

Anföranden om mental kristålighet

Annina Sadeoja (red.)
Tarja Wiikinkoski (red.)



Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland
Räddningsväsendet och beredskap

Anföranden on mental kristålighet

27.10.2025

Annina Sadeoja (red.)

Tarja Wiikinkoski (red.)

Aluehallintovirastojen julkaisuja 330/2025

ISSN 2343-3132

ISBN 978-952-65849-3-5

Vasa

2025

INFORMATIONSSIDA

Regionförvaltningsverkens publikationer 330/2025

Sammanställd av Annina Sadeoja (red.) Tarja Wiikinkoski (red.)	Utgivningsdatum 27.10.2025		
	Uppdragsgivare Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland		
	Datum för tillsättandet av organet -		
Publikationens titel Anföranden om mental kristålighet			
Referat Denna publikation presenterar mental kristålighet ur flera olika synvinklar. I enstaka artiklar behandlar man denna samhällets vitala funktionens karaktär, innehåll samt anläggning och upprätthållande både under normala samhällsförhållanden samt under de allra svåraste undertagstillstånd. Eftersom samfund och samhället formas av individer, behandlas mental kristålighet både från individens och samhällets synvinkel. Alla författare har deltagit som talare på årets 2024 regionala försvarskursens specialkurs med temat mental kristålighet. Under 2024 organiserade Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland två specialkurser.			
Ämnesord Mental kristålighet, beredskap, störningssituationer, undantagssituationer			
ISSN (tryckt) -	ISBN (tryckt) -	ISSN (webbpublikation) 2343-3132	ISBN (webbpublikation) 978-952-65849-3-5
Sidantal 31	Språk Svenska		Pris -
Utgivare Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland		Tryckeri -	

Sisällysluettelo

1	Förord	5
2	Författarpresentation	7
3	Ett starkt eller bräckligt Finland? Resiliensen provas	9
3.1	Kriståligheten grundar sig på tillit	9
3.2	När åsikterna tillspetsas glöms det gemensamma	9
3.3	Verksamhet och samarbete gör oss starkare	10
3.4	Det är vi som skapar kristålighet	11
4	Psyket är avgörande – individen och mental kristålighet i den övergripande säkerheten	12
4.1	Individen som säkerhetsaktör	12
4.2	Samhälleliga åtgärder behövs för att trygga mental kristålighet	13
4.3	Den övergripande säkerheten utvecklas	13
5	Psykisk första hjälpen, kristålighet och kriget i Ukraina	15
5.1	Kampvilja och kristålighet	15
5.2	Den psykiska handlingsförmågan bör tryggas även under krig	16
5.3	Psykisk första hjälpen	16
5.4	Hur handlingsförmågan byggs upp och hur den uppkommer	18
6	Mental kristålighet och individens handlingsförmåga	20
6.1	Övergripande handlingsförmåga – soldatens psyke och fysik,	20
6.2	Individuell handlingsförmåga	21
6.3	Strategiskt tänkande och självkännedom	21
6.4	Mental kristålighet byggs upp av handlingskraftiga individer	22
7	Mental kristålighet och kultur	23
7.1	Komplex mental kristålighet	23
7.2	Mental kristålighet upprätthålls i kommunerna	24
8	Kyrkans roll när den mentala kriståligheten byggs upp	25
8.1	Betydelsen av kyrkans beredskapsplanering för den mentala kriståligheten	25
8.2	Kyrkans arbete förebygger utslagning	26
8.3	Kyrkan som en del av det psykosociala stödet	27
9	Befolkningens återhämtning från kriser och störningssituationer	28
9.1	Lekmannaakutvård som stöd för återhämtningen	29
9.2	Det sociala kapitalet stöder förmågan att klara sig	29

1 Förord

Bästa läsare, syftet med denna publikation är att etablera den mentala kristålighets ställning som en del av beredskapen. Mental kristålighet är en vital funktion i samhället. Målet är i synnerhet att lyfta fram sätt att hantera en viktig egenskap som sträcker sig från individen via olika grupper för att omfatta hela samhället och, som genomsyrar alla aktörsnivåer. Denna egenskap skapar förutsättningar för att vi överhuvudtaget ska kunna klara av vardagen, störningssituationer och undantagsförhållanden.

Elementen i mental kristålighet, dithörande ansvar, dess betydelse som en del av beredskapen samt hoten mot den och bekämpningen av hoten, behandlades på två regionala specialförsvarskurser som ordnades hösten 2024 med mental kristålighet som tema. I kurserna deltog sammanlagt över 150 personer. Vad som avses med mental kristålighet, hur den kan byggas upp och upprätthållas, vilka faktorer som kan rubba den och hur detta kan förebyggas, intresserade ett så stort antal personer att regionförvaltningsverket ordnar två nya specialförsvarskurser med samma tema hösten 2025.

Alla hot och samhällskriser påverkar den mentala kriståligheten. Krig eller krigshot påverkar utan tvekan den mentala kriståligheten mest. Exceptionella situationer väcker rädsla och otrygghet, osäkerheten återspeglas på många olika sätt, både från individer till samhället och från samhället till varje människa. Tilliten kan krossas snabbt eller långsamt i olika störningssituationer, särskilt om orsaken till situationen eller störningens varaktighet är okända. Att avsiktligt öka den interna misstänksamheten i samhället är en av metoderna för hybridpåverkan. Den mentala kristålighetens kraft som en del av den övergripande säkerheten behövs inte bara i vardagen, utan särskilt i situationer då nationens enighet och framtid hotas. Tillsammans kan vi ge oss i kast med frågan och det är också en av orsakerna till att denna publikation har utarbetats.

Synvinkeln i publikationens första artikel är tillit. Nadja Nevaste, specialsakkunnig vid statsrådets kansli, behandlar temat genom att diskutera medborgarsamhällets resurser, rättvisa och gemensam beredskap. Hur den mentala kriståligheten behandlas i Säkerhetsstrategin för samhället (2025) förklaras av räddningsöverinspektör Teemu Karhu vid Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland. I hans artikel betonas individens roll som aktör i byggandet av den övergripande säkerheten.

I den tredje och den fjärde artikeln granskas förberedelserna inför de allra allvarligaste nationella hoten och hur vi klarar av dessa hot. Först behandlar forskningsområdesdirektör Petteri Simola (PVTUKL) soldatens psykiska handlingsförmåga som en grundläggande faktor för individens kristålighet. Han tangerar också betydelsen av soldatens och nationens kampvilja i anslutning till nationens kristålighet. Kommandounderofficer Enrico Annus (UTJR) bygger delvis vidare på samma helhet genom att ta upp olika delområden inom den övergripande handlingsförmågan och den individuella handlingsförmågan ur

soldatens synvinkel. Båda författarnas texter kan på ett utmärkt sätt tillämpas på varje civil aktörs och individs behov i samma tematik.

De grundläggande faktorerna i den mentala kristålighet som såväl vardagen som störningssituationer och undantagsförhållanden kräver, beskrivs av biblioteksväsendets överinspektör Virpi Launonen vid Regionförvaltningsverket i Östra Finland. Hon betonar vikten av att uppleva meningsfullhet och delaktighet för att klara sig tillsammans. Sakkunnig Jukka Helin (Lappo stift) representerar den andliga verksamheten och beskriver kyrkans mångsidiga åtgärder för att upprätthålla, trygga och öka den mentala kriståligheten. Publikationens sista synvinkel är befolkningens återhämtning. Temat behandlas av regionförvaltningsöverläkare Marja Kuronen vid Regionförvaltningsverket i Östra Finland och överinspektör Annina Sadeoja vid Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland.

Den mentala kriståligheten har behandlats tidigare åtminstone i tidningen Maanpuolustus¹ (2022) och i Säkerhetskommitténs seminariepublikation (2015)². Bland annat Kommunförbundet³ och inrikesministeriet⁴ har utarbetat nyttiga elektroniska guider om beredskap. I Statsrådets redogörelse om försörjningsberedskapen⁵ accentueras kommunernas roll ”i uppgifter som anknyter till den väsentliga infrastrukturen, befolkningens funktionsförmåga och den mentala kriståligheten”. Det är en aktuell uppgift att börja behandla och utveckla den mentala kriståligheten. Vi har ännu inte beskrivit hur den mentala kriståligheten och de många olika faktorer som påverkar den, har byggts upp som en del av den övergripande beredskapen i samarbete mellan olika nätverk. Det finns mycket att reda ut och undersöka även när det gäller prognostisering. Vad kan nivån på den mentala kriståligheten i Finland påverkas av på 2030- och 2040-talen?

Denna publikation har utarbetats som ett tack till de yrkeskunniga och inspirerande kursdeltagare som tar beredskap och särskilt mental kristålighet på allvar. Den skriftliga publikationen möjliggjordes av artikelförfattarna som satte sig in i temat med stor entusiasm. Ett stort tack till alla medverkande och alla som läst publikationen!

26.8.2025, Tarja Wiikinkoski, direktör, Räddningsväsendet och beredskapen

¹ Henkinen kriisinkestävyyks: kaksi näkökulmaa (Mental kristålighet: två aspekter) – tidningen Maanpuolustus

² Säkerhetskommittén. Mental kristålighet som en del av samhällets säkerhet.

³ <https://www.kommunforbundet.fi/samhalle-och-miljo/kommunernas-sakerhet-och-beredskap>

⁴ Anvisningar om beredskap för störnings- och krissituationer och exceptionella situationer - Suomi.fi

⁵ Statsrådets redogörelse om försörjningsberedskapen

2 Författarpresentation

Nadja Nevaste, PM, socialpsykolog

Specialsakkunnig, Statsrådets kansli (SRK)

I mitt nuvarande arbete behandlar jag hur olika hot påverkar befolkningen och samhället. Kärnan i mitt arbete är att analysera mental kristålighet och sårbarheter på befolkningsnivå. Jag granskar ämnet särskilt ur synvinklar såsom tillit, delaktighet, trygghetskänsla och oro.

Teemu Karhu, HuK

Räddningsöverinspektör, Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland

Under specialkurserna i mental kristålighet 2024 arbetade Karhu i Säkerhetskommitténs sekretariat som expert på regional beredskap och var en av författarna som medverkade till den reviderade Säkerhetsstrategin för samhället 2025. Intressen: särskilt vilken betydelse upprätthållande av individens beredskap och handlingsförmåga har för samhällets funktion i störningssituationer och kriser samt begreppet kognitiv krigföring och underrättelseverksamhet.

Petteri Simola PsD

Forskningsområdeschef, Försvarsmaktens forskningsinstitut (PVTUTKL), avdelningen för funktionsförmåga, militärpsykologiska forskningsområdet, Docent (militärpsykologi), Försvarshögskolan.

Intressen: människans handlingsförmåga, särskilt psykisk handlingsförmåga, belastning, stress och ork.

Enrico Annus

Kommandounderofficer, Överfältväbel
Utti Jägarregemente (UTJR), Personalavdelningen

Mental kristålighet har intresserat mig sedan 2018. Jag studerade då i USA. Under studierna höll jag en presentation om Säkerhetsstrategin för samhället som var publicerad år 2017. Då bekantade jag mig med mentala kriståligheten genom begreppet övergripande säkerhet. Då förstod jag att min egen mentala kristålighet hade fått allvarliga sprickor när min psykiska handlingsförmåga drabbades 2009. Jag tjänstgjorde då som fredsbevarare i Afghanistan. Efter några månader blev jag lyckligt vis av med posttraumatiska symptomen som jag hade fått under tjänstgöringen. Jag upplever att livets motgångar har stärkt min mentala kristålighet. Förhoppningsvis har det varit så för så många andra som möjligt. Jag tror att mental kristålighet är en av de viktigaste resurserna i vårt

samhälle, något varje individ kan utveckla till stöd för sig själv, sitt samfund och hela samhället. Lyckligtvis har mental kristålighet fått en välförtjänt plats i diamanten för övergripande säkerhet i den uppdaterade Säkerhetsstrategin för samhället år 2025.

Virpi Launonen, FD,

Överinspektör för biblioteksväsendet, chef för kulturenheten,
Regionförvaltningsverket i Östra Finland.

Intresserad av historia och litteratur som samhälls- och identitetsskapare. Min doktorsavhandling om byggplatserna längs Salpalinjen tangerade temat mental kristålighet

Jukka Helin, TM

Sakkunnig, Lappo stift

Prost, fältprost i avsked

Intresserad av utveckling av den mentala kriståligheten och i synnerhet kyrkans roll i den mentala kriståligheten. I bakgrunden inverkar också tjänstgöringsåren vid Försvarmakten och i krishanteringsuppdrag.

Marja Kuronen, MD, specialläkare i psykiatri

Regionförvaltningsöverläkare, Regionförvaltningsverket i Östra Finland

Intresserad av mental kristålighet eftersom jag som psykiater vet att grunden för känslan av trygghet läggs redan i tidig växelverkan. På den grunden byggs senare tillit till andra människor och samhället i stort. Ett hoppfullt perspektiv skapar trygghet även mitt i kaos.

Annina Sadeoja, SVM, socialarbetare

Överinspektör, Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland

Intresserad av mental kristålighet och dess sociala dimensioner. Jag är intresserad av hur man upprätthåller och återställer mental kristålighet samt av hur kognitiv krigföring påverkar befolkningens mentala kristålighet.

3 Ett starkt eller bräckligt Finland? Resiliensen provas

Nadja Nevaste

Hur känns vårt Finland just nu? Finns det förutsättningar för ett bra liv och en bra framtid i vårt land? Har vi fortfarande ett land som vi alla är beredda att stärka och försvara om det behövs? För många av oss är vardagen trygg, förutsägbar och bra, men inte för alla. Vi är "världens lyckligaste folk"⁶, men under ytan finns sprickor som utmanar finländarnas tro på framtiden, välfärden och ett Finland som verkligen är allas.

3.1 Kriställigheten grundar sig på tillit

Under de senaste åren har världen varit annorlunda än många av oss är vana vid: krig i Europa, coronapandemin, energikris och ekonomisk instabilitet. Konsekvenserna har varit mer än bara nyhetsrubriker. De har drabbat oss i form av elräkningar, oro för försörjningen, ungdomarnas ork och vårt lands säkerhet.

Vi finländare har länge varit stolta över att vi är ett samhälle som präglas av stark tillit. Under de senaste åren har denna tillit satts på prov. Allt fler finländare är osäkra på hur de orkar i vardagen och på det stöd som samhället erbjuder. Många upplever också framtiden som mer osäker än tidigare⁷. När levnadskostnaderna stiger, det är svårt att få tillgång till tjänster, diskussionsklimatet tillspetsas och den globala situationen väcker oro, försvagas människornas tillit och osäkerheten ökar.

Tillit är en förutsättning för ett fungerande samhälle och kriställighet. Hur går det för oss när vi drabbas av en kris om vi inte litar på att statsledningen fattar beslut som är i folkets intresse, att myndigheterna ger instruktioner för att skydda människorna eller att var och en av oss sköter sin del av det gemensamma försvaret?

3.2 När åsikterna tillspetsas glöms det gemensamma

Den mentala kriställigheten i vårt land hotas inte bara utifrån, utan även inom landet pågår sådant som utmanar vårt välbefinnande och vår enighet. En av de mest oroväckande trenderna är att den affektiva polariseringen ökar.⁸ Det

⁶ <https://worldhappiness.report/>

⁷ Sitra, Framtidsbarometern 2025

⁸ [Suojanen, Lehtonen, Saarinen \(2024\) Tunteiden viemää Affektiivinen polarisaatio](#)

betyder att de som har en annan åsikt inte längre bara anses tänka på ett annat sätt, utan kritiken riktas i stället rakt mot människan och samhället delas in i "vi" och "andra".

Bland finländarna orsakas motsatsförhållanden för närvarande bland annat av upplevelsen av att inkomstskillnaderna och den regionala ojämlikheten har ökat, av den tillspetsade politiska debatten, av delade åsikter om invandring samt av tvister om klimat- och miljöpolitikens riktning. Frågorna väcker starka känslor hos oss och det syns både i attitydundersökningar och i diskussioner på sociala medier.

Avvikande åsikter hör till demokratin, men om vi efter en diskussion inte längre möter varandra som människor utan som fiender, befinner vi oss på en väg som söndrar oss inifrån. Det uppstår en känsla av att vi inte hör till samma verklighet – inte till samma Finland. En sådan utveckling försvagar slutligen demokratin och vår gemensamma kristålighet.

3.3 Verksamhet och samarbete gör oss starkare

I och med att osäkerheten och oron har ökat, har vi finländare engagerat oss i sådant som vi kan påverka: vår egen beredskap och att göra saker tillsammans. Reservförråd har skaffats allt aktivare och överlevnads- och försvarskurserna har blivit allt mer populära; under det senaste året deltog ett rekordstort antal människor i Försvarsutbildningsföreningens kurser⁹ och allt fler finländare har köpt hem torra livsmedel, vatten och batteridrivna radioapparater. Myndigheterna har stärkt beredskapen i form av befolkningsskydd, försvarsupphandlingar och guider som är riktade till befolkningen.

Vi är alla viktiga när det gäller den gemensamma beredskapen och att upprätthålla den mentala kriståligheten. Beslutsfattarna ansvarar för att skapa sådana förhållanden som stärker demokratin, rättvisan och säkerheten. Samfunden och organisationerna ansvarar för att skapa samhörighet och trygghetskänsla genom att engagera människorna i gemensamma aktiviteter och ge dem tillfälle att lära sig, förbereda sig och hjälpa andra.

Och vi människor, vanliga finländare, mammor, pappor, arbetstagare, arbetslösa, unga, pensionärer, företagare, invandrare, finskfödda och så många andra. Vilken roll har vi när det gäller att bygga upp ett kriståligt samhälle? Vår uppgift är att se till att vi upprätthåller medborgarfärdigheterna, har ett tillräckligt reservförråd, tar hand om våra närstående och deltar i gemensam verksamhet i den mån vi kan. Det är också vår uppgift att främja en konstruktiv

⁹ https://ruotuvaki.fi/-/toiminnanjohtaja-antti-lehtisalo-riemuitsee-mpk-koulutti-viime-vuonna-enemman-kuin-koskaan-aiemmin?utm_source=chatgpt.com

diskussionskultur som respekterar andra, både när vi umgås ansikte mot ansikte och på sociala medier.

3.4 Det är vi som skapar kristålighet

Det finska samhället har enormt med resurser. Vi har en utbildad befolkning, fungerande institutioner och ett starkt medborgarsamhälle. Kriserna har visat att vi kan hjälpa varandra och snabbt bygga nytt, men vi har också mycket att lära oss. Till exempel om att delaktighet, välvilja och samarbete inte bara är mänskliga ideal, utan centrala faktorer som stärker samhällets kristålighet. Vi måste också anstränga oss mer för att alla ska känna sig hemma i det allt mer mångformiga Finland, även de som inte har lärt sig vad vinterkrigets anda eller den finska sisun innebär.

Det säger sig självt att Finland är ett modelland i fråga om beredskap. Det får emellertid inte göra oss passiva, utan vi måste hela tiden bygga ett starkare Finland. Varje ärtsoppsburk, ficklampa och vattendunk i reservförråden stärker hela samhällets resiliens. Precis som varje rättvist beslut, varje vänlig hälsning, varje uppmuntrande inlägg i sociala medier och varje gång vi frågar hur grannen har det.

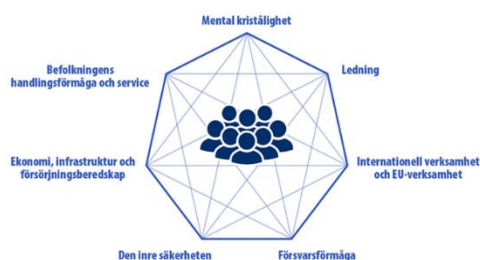
Även om vi som individer inte kan påverka särskilt mycket av det som händer runtomkring oss för närvarande, kan vi ändå påverka hur vi förbereder oss och hur vi förhåller oss till omständigheterna och till varandra. Konkreta handlingar och förberedelser stärker känslan av kontroll, skapar en tro på framtiden och stillar oron. Gemensamma förberedelser skapar också samhörighet och ger oss ett gemensamt mål. På detta sätt bygger vi ett starkare samhälle för oss och för framtida generationer.

4 Psyket är avgörande – individen och mental kristålighet i den övergripande säkerheten

Teemu Karhu

Det har skett en väsentlig förändring i den reviderade Säkerhetsstrategin för samhället 2025¹⁰: individen har konkret placerats i kärnan av strategin. Det centrala visuella elementet i strategin, den så kallade "diamantmodellen", presenterar samhällets vitala funktioner som tryggas med en verksamhetsmodell för den övergripande säkerheten i alla situationer – och nu har individen placerats i diamantens mitt. Den mentala kriståligheten har dessutom flyttats från ett av diamantens hörn till toppen av diamanten. Dessa är inte bara symboliska gester, utan riktlinjer som betonar individens roll som grund för hela samhällets säkerhet och den framhävda betydelsen av mental kristålighet i den nuvarande säkerhetsmiljön.

4.1 Individen som säkerhetsaktör



Att betona individens roll i mitten av diamanten som beskriver den övergripande säkerheten innebär dock inte att ansvaret överförs till medborgarna, utan att ansvaret fördelas. Det betyder att var och en kan påverka – inte bara i krissituationer, utan också i fråga om prognostisering och beredskap. Människan betraktas allt mer som en aktiv och kunnig aktör i samhället.

Mental kristålighet hänför sig till individernas, samfundens och hela samhällets förmåga att tåla den belastning som orsakas av kriser och att klara av deras effekter. Grunden måste vara i skick redan under normalförhållanden, eftersom det är för sent att börja bygga i en krissituation. Innan vi ens diskuterar beredskap i kriser borde vi kunna trygga den mentala resiliensen i vardagen.

Ur individens synvinkel kan mental kristålighet anses innebära att bevara fyra dimensioner av handlingsförmågan: fysisk, psykisk, social och etisk. Ingen av dessa fungerar ensam. Fysisk hälsa hjälper människan att orka psykiskt. Sociala nätverk och tillit till andra människor och myndigheter skapar trygghet. En etisk kompass – en upplevelse av rättvisa och delaktighet – hjälper människan att orka när osäkerheten ökar.

4.2 Samhälleliga åtgärder behövs för att trygga mental kristålighet

I samhället tryggas mental kristålighet i enlighet med Säkerhetsstrategin för samhället genom strategiska uppgifter som fastställer konkreta åtgärder för statens olika aktörer. Dessa uppgifter är till exempel att trygga kulturtjänster, möjliggöra andlig verksamhet, upprätthålla ungdomsarbete och idrottsverksamhet för medborgarna, kommunikation, förebygga utslagning, främja frivilligverksamhet och stödja befolkningens återhämtning.

Alla dessa har en direkt kontaktyta med individens vardag. Till exempel kultur är inte bara underhållning – kulturen upprätthåller meningsfullheten, känslan av kontinuitet och identiteten. Det andliga livet ger hopp. Ungdomsarbete och motion skapar samfund där det är tryggt att möta svårigheter. Kommunikation är inte bara förmedling av information, utan med hjälp av kommunikationen upprätthåller vi tillit och bekämpar informationspåverkan. Och när krisen är över återhämtar sig samhället inte automatiskt – människorna behöver stöd, utrymme och tid att återhämta sig.

Säkerheten upprätthålls inte bara med hjälp av fysiskt skydd eller tekniska lösningar. Det är viktigt att beakta människan som helhet. Vi måste stödja människornas vardagliga handlingsförmåga: försörjning, hälsa och delaktighet. Vi måste förebygga utslagning redan före en kris, inte först som en följd av den. Vi måste bygga upp och upprätthålla tillit, eftersom tillit är ryggraden i den mentala kriståligheten. Det är viktigt att beakta olika befolkningsgrupper och vi måste utrusta oss såväl med jaktplan som med färgpennor.

4.3 Den övergripande säkerheten utvecklas

Referensramen för att trygga samhällets vitala funktioner (inkl. mental kristålighet, ursprungligen mental krishanteringsförmåga) beskrevs första gången 2003 i Strategin för tryggande av samhällets vitala funktioner. Den senaste Säkerhetsstrategin för samhället är den femte versionen av denna referensram. De strategiska uppgifterna i strategin förankras i varje aktörs vardag – såväl i myndigheternas, organisationernas, företagens som i enskilda medborgares vardag. Säkerhetsstrategin för samhället och den verksamhetsmodell för den övergripande säkerheten som beskrivs i strategin är inte bara ett högtflygande, byråkratiskt och verklighetsfrämmande koncept, utan en verksamhetsmodell som är i kraft under alla regeringsperioder och som visar hur vi ska handla och stödja varandra även i svåra tider, oavsett om vi representerar ett ministerium, en säkerhetsmyndighet, en medborgarorganisation eller grannhjälpen i vårt bostadsområde.

Det är inte helt okomplicerat att definiera och trygga mental kristålighet. Kapaciteten att släcka skogsbränder kan mätas, men hur mäter man vilka åtgärder som är nödvändiga för att säkerställa att människor klarar av belastningen under kriser? För att öva samarbetet för att vidta befolkningsskyddsåtgärder ordnas beredskapsövningar, men hur övar vi återhämtning som pågår i många år efter en allvarlig kris? Vi vet vem som har ansvaret för att avvärja ett militärt angrepp vid vårt lands gränser, men vem bekämpar effekterna av desinformationskampanjer riktade till unga på TikTok?

Mental kristålighet är inte bara individens resiliens eller viljestyrka. Den byggs upp i de vardagliga funktioner som samhället producerar – i tjänster, möjligheter att delta och i upplevelsen av att bli hörd. Utan dessa är individen ensam och hela samhället står då inte på en hållbar grund.

När vi fortsätter att utveckla samhällets beredskap är det viktigt att fråga: hur mår individen och vad kan individen göra? Hör individen till ett samfund som ger stöd? Har individen information att lita på? Känner individen sig hemma någonstans?

Samhället är inte tryggt bara om systemen fungerar, utan först när människorna bakom systemen orkar agera under press. Var och en av oss är på ett eller annat sätt en aktör inom övergripande säkerhet.

5 Psykisk första hjälpen, kristålighet och kriget i Ukraina

Petteri Simola

Kristålighetens och den psykiska handlingsförmågans betydelse framhävs ytterligare när kriget drar ut på tiden. Nationens kristålighet byggs upp under fredstid och mäts när kriserna blir långvariga. Kristålighet och psykisk handlingsförmåga är vanliga begrepp som dock är svåra att definiera på ett uttömmande sätt.

5.1 Kampvilja och kristålighet

Soldaternas och folkets kampvilja kan räknas som en del av kriståligheten. Det är inte heller entydigt hur kampviljan bedöms, men med hjälp av enkäter kan den rådande sinnesstämningen och situationen bland befolkningen i landet ändå tolkas. Enligt enkäter som ukrainska institutioner har låtit göra var medborgarnas kampvilja mycket hög i början av kriget. Bara mindre än tio procent var beredda att godkänna territoriella förluster som fredsvillkor om dessa skulle garantera ett slut på kriget och Ukrainas självständighet. I slutet av 2024 var siffran redan 38 procent. På motsvarande sätt ansåg 73 procent av de ukrainska medborgarna efter krigsutbrottet att kriget måste fortsätta fram till seger, men i slutet av 2024 hade denna andel sjunkit till 38 procent. Internationella enkäter som mäter sinnesstämningen bland ukrainarna visar också en liknande förändring.

Det utdragna kriget och i synnerhet Rysslands krigföringssätt, där kriget är riktat mot hela nationen, belastar soldaternas och civilpersonernas kristålighet och psykiska handlingsförmåga. Den stegvis försvagade kampviljan återspeglas också i att antalet desertörer enligt statistiken har ökat. En del av desertörerna har dock återvänt då den nya lagstiftningen som trätt i kraft tillåter benådning. Det finns många orsaker till desertering. En vanlig orsak har dock varit trötthet och utmattning på grund av den långa perioden vid fronten. När tröttheten lättat har soldaterna återfått viljan att försvara det egna landet.

De ovannämnda ändringarna i understödet och det ökade antalet desertörer är dock inte hela sanningen. Även om Ukraina till många delar befinner sig i en kritisk situation går livet ändå vidare. Särskilt när det gäller unga är vardagliga

händelser, såsom fortsatta studier, mänskliga relationer och äktenskap, bevis på outtröttlighet och hopp mitt under kriget.

5.2 Den psykiska handlingsförmågan bör tryggas även under krig

Kriget innebär en enorm utmaning för den psykiska handlingsförmågan och för tillgången till mentalvårdstjänster både vid fronten och bakom frontlinjerna. Uppskattningsvis 9,6 miljoner ukrainare har problem med den psykiska hälsan och 3,9 miljoner av dessa har allvarliga symtom. Kriget har både direkta och långvariga konsekvenser för det psykiska välbefinnandet. Reformen av mentalvårdstjänsterna i det krigshärjade Ukraina inleddes redan före kriget, men eftersom stödsystemen är från sovjettiden och starkt förknippade med psykiatriska vårdinrättningar är de inte alls så lämpliga och tillräckliga som de borde vara under kriget. Å andra sidan kan man också fråga sig om det finns ett enda västland som har stödsystem som klarar av ett långvarigt krig? I synnerhet ett krig där civila objekt och sjukhus är lika utsatta som de militära styrkor som försvarar landet.

5.3 Psykisk första hjälpen

Förberedelser inför krig och kriser förutsätter beredskap och att man lär sig de färdigheter som behövs i krävande situationer, gärna i god tid före en kris. Trots att många av oss har gått olika kurser i första hjälpen, till exempel FHJ 1 och FHJ 2, har få stannat upp och analyserat sina kunskaper i psykisk första hjälpen. Det är inte många som ens har hört att det finns utbildning som stöder den psykiska handlingsförmågan. Även om man själv bevarar sin handlingsförmåga i en kris är det inte självklart att en närstående person gör det. Vad händer om vår egen handlingsförmåga inte heller är tillräcklig när vi drabbas av en kris och vi blir handlingsoförmögna precis när vi borde söka skydd? Då skulle vi säkert uppskatta att en närstående är på det klara med vad man ska göra och får oss åtminstone så handlingskraftiga att vi kommer i säkerhet. Psykisk första hjälpen skulle gärna få vara en medborgarfärdighet som i tillämpliga delar skulle kunna höra till exempel till undervisningsprogrammet på andra stadiet. Att lära sig hjälpa en annan människa skulle kanske också kunna vara till nytta för andra möten i vardagen. I bevarings- och civiltjänstgöringen torde vikten av utbildning i psykisk första hjälpen vara obestridlig. Soldaterna får mycket omfattande undervisning i psykisk första hjälpen redan i olika militära utbildningsprogram. Det finns många modeller, men i sin enklaste form är de bärande principerna mycket enhetliga.

iCOVER-protokollet, som utvecklats av Israels försvarsmakt och modifierats av forskningsinstitutet Walter Reed Army, är ett utmärkt exempel på en enkel modell som lämpar sig för såväl civila som militära ändamål.

1. Identifiera (Identify)

Syfte: Ta reda på om en teammedlem eller medarbetare behöver hjälp. Åtgärd: Observera teammedlemmen och försök identifiera om hen verkar stressad eller inte kan handla normalt. Till exempel: Du märker att din kollega verkar "förlamad" och inte reagerar på det som händer runtomkring. Kollegan kanske är förvirrad eller panikslagen.

2. Skapa kontakt (Connect)

Syfte: Hjälp personen tillbaka till nuet. Åtgärd: Titta personen i ögonen, tala lugnt och rör lätt vid personen om det är lämpligt. Till exempel: Du säger: "Titta på mig. Kan du höra mig? Nu trycker jag din arm, tryck du i din tur min arm." Detta hjälper den stressade att bli medveten om nuet.

3. Erbjud gemenskap (Offer Commitment)

Syfte: Minska känslan av isolering. Åtgärd: Försäkra den andra om att du ger ditt stöd och att hen inte är ensam. Till exempel: Du säger: "Jag är *här vid din sida*. Du är inte ensam. Vi klarar det här tillsammans."

4. Bekräfta fakta (Verify Facts)

Syfte: Aktivera personen med enkla frågor. Åtgärd: Ställ enkla, faktabaserade frågor. Till exempel: Du frågar: "Var är vi?" eller "Vem är din stridskamrat eller vad är vårt uppdrag?" Detta bidrar till att personens logiska tänkande aktiveras.

5. Upprätthåll ordningen (Establish Order)

Syfte: Påminn personen om det som hänt. Åtgärd: Berätta för personen vad som har hänt, vad som händer nu och vad som händer närmast. Till exempel: Du säger: "Vi hör till en patrull, vi kontrollerar säkerheten i området. Nu går vi till fordonet."

6. Begär handlande (Request Action)

Syfte: Aktivera personen att på nytt handla på ändamålsenligt sätt. Åtgärd: Uppmana personen att göra en enkel sak som är förknippad med uppgiften. Till exempel: Du säger: "Kontrollera din skottsäkra väst och din kassett. Nu går vi!"

Precis som i första hjälpen överlag är målet inte att personen blir helt återställd, utan första hjälpen ger personen förutsättningar att klara sig och överleva. Trots att denna form av första hjälpen är enkel krävs upprepade övningar så att principerna hålls i minnet även i en allvarlig nödsituation.

Psykiska första hjälpen löser naturligtvis inte allt, men vid sidan av annan beredskap och utbildning skulle den kunna öka medborgarnas tillit till att de klarar sig och i en svår situation tillföra det lilla extra som gör det möjligt att klara av krisen.

5.4 Hur handlingsförmågan byggs upp och hur den uppkommer

Hur handlingsförmågan uppkommer med tanke på individen och organisationen kan granskas mer omfattande ur flera olika synvinklar. Granskat ur individens synvinkel byggs den psykiska handlingsförmågan upp av fem centrala faktorer:

- 1) de egenskaper och det kunnande som krävs i uppgiften definieras
- 2) rätt person väljs till rätt uppgift
- 3) personalen utbildas
- 4) stöd under undantagsförhållanden
- 5) stöd för återhämtning efter kriget

De två första punkterna avgör om vi förstår de kritiska krav som uppgiften kräver av individen och om vi kan välja rätta personer till rätt uppgift. Tredje punkten, utbildning, innebär i detta sammanhang inte bara utbildning i psykiska färdigheter som till exempel att klara av krigsstress eller psykisk första hjälpen. En betydande del även av den psykiska handlingsförmågan uppnås genom att säkerställa en tillräcklig nivå på den kritiska kompetens som krävs för uppgiften. Tillspetsat: hur bra soldaten kan använda stormgeväret och litar på sina egna färdigheter. Goda psykiska färdigheter kan dock vara det tillskott som på ett avgörande sätt hjälper i extrema situationer och vid långvarig belastning. Till utbildningen kan man också räkna fysiken, eftersom god fysisk kondition ofta också är en förutsättning för god psykisk hälsa. Inte ens rätta val eller en omfattande utbildning är ensamma tillräckliga om personen inte får stöd under kriget.

Innan vi granskar det krigstida stödet måste det dock konstateras att inga stödmetoder är tillräckliga om det finns brister i ledningen. I den ukrainska armén har ledningsmodellen ofta konstaterats grunda sig på principer från sovjettiden. De kan anses både förringa fenomen som har ett samband med den psykiska kapaciteten och försämra uthålligheten hos soldaterna vid fronten.

Psykiskt stöd kan delas in i närstöd, yrkesmässigt stöd vid fronten och yrkesmässigt stöd på civilsjukhus. Till närstödet hör personernas egna åtgärder, stridskamraternas åtgärder och de närmaste chefernas åtgärder och till dessa hör såväl kamratstöd som den tidigare nämnda psykiska första hjälpen. Stödet som ges vid fronten omfattar de stridande truppernas egna stödgrupper samt separata trupper som ger yrkesmässigt psykiskt stöd och som rör sig nästan ända till frontlinjerna och vid behov grundar stödenheter. Det är känt att Ukraina har använt bl.a. militärpsykologer ända vid frontlinjen. Detta stöd är dock inte alltid tillräckligt och soldater måste evakueras från fronten ända till civilsjukhus. På grund av Rysslands krigföringssätt är detta dock inte lätt, eftersom

civilsjukhusen ständigt utsätts för angrepp med missiler och obemannade luftfartyg. Den sista punkten är tiden för återuppbyggnad efter krigets slut och stödet för återhämtning. I Ukraina är detta ännu inte aktuellt, men redan andra världskriget visade att om eftervården av psykiska symtom försummas förlängs lidandet och flera generationer lider.

Vi har inte råd att underlåta att dra lärdom av kriget i Ukraina. I det rådande världsläget är det viktigare än på årtionden att utveckla beredskapen och den psykiska kriståligheten.

6 Mental kriställighet och individens handlingsförmåga

Enrico Annus

Människans handlingsförmåga består av individens sinne och kropp. Inom försvarsmakten används termerna soldatens psyke och soldatens fysik, som tillsammans utgör soldatens övergripande handlingsförmåga. Soldatens psyke består av psykisk, social och etisk handlingsförmåga, medan soldatens fysik avser fysisk handlingsförmåga. Förutom den övergripande handlingsförmågan har människan en individuell handlingsförmåga som börjar utvecklas hos oss alla genast efter födelsen. Förutom de olika typerna av handlingsförmåga är människans självkännet en viktig faktor som stärker individens resiliens. Alla ovannämnda element bildar tillsammans en viktig helhet som hjälper individen att bättre förstå sin egen mental kriställighet och öka den egna resiliensen för att stödja samfundet och hela samhället.

6.1 Övergripande handlingsförmåga – soldatens psyke och fysik,

Soldatens psyke

Psykisk handlingsförmåga hänför sig till den psykiska hälsan, dvs. det psykiska välbefinnandet. Hur individens sinne mår och hur bra sinnet kan ta emot information och behandla mottagen information. Det är också fråga om förmågan att känna. Känslomässiga färdigheter och emotionell intelligens är en del av människans psykiska handlingsförmåga. En individ med god psykisk handlingsförmåga kan ställa de utmaningar som hen ställs inför i relation till tidigare upplevda utmaningar och spegla de tidigare upplevelserna som omständigheter som stärker den egna resiliensen, det vill säga individens mentala kriställighet.

Social handlingsförmåga omfattar goda kommunikations- och interaktionsfärdigheter. Det är till exempel fråga om förmågan att låta det gemensamma och samfundets bästa gå före det egna intresset, betrakta saker ur andras synvinkel, uppfatta sig själv och andra som en del av gruppen och förmågan att sätta sig in i en annans situation. En person med god social handlingsförmåga förstår att förtroendet börjar byggas utifrån det första intrycket som är engångsföreteelse. En lyckad första interaktionssituation mellan

två människor ger upphov till uppskattning och respekt. Detta skapar grunden för att bygga upp tillit som med tiden stärks av gemensamma erfarenheter. Tillit möjliggör ett effektivt samarbete och samarbetet skapar slutligen förutsättningar för att lyckas tillsammans. Därför är den sociala handlingsförmågan en av de mest centrala och viktigaste färdigheterna och alla borde förstå vikten av den i ett så tidigt skede som möjligt.

Etisk handlingsförmåga är förmågan att skilja mellan rätt och fel och gott och ont samt förmågan att handla på bästa möjliga sätt i situationer där det råder ett etiskt dilemma. Med etiskt dilemma avses en situation där man måste kunna välja mellan två bra/rätta alternativ eller mellan två orätta/dåliga alternativ. Beslutsfattandet kan försvåras ytterligare av tidsbrist och personens ringa erfarenhet och kunnande.

Soldatens fysik

Den fysiska handlingsförmågan är den bekantaste och tryggaste. Denna handlingsförmåga är lättast att förbättra, eftersom individen är medveten om att det behövs näringsrik kost, ett målmedvetet träningsprogram och tillräckligt med vila för att den fysiska konditionen ska utvecklas. Det är viktigt att inse att det krävs tid, uthållighet och beslutsamhet för att utveckla den fysiska funktionsförmågan, dvs. lätt betyder inte snabbt. De olika delområdena av den övergripande handlingsförmågan överlappar varandra och överlappandet börjar ofta med en god energinivå, dvs. god fysisk handlingsförmåga.

6.2 Individuell handlingsförmåga

Den individuella handlingsförmågan börjar utvecklas genast efter födelsen. Barndomshemmet är den miljö där denna handlingsförmåga börjar utvecklas. Hemmet kan ha en förälder, två föräldrar eller inga föräldrar alls. Hemmet kan vara otryggt eller tryggt, uppmuntra eller underkuva, stärka eller skada. Individen möter olika miljöer och kulturer under uppväxten från barn till vuxen. Vi möter olika kulturer i kamratkretsarna, parförhållandena, skolorna, beväringstjänsten eller den frivilliga militärtjänsten för kvinnor, i arbetslivet och överlag när vi är en del av vårt unika samhälle. Var och en möter under sitt liv flera av de ovannämnda kulturerna som formar vår individuella handlingsförmåga.

6.3 Strategiskt tänkande och självkännedom

Utöver den övergripande och individuella handlingsförmågan kan individen stödja sin mentala kriställighet genom att utveckla sina färdigheter att tänka. Den stoiska filosofen Epiktetos i antikens Grekland sade en gång i tiden att "det är

inte omständigheterna som gör oss olyckliga, utan vårt sätt att tänka på omständigheterna." Alltså inte vad man tänker, utan hur man tänker. Tänkandet kan utvecklas från vad man tänker till hur man tänker genom att till exempel utnyttja en modell för utveckling av tänkandet som kallas strategiskt tänkande. Denna modell för att utveckla tänkandet innehåller fem så kallade linser för tänkandet: kritiskt, etiskt, kreativt tänkande, systemtänkande och tidsperspektiviskt tänkande. Modellerna för utveckling av tänkandet är många och det finns mycket information om dessa i öppna källor.

Den kända och högt uppskattade amerikanska författaren och föreläsaren Simon Sinek argumenterade i sin bok "Start with why" på följande sätt, fritt översatt till svenska: "En del människor eller organisationer vet varför de gör det de gör." Ett annat liknande argument i samma bok lyder så här: "Människorna är inte intresserade av det du gör, utan varför du gör det du gör." Ett bra sätt att öka självkännedom är att först fråga sig själv varför man gör det man gör. Vad är det som motiverar mig att till exempel utföra det arbete jag utför. Man kan också öka självkännedom genom att granska sin föräldraroll och fråga sig varför man är pappa eller mamma. I bästa fall kan svaret vara någonting djupgående som ökar självkännedom och känslan av meningsfullhet.

6.4 Mental kriställighet byggs upp av handlingskraftiga individer

Ett fungerande samhälle behöver handlingskraftiga individer. Ju mer krävande den situation är som vårt samhälle utsätts för, desto mer sätts individens handlingsförmåga och resiliens, dvs. mentala kriställighet, på prov. I den reviderade Säkerhetsstrategin för samhället nämns mental kriställighet som en av samhällets viktigaste vitala funktioner. Ett bevis på detta är att de vitala funktionerna har ändrats i förhållande till den föregående Säkerhetsstrategin för samhället 2017 i och med att den mentala kriställigheten nu finns på toppen av diamanten som beskriver den övergripande säkerheten. Enligt Säkerhetsstrategin för samhället är individerna oersättliga säkerhetsaktörer för mental kriställighet. Varje individ ska för sin egen, sina närståendes och samhällets skull säkerställa den egna handlingsförmågan. Individernas mentala kriställighet utgör grunden för samhällets kriställighet. Ett av de bästa sätten att uppskatta sig själv, sina närstående och vårt fina samhälle är att säkerställa den egna handlingsförmågan, som består av övergripande och individuell handlingsförmåga, färdigheter att tänka och självkännedom.

7 Mental kristålighet och kultur

Mental kristålighet är inte något som kan aktiveras vid behov, utan den byggs upp med tiden som summan av många olika faktorer. Det är viktigt att inse att grunden för mental kristålighet läggs under normala förhållanden i vardagen. Hit hör individernas upplevelser, till exempel en betydelsefull och smidig vardag, meningsfulla aktiviteter och en upplevelse av delaktighet samt individernas förtroende för varandra och för samhället. Individerna bildar grupper som utgör en kanal för individernas aktörskap samtidigt som de producerar kunnskap och resurser som stöder samhällliga insatser. På samhällsnivå bör den mentala kriståligheten utvecklas så att den fungerar i alla situationer och individerna upplever att samhället ger dem det stöd och den trygghet de behöver.

Den mentala kriståligheten hänger också samman med komplexa frågor om identiteten, hur den byggs upp och hur den stärks. Kulturen skapar och formar identiteten som stöds av upplevelser av delaktighet. Att dela med sig via kultur stärker känslan av kontinuitet och skapar en meningsfull tillvaro. Kulturen är också en kanal för att uttrycka den egna identiteten och bilda gemenskaper.

7.1 Komplex mental kristålighet

Det finns ingen entydig anvisning om hur mental kristålighet byggs upp och stärks. Även om det slitna uttrycket "bröd och skådespel för folket" har uppkommit i en satirisk kontext innehåller det ett korn av sanning. Människan behöver näring för kroppen men lever inte bara på det. För ett meningsfullt liv behövs också annat innehåll som skapar en mening med tillvaron.

Genom att granska människors beteende under kriser kan man upptäcka vad de upplever som betydelsefullt. Särskilt under fortsättningskriget kunde trupperna vid fronten emellanåt ta en paus från krigandet och ägna sig åt någonting som de sysslat med i det civila. Det ordnades idrottstävlingar, teaterföreställningar och filmföreställningar för trupperna. För att hjälpa soldaterna att komma loss från verkligheten ordnades frontbibliotek, radio och sällskapsspel. Även om krigsföringstekniken och verkligheten har förändrats enormt på 80 år, är byggklossarna i stort sett desamma när det gäller mental kristålighet. I artiklar om kriget i Ukraina återkommer bekanta sätt att hantera stress och hålla fast vid illusionen av en normal vardag och ett meningsfullt liv: läsning, musik, motion och att vara verksam i samfund.

På samma sätt såg vi under coronapandemin att människor, efter att de hamstrat toalettpapper och knäckebröd, snabbt började knycka i dörrarna till

stängda gym och bibliotek när de längtade efter något meningsfullt som påminner om en normal vardag.

7.2 Mental kriställighet upprätthålls i kommunerna

Kommunerna – i synnerhet bildningsväsendet – har en betydande roll när det gäller att bygga upp, stärka och upprätthålla den mentala kriställigheten. De möjliggör en smidig vardag, förnyar samhället, tillhandahåller betydelsefullt innehåll för fritiden och bidrar till att kulturen bevaras och utvecklas. I praktiken innebär detta till exempel att vuxna kan arbeta när barnen under arbetsdagen deltar i småbarnspedagogiken och är i skolan, undervisning i de grundläggande kunskaper som behövs i samhället och möjlighet att delta i kultur- och motionshobbyer. Bildningsväsendet har också en betydande roll när det gäller att stärka delaktighet. Detta görs bland annat i ungdomsarbetet och genom att möjliggöra olika gruppers verksamhet till exempel genom att ordna med lokaler, understöd och andra resurser.

Direktören för Finlands institut i Estland, Hannele Valkeeniemi, har sagt att kulturen är ett system av värderingar, identitet och att vara människa. Kommunerna spelar en viktig roll i detta system. Vid bildningsväsendet utförs arbete som upprätthåller de kulturella strukturerna, gör det möjligt för dessa att utvecklas med tiden och förmedlas till efterkommande generationer. Arbetet är vardagligt och konkret: till exempel att sköta museisamlingar, tillhandahålla litteratur i bibliotek, att i ungdomsarbetet hjälpa unga att hitta sin egen väg, bygga upp en kroppskultur genom att tillhandahålla motionsmöjligheter. Det är alltså det som tusentals anställda inom bildningsväsendet gör dagligen i sitt arbete.

Mental kriställighet är en upplevelse av meningsfullhet och delaktighet. Elementen i en smidig och bekant vardag bidrar till att skapa kriställigheten, men dit hör också mer komplexa och djupgående element. Fritidsaktiviteterna och -innehållet återspeglar och bygger upp en kultur som i sin tur är en central del av identiteten. Därför ska arbetet för att främja hobbyer eller tillhandahålla kulturupplevelser inte ringaktas. Det som i en produktivtetsinriktad miljö kan framstå som onödigt pysslande är emellertid viktigt för utvecklingen av identiteten.

Kultur är det som gör oss till de vi är och skiljer oss från andra. Kultur ger uthärdighet. Kultur står också i centrum för försvarsviljan: kulturen bygger upp det man vill försvara. Kultur är den meningsfullhet som stärker individerna, samfunden och samhällena. Senast nu är det dags att identifiera den mentala kriställighetens betydelse för samhällets funktionsförmåga och säkerhet. Satsningar på kultur, utbildning och bildning är satsningar på mental kriställighet och säkerhet.

8 Kyrkans roll när den mentala kriståligheten byggs upp

Jukka Helin

Det är vanligt att föreställa sig att religiösa samfund fokuserar endast på religionsutövning. Ju större samfundet är, desto större är denna missuppfattning. Detta syns särskilt i störningssituationer under normalförhållanden och under undantagsförhållanden.

I Finland finns hundratals samfund som representerar olika religioner och knappa 200 av dessa är registrerade. Evangelisk-lutherska kyrkan och ortodoxa kyrkan är offentliga samfund som verkar utifrån sin egen lagstiftning som fastställts av riksdagen och de har en anmärkningsvärt omfattande verksamhet.

I andra delen av Säkerhetsstrategin för samhället 2025 beskrivs de strategiska uppgifter som varje hörn av säkerhetsdiamanten förutsätter. Uppgifterna som gäller mental kristålighet har antecknats som sju rubriker (Säkerhetsstrategin för samhället 2025, 49). Den ortodoxa och i synnerhet den evangelisk-lutherska kyrkans åtgärder omfattar alla dessa.

8.1 Betydelsen av kyrkans beredskapsplanering för den mentala kriståligheten

Evangelisk-lutherska kyrkans och ortodoxa kyrkans betydelse framhävs när hela samhällets beredskap byggs upp. Till deras arbete för att systematiskt upprätthålla och utveckla beredskapen hör att stärka såväl individernas, samfundens, folkets som rikets mentala kristålighet. Våra folkkyrkors (evangelisk-lutherska kyrkans och ortodoxa kyrkans) beredskapsplaner omfattar åtgärder som vidtas under normalförhållanden och vid störningar under normalförhållanden, under undantagsförhållanden och vid återhämtning från en kris. Beredskapen koordineras på riksnivå och regional nivå och i församlingarna ansvarar kyrkoherdarna och särskilt utsedda beredskapschefer för beredskapen. När det gäller beredskapsplanering samarbetar kyrkan intensivt med kommunerna och de riksomfattande aktörerna i branschen.

De evangelisk-lutherska församlingarnas kulturtjänster omfattar cirka 1 000 konserter eller andra musikevenemang per månad. Kyrkan stöder och främjar i stor utsträckning även andra konstformer. Största delen av de värdefulla byggnaderna och föremålen som ingår i vårt lands kulturarv är kyrkliga. De bidrar till att bygga upp vår nationella identitet och är en viktig del av det nationella minnet. En av de uppgifter som statsmakten anförtrott kyrkan är att skydda detta kulturarv. Objekten har katalogiserats och bland annat evakuering av föremål ingår i församlingarnas beredskapsplaner.

Kyrkornas huvuduppgift är de religiösa samfundens andliga verksamhet och att trygga den under alla förhållanden. Det normala gudstjänst- och andaktslivet i sig är beredskap under normalförhållanden. Kris- och sorgeandakter i krissituationer är en del av kyrkans specifika verksamhet, likaså att ge psykiskt stöd till alla som önskar det. I en krissituation är en av församlingarnas första uppgifter att öppna kyrkans dörrar för alla som söker sig dit, alltså definitivt inte bara för kyrkans medlemmar. Det har visat sig att i en osäker situation känner många sig tryggare redan genom att besöka en kyrka. I sorgeandakter i en krissituation deltar ett mycket stort antal människor.

Församlingarnas ungdomsverksamhet är en del av deras omfattande fostringsverksamhet som ger barn och unga möjligheter att delta i trygg och social verksamhet. Den stärker de ungas kunskaper, färdigheter och sociala färdigheter samt stärker deras värdegrund. Samtidigt stärks också beredskapen att möta krissituationer och klara av dem. Detta arbete omfattar cirka 2 500 yrkesutbildade inom fostran.

Kyrkans och dess församlingars kommunikation upprätthåller och förbereder sig kontinuerligt och systematiskt för olika störnings- och undantagssituationer. De som arbetar med kyrklig kommunikation är engagerade i nätverk och stöder varandra effektivt i krissituationer. Kyrkan förstår att dess uppgift att förmedla ett budskap särskilt om hopp och en framtid.

8.2 Kyrkans arbete förebygger utslagning

Till de kristna kyrkornas oöverlåtliga uppgifter hör att hjälpa de mest utsatta. Detta arbete förebygger utslagning och ojämlikhet. Arbetet utförs av cirka 1 200 diakoniarbetare, av vilka största delen är yrkesutbildade inom socialarbete eller hälso- och sjukvården. Församlingarna delar ut cirka 40 miljoner euro per år i understöd bl.a. för olika former av social verksamhet. Nästan tio miljoner euro delas ut som stöd som är avsett som tillfälligt, men tyvärr har det blivit den sista möjliga stödformen för många människor som av en eller annan orsak inte får tillräckligt stöd från samhället. Över 310 000 personer deltar årligen i

gemensamma måltider och dessutom delas nästan 180 000 matkassar ut till mindre bemedlade. Cirka 50 yrkesutbildade arbetar med personer med funktionsnedsättning på heltid och 150 på deltid. Tiotals anställda utför mångkulturellt arbete. Kyrkans specialungdomsarbetare utför dessutom uppsökande arbete för att nå utslagna unga. Arbetet nätverkar intensivt med kommunernas uppsökande ungdomsarbete.

Församlingarna är i första hand samfund, inte organisationer. I evangelisk-lutherska kyrkans församlingar arbetar varje vecka tiotusentals frivilliga som bär ansvar och ställer sin arbetsinsats till samfundets förfogande. Tusentals personer är engagerade i mathjälp och hjälp till äldre. Genom att hjälpa och stödja sina medmänniskor förbättrar dessa frivilliga samhällets kriställighet och kan själva känna att de utför betydelsefullt arbete.

8.3 Kyrkan som en del av det psykosociala stödet

Församlingarna har i sin beredskapsplanering också förberett sig på att stödja befolkningens återhämtning efter en kris. En viktig del av detta arbete är kyrkans andliga omsorg (HeHu) som utförs av kyrkligt anställda. Deras uppgift är att ge psykiskt och psykosocialt stöd till dem som behöver detta vid olyckor och kriser. Vid behov ges stöd också till personer som deltar i räddningsarbete och till alla som har berörts av händelsen. Grupperna inom kyrkans andliga omsorg är en del av samhällets psykiska och psykosociala stöd i störningssituationer. De samarbetar intensivt med välfärdsområdenas social- och krisjour, vidtar åtgärder i krissituationer på dess begäran och arbetar under dess ledning i krissituationer.

Samhället har gett den evangelisk-lutherska kyrkans församlingar ansvaret att ordna begravningsverksamhet. Med tanke på medborgarnas mentala kriställighet är det viktigt att säkerställa att personer begravs på ett värdigt sätt även t.ex. efter en storolycka.

Kyrkans och andra religiösa samfunds normala verksamhet stöder individernas, samfundens och samhällets mentala kriställighet. Det ökar medborgarnas upplevelse av livets betydelsefullhet, stärker individens värdegrund och utgör en kanal för stöd till de mest utsatta.

9 Befolkningens återhämtning från kriser och störningssituationer

Annina Sadeoja

Marja Kuronen

För närvarande pågår flera kriser på befolkningsnivå. Väpnade konflikter och andra konflikter, fullskaliga krig och plötsliga och utdragna naturkatastrofer samt förhållanden förknippade med fattigdom och utanförskap sätter människors psykiska och fysiska kristållighet på prov. Storolyckor som påverkar trygghetskänslan och orken på befolkningsnivå inträffar också i områden där förhållandena i övrigt är stabila. Finland och närområdena har erfarenheter av sådana situationer och eftervården av dem. Finländare har dessutom varit med i globala naturkatastrofer. Vår krigshistoria har också lärt oss vilken inverkan kriget har på befolkningens psykiska återhämtning. I denna artikel diskuteras hur vi i Finland förbereder oss på att främja återhämtningen i eventuella krissituationer på befolkningsnivå och hur återhämtningen kan främjas.

Ansvar för att organisera och samordna arbetet i anslutning till återhämtning på befolkningsnivå har dock inte definierats tydligt i situationer där man borde hitta nya modeller för att hjälpa ett stort antal människor. Servicesystemet inom social- och hälsovården i Finland klarar inte av att bära ansvaret för hela befolkningens återhämtning vid stora kriser som berör hela samhället. Strukturerna och ansvaret i fråga om psykosocialt stöd efter storolyckor har förtydligats i stor utsträckning i Finland under de senaste åren, men dessa strukturer klarar inte av att hantera situationer som gäller hela befolkningen och främja befolkningens återhämtning. Ansvaret för att samordna återhämtningen på befolkningsnivå kan inte ligga t.ex. hos ett enskilt välfärdsområde, utan det borde ligga hos en aktör som har tillräckliga befogenheter att styra verksamheten över förvaltningsgränserna. För att hjälpa folkmassor krävs nya, annorlunda förfaringssätt som beaktar alla förvaltningsområden och tredje sektorn, men även den s.k. fjärde sektorn, dvs. spontana frivilliga. Dessutom behövs olika modeller för hjälp med låg tröskel.

Ville-Pekka Sorsa¹¹ konstaterar i sin artikel "Koronapandemia oli vasta alkusoittoa – monihäiriötila haastaa Suomen kriisinkestävyyden"

¹¹ Koronapandemia oli vasta alkusoittoa – monihäiriötila haastaa Suomen kriisinkestävyyden. Ville-Pekka Sorsa, Marja-Kristiina Lerkkanen, Johanna Hautakorpi, Heini Hakosalo, Ville Valkonen Helsingin yliopisto, Jyväskylän

(Coronapandemin var bara början – polykriser utmanar Finlands kriställighet) att coronapandemin visade att sakkunskap inte är detsamma som administrativ kompetens. Under pandemin framkom luckor i ansvaret och särskilt social- och hälsovårdsministeriet fick omfattande ansvar trots att pandemin var ett stort problem även för till exempel arbets- och näringslivet och undervisnings- och kulturministeriets förvaltningsområde. Starkare tväradministrativt samarbete hade behövts för att kunna beakta detta.

Enligt artikeln bör statsförvaltningens centrala organisationers förmåga att leda resolutionsåtgärder stärkas. På nationell nivå borde man komma överens om samordningsansvaret när en kris med anledning av sina konsekvenser kräver åtgärder på befolkningsnivå. Då har den ansvariga instansen identifierats och dess verksamhet är tydligt ledd. Uppmärksamhet bör fästas vid olika befolkningsgrupper och de befintliga rekommendationerna bör tillämpas. Det är viktigt att den ansvariga instansen samlar in erfarenheter och tillämpar dem för att skapa strukturer för återhämtning på befolkningsnivå.

9.1 Lekmannaakutvård som stöd för återhämtningen

Människor har genom tiderna stöttat varandra i olika situationer som omfattar förluster och trauman. Detta sker fortfarande och en del av verksamheten är organiserad. Det finns cirka 120 miljoner flyktingar i världen och antalet människor som invalidiserats och traumatiserats i naturkatastrofer och krig är stort. Det är i praktiken omöjligt för dem att få hjälp av experter som specialiserat sig på trauman. I organisationsfältet utnyttjas olika metoder med låg tröskel som kan tillämpas av lekmän. T.ex. metoden "Counselling First Aid" (CFA) används för möten med flyktingar och offer för storolyckor (Myanmar, Japan, Grekland). Enligt psykologen Joseph Osawa som utvecklat metoden kan metoden tillämpas var som helst, bland vänner, i familjen, bland okända till exempel i flyktingläger, på arbetsplatser, till och med i sociala medier eller med textmeddelanden. Vem som helst kan använda den. Det viktigaste är att lyssna, bry sig och i fortsättningen att eventuellt utveckla en jämlik relation till den andra människan. På så sätt strävar man efter att skapa möjligheter för människor att berätta om sina upplevelser utan att känna sig otillräckliga eller som "patienter", än mindre psykiskt sjuka, det vill säga avsikten är att normalisera situationen och hjälpa människor att bli aktiva aktörer trots krisen.

9.2 Det sociala kapitalet stöder förmågan att klara sig

Olika samhälleliga och individuella faktorer ökar eller förhindrar befolkningens möjlighet att återhämta sig från krissituationer. Faktorer som främjar

yliopisto, Oulun yliopisto, Turun yliopisto 21.2.2023 <https://www.mustread.fi/artikkelit/koronapandemia-oli-vasta-alkusoitto-monihairiotila-testaa-suomen-kriisinkestavyuden/>

möjligheterna är bland annat befolkningens upplevelse av rättvisa, starka närsamfund (familj, religiösa samfund, organisationer) och att hela samhället inkluderas i återuppbyggnadsarbetet. Samtidigt är det viktigt att den främjande verksamheten anpassas till varje samhälle. Viktiga faktorer som främjar återhämtningen är upplevelsen av social gemenskap och meningsfullhet samt känslan av koherens. Lätt tillgängliga social- och hälsovårdstjänster skapar grunden för att bygga upp förtroende. God kommunikation främjar återhämtningen, likaså att stödja befolkningens färdigheter och kunnande i mental hälsa.

Återhämtningen förhindras av en upplevelse av orättvisa och av uppkomsten av nya skiljelinjer bland befolkningen till följd av krisen. Till riskerna hör diffusa närsamfund eller en avsaknad av närsamfund, försörjningsproblem och ojämlikhet samt brist på samhörighet och meningsfullhet. Faktorer som förhindrar återhämtning är omfattande missbruksproblem och bristande färdigheter och kunskaper i mental hälsa. Brister på social- och hälsovårdstjänster med låg tröskel samt dålig och otillräcklig kommunikation har samma ogynnsamma inverkan.

Samfunden och deras sociala kapital är av stor betydelse för befolkningens återhämtning. Om samfundet har ett bra socialt kapital får även sådana individer som saknar egna tillräckliga resurser hjälp med att klara sig. De viktigaste faktorerna när det gäller det sociala kapitalet är förtroendet inom samfundet och viljan att hjälpa varandra. När samfundens sociala kapital stärks ökar också samhällets psykiska kriställighet och detta bör uppmärksammas både i förvaltningens åtgärder och i det politiska beslutsfattandet. Faktorer som främjar och förhindrar befolkningens återhämtning bör beaktas i det politiska beslutsfattandet och allokeringen av resurser redan innan något händer. Den mentala kriställigheten byggs upp länge innan något händer och det blir betydligt svårare att upprätthålla den om det inte har gjorts tillräckliga satsningar i tid.



**Regionförvaltningsverket i
Västra och Inre Finland**

Vasa

2025