

Hvor beredt er du - om egenberedskap

[Hør episoden her](#)

Vet du egentlig hva du skal gjøre hvis krisen oppstår, og har du det du trenger hjemme der som alt slås ut? Det skal vi finne mer ut av i dag. Mitt navn er Pæl Hægland, og du hører på Innbyggerdialogen.

Yes, yes, da er vi i gang, og som alltid så sitter jeg ikke alene her i studio.

For i dag har jeg fått med meg fagsjef for samfunnssikkerhet og beredskap, Espen Hallan. Espen, velkommen til Innbyggerdialogen.

Takk for det.

Tema for dagen er egenberedskap, og da kan vi spørre hva egenberedskap er. Egenberedskap er vel kjent for de fleste nå, men det er jo en aktivitet for å gjøre deg selv i stand til å fungere mentalt og praktisk når systemene rundt deg ikke fungerer. Noe med å skape trygghet på egne og sine vegne, og noe med å kjøpe litt tid for myndighetene og områdene for å kunne omstille seg for å håndtere en hendelse.

Og nettopp sånne typiske hendelser er jo for eksempel store strømbrydd som blir slått ut av enten da naturkatastrofer eller i beste fall krig. Og er vi gode nok på egenberedskap?

Ja, det synes jeg er et litt vanskelig spørsmål, fordi når direktoratet som styrer dette her, så er det litt ulikt. Rundt halvparten av befolkningen sier de har sakene på plass, men det er litt forskjell på hvor i landet du er og alder og slikt.

Så vi er bedre, men vi er ikke gode nok, vil vi nok si. Egenberedskap er jo både det fysiske, men også det mentale. Nå hadde vi jo verdensdagen for psykisk helse, der var jo tema nettopp mental egenberedskap.

Hvorfor er det viktig?

Nei, for det første så tenker jeg at den fysiske forberedelsen er selv en god mental forberedelse, for det regner seg om å lage trygghet for seg selv. Men så bærer jo mange på noen bekymringer rundt dette her, og da var verdensdagen lagt en veldig nyttig sjekkliste for psykisk egenberedskap med ti enkle råd. Rett og slett en god verktøykasse for ting alle kan gjøre for å håndtere den bekymringen bedre.

Veldig nyttig, det har vært veldig fokus på, hva skal jeg si, mat og varme og lys og alle disse greiene her, mens det har kanskje vært litt lite fokus på dette med den psykiske varme og vann, for å si det sånn. Og det har heldigvis kommet litt mer fokus nå.

Ja, for det, altså, å være bekymret er liksom en ting, men alt vi leser i mediene, og vi har jo en nabo i Øst som på en måte er grunnen til mye av disse bekymringene, men der handler det vel mer om å bare slappe av, bruke litt tid på deg selv og tenk på noe annet.

Ja, jeg tenker aktivere bekymringen, bruk energien på noe nyttig, og da er det å bygge egenberedskap, følge disse rådene, det er kanskje noe av det lureste du kan gjøre, både for det praktiske og for det mentale.

Men det snakkes jo om sånne beredskapskasser og sånne ting, og de selges jo overalt, og vi hører jo hver gang det oppstår et eller annet, så tømmes jo butikker for sånne vannkanner og sånne ting, men hva bør en sånn beredskapskasse inneholde?

Ja, det er et marked for alt, så alle sånne ting skaper jo business, men jeg tror for de aller, aller fleste, så det er det samme å rydde litt i det du allerede har. Mye av de tingene som inngår i disse rådene er ting du i utgangspunktet har liggende, men det kan være lurt å samle det og sjekke det og legge det på ett sted. Så er det jo noen ting som krever litt mer forberedelse, da du må ha noe å lagre vann i, du må tenke litt på hva slags mat som ligger der, så du faktisk varer litt, og hvor lenge det holder.

Så er det et par ting du ikke skal glemme, hvis du på en måte er avhengig av, for eksempel, viktige medisiner og slike ting, så er det viktig å vite hvor du har dette her. Vann, hermetikk, batterier og sånne ting, mye av dette hører ut som ting folk har på hytta.

Ja, ja.

Hvis du har en litt eldre hytte på fjellet, så er dette noe mange allerede har, og det som du sier, tenk over hva du har hjemme.

Men Espen, fagsjef for samfunnssikkerhet og beredskap, altså sikkerhetssjef på mange måter, min første tanke ville jo være en i mørk dress med solbriller og sånn ørepropp i øret.

Nei, det er politiet.

Ikke noe sånn secret service, men hva gjør du som fagsjef?

Nei, jeg tror først og fremst er det et ansvarsområde som knytter seg til en kommunal beredskapsplikt. Det er en sentral bestemmelse i Norge at kommunen har et overordnet ansvar for innbyggerne sine i utgangspunktet, uansett hva som skjer. Det krever at kommunen har en del oppegående systematikk og kompetanse og til dels utstyr for å klare å håndtere de mest sannsynlige hendelsene.

Så det er jo noe som har vært mye snakk om det de siste årene, men at kommunen på en måte har en grunnsten i norske sivilberedskapen, det er sikkert. Så jobben min i all vesentlighet dreier seg nok om å opprettholde kommunens evne til å levere kritiske tjenester, uansett hva som skjer. Det er hovedlinja i oppgavene mine.

Det er jo store hendelser, som vi hadde jo ekstremt med Hans for noen år siden, som gjorde ... Ja, og Amy for tre uker siden. Ja, ikke sant? Sånne ting. Og så er det jo litt mindre hendelser som også kan oppstå.

Jeg vil jo tro at du har en ganske variert arbeidsuke.

Ja da, Nordre Follo er en stor kommune. Vi har mange innbyggere, vi har relativt stor geografi, og selv om vi i utgangspunktet er litt heldige i forhold til sånn naturgitt og være ganske robuste, vi har ikke de store vassdragene, vi har ikke bratt fjell og den type ting, så er det nok av ting som skjer som støtsetter disse tjenestene jeg har snakket om, for å si det sånn.

Det brenner litt her og der. Vi har bortfall av vann, vi har bortfall av strøm, og så videre og så videre. Alt er ikke kommunens ansvar, men det er kommunens ansvar å sørge for at de viktige tjenestene går, selv om de andre tingene ikke fungerer.

Så det dreier seg om ivaretagelse av innbyggerne gjennom de tjenestene vi har hver dag. Ja, og bortfall av vann.

Kan det skje for eksempel at en vannledning sprekker, eller noe sånt?

Vi vet mange i kommunen vår at det nødvendigvis skjer av og til. Det kan være uhell at noen av de gamle rørene våre overbelastes, og det kan være nødvendigvis likehold som gjør at en større eller mindre del av kommunen faktisk må klare seg uten vann i springen fra noen timer til noen døgn.

Klarer vi oss?

Veldig bra. Det vil jeg vel påstå. De hendelsene vi har hatt, og måten vi har håndtert det, viser nok at vi er i stand til å håndtere ganske alvorlige hendelser. Det er vi. Vi har både ulemper og fortrinn.

Norske kommuner som er litt mer avsides har en tendens til å være flinke til å håndtere ting rett og slett fordi de er vant til å være for seg selv. Mens vi i sentralstrøk nyter av at vi har veldig store beredskapsressurser i vår region. Det er lett å få hjelp.

Det er veldig mye som skjer når det er behov for det. Selv om det er en pandemi viser det at vi kan håndtere hendelser vi ikke hadde sett omfang av på forhånd på en veldig god måte. Jeg ser for meg at man må være veldig løsningsorientert i den rolle som du gjør.

Det er et kjennetegn blant kommunalt ansatte generelt at de er ganske løsningsorienterte. Det må vi være. Når det gjelder beredskap så er vi litt bortgjemt.

Vi har Østpolitidistrikt som ligger midt i sentrum av Ski. Vi har to brannstasjoner, henholdsvis Ski og på Sofiemyr. Vi har jo politiets beredskapssenter på Taraldrud som har både helikopter og politiets spesialstyrke hvis noe helt stort og alvorlig skulle skje.

Så vi er jo ganske bortskjemt hvis du ser opp mot for eksempel kommuner på Vestland eller langt opp i Nord-Norge. Så tar vi beredskapen av og til for gitt? Ja, det gjør vi nok. Jeg tror vi for stor grad tar alle systemer som vi har vant til i hverdagen litt for gitt.

De aller fleste av oss har jo vokst opp i en fredstid. På 90-tallet så hadde vi jo konflikten i Bosnia, men den var såpass regional at den ville påvirke oss ikke på samme måte som den i Ukraina gjør i dag. Verden er jo på mange måter mer usikker, selv om han også på mange måter er fredeligere enn han ville vært.

Så merker du en sånn endring i folks sinnsstemning rundt det? Ja, absolutt. Det er alltid en utfordring for myndigheter og kommuner å målbare usikkerhet, men det har vi jo blitt flinkere på. Vi tøyser å snakke om disse utfordringene.

Den endrede situasjonen på en helt annen måte enn det vi gjorde for ganske kort tid siden, og det er et viktig steg i å håndtere den situasjonen godt. Men det er jo ikke i tvil om at vi lever i mer usikre tider enn det vi gjorde for bare 5-10 år siden.

Espen, fortell litt om deg selv. Hva bakgrunn har du for å komme inn i en sånn stilling?

Nei, jeg ble ansatt i Oppegård kommune i 2002. Da var Oppegård kommune en av de første kommunene i vår region til å opprette en egen rolle eller en egen stilling for beredskap. Så bakgrunnen min er fra forsvaret og jeg begynte i Oppegård kommune med HMS og beredskap.

Så jeg har gjort mange ulike ting i Oppegård kommune opp igjennom. Men da de ble slått sammen med Ski i 2020, så ble det fulltid på dette med samfunnssikkerhets- og beredskapsbiten. Da vil jeg tenke at du samarbeider mye med kommunelege, men også med politiet og nødetatene som er rundt oss.

Det er ganske bredt felt. Det er veldig mange som har roller, både innom grunnberedskapen og daglig beredskap. Vi skal huske at kommunen har oppgaver som dreier seg om nødetat aktivitet.

Brannvesenet er kommunalt, selv om vi deler det med flere kommuner. Vi har legevakt, og vi har flere kritiske funksjoner som skal fungere i forhold til brannvesenet. Brannvesenet får ikke gjort jobben hvis det ikke er vannavløp, selv om det er vann i systemet.

Så det er en blanding av å jobbe med denne grunnberedskapen, men så er det å klare å ha robuste nok tjenester slik at de kan gå når det skjer uventede eller større ting. Klarer vi å fortsette selv om en institusjon brenner ned? Hva gjør vi når en skole brenner ned? Dette er eksempler på ting som har skjedd i nordre folkekommuner. Senest i helga var det en skole som var nede ved Tromsø, så dette skjer ganske ofte i institusjoner.

Det må kanskje være et mareritt, en institusjon med sårbare pasienter, der det oppstår en sånn brann. Det finnes større mareritt enn det, for vi har veldig god beredskap på sånne ting. Hendelser viser at dette håndteres veldig bra.

Vi har i utgangspunktet solid infrastruktur og gode systemer for å håndtere den hverdagsberedskapen som for eksempel en brann er. Men at de kan sette oss på utfordringer som krever at vi omstiller oss fort, det er ikke tvil om. En ting som er blitt reaktualisert er tilfluktsrom.

Under den kalde krigen var det ganske viktig, og så tok den slutt, og da ble vel de fleste tilfluktsrom omtrent gjort om til bandøvingsrom og andre ting. Men med situasjonen i Ukraina er denne reaktualisert. Det er et tema mange kanskje lurer på.

Vi har vel egentlig bare to kommunale tilfluktsrom her i Nordre Follo?

Det er felt med masse begreper som jeg skjønner er litt forvirrende, både i forhold til hva som er vårt og hva som er andres. Vi har to offentlige tilfluktsrom i Nordre Follo kommune. Det er Langhuset, og så er det Fjellhallen på Greverud.

Men som folk vet er det masse andre tilfluktsrom inni kommunen, men det er kategori private tilfluktsrom. Det betyr at det ikke er kommunen som i utgangspunktet har ansvar for disse her. Så for å gjøre forvirringen ekstra, så har vi da private tilfluktsrom som er typiske rom i skoler og institusjoner.

Det som er greit i utgangspunktet å være klar over er at dette er sivilforsvarets konsept. Kommunen har en viss oversikt, men det er sivilforsvaret som følger opp den totale kapasiteten. Ifølge deres oversikter er det dekning for rundt 45 prosent av innbyggerne i Nordre Follo kommune totalt i disse rommene.

Men det er opp til dem å bestemme om hvilket rom som skal være kjent, følge opp om disse rommene fungerer. Det er som du sier, det er ikke tvil om at når et såpass omfattende, krevende og kostbart konsept blir lagt på is for over 20 år siden, så er mye av dette som er forfalt. Det har jeg fått stor oppmerksomhet av de siste årene.

I Nordre Follo kommune gjorde vi en jobb med de to tilfluktsrommene i 2021-2022, så de er opp til date. Men jeg tviler på om alle eierne av disse andre rommene i 100 prosent grad har fulgt opp forpliktelsene sine i forhold til vedlikehold. Så dette er noe vi kommer til å se mer diskusjon og oppfølging av fremover.

Som de fleste er kjent med, har regjeringen og Stortinget for så vidt vet at byggeplikten for tilfluktsrom skal åpne seg igjen. Som i utgangspunktet, om det blir de samme reglene som det var før dette ble lagt på is på 90-tallet, så betyr det at alle som bygger over 1000 kvm store bygg i utgangspunktet skal bygge tilfluktsrom i tilknytning til bygget. Men kommunen, som alle andre, venter på avklaringen på hva som faktisk blir bestemt.

Dette har jo kjempebetydning for alle som gjør noe stort i kommunen, kommunen og andre. Det er lovet at dette skal komme ut på en høring, så vi får uttalt oss om hva vi mener om dette, og hva forslaget blir. Men vi har ikke sett noe av det nå, så vi venter.

Det er spennende, som alle andre. 45 prosent dekning, det betyr jo at vi er nemlig flyalarm, så vil jo ganske mange ta seg ut av kommunen, sannsynligvis ved hjelp av egen transport. Men da har man jo et litt annet interessant dilemma, fordi vi er jo på verdenstoppen når det gjelder elbiler.

En av de viktige infrastrukturene som ofte slås ut ved en krig og konflikt, det er jo nettopp strømforsyningen. Det er jo også noe folk kanskje må ha i bakhodet. Ja, en viktig bit av egenredskapen er jo å ha noen planer.

Hvis det skjer, hva tenker jeg da? Hvem trenger jeg å hjelpe? Hvem kan jeg lene meg på? Hva kan jeg gjøre? Flyalarm er kanskje et litt sånn ekstremt eksempel, fordi det er nok av hendelser som, hva skal vi si, nødvendiggjør sånne planer uten at det dreier seg om krig. Det synes jeg er litt viktig. Jeg tror folk skal vente litt og vente med hva direktoratet og myndighetene bestemmer rundt dette konseptet.

Fordi det aldri har vært noen mål av 100% dekning for tilfluktsrom som er en slags hull å gjemme seg i hvis noe skjer. Og det er heller ikke nødvendigvis god beredskap i det. Så hele konseptet må ses liksom i samling med utflytning, evakuering og et andre form for trygge oppholdssteder.

Så vi venter litt på hva dette konseptet blir. Men vår avhengighet av strøm og vår avhengighet av nett, det er en klar utfordring for alle. Så det er noe folk må tenke på.

Det er mange ting som ikke fungerer hvis strømmen blir borte over lengre tid. Det sagt så har vi i vår region ganske robuste systemer for kraftlevering. Men det er aldri 100% sikkert.

I gamle Oppegård var det jo mange som mistet strømmen der. Ja, det var kystlinjen. Svartskog fikk strømproblemer.

Nå er de der ute vant til at det kan skje der ute. Så det var ikke noe kritisk sånn sett. Men det er et eksempel på at dette er sårbare systemer.

Men hvis strømmen slås ut på for eksempel her på rådhuset der vi sitter så har vi jo store servere som egentlig driver alle systemer rundt omkring i kommunen. Og hvis et sykehjem går ned eller hvis Ski sykehus, legevakter og den biten. Har vi på en måte beredskapsstrøm? Vi har ganske god kapasitet på reservekraft.

Alt avhenger av omfang og varighet, men vi har gode planer på hvordan vi skal holde disse funksjonene gående selv om vi mister strømmen over lengre tid. Det var jo et sånt gammelt begrep som heter viktig melding, lytt på radio. Nå er jo de fleste radioer DAB.

Vil det også påvirkes dersom nett og strøm slås ut?

Ja, vi må nesten lene oss på det NRK sier er. NRK har informasjonsplikten for å si det sånn. NRK 1 er forhåndsbestemt kriseinformasjonskanal om noe skjer.

Og ifølge dem så er robustheten rundt DAB-systemet like godt som det det var rundt det gamle FN-systemet. Så det må vi jo stole på.

Hvor finner man mer informasjon om beredskap? Både på kommunens nettsider, men også kanskje andre steder?

Ja, kommunens nettsider nevnte du jo nettopp. Der står det jo ganske mye. Men all god informasjon finner du på DSB sin hjemmeside, dsb.no, slash sikkerhverdag. Der vil du finne alle disse beskrivelsene, masse spørsmål og svar, og informasjon om veldig mye rundt dette med beredskap generelt og egenberedskap basert.

Espen, har du det du trenger hjemme?

Ja, det vil jeg faktisk poste at jeg er litt i overkant, kan vel mange si. Som middelaldrende beboer i hus i Oppegård, så har vi kanskje litt mer enn det vi trenger av og til. Så jeg er ikke bekymret for akkurat den biten, det er jeg ikke.

Øver du på beredskapen din og sånn?

Nå har barna flyttet hjemmefra, så nå er det mer sånn mas på dem at de sørger for at de har det viktigste der de er. Vi har snakket mye om det, men vi har vel ikke øvd på det, sånn å flytte inn i en stuebordet noen døgn, der er vi ikke. Det må jeg også si.

Men det er også litt viktig for folk for eksempel hvis brannvarslene går, det å øve på hva du faktisk gjør, det er noe folk ikke tenker på. Ja, jeg har vært inne på det.

Egenberedskapstrekanten er på en måte de praktiske forberedelsene i form av utstyr og forsyning.

Du må ha varmekilden, du må ha klærne, du må ha teppet, du må ha lommelykta, du må ha radioen. Jeg har sagt noe om at du må ha noen planer, hva gjør jeg hvis det og det skjer, kan jeg bli her, må jeg dra et annet sted, hvor drar jeg da? Men den siste siden av trekanten, det er jo kunnskap og kompetanse. Det er ikke så veldig mye nytt i den primusen.

Det er jo nytt i den, men det er lurt å teste den mens du kan for når noe skjer. Du må vite litt om hvordan radioen virker. Det er aldri feil å ha ting liggende, men det er mye riktigere å vite hvordan alt fungerer.

For det er ikke bare en øvelse vi har mest her.

Nei, nei, på ingen måte. Du var inne på for eksempel, jeg var inne på, snakket om det med radioen og primusen virker, men det er en annen viktig kunnskap her, det er lurt å kunne.

Grunnleggende og livreddende førstehjelp, hvordan stanser du en kritisk blødning? Hvordan sikrer fri luftvei? Dette er ting alle har hørt om, men det er ikke alle som har repetert dette de siste årene. Det jeg vil varmt anbefale er, hvordan bruker du et brannslukningsapparat?

Har du sjekket brannslukningsapparat ditt i det siste? Står det på trykkipiler på rødt, så er det kanskje på tide å bytte det ut. Er du usikker på hvordan du skal klare deg selv med å bruke de verktøyene rundt deg, så søk for å få kunnskap om det.

Mange av førstehjelpsskrinene ligger i bilen. Ta å åpne det, se hva som er oppe der. Repeter hvordan dette var, og engasjer deg i frivillige beredskapsaktiviteter.

Vi har utmerket frivillighetslivet i kommunen vår. Røde Kors, Norsk Folkehjelp, Sanitetskvinnene. Vi har til og med radio.

Alle interesser du bare kan ha med et sånt beredskapsperspektiv, det finner du faktisk i kommunen vår. Så der er det mange muligheter hvis du vil virkelig føle deg trygg på dette. God oppfordring.

Til slutt er det vel bare å si, man trenger ikke bekymre seg hele tiden.

På ingen måte. Bekymrer du deg, så er dette en utmerket måte å føle deg tryggere.

Og kommunen har kontroll. Espen, det var et alvorlig tema, men det var veldig hyggelig å sitte og snakke med deg. Jeg føler meg i hvert fall litt tryggere og klokere.

Da sier jeg tusen takk for at du var med. Du har hørt på Innbyggerdialogen, en podkast i regi av Nordre Follo kommune. Produsent og programleder er Pål Hægland, og ansvarlig redaktør er Morten Ellingsen.

Dersom du har temaer du er opptatt av eller ønsker at vi skal ta opp, ta gjerne kontakten med oss. Innbyggerdialogen finner du der du hører podkaster.