

Psykososial beredskap -Trening og øvelser

Venke A. Johansen, RVTS Vest og Kirsti Silvola, RVTS Øst



Teori er når man forstår alt, men ingenting fungerer.

Praksis er når alt fungerer, men ingen forstår hvorfor.

Her blir teori og praksis forenet, ingenting fungerer, og ingen forstår hvorfor!

(Lucifers leksikon)

Kompetanse

For at det psykososiale kriseteamets medlemmer skal kunne yte et godt arbeid, både på kort og lang sikt, trenger de både teoretisk og praktisk kompetanse, kontinuerlig oppdatering innen fagfeltet og jevnlig samlinger og øvelser. Øvelser for innsatspersonell og kriseteammedlemmer gir økt forberedthet på å skulle håndtere dramatiske situasjoner. Samtidig bedrer øvelser evnen til å mestre stresspåkjenninger under innsats og gir redusert risiko for psykiske reaksjoner i etterkant hos hjelper. I tillegg kan øvelser øke samhandlingskompetanse og forståelse for ulike gruppers kultur og arbeidsmåte. Frivillige organisasjoner kan med fordel inviteres med på samlinger og øvelser. Det anbefales å benytte øvelser for å få økt handlingskompetanse, både med henblikk på katastrofer og i forhold til enkelthendelser av mindre omfang, der en blant annet trener på god ivaretagelse av rammede i et samspill med andre aktører. Jevnlige øvelser må inkludere alle som forventes å ha en rolle.

Skriftlige kommunale beredskapsplaner og planer for psykososial beredskap som skisserer hvordan vi skal handle den dagen det virkelig gjelder er svært viktig, men det er ikke tilstrekkelig. Øvelser er viktige for å opparbeide ferdighet og praktisk erfaring, pluss at en samtidig får testet planverket. En enkel metafor anskueliggjør dette: Det kan være svært vanskelig å skulle reparere en bilmotor bare ut fra skriftlig informasjon. Praktisk erfaring basert på en kombinasjon av teoretisk kunnskap, skriftlig og praktisk veiledning, bruk av hensiktsmessig verktøy gir kunnskap og ferdigheter som er en forutsetning for å lykkes.

En krise, uavhengig av størrelse og omfang, er en type situasjon hvor hjelpers gode håndtering er avhengig av kunnskap og erfaring. Det er viktig å ha en god handlingskompetanse som grunnlag for å ta raske og riktige beslutninger: I tillegg at en evner å tenke kreativt og improvisere når hendelsen ikke følger vedtatte planer. Læringsspiralen (Wittek, 2012) som omfatter elementer som erfaring, informasjon, kunnskapsbygging og innsikt, har vist seg å være et hensiktsmessig verktøy for å utvikle en god læringskultur. Denne modellen synliggjør sammenhengen mellom lærings- og fagutviklingstiltak både på gruppe- og individuelt nivå og gir økt fungering og forståelse. Den benyttes allerede ved beredskapsarbeid for eksempel i Rogaland (Håndbok i øvelsesplanlegging, 2014).

Gjennomføring av øvelser og praktisk trening anbefales på det sterkeste for å styrke kompetanse, og erfaring via øvelser øker sannsynligheten for å gjøre hensiktsmessige valg i en reell krisesituasjon. Målet med slike forberedelser er å bidra til god kvalitet på psykososiale tiltak etter kriser, ulykker og katastrofer. Det er viktig å ha med seg de 3 fasene «før – under - etter» i forberedelsene til psykososialt krisearbeid, for å få en bedre innsats under en krise eller katastrofe.

Både store fullskala (beredskaps) øvelser og mindre omfattende øvelser bør gjennomføres som en prosess i 4 faser:

1. planlegging
2. gjennomføring
3. evaluering
4. oppfølging

Vi vil minne om betydningen av at alle i kriseteamet kjenner hverandres kompetanse og det aktuelle planverket. Det er viktig å planlegge øvelsen, der en tydeliggjør hva som er målsettingen og premisene rundt den aktuelle gjennomføringen. Det er helt avgjørende for øvelsens utbytte at den evalueres og at oppfølging prioriteres. Om dette utelates vil en godt planlagt og gjennomført øvelse ikke gi læringsutbytte utover den kortsiktige læring deltakerne har fått. Læring må implementeres og forankres i planer og kompetanse med tanke på et langvarig læringsutbytte.

En kombinasjon av flere former for øvelse kan ofte være hensiktsmessig som et grunnlag for læring og evaluering av eksisterende planverk.

Vanskelighetsgrad og krav til gjennomføring må legges på et nivå som gir både positiv erfaring og utfordringer, slik at svakheter avsløres og at mestring synliggjøres.

Tilbakemelding og evaluering må være konstruktiv slik at også positive aspekter tilbakemeldes til deltakerne.

Hvordan kan vi best mulig øve?

Det er viktig å øve for å få gode rutiner og fungerende planverk. Det er avgjørende at kriseteamets rolle og funksjon er beskrevet på en tydelig måte og integrert i den helhetlige tenkningen rundt beredskap, både i forhold til katastrofer og enkelthendelser av mindre omfang. Leder for kriseteamet kan sikre at den psykososiale innsatsen er tydelig beskrevet i kommunens beredskapsplan, også når det gjelder opprettelse og drift av evakuerte- og pårørendesenter (EPS) og at dette er i samsvar med kriseteamets egne rutiner og forståelse av egen rolle. EPS har en komplisert struktur som krever mye tverretattlig og tverrfaglig kompetanse og gode samvirkeprinsipper mellom aktører som har ulike faglig hverdagskultur. Planverk for EPS må være tydelig på alle områder slik at man kan oppnå en god øvingseffekt og sikre adekvat samhandling og ivaretagelse av de rammede i reelle situasjoner. Stadig oftere blir det etablert EPS ved store ulykker og katastrofer der det er mange rammede. Derfor er EPS senter ofte etablert som treningsarena ved mange fullskalaøvelser.

Ulike former for øvelser

Bordøvelser (tabletop) – Diskusjonsbasert øvelse hvor deltakerne arbeider med relevante problemstillinger etter innspill fra øvingsleder. Dette er en form for øvelse hvor det skisseres en hypotetisk situasjon der all aktivitet skjer rundt bordet. Deltakerne skisserer, diskuterer og reflekterer rundt aktuelle tiltak og løsninger basert på deres teoretisk kunnskap og erfaring. Tabletop som øvelsesform benyttes ofte ved beredskapsarbeid, for eksempel av nødetaer. En slik gjennomgang av krisesituasjoner kan være både lærerik og avdekke svake punkter ved kompetanse, samarbeid og planverk. Deltakerne kan være fra en enkelt gruppe eller som et samarbeid mellom flere etater. Denne formen for øvelse kan benyttes i forhold til mange ulike situasjoner der det settes fokus både på samspill og på enkeltpersoners ansvar under en gitt situasjon.

Ved «åpne spill» er all relevant informasjon kjent for alle parter til enhver tid, og det er ofte en fri diskusjon mellom deltakerne. I et «lukket spill», som betegnelsen impliserer vil det være mer begrenset informasjon til deltakerne. Det er heller ikke er gitt at alt av informasjon

er relevant eller helt korrekt. Ved begge former for øvelse kan all informasjon gis ved oppstart eller en kan velge å gi tilleggsinformasjon underveis i øvelsen.

Tradisjonell tabletop kombinert med bruk av rollespill vil gi en god læresituasjon. Ved å spille ulike roller relatert til den skisserte situasjonen vil deltakerne få en bedre innsikt i opplevelse og reaksjoner hos eventuelle berørte.

Under denne formen for tabletop diskusjonsøvelse er alle deltakerne samles i ett felles rom, og all kommunikasjon og samhandling skjer i dette rommet. Dette er en øvelse og ingen reelle tiltak blir iverksatt med konsekvenser utenfor rommet. Spørsmål fra deltakerne rettes til øvingsleder, og øvingsleder gir innspill underveis enten muntlig eller på papir/skjermskjermbilde/lerret. Eventuelle observatører skal forholde seg passive under øvelsen. Gruppen(e) som deltar på øvelsen noterer hendelsens utvikling og eventuelle tiltak de ville ha iverksatt om dette var en virkelig situasjon. Deltakerne benytter egne loggføringssystem/skjemaer. Dette skriftlige materialet benyttes under diskusjon og evaluering, og ved eventuell justering i ettertid. En evaluering like etter øvelsen, der en har en kort muntlig gjennomgang av erfaringen er verdifull som læresituasjon og som utgangspunkt for videre evaluering.

En tabletop øvelse kan ha varierende form og varighet, fra en halvtimes diskusjon med få deltakere til større heldagsøvelser med mange innspill og mange aktører. Her er det snakk om relativt enkle og kortvarige øvelser der det skisseres et kort scenario som skal diskuteres med hensyn til relevante problemstillinger og utfordringer.

Spilløvelser – en iscenesetting av et hendelsesforløp der intensjonen er å simulere virkelige hendelser gjennom å la deltakerne foreta beslutninger og handlinger innen rammen av et gitt scenario. Det er en øvelsesform med høyt læringspotensial. Deltakerne fyller roller som ligger så nært opp til sitt ansvar og yrkesrolle som mulig. Deltakerne spiller mot hverandre som de ville gjort i en reell situasjon, og de får respons fra spill-ledelsen på de tiltakene de iverksetter. Her representerer spillet et direkte og realistisk innblikk i en kaotisk virkelighet hvor mange, og uforutsette faktorer gjør seg gjeldende samtidig, og hvor beslutninger og tiltak kan få uventede konsekvenser. En slik øvelse vil ofte avdekke svakheter både innen kompetanse, samarbeid og planverk, enten det gjelder en enkeltvirksomhet eller samarbeid mellom flere

instanser. Øvelsen retter oppmerksomheten mot håndtering av en oppstått krisesituasjon, f eks med fokus på situasjonell kriseledelse.

Drill/ferdighetstrening – er avgrenset til trening av konkrete og praktiske ferdigheter. Det skal være nøye definert for alle deltakere hvilke ferdigheter det skal trenes på.

Drill/ferdighetstrening skal være realistisk og gjennomføres på en måte som legger til rette for at deltakerne opplever å mestre de oppgaver og ferdigheter som det trenes på. Dersom det vurderes som påkrevd med en oppdatering av teoretisk kunnskapsnivå for å mestre ferdigheten tilfredsstillende, gjennomføres dette i forkant av øvelsen.

Funksjonsbaserte øvelser – er praktisk øvelser hvor bestemte funksjoner trenes av en enkelt instans eller i samspill med andre. Det er fokus på enkelte funksjoner som er identifisert som viktige for å mestre reelle hendelser/scenariet på fullskalaøvelser. De definerte funksjonene det trenes på skal gjennomføres på en realistisk måte, der det også er viktig at deltakerne opplever mestring og konstruktiv tilbakemelding. Også her skal teoretisk oppdatering og ferdighetstrening gjennomføres i forkant øvelsene. Dette kan eksempelvis være å trene på å gi informasjon til en gruppe pårørende som er samlet.

Fullskalaøvelser – er den øvelsesformen som er nærmest opp til virkeligheten, og som er en trening og test av flere etater med mange deltakere. Den involverer flere etater i samvirke for å løse større og mer komplekse oppgaver. En fullskalaøvelse skal være så realistisk som mulig og gjennomføres ofte med reelt forbruk av tid. Denne form for øvelse er en god læresituasjon og verdifull for å forberede seg på de store og omfattende hendelsene. Men en gjennomføring krever mye ressurser i form av kompetanse, tid og antall involverte deltakere (Håndbok i øvelsesplanlegging, 2014)

Det anbefales å invitere observatører til å være tilstede under øvelsene. Disse skal ikke delta aktivt, men kan i tillegg til egen nytte av å være til stede være med på å gi verdifull tilbakemelding i etterkant.

Organisering av formelle beredskapsøvelser

Fylkesmannens beredskapsansvar omfatter samordning og tilsyn med all sivil beredskapsplanlegging i fylket. Fylkesmannen skal også yte statlige, fylkeskommunale og kommunale organer hjelp i planleggingsarbeidet. Øvingsutvalget er ledet av politiet og består

vanligvis av representanter fra Brann og redning, Helse, Sivilforsvaret, Forsvaret, Frivillige Organisasjoners Redningsfaglige Forum (FORF) og Fylkesmannen i tillegg til politiet. Utvalget planlegger og koordinerer regionale og lokale beredskapsøvelser. De store fullskalaøvelsene som gjennomføres er i hovedsak i regi av øvingsutvalgene. Fylkesmannen har blant annet ansvar for å øve kommunens kriseledelse. Når det gjelder de mindre øvelsene som Fylkesmannen har med kommunene er disse i hovedsak skrivebordøvelser. Det er vanlig at kommunene har innflytelse på hvilken øvingsform som velges. I tillegg øver ofte kommunene på egen hånd for å klare å oppfylle kravet om minimum en øvelse annet hvert år.

Det er mange viktige områder som må øves, noe som ofte er forklaringen på at psykososial støtte ikke godt nok inkludert i planlegging og gjennomføring. Foreløpig er erfaringen fra hele landet at kriseteamene ikke opplever optimal øvingseffekt når de deltar på fullskalaøvelser. En grunn til dette kan være at psykososiale krisereaksjoner ikke vektlegges ved gjennomføring av markørspillet, og at psykososial støtte ikke blir sidestilt med andre viktige øvingsmål under planlegging av øvelser.

Leder for kriseteamet anbefales å ta kontakt med beredskapsavdelingen hos Fylkesmannen eller beredskapsansvarlig innen kommunen, for å sikre at øving av kriseteam blir inkludert. Store beredskapsøvelser der flere kommuner er involvert gir også kriseteamene en verdifull erfaring til samhandling i en reell situasjon.

Øvelser som kriseteamet planlegger

I tillegg til de store formelle øvelsene kan kriseteamet planlegge mindre omfattende øvelser hvor egen innsats blir fokusert og trent på. Her kan de bruke forskjellige øvingsformer og ulike settinger.

En tabletop øvelse (diskusjonsøvelse) kan for eksempler brukes for et enkelt team, en gruppe av kriseteamledere når man vil øve den rollen, eller flere team samtidig. Det kan gjøres meget enkelt, krever ikke mye bruk av ressurser og gir et godt læringsutbytte. Den kan ha varierende varighet, fra ½ time med få deltakere til en større heldagsøvelse med mange aktører. Her kan det være snakk om relativt enkle og kortvarige øvelser der det skisseres et kort scenario som skal diskuteres med hensyn til relevante problemstillinger og utfordringer. Dersom det er faste samarbeidsmøter eller fagnettverksmøter kan denne formen for øvelser gjennomføres i en slik forbindelse.

Evaluering og justering

Erfaring fra øvelser bør alltid oppsummeres og evalueres med tanke på læringspunkter. Hva fungerte godt og hva fungerte mindre godt? Hva kan gjøres for å bedre samarbeids- og kommunikasjonsarbeidet? Svaret på disse og andre spørsmål i forbindelse med krise- og katastrofeøvelser bør systematisk gjennomgå og legges til grunn for gjennomgang og jevnlig oppdatering av planer. Også arbeidet under en reell krise, ulykke eller katastrofe bør oppsummeres, læringspunkter nedtegnes og planer eventuelt revideres.

Referanser

Håndbok i øvelsesplanlegging 2014 **Versjon 1**. Utarbeidet for og av samvirkeaktørene Brann, Helse, Politiet, Sivilforsvaret, Heimevernet, Fylkesmannen og Frivillige Organisasjoners Redningsfaglige Forum (FORF).

<http://www.fylkesmannen.no/Documents/Dokument%20FMRO/Forvaltning/Brosjyrer%20og%20retteleiarar/H%C3%A5ndbok%20i%20%C3%B8velsesplanlegging%202014.pdf?epslanguage=nn>

Wittek, Line (2012) Læring i og mellom mennesker: en innføring i sosiokulturelle perspektiv
Cappelen akademisk