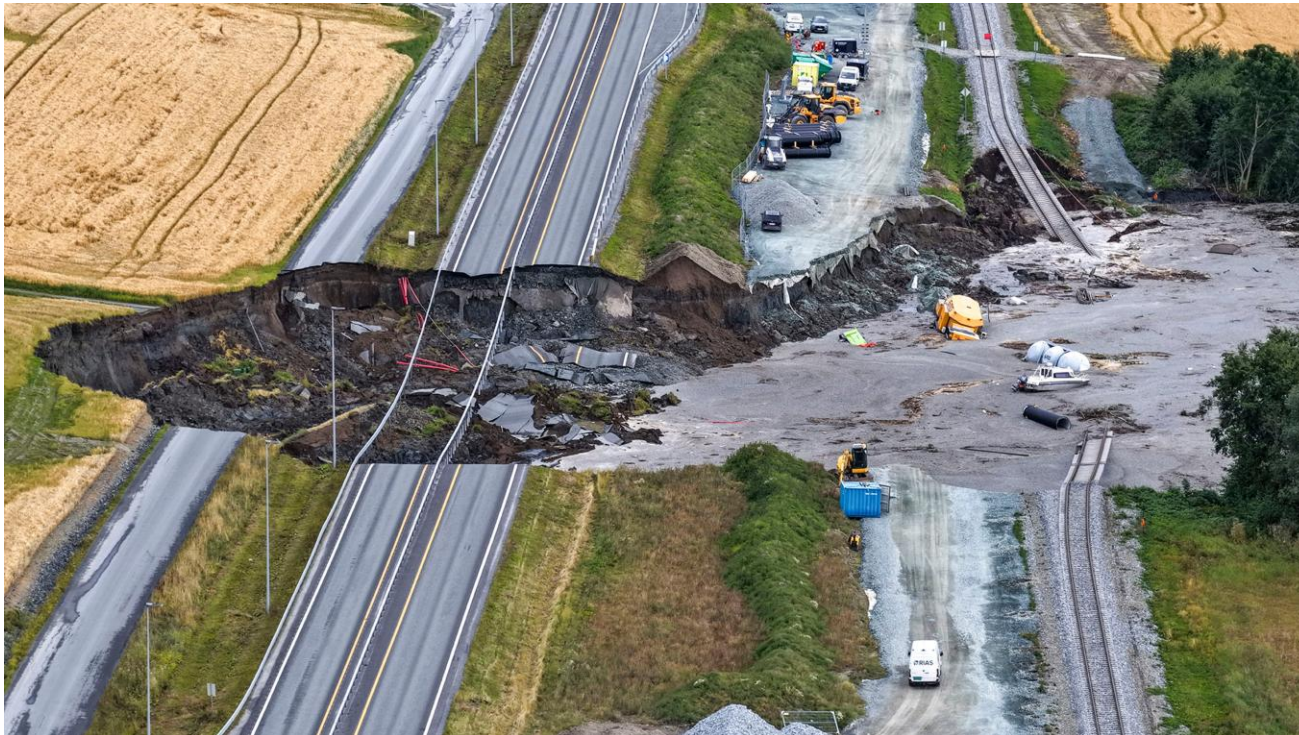


Check Point-rapport: 458 cyberangrep mot norske organisasjoner hver uke | Digi.no

Framtidens klima i Norge: Flere oversvømmelser, mer tørke og mindre snø

Thomas Hovmøller Ris, Tori Pedersen og Kristin Rosnes Holte (kristinh@met.no) 27.10.2025

Klimaet i Norge har endret seg mye allerede, og effektene blir sterkere i årene som kommer. Det viser en ny rapport fra Norsk klimaservicesenter.



I løpet av november har det vært flere alvorlige voldshendelser på skoler i Oslo og omegn:

- 19. november ble en elev slått ned ved Akademiet videregående skole i Oslo. Fire tenåringer er sikta i saken, to av dem sitter i varetekt.
- 13. november rykka politiet ut til flere slåsskamper ved Rælingen videregående skole i Akershus. Skolen har hatt flere tilfeller av vold og hærverk i høst.
- 4. november ble en elev ved samme skole kjørt til sykehus med alvorlige skader etter en voldshendelse.

I september ble en elev banka opp på en grunnskole i Oslo.

Og i fjor var det stor økning av vold og trusler mot ansatte på Oslos skoler. Også på barneskolen.



Publisert 29. nov. 2025 kl. 20:09





8 av 10 unge er bekymret for 2026

Unge er redde for hva det nye året har å by på. De eldre er betydelig mindre stressa.



UTBREDT: Mer enn 2 av 3 unge gikk inn i det nye året med uro. Foto: Wilma Nora Dorthellinger Nygaard / NTB

Isabel Svendsen Berge
JOURNALIST

PUBLISERT 06.01.2026 - 12:39



Meld deg på [nyhetsbrev fra Klar Tale](#).

– Blant 1005 spurte i alle aldersgrupper sier mer enn 2 av 3 at de tar med seg bekymringer inn i det nye året.

Det forteller Marius Solberg Anfinen i en pressemelding. Han er seniorrådgiver i Frende forsikring. Tallene har han fra en undersøkelse gjort av byrået Norstat for Frende.

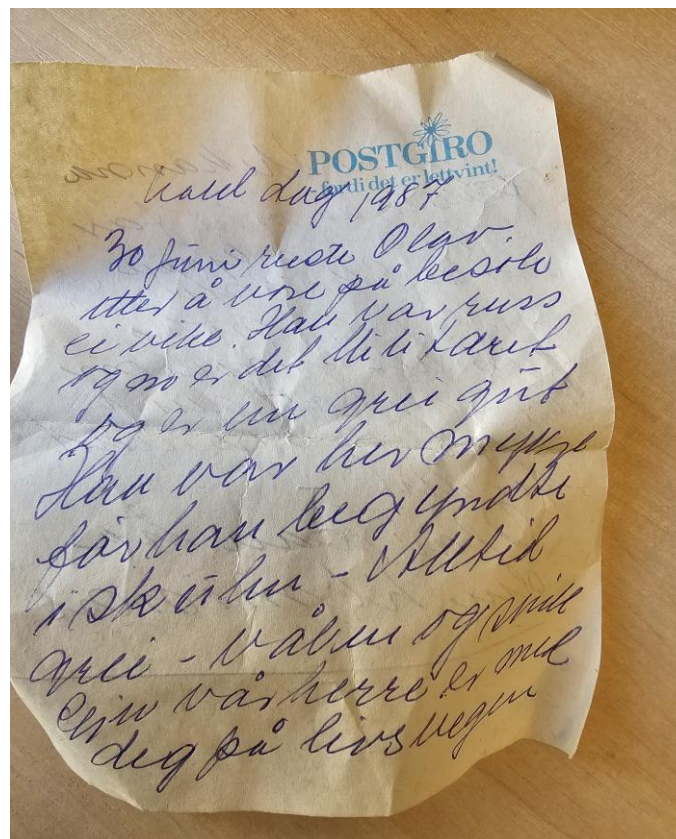
85 prosent mellom 18 og 30 år er urolige for det nye året. De er mest bekymret for sin egen økonomi og psykiske helse.



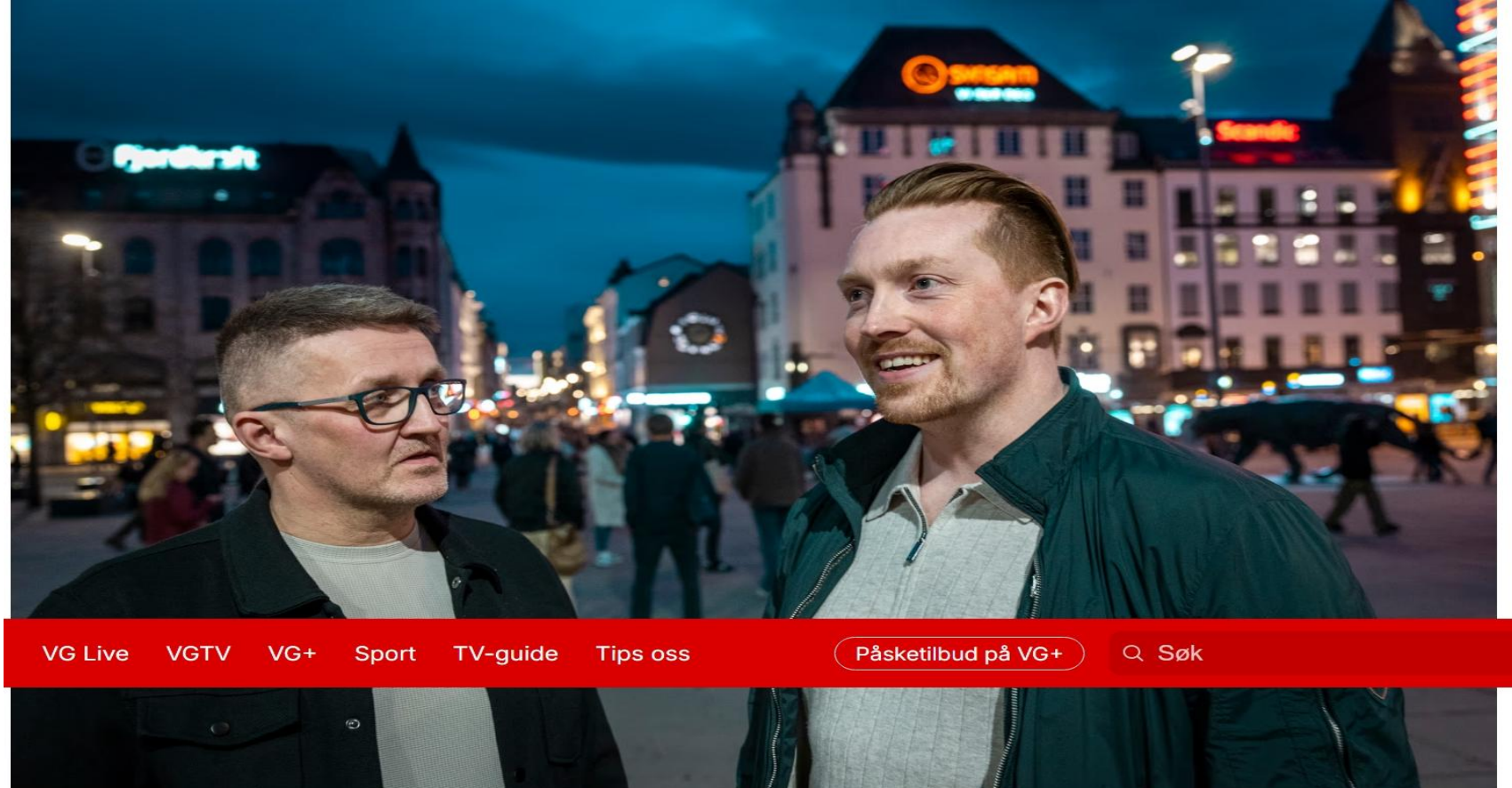
Innhold

Hvordan være best når det gjelder som mest?	15
<i>En introduksjon og oversikt</i>	
<i>Olav Kjellevold Olsen (red.)</i>	
Møte med en krisesituasjon: Hva er «3K-situasjoner»?	15
Hvordan lykkes? Noen svar med utgangspunkt i terroren i Regjeringskvartalet 22. juli 2011	17
En ledelsesteori som bidrar til å vinne i møte med en krisesituasjon	20
Del I: Hvordan vinne?	22
Del II: Å se, forstå – og beslutte i rett tid	22
Del III: Hvordan lede?	23
Del IV: Hva er godt teamarbeid – og hvordan skape dette?	25
Del V: Hvordan lære og utvikle?	26
Flerfaglighet som grunnlag for å kunne forstå operativ ytelse og team	27
Ettertanke	28
Referanser	28
 DEL I OM Å HA EN TEORI OM HVORDAN VI VINNER – OG BETYDNINGEN AV Å SKRIVE VIKTIGE TING NED	 29
<i>Olav Kjellevold Olsen (red.)</i>	
KAPITTEL 1 Doktrine: om viktigheten av å skrive viktige ting ned	33
<i>Harald Høiback og Palle Ydstebo</i>	
The same spirit	34
Hva er en doktrine?	35

1. Skriv viktige ting ned: korleis skal me kjempe mot det som truar oss? Formalisere ein doktrine?



2. Ta initiativ - gjør noko..



**Hyllet som helter etter
bussulykken i Hadsel: – Det er
så viktig å bare gjøre noe**



Vis intitativ – handle – prøve å vinne kontroll (vs bli kontrollert og overkjørt)

Nettavisen Nyheter.

Direktesport Pluss Na Live Nyhets

Utenriks

49 drept - tre pågrepet etter to moské-angrep

ANNONSE

wattn

Møt Norges første strømkonom

Få hjelp til å ta smarte strømvalg – enkelt, trygt og forståelig.



Bli kjent med Elin



Bilde tatt fra video som en av gjerningspersonene skal ha kringkastet mens angrepet pågikk. Foto: Social Media (Reuters)

Mistenkt australier hyller Anders Behring Breivik i manifest. - En av New Zealands mørkeste dager, sier statsminister.

Nettavisen Nyheter.

Direktesport Pluss Na Live

Årets navn

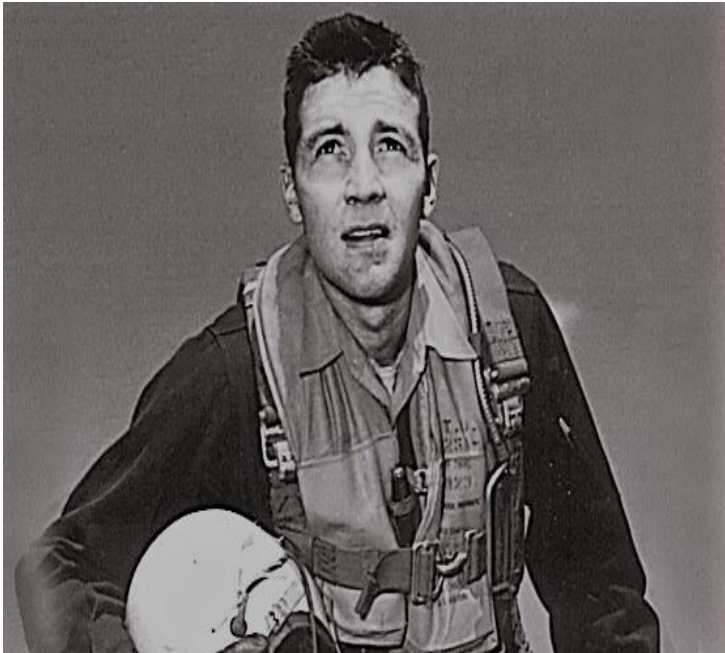
Kandidat 1: Heltene som stoppet Manshaus kan bli Årets navn 2019 i Nettavisen

ANNONSE



STOPPET TERRORISTEN: Muhammad Rafiq, alias «bestefar», og Muhammad Iqbal Javed stoppet Philip Manshaus han gikk skytende inn i moskeen i Bærum i august. Foto: Terje Pedersen (NTB scanpix)

Muhammad Rafiq (65) og Muhammad Iqbal Javed (76) risikerte egne liv for å stoppe Philip Manshaus.



- Den som klarer å tilkjempe seg initiativet - og holde det - vinn i ekstreme konkurranse-situasjoner
- Få konkurrenten på bakbeina, måtte reagere på våre initiativ til utmatta
- Kontrollere vs. bli kontrollert)
- Krev agility (hurtig tilpasning og evne til å tenke og handle nytt og uventa)

..ikkje Passiv venting

“..dei fleste av arbeidsstyrken på Piper Alpha fann fram til spisemessa, der dei forventa at nokon ville lede dei i sikkerheit. Dei vart nok skuffa...” (Sefton, 1992)





Bundesarchiv, Bild 101I-301-1955-11
Foto: Kurth | 1944 Sommer

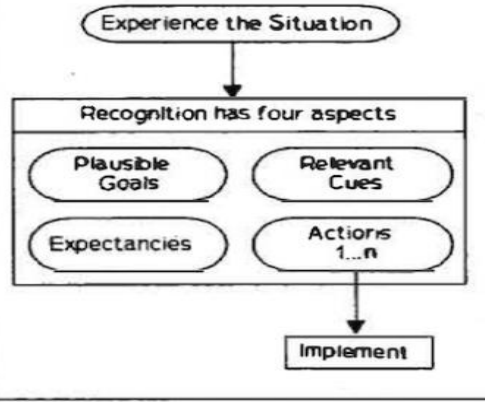
15 minutt på østfronten: tempo og aggressivitet

3. Fatt beslutning i tide! (decide)

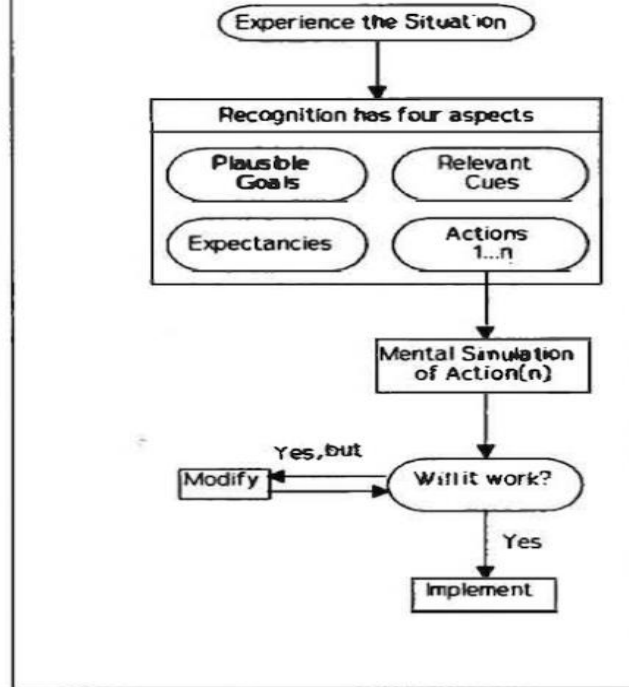




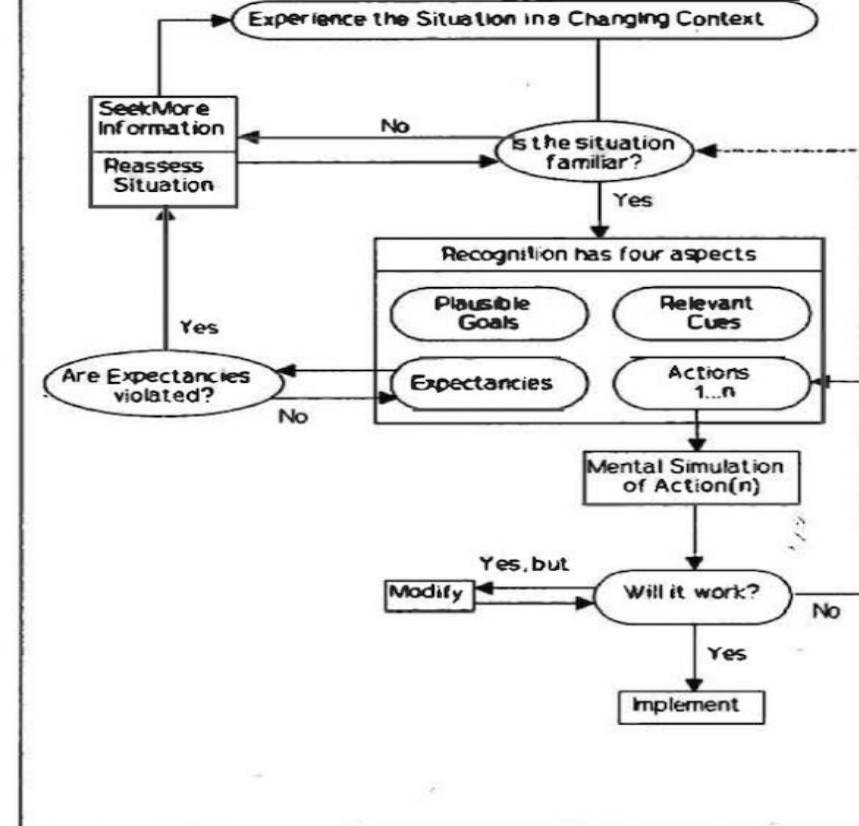
A. SIMPLE MATCH



B. DEVELOPING A COURSE OF ACTION



C. COMPLEX RPD STRATEGY



KLEIN Associates Inc.



4. Deg som ubåtsjef: kva gjer du?

- Første politipatrulje burde gått til øyeblikkelig aksjon



Dagbladet

mandag 13. august 2012,

TUNGT BEVÆPNET: Her står en tungt bevæpnet polititjenestemann og tar imot overlevende fra Utøya. I 40 minutter befant han seg 650 meter fra øya, mens han hørte skuddene gjalle. I den første perioden på landsida ble den første patruljen på stedet satt til å dirigere trafikk.

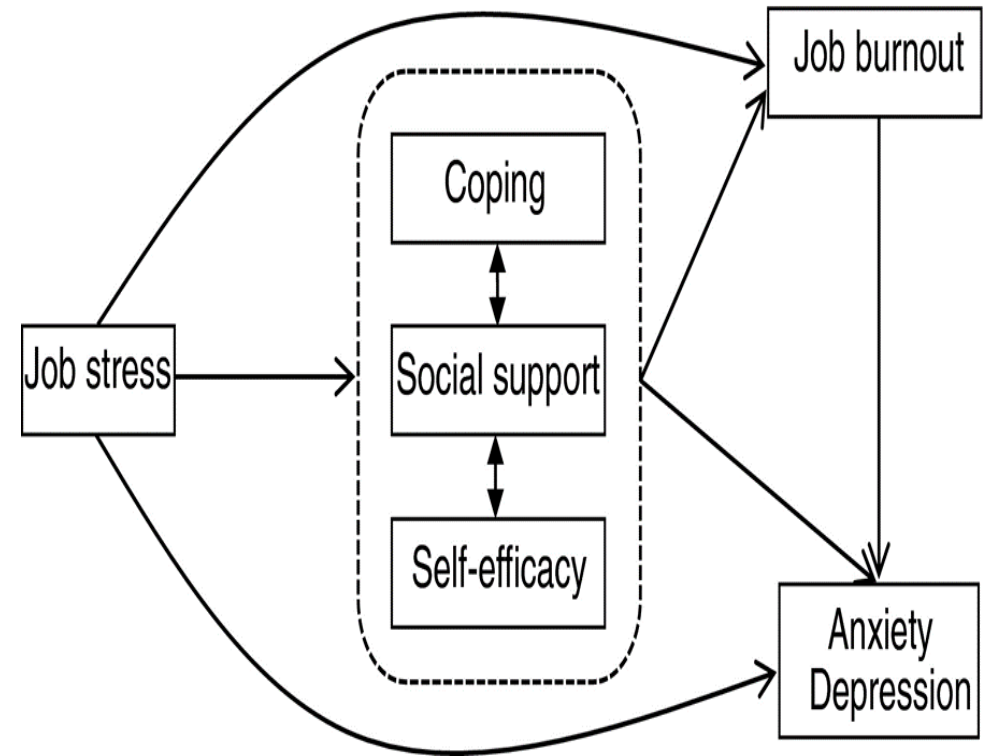


5. Reguler egen og andre sin frykt: stressmeistring – “da e ikkje koss du har da men koss du tar da..”

Inga sjølvfølge..

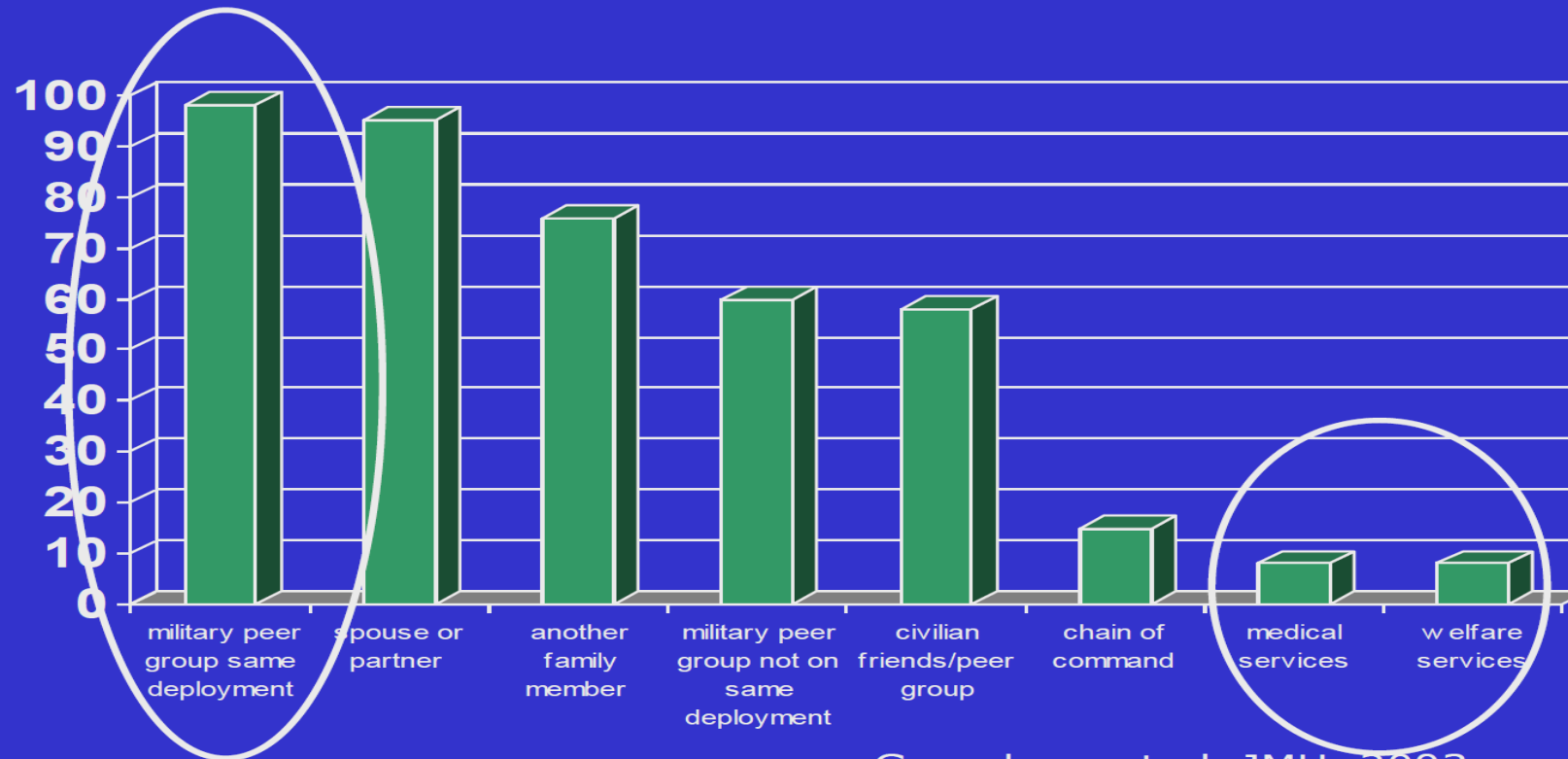
- «Plattformsjefen kom springanede tilbake i det det som såg ut som ein tilstand av panikk»
- «Plattformsjefen gjorde ingen forsøk på å tilkalle helikopter, eller kommunisere med fartøya rundt plattformen» (Cullen, para 8.35).





Makkerorganisering: Skaff deg ein kompis (eller fleire) buffer mellom stressor og oppleving..

Who do deployed staff talk to?



Greenberg et al, JMH, 2003

Korleis hjelpe folk tilbake på sporet når panikken tar tak? Restart-prosedyren som psykologisk førstehjelp





ADRENALINKICK: Anders Børve (foran) og Petter Ødegaard (rett bak med våpen) får adrenalinkick når de havner i nye situasjoner. De er så oppgavefokusert at de ofte glemmer at de er slitne og fryser. - Man får mestringsfølelse, sier Ødegaard. Andre blir syke eller trekker seg unna. - Det går på oppdragelse, også har vi vært ute en vinternatt før, sier Ødegaard.

FOTO: PAUL SIGVE AMUNDSEN



Personligheten avgjør om du blir syk av stress

Forskere mener at personligheten din er med på å bestemme hvordan immunforsvaret vil reagere i en ekstrem situasjon.



RELATERTE BILDER

PSYCHOLOGICAL HARDINESS

SUZANNE KOBASA AND SALVATORE MADDI



Commitment +

the tendency to fully involve ourselves in activities in life; and having a genuine interest in and curiosity about the world around us



Control +

the tendency to believe we can influence and impact events through the things we do and the effort we make



Challenge

the belief that change is the norm in life and that this is an opportunity for development and growth, not a threat

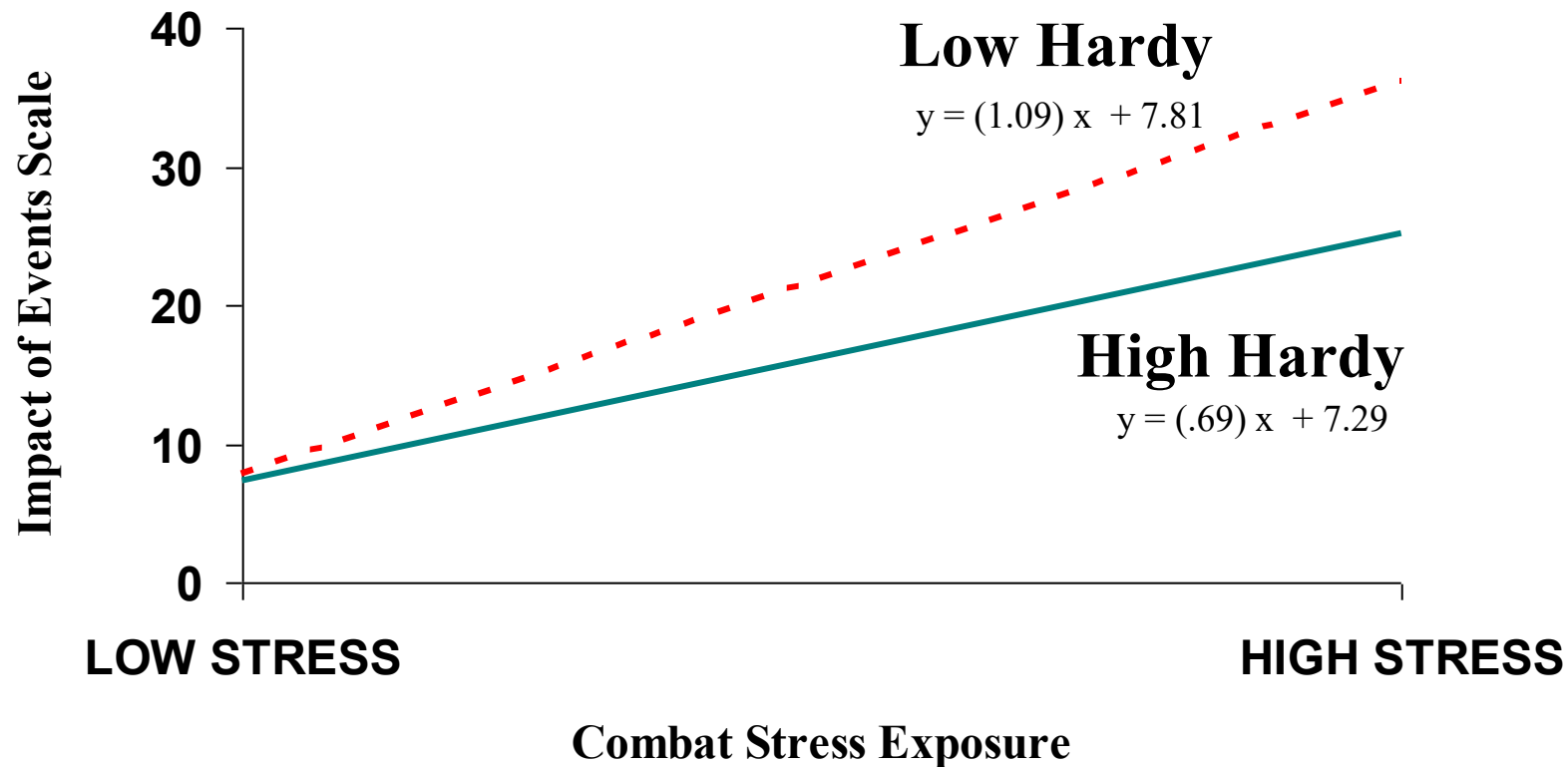
the **3C's** together can motivate and provide the courage to turn a stressful situation into an opportunity for learning and growth

sketchnote by Hayley Lewis @haypsych

Er nokre bedre skodd for å tåle stress og motgang enn andre – i seg sjølv? Seleksjon?

FIGURE 1

Gulf War I Combat Stress Exposure (CSE) predicting IES scores for Low and High Hardy groups, active duty sample*



* Displays Hardy x CSE interaction ($p < .0001$) in regression model,
N=824 active duty, unstandardized betas used to map regression lines

6: Treng me andre typar leiarar i krise?



Coronavirus

This article is more than 5 years old

Female-led countries handled coronavirus better, study suggests

Analysis points to earlier lockdowns and lower death rates under likes of Jacinda Ardern and Angela Merkel

- Coronavirus - latest updates
- See all our coronavirus coverage

Jon Henley

Tue 18 Aug 2020 13:48 CEST

Share



Jacinda Ardern, the prime minister of New Zealand. Researchers said female leaders 'reacted more quickly and decisively' to the pandemic. Photograph: Xinhua/Rex/Shutterstock

Countries led by women had "systematically and significantly better" Covid-19 outcomes, research appears to show, locking down earlier and suffering half as many deaths on average as those led by men.

The relative early success of leaders such as Germany's Angela Merkel, New Zealand's Jacinda Ardern, Denmark's Mette Frederiksen, Taiwan's Tsai Ing-wen and Finland's Sanna Marin has so far attracted many headlines but little academic attention.

Advertisement

The Guardian Podcasts



Stories that matter, every weekday

Listen now →

Apple Podcasts Spotify Amazon Music

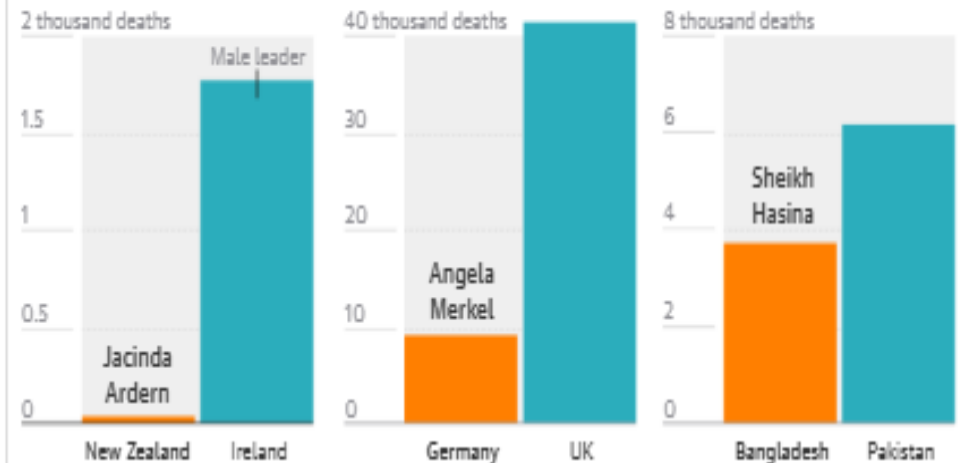
The [analysis of 194 countries](#), published by the Centre for Economic Policy Research and the World Economic Forum, suggests the difference is real and "may be explained by the proactive and coordinated policy responses" adopted by female leaders.

Reported Covid-19 deaths in countries led by women were lower than those led by men

New Zealand and Ireland have populations of less than 5m

Germany and the UK were paired together for comparison

Bangladesh and Pakistan have populations of 150m+



Guardian graphic. Johns Hopkins University. Numbers rely on public data from multiple sources (data correct to 17 August 2020). Note: Researchers created 'nearest neighbour' countries to offset the small sample size, pairing countries with similar characteristics

Lessons learned frå erfaringar skrive i blod



- Demokratiske framfor autoritære
- Støttande framfor kontrollerande
- Relasjonelle framfor hierarkiske



7. Søvnleing: sov når de kan..

Sov godt – og ha sovekurs på jobb

TABLE 2. *Meta-analyses of sleep deprivation overall and by study design characteristic*

Analysis	$\bar{d}^a$	SD(d) ^a	N_c	TSS
Overall	-1.37	2.08	143	1,932
Deprivation				
Short-term	-1.21	1.40	34	683
Long-term	-1.27	2.10	79	799
Partial	-2.04	2.55	30	450
Type of measure				
Motor	-0.87	1.96	58	790
Cognitive	-1.55	1.75	65	949
Mood	-3.16	2.53	20	193

Abbreviations used: $\bar{d}$, average effect size; SD(d), standard deviation of effect sizes; N_c , number of study coefficients in the analysis; TSS, total sample size from those coefficients.

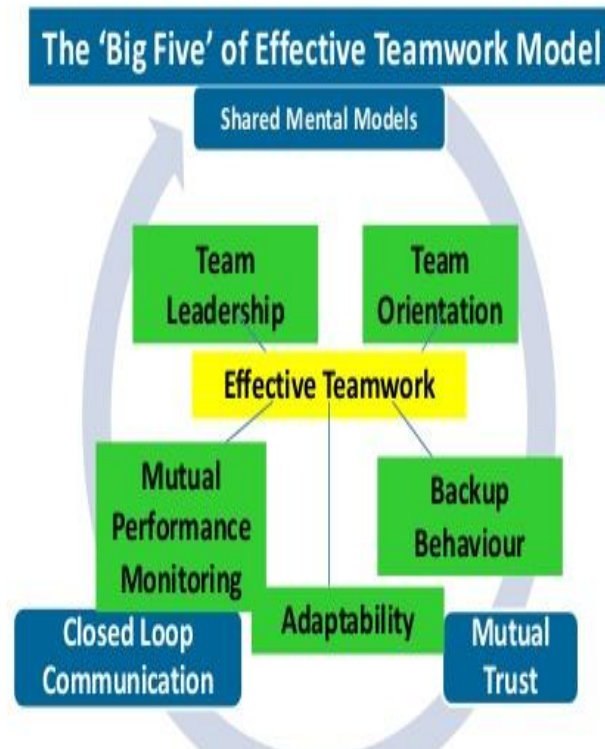
^a Averages and standard deviations were computed using sample size weighting.



8. SOSIALE FORHOLD SOM BIDREG TIL EKSEPSJONELLE PRESTASJONAR UNDER PRESS

1947; Shields & Janowitz; 1949: Stouffer, et.al. : why soldiers fight

9. Og knallgod teamteori for operative team som jobbar under press..



Adapted from Salas, Sims and Burke, 2005. "Is there a 'Big Five' in Teamwork." Model represents the 'Big Five' behaviours (green) and the Co-ordinating Mechanisms (blue) required for Effective Teamwork (yellow).



10. Og teori som forklarer oss kvifor det er så vanskeleg å få til samarbeide mellom ulike grupper og etatar – og kva ein kan gjere med det..



Unngå duplisering

11. Men..ein liten smakebit på korleis ein kan vise personellomsorg – til dei som har hatt tøffe tak..

forskning.no

Saken er produsert og finansiert av SINTEF - [Les mer](#)



Posttraumatiske stresslidelser er psykiske ettervirkninger som kan melde seg blant annet hos folk som har vært utsatt for eller vært vitne til ulykker. Nå er omfanget av slike helseproblemer i Norges befolkning undersøkt for første gang. [Illustrasjonsfoto: Photographee.eu / Shutterstock / NTB scanpix]

– 55 000 nordmenn sliter etter traumatiske opplevelser

Antallet voksne i Norge som har posttraumatiske stresslidelser, tilsvarer nesten et helt norsk årskull, ifølge ny studie.

cirka 22 360 voksne nordmenn utsettes hvert år for situasjoner som kan gi traumer – og nær 2500 nye tilfeller av PTSD oppstår i befolkningen hvert år

Forsvaret markerer at det er 40 år siden starten på Libanon-opdrag med stor medaljeseremoni: Bla med piltastene

BETALTE DYRT FOR MEDALJEN

VETERANER Jo Roed Skårderud, Trondheim og Anniken C. Mohr, Oslo



BLE SKADET: Morten Berg trakk på en personellmine under tjeneste i Libanon i 1980. Etter at han kom hjem, fikk han ingen oppfølging fra Forsvaret.

GLANS: I dag dekorerer 2300 Libanon-veteraner for inn-

Torsiden > Nyheter > Innenriks

Rapport: Mange Utøya-ofre fikk ikke hjelpen de trengte



IKKE HJELP: Mange overlevende etter Utøya-terroren fikk ikke den hjelpen de hadde behov for. Foto: Grøtt, Vegard Wivestad

— Noen trengte ikke så mye hjelp før det hadde gått ett år eller to, men da havnet de i helsekøen på vanlig måte.

10.03.2017 (Oppdatert: 10.03.2017)

Denne artikkelen er over ett år gammel, og kan inneholde utdatert informasjon.

Mange av de overlevende etter terroraksjonen på Utøya i 2011 har ikke fått den hjelpen de trengte, ifølge en ny rapport.

Manglende støtteapparat

Annonsse

Krigsseilerne - den vanskelige historien

På vegne av den norske stat ber jeg om unnskyldning for behandlingen krigsseilerne ble utsatt for etter krigen.



TORPEDERT: Krigsseilerne og handelsflåten ble truet av bombefly, ubåter og torpedoer. Her reddes sjefolk fra et torpedert skip. Foto: NTB Scanpix

MENINGEN 2. AUGUST 2013 KL. 14.24

Av Anne-Grete Strøm Erichsen
Forsvarsminister (A)

Fortellingen om våre krigsseilere er en rystende beretning om et samfunn som ikke var godt nok forberedt på å ta vare på noen av sine største krigshelter. På vegne av den norske stat ber jeg om unnskyldning for behandlingen krigsseilerne ble utsatt for etter krigen.

Krigen hadde en høy pris. Av 35.000 krigsseilere i Den norske handelsflåten omkom nær 4500. Ingen andre grupper som var påvirket av

ANBUD

5ekstra
Lotto-millanere

15-27 16-28 17-29 18-30 19-31 20-32

VI trekker Lotto-

Ingen selvfølge med god ivaretagelse

Utfordring å fange opp behov for hjelp: Risiko-faktorer knyttet til individet (PTSD)

- **Kjønn**
- Tidligere eksponering
- Mestringsstil og personlighet
- Psykiske problemer
- Grad av kontroll



Trinnvis tilbakeføring til tjeneste

After an air accident airmen were advised to "wipe the blood off the cockpit and climb back in" (Armstrong, 1936).



Eksponering (Trinnvis tilbakeføring til tjeneste) - ekstinksjonsmekanisme Bakgrunn: USS Belknap (1975)



- USS Belknap : flere hospitalisert for psykiske plager
- Uskadde mannskaper flyr eller følger fartøyet til USA
- Flyr til USA : 12 % hospitalisert
- Følger USS Belknap til USA : 2 % hospitalisert

Kor godt skodde er me til å møte vanskelege tider ? Er noko «lost in transission»?

