

Mental trening i beredskapsyrker

En empirisk oppgave om mental trening med politiet som utgangspunkt



Bacheloroppgave 2023

Kandidatnr: 87
Ord: 7690



Norwegian Police University College

INNHALDSFORTEGNELSE

Forord	3
Sammendrag	4
Abstract	5
Innledning	6
Avgrensning	9
Problemstilling	10
Metode	11
Teori	13
<i>Mental trening – fra idrett til beredskapsyrket</i>	<i>15</i>
<i>Målsetting</i>	<i>18</i>
<i>Visualisering</i>	<i>20</i>
<i>Avspenning</i>	<i>24</i>
<i>Indre dialog</i>	<i>27</i>
Diskusjon	28
Konklusjon	30
Litteratur	32
Vedlegg 1: Intervjuguide: Mental trening i beredskapsyrker med politiet som utgangspunkt	35

Vedlegg 2: Vurdering av behandling av personopplysninger 36

Forord

Mental trening er fremtredende i idrett og prestasjonskultur generelt og idrettspsykologi og prestasjonspsykologi spesielt. Å forske på mental trening krever mer enn bare «hva» en person gjør, men fordrer at man kan forklare «hvordan» mentale teknikker brukes og «hvorfor» de brukes for å danne et empirisk grunnlag.

Interessen min for mental trening springer fra toppidrett fotball til karrieren min i Forsvaret, videre til kampsport og nå i egen virksomhet som mentaltrener for en utøver i toppidrett. Det er et klart ønske fra personell i beredskapsyrker å øke sin kunnskap om mental trening for å bedre sin fysiske prestasjon, noe som blant annet kommer til syne gjennom antallet studier som er skrevet om temaet *mental trening* på Forsvarets høgskole.

Av mine tidligere verker der jeg har forfattet en bok om motivasjon, vil jeg takke de jeg intervjuet til hva gjelder motivasjon og mental trening som gjør at jeg kan fortsette arbeidet med denne avhandlingen. Videre vil jeg takke Olympiatoppen Midt-Norge og NTNU hvor professorer og emneansvarlige innen idrettspsykologi og pedagogikk har gitt meg den nødvendige dybden for å forstå mentale prosesser og eksekutive hjernefunksjoner som gjør seg gjeldende for ethvert menneske som ønsker å prestere i et beredskapsyrke eller i toppidrett.

Jeg ønsker å takke Dr. Sverre Flatten, min studieveileder på politihøgskolen, psykologer og ansatte jeg har fått intervjuet i politiet og psykologer og ansatte i politiet på Island for å gi den nødvendige breddeforståelsen av mental trening i politiyrket. Jeg vil også takke utøveren min Sander og hans team på University of North Carolina Wilmington. Videre vil jeg takke familien min som viser tålmodighet for alle årene jeg har studert, samtidig som jeg har vært i full jobb, samt prosjekter jeg har drevet på siden. Til slutt, takk til seniorrådgiver Suzanne Bancel hva gjelder oversettelse fra norsk til akademisk engelsk.

Oppgaven er forsøkt gjort generaliserbar til andre nordiske land, men også til andre beredskapsyrker som brannvesen, ambulanse, forsvar, redningstjeneste, sivilforsvar og frivillige hjelpeorganisasjoner.

Sammendrag

Bakgrunnen for denne oppgaven er manglende studier om mental trening i politiet eller på politiets utdanningsinstitusjon, politihøgskolen. Videre møter politiet mange uforutsette situasjoner som krever høy tilgang til kognitive prosesser, herunder å bruke sansene, få oversikt og fatte tiltak, ofte med svært kort tid og med omgivelser som kan føre til tap av liv.

Hensikten er å bidra til kunnskapsdeling om mental trening fra idrettspsykologien og anvende den i beredskapsyrker, der jeg i min oppgave tar for meg politiet. Oppgaven skal gi kunnskapsutvikling om hvordan mental trening kan brukes i politiet og andre beredskapsyrker.

Teoridelen gir status på forskningsfeltet og gir innblikk i dagens status på ulike elementer av mental trening og hvordan teorien brukes i idretten eller i beredskapsyrker. Hovedvekten er tillagt Olympiatoppen, da den institusjonen har forsket på mental trening over tid og i et større omfang enn andre institusjoner i Norge.

Diskusjonskapittelet tar for seg validitet og reliabilitet. Videre også hvor generaliserbar mental trening i idretten er for beredskapsyrker, herunder politiet og styrker og svakheter med oppgaven.

Konklusjonen er at mental trening i form av målsetting, selvsnakk, visualisering og avspenning har innvirkning på polititjenestepersoner før, under og etter oppdragsløsning. Deltakerne i studien ga uttrykk for at repetisjon og øving av både persepsjon, tenkning og utførelse av mentale treningsteknikker er en nødvendighet for at de skal få mentalt overskudd til å ta riktige beslutninger under svært krevende situasjoner. Deltakerne ga også uttrykk for at mental trening som fag er for lite konkretisert og systematisert, og at det oppleves tilfeldig hvordan den gjøres.

Innad i politiet er det en prestasjonskultur. Alle deltakerne ønsker mer mental trening, da dette igjen kan forbedre deres fysiske prestasjoner, som igjen fører til større resiliens.

*When we are no longer able to change a situation,
we are challenged to change ourselves* – Viktor Frankl, psykolog

Abstract

This study aims to fill the gap in knowledge about mental preparedness in training and readiness work in the police as well as at the Norwegian Police University College.

Norwegian police are exposed to both expected and unexpected situations which require high access to cognitive processes like the using our senses, getting an overview and responding to a situation. This is due to short time frame and surroundings that might cause loss of life.

The objective is to share knowledge about mental training from the field of sports psychology and hopefully for it to get used in readiness work in the Norwegian police. This thesis will improve knowledge on *how* to use mental training in the police.

I have mainly used my sources from the Norwegian Olympic and Paralympic Committee, called Olympiatoppen in Norway. This institution has most of the science on mental training over time and in a bigger perspective than other institutions in Norway.

The discussions chapter shows the validity and reliability of the thesis and also the level and extent to which it can be used. It will discuss the similarities and different between sports and readiness work, hereby the police.

My conclusion is that mental training with the elements of setting goals, self-talk, visualization and relaxation work has impact on police officers before, during and after police assignments and causes the police officer to be more resilient.

Innledning

Jeg har valgt temaet «mental trening i beredskapsyrker» med bakgrunn i tidligere utdanning og arbeidserfaring i Forsvaret innen ledelse, beredskap, krisehåndtering og sosialpsykologi. At mental trening har effekt på idrettsutøvere er uomtvistelig og har blitt dokumentert gjennom flere doktorgradsavhandlinger, systematiske oppsummeringsstudier og metaanalyser (Nordbøe, 2021). Hvorvidt mental trening er implementert i operative yrker som nødetatene (brann, ambulansse, politi) er mer uklart, men det som ikke er uklart, er psykologiens plass i politiet, da spesielt sett til boken psykologi i operativ tjeneste som ble publisert i 2015 (Risan & Skoglund, 2015).

På politihøgskolen har jeg møtt medstudenter som enten har gledet seg eller gruet seg til å gjennomføre øvelser, trening eller patruljere på tjenestestedene sine. Mennesker reagerer ulikt på krevende situasjoner, der en person sin reaksjon kan skaffe en fordel, mens en annens reaksjon kan føre til lammelse, den såkalte freeze, fight, flight reaksjonen (Cannon, 1915). I denne oppgaven skal jeg gå inn på tjenestepersoners opplevelse av psykisk påvirkning i tjenesten, håndteringen av stress og drøfte dette opp mot teoretisk grunnlag. Videre vil jeg søke å klarlegge hvilke mentale treningsmodeller og teknikker som er relevant for personell i beredskapsyrker generelt og i politiet spesielt. Med bachelor i beredskap og krisehåndtering og arbeidserfaring fra Forsvaret har jeg vitenskapelig og praktisk forståelse for kriseledelse, beslutninger og psykologiske prosesser i operative situasjoner, og vil med denne oppgaven fordype meg mer i materien om mental trening i nødetatene med politiet som utgangspunkt.

«En polititjenesteperson går inn der andre går ut» har det blitt sagt av forelesere på politihøgskolen. Dette er også min oppfattelse da jeg var i praksisåret mitt og da jeg har intervjuet deltakerne i denne studien. Det forventes at politiet gjør *noe*. Tidsaspektet, stresset og tankene før, under og etter man har vært involvert i en alvorlig hendelse er sentrale elementer jeg skal se på i denne oppgaven.

Mental trening har i noen tiår vært kjent blant de fleste idrettsutøvere, men mindre kjent i beredskapsyrker. I Forsvaret og særlig på Forsvarets Høgskole (FHS) ser vi flere og flere studier om mental trening (Djup & Roaldsøy, 2021), samtidig som Norges idrettshøgskole (NIH) i flere år har publisert master- og doktorgradsavhandlinger på samme område (Meland, 2016). I tillegg er faget Militær Mental Trening (MMT) under utvikling i Forsvaret. Det er mange metoder for mental trening, der Olympiatoppen står for den mest evidensbaserte forskningen hva gjelder flest deltakere i studiene og det å følge deltakere over tid (Pensgaard & Hollingen, 2019).

Men hva er mental trening? Det kan defineres som «prosedyrer og øvelser som øker en utøvers evne til å bli mer effektiv og bedre forberedt mentalt når han eller hun forsøker å oppnå idrettsrelaterte mål» (Giske et al., 1998, s. 13). Men i nyere tid, der Anne Marte Pensgaard og Even Hollingen har vært en ledende skikkelser, kan vi også si at mental trening er «redskap for å utvikle psykologiske ferdigheter slik at en best mulig kan utnytte sine fysiske ressurser (Pensgaard & Hollingen, 2019 s. 8).

Det er også nevneverdig at mental trening ikke erstatter den fysiske treningen, men at de går hånd i hånd med mål om å optimalisere prestasjoner hos utøveren. Videre i boken «idrettens mentale treningslære» slår Pensgaard og Hollingen et slag for at mental trening er viktig å begynne med når ting går bra, ikke når det går dårlig. Dette fordi det er viktig å bli bevisst på som går bra i en prestasjon, ikke bare hva som går dårlig (Pensgaard & Hollingen, 2019 s. 9).

Mental trening er heller ikke tuftet på mentalt syke utøvere, kun for toppidrettsutøvere eller at det skal være en mystisk magi (Pensgaard & Hollingen, 2019 s. 9), men evidensbaserte metoder der målet er å påvirke de ulike mentale ferdighetene som alle mennesker har. Alle mennesker har i mer eller mindre grad *selvtillit, konsentrasjon, mestre stress, spenningsregulering og konsentrasjon* som er de fem egenskapene Olympiatoppen har i sin modell. Modellen og innholdet kommer vi senere inn på.

I politiet er det situasjoner som krever kort betenkningstid og hvor omgivelsene kan være kaotiske, noe som er grunnen til at politihøgskolen har simulatorentrening (Andersen, 2009). I simulatoren får du nettopp denne type trening, ved at du utsettes for en krevende situasjon med tidspress. I simulatoren skal du handle mot trusselen, samarbeide med publikum og

innvirke i det miljøet du er i. Simulatoren implementerer Aristoteles tre punkter for læring; episteme, techne og phroneris. Det betyr at du lærer deg hvilken informasjon du trenger i situasjonen (kunnskap), hvilke verktøy du kan bruke for å håndtere situasjonen (praktisk handling) og at én handling i én situasjonen nødvendigvis ikke er riktig i den andre (handlingsklokskap), (Doseth, 2017). Å sortere ut hva som er viktig informasjon og mindre viktig informasjon, regulere spenningsnivå og håndtere oppdukkende informasjon anses som relevant og således sentralt for polityrket (Hassmén et al., 2009).

Avgrensning

Mental trening omfatter mange ulike metoder, selv om Olympiatoppen sin modell er mest fremtredende, finnes også fragmenterte utgaver, noe Norges håndballforbund har benyttet seg av (Norges håndballforbund, 2015). Eksempler tilknyttet politiet er sosiologi, psykologi i etterforskning, vitnepsykologi og gjesteforelesninger om støtteordninger for politimannskap hva gjelder ettervern for personell som har vært utsatt for traumatiske opplevelser. I tillegg har vi i faget «operativt politiarbeid» lært om klargjøring før oppdrag og debriefing etter oppdrag under praksisåret (B2), altså politihøgskolens andre studieår. Videre har man også oppmerksomhetstrening, eller mindfulness som det ofte kalles (Meland, 2016).

Min avgrensning går til mental trening, det vil si systematiske metoder utviklet for å øke personellens motstandsdyktighet mot stress, angst, apati, atferdsproblemer og problemløsning. Resiliens er et ord brukt for å beskrive motstandsdyktighet mot stress, og noe som inntreffer i tjeneste for nødetatene i all overskuelig fremtid (Kennair, 2023). Å være resilient vil si å være robust, men hvor stort fokus får dette i politiet? Og skal det egentlig få noe fokus? For vi vet at ved å implementere noe, må vi ekskludere noe annet.

Jeg kommer ikke til å gå inn i sykdom og somatiske tilstander, men holde psykologifaget på et elementært nivå der jeg kort forklarer hva stress er, hvilken innvirkning dette har for ansatte i politiet og deretter gjøre rede for vitenskapelige systematiske metoder for å øke motstandsdyktigheten mot dette. Dette sammen med intervjuer av fem tjenestepersoner i politiet, vil det gi et tidsriktig bilde av hvilken grad mental trening er satt i system i politiet, hvordan den anvendes, hvorfor det brukes og hva politifolk synes om det.

Avgrensningen vil sørge for at politiyrkets belastning belyses, men oppgaven sin helhet og bredde vil gjøre at beredskapsyrker generelt kan dra nytte av metoder for å øke resiliens i et krevende yrke. Politiyrket, så vel som Forsvaret, ambulans og brann, er yrker som krever raske beslutninger, ofte med lite tid til rådighet, noe som også står anført i politiets beredskapssystem 1 (Rosendal et al., 2012).

Problemstilling

Studier innen mental trening har fått kritikk for å ikke oppfylle evidensbaserte empiriske kriterier (Collins, Button, & Richards, 2011; Gardner & Moore, 2006; Mellalieu & Hanton, 2009), noe en systematisk oppsummeringsstudie fra Universitetet i Agder har undersøkt (Nordbøe, 2021). Problemstillingen min vil derfor ta for seg *hvilke* teknikker innen mental trening kan *påvirke* stressnivået hos en polititjenesteperson, som igjen kan føre til et større *mentalt overskudd* i en krevende situasjon.

For å få en forståelse for psykologien i en operativ setting som politiyirket, må vi igjen se til litteratur innen psykologi i operativ tjeneste. «Psykologi er vitenskapen om atferd og mentale prosesser. Mentale prosesser viser til våre indre forestillinger, det vil si våre kognitive (tankemessige) prosesser, vår motivasjon, våre følelser og våre behov» (Risan og Skoglund, 2015, s. 10).

Problemstillingen er derfor:

Hvilke mentale treningsteknikker kan føre til større resiliens i tjeneste for politiet og andre beredskapsyrker?

Mulighetene i problemstillingen ligger i sjiktet mellom operativ erfaring, litteratur om mental trening og anvendbarheten i politiet, således som implementering av metodene i politiets utdanning (politihøgskolen).

Utfordringene problemstillingen gir, er at det trolig vil være store individuelle forskjeller hva gjelder interesse, kunnskap og empirisk bruk av mentale treningsmetoder hos deltakerne. Mental trening er for mange et valgfag og får sjeldent plass på høgskole/universitet, samt arbeidsplasser. Som nevnt innledningsvis i kapittelet om problemstilling, kan det også for mange oppfattes som tåkete hva mental trening egentlig er. Én av oppgavene mine blir da å forklare hva mental trening er, og ikke er.

Med dette skal jeg ydmykt forsøke å predikere hva som kan være forslag til anvendte metoder i politiet fremover.

Metode

Oppgavetypen jeg har valgt for problemstillingen min, er empirisk studie. En empirisk studie baserer seg på innsamlet og bearbeidet data. Ved å se på opplysninger fra det faktiske samfunn (i denne oppgaven politiet) kan vi «avdekke sosiale mønstre som vi ikke uten videre hadde sett umiddelbart ved direkte sanseerfaring» (Grønmo, 2016 s. 47). Opplysningene fra politiet vil jeg søke å få fra kvalitative intervjuer hos intervjuobjektene, som er fem personer med jobb i politiet eller på politihøgskolen. Et kvalitativt intervju tar sikte på å avklare fokus for datainnsamlingen, men er samtidig fleksibelt (Grønmo, 2016, s.175-176).

Problemstillingen er således operasjonalisert ved at jeg søker avklart om politjenestepersoner anvender noen form for teknikker som skal øke motstandsdyktigheten mot stress. Deretter kan vi si at jeg sekundært ønsker å vite i hvor stor grad dette brukes og tertiært om det er noe intervjuobjektene ønsker forbedret i politiet slik at ytterligere forskning på feltet kan videreføres.

Intervjuobjektene er rekruttert i henhold til kompetanse eller stilling. Noen har psykologbakgrunn og har således kompetanse om stress, resiliens, ytre og indre faktorer som påvirker mennesket. Andre har stilling i operative eller etterforskningsstillinger for å speile det politiet gjør mest av i sin daglige tjeneste. I tillegg er noen rekruttert fra Island med hensikt å se om nordiske land har tilsvarende teknikker eller systemer for mental trening. Opplistet ser intervjuobjektene mine slik ut:

Deltaker 1 – Kvinne, ansatt hos Kripas med ansvar for identifisering og etterforskning av organisert kriminalitet

Deltaker 2 – Mann, aksjonsleder og UEH-mannskap med bakgrunn fra livvaktstjeneste og ordensavdeling

Deltaker 3 – Mann, psykolog på politihøgskolen

Deltaker 4 – Mann, psykolog i politiet på Island

Deltaker 5 – Kvinne, ansatt i patruljerende enhet i politiet på Island

Alle intervjuobjektene er stilt spørsmål om stress i politiryket og hvordan mental trening kan påvirke stress til å få mentalt overskudd i en situasjon. Personell med operativ bakgrunn eller stilling har fått spørsmål knyttet til «tjenesten på gaten», mens psykologene har fått spørsmål opp mot teoretisk forankring. Kvinnen som er etterforsker, fikk spørsmål om begge. Intervjuobjektene speiler mangfoldet i politiet, samt gir en komparativ analyse opp mot politiet i et annet nordisk land, i denne oppgaven Island.

Jeg vil bruke utdelt litteratur fra politihøgskolen, deriblant bøker og forelesninger fra læringsverktøyet Canvas, og i tillegg bruke ekstern litteratur, herunder bøker, studier og avhandlinger som har med psykologi, mental trening, stress og motstandsdyktighet å gjøre, for å nevne noen søkeord.

Metoden består av kvalitative intervjuer. Dette fordi mental trening ikke er lett å kvantifisere, og ved bruk av kvalitativ metode vil jeg gå dypere i spørsmålene *hvordan* og *hvorfor*, i motsetning til kvantitativ metode som undersøker *hva*.

Intervjuene har vært semistrukturerte, som betyr at noen spørsmål er valgt ut på forhånd, i den hensikt å få likhet mellom intervjuene, mens noen spørsmål har vært oppdykkende og tilpasset individet, i den hensikt å tilpasse spørsmål opp mot vedkommendes svar og kompetanse om mental trening. Målet er å se om teorien om psykologi i operativ tjeneste henger sammen med intervjuobjektens subjektive forståelse og utførelse. For å vite hva jeg ser etter, må jeg finne ut hva som er kjernen i psykologi i politiet:

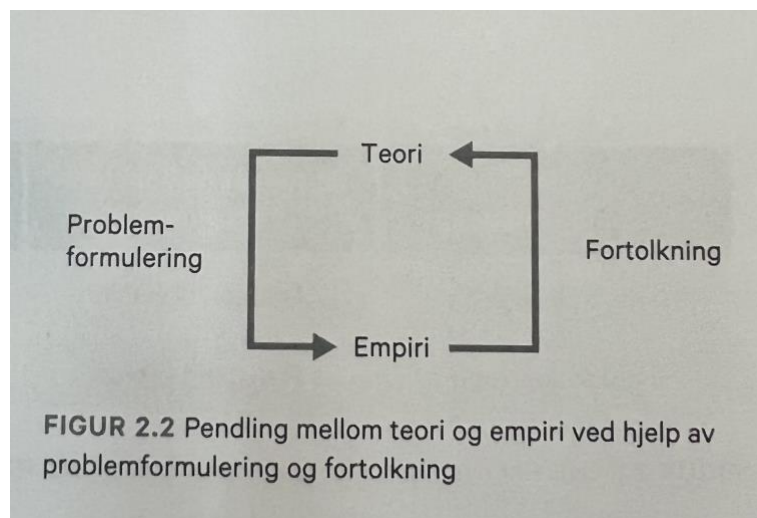
«Psykologiens vitenskap bidrar med teorier om menneskelig fungering, menneskelige reaksjoner og handlemåter. Teoretisk kunnskap gjør at vi bedre kan forstå disse temaene knyttet til et slikt yrke som politiryket, hvor det å jobbe med mennesker er kjernen i arbeidet» (Risan og Skoglund, 2015, s. 13).

Ved å se på teoretisk kunnskap opp mot erfaringsbasert kunnskap og analysere denne, vil jeg bidra til å belyse påvirkningen politiryket gir til polititjenestepersonen, hvilke psykologiske mekanismer utløser reaksjoner og hvordan mental trening kan bidra til å øke motstandsdyktigheten mot slik påvirkning.

Teori

Den teoretiske forankringen i denne bacheloroppgaven stammer fra samfunnsvitenskapen og politivitenskapen. Hensikten er å kaste lys over nyere studier innen mental trening og vise til allerede etablert forskning på området. Presisjon, gyldighet og fullstendighet er tre viktige prinsipper for god teoretisk drøfting, mens koblingen mellom teori og empiriske undersøkelser gir informasjon om forholdet mellom tenkt tilstand (teori) og faktisk tilstand (empiri).

Politivitenskap er studien om politiet som organisasjon og om polisiær virksomhet, og ble innført på politihøgskolen i Oslo i 2006 som en egen masterstudie. For å skrive en bacheloroppgave om politiet, kreves det at jeg kommer innom politiets virksomhet, slik at relevansen av oppgaven blir presis inn mot politiets virke. I Danmark har man et tilsvarende studium fra 2012, master i politivirksomhet, med hensikt om å fange et bredere perspektiv enn i Norge (Granér et al., 2014). Politivitenskapen fanger også bredt i Europa, der Cepol, et samarbeidsorgan for polisiær forskning og utdanning har definert det slik: «Politivitenskap... tar opp alt politet gjør og alle utenforliggende forhold som påvirker polisiær virksomhet og offentlig orden» (Jaschke et al., 2007). Kort oppsummert vil oppgaven ta fatt på forholdet mellom teori og empiri som illustrert under:



(Grønmo, S, 2016, s. 50).

Ved å bruke modellen over som utgangspunkt, kan jeg finne ut om intervjuobjektene forståelse av mental trening er den samme som teorien. Videre vil jeg finne ut om det er elementer av andre tanker, forberedelser eller tiltak tjenestepersoner i politiet gjør som kan redusere stressnivået, men som ikke har direkte tilknytning til mental trening sett fra

Olympiatoppens definisjon. Det er med dette ikke sikkert at noe er «riktig» eller «feil», men at mental trening for den enkelte tjenesteperson er individuelt.

«Politipsykologien befinner seg i skjæringspunktet mellom dine individuelle forutsetninger og evner og de oppgaver som du som polititjenestemann skal gjennomføre ... Politipsykologi er anvendt psykologi hvor fremgangsmåter og utførelser er kunnskapsbaserte» (Risan og Skoglund, 2015, s. 14).

Hva vi skal bruke mental trening til er et sentralt spørsmål når oppgaven skrives. Å redegjøre for stress, noe som er et sentralt ord når mental trening, er derfor nødvendig.

«Stressopplevelse kan oppstå når det forekommer en uoverensstemmelse mellom egne mestringsforutsetninger og belastningsfaktorer». (Eid & Johnsen, 2006, s. 40). Vi kan tenke oss til utallige årsaker som forårsaker stress i politiet. Det kan være en vanskelig gjerningsperson som spytter på politiet, det kan være en fornærmet som løper mot politiet og sier hun er blitt knivstukket eller det kan være ordensforstyrrelse i byen etter at du som tjenesteperson har fått dårlig søvn til nattevakten din. Flere polititjenestepersoner forteller også om ulike mestringsstrategier i en masteroppgave om stress i politiyrket, der én av dem handler om pust, mens den andre strategien handler om selvsnakk (Sjustøl, 2017). Vi skal nærmere inn på ulike teknikker senere i oppgaven. Avslutningsvis tar jeg også med et sitat om stress hentet fra NRK sin podkast «Burde vært pensum»:

«Stress i små doser er ufarlig, og hvor mye stress du opplever av en situasjon kommer an på erfaring. Hvis vurderingen din sier at det er en potensiell fare, så øker adrenalinet og kortisol i kroppen. Stress er noe som skal hjelpe kroppen til å huske hva som er farlig, og skal gjøre kroppen motivert for handling. Høyere stress over tid gir høyere puls når du er våken, som igjen fører til dårligere søvn, som igjen gjør at stressnivået holdes oppe og kan være skadelig for immunforsvaret og kan føre til slag». (NRK, 2023). Å håndtere stress i politiyrket er derfor viktig da polititjenestepersoner utsettes for uforutsette hendelser i løpet av karrieren.

Med min forforståelse fra Forsvaret vil jeg ha innsikt for hva operative situasjoner vil kreve av en tjenesteperson, men jeg må også på den andre siden være forsiktig med å ikke automatisk overføre disse til politiyrket. Det er altså både en styrke og en svakhet hva jeg har med meg i ryggsekken av erfaring og utdanning fra tidligere. «Innholdet i denne ryggsekken

påvirker hele veien måten vi samler, leser og tolker våre data på» (Malterud, 2017). Politiet er en egen institusjon som operer i fredstid og er statens maktapparat. Den enkelte politimann- og kvinne er individuelle mennesker som har valgt å akseptere en risiko til fordel for at andre skal være trygge.

For å konkretisere enda mer og for å finne ut hva jeg skal se på i mikroskopet i forskningen, trengs det et teoretisk der Risan og Skoglund's presentasjon om hva som er kjennetegn på robusthet hos polititjenestepersonen er et sted å starte. Disse er:

1. **Involvering** – Forpliktelsen til at det er forventninger knyttet til det å være politi og den indre motivasjonen til å holde ut i krevende situasjoner.
2. **Utfordring** – Nye og ukjente oppgaver sees på som spennende, utfordrende og at tjenestepersonen er innstilt på å lære noe av negative erfaringer.
3. **Kontroll** – Evne til å tro at man kan påvirke det som skjer, selv i belastende situasjoner og i livet generelt.

(Risan & Skoglund, 2019)

Det er videre flere rammeverk innen mental trening som kan anvendes i politiet. Noen av dem er teorien om mestringsstro, målorienteringsteorien, bio-informasjonsteorien og den omvendte u-hypotesen sammen med katastrofemodellen. Alle disse går under Albert Bandura, en kanadisk-amerikansk psykolog som forsket på sosial-kognitive teorier som handler om sosiale og kognitive faktorer som påvirker menneskers handlingsvalg (Bandura, 1991). Jeg vil der det er relevant, nevne noen av disse teoriene, men med tanke på oppgavens størrelse vil ikke disse ha en sentral rolle når jeg knytter empirien opp mot problemstillingen.

Mental trening – fra idrett til beredskapsyrket

Politiet har et vidt spenn av oppgaver, som kan gå fra veldig stressende, til mindre stressende situasjoner. I tillegg, med skift/turnusarbeid og til tider enorme mengder papirarbeid, vil mental helseprofil være noe å rette søkelyset mot. En helseprofil beskriver hvordan en person har det helhetlig, alt fra blodtrykk, familiesituasjon, trening og mental tilstedeværelse (Forsvaret, 2021). Første og siste gangen dette sjekkes i politiet er ved opptak til politihøgskolen der en av de medisinske retningslinjene i punkt 4.14 «psykisk lidelse og sosial tilpasning» (Politihøgskolen, 2018).

Utgangspunktet innen mental trening er hentet fra det idrettslige perspektiv, der man ser at en positiv helseprofil hos de som bruker systematisk mental trening enn de som ikke praktiserer det, ved at de scorer høyt på målinger av psykisk energi, og lavere på negative emosjoner som anspenthet, depresjon, sinne, tretthet og forvirring (Sadeghi, Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif, & Cheric, 2010).

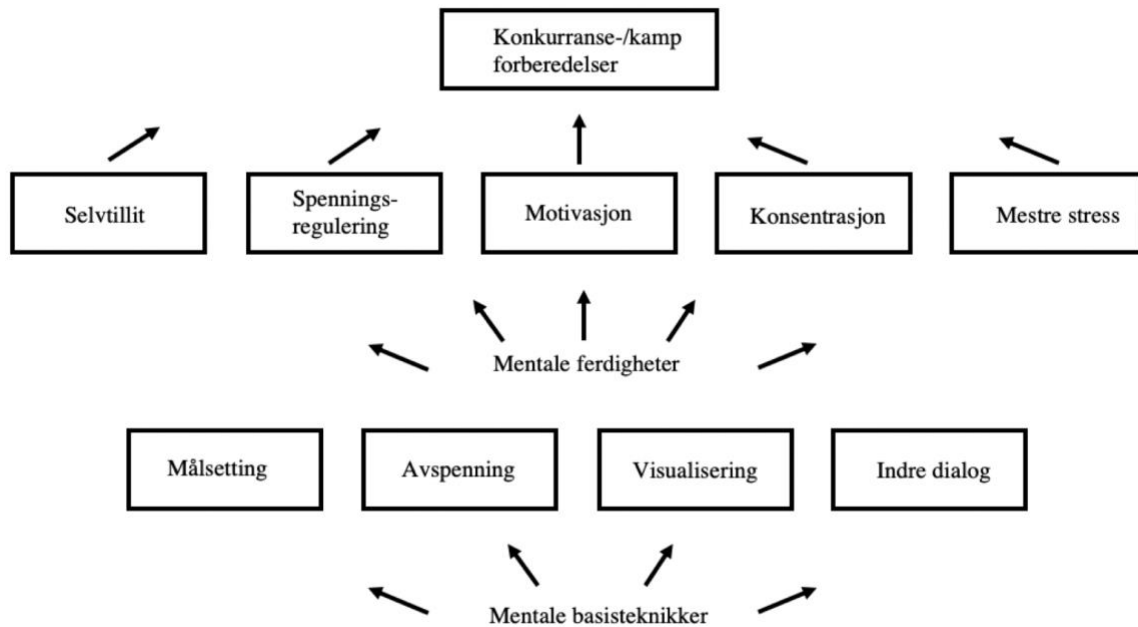
Selv om det er flere teoretiske rammeverk som kan anvendes vil jeg likevel ta utgangspunkt i Olympiatoppens modell for mentale basisteknikker i min oppgave, samtidig vil jeg trekke en korrelasjon til Banduras teori om selvregulering. Dette fordi selvregulering har noe å si for mental trening, enten du er toppidrettsutøver eller er i et beredskapsyrke. De fleste har hørt «gjør noe med det du kan gjøre noe med, alt annet er irrelevant». Men spørsmålet er: *hvordan* gjør man det?

Selvregulering innebærer

1. Personlig kontroll på handling
2. Egen vurdering av atferd i forhold til personlig standard
3. Selvregulering i forhold til miljømessige omgivelser
4. Forventet følelsesmessig reaksjon i forhold til egen standard

Banduras teori springer videre til at menneskets selvregulering gjør oss mer robust for ytre påvirkning, samtidig at hvis vi klarer å kontrollere våre tanker, så kan vi også kontrollere våre handlinger (Bandura, 1991).

Foruten at overnevnte er en idealistisk tankegang, ønsker de fleste en smørbrøddliste på hvordan man oppnår slik kontroll. Vi vet at forskning ikke er sannheten, men at forskning kan bringe oss *nærmere* sannheten. Derfor har Olympiatoppen i en årrekke forsket på hvilke mentale treningsteknikker som hjelper utøverne å påvirke ulike mentale ferdigheter med mål om å prestere optimalt i trening og konkurranse. I tillegg har Olympiatoppen Midt-Norge, sammen med NTNU, utviklet et studieprogram innen mental trening og eksekutive hjernefunksjoner som har eksistert siden 2017(NTNU, 2023), hvor jeg som student hos dem fra 2023 har hentet inspirasjon til denne oppgaven.



(Olympiatoppen, Pensgaard, 2005)

Olympiatoppens modell ble utviklet i 2005 av Anne Marte Pensgaard og har blitt brukt av flere kjente toppidrettsutøvere som Lasse Kjus, Aksel Lund Svindal, Gro Hammerseng med flere. Formålet er å putte mental trening i system, slik at det ikke blir lemfeldig hva man gjør og hvordan man gjør det. De mentale basisteknikkene er: målsetting, avspenning, visualisering og indre dialog. Disse teknikkene skal påvirke de mentale ferdighetene (Pensgaard, 2005). Mentale ferdigheter har alle og er ikke noe som forsvinner, de eksisterer bare i større eller mindre grad. De fleste opplever dårlig selvtillit på jobb i politiet hvis man presterer dårlig, eller at motivasjonen er på topp etter et foredrag med politiets beredskapstropp. Konsentrasjonen går ned etter den tjuende saken om sykkeltveri eller stresset blir høyt når gjerningspersonen du skal pågripe står med øks. Noen ganger kommer man på jobb og har høye skuldre, andre ganger har man lave skuldre. Alt dette er en del av livet og en politihverdag.

Alle intervjuobjektene ga svar om at «det går litt opp og ned» til tider, og de fleste ga ulike svar på hvordan nedturene ble håndtert.

For deltaker 3 handler mental trening om «å optimalisere prestasjoner i en oppgaveløsning, eller i idrettssammenheng der man har noen konkurransemål. Mennesket kan øke sin kapasitet

til å håndtere reaksjoner, og det handler i stor grad om å skape forutsigbarhet, ha kontroll og selvtillit».

Deltaker 2 forklarte at «det kan være avansert dette med mental trening. Det handler om å ha mentalt overskudd. For eksempel scenariotrening der man tenker ut situasjoner på forhånd eller øver på ulike situasjoner fysisk. I det daglige innebærer det at man er klar til strid, KTS, som betyr at utstyret er gjort klart, og at en har tenkt gjennom hva dagen kan bringe».

Deltaker 1 ga uttrykk om hvordan hun bruker mental trening. «Mental trening kan brukes hvis man har en dårlig dag. Én metode jeg bruker er å erkjenne at dagen er dårlig, være ærlig med meg selv og fokusere på neste oppgave». Hun trekker frem å ha klare rammer, både på privaten og på jobb. Med dette mener hun å være tydelig slik at personer får forutsigbarhet. Hun trekker også frem at hvis hun er fysisk robust, så påvirker dette henne mentalt i jobben. «Vi har valgt å bli politi og det forventes at vi er fysisk robust».

Under vil jeg gå inn på de ulike mentale treningsteknikkene for å påvirke de mentale ferdighetene, hentet fra Olympiatoppen. Jeg vil underveis trekke paralleller til politiyrket og trekke inn intervjuene mine for å gi oppgaven relevans og den nødvendige empiriske støtten.

Målsetting

Målsetting handler om å sette seg mål som gjør at du faktisk kommer til å handle mot dem. Man skiller gjerne mellom kortsiktige og langsiktige mål og i nyere tid har man mer og mer fokusert på systemet som skal få deg nærmere målet. I tillegg har man gjennom forskning sett at hvis mennesker har noe å strekke seg etter, vil dette i seg selv være prestasjonsfremmende (Vidic & Burton, 2010; Simões et al., 2012; Von Guenther et al., 2010), men uten at det skal føles uoverkommelig å nå målet. Videre har man også resultatmål (vinne en fotballkamp, treffe 10'er på skyteskiven) som forteller noe om noe du skal oppnå og prosessmål som er uavhengig av resultatet, men som handler om individuelle ferdigheter (tørre å ta noen finter på håndballbanen, bruke ekstra lang tid under patrulje i samtaler med publikum). Resultatmålet gir et utfall, mens prosessmål er ment for utvikling, gjerne mot resultatmålet (Tod et al., 2015).

Både idrettspsykologen Willi Railo og forfatteren James Clear har skrevet om å sette seg mål og at de må være realistiske. En metode for å sette målsetting i system er SMART-metoden. Den står for at målet må være spesifikt, målbart, attraktivt, realistisk og tidsbestemt. For å gjøre det tydelig kan vi illustrere et eksempel relatert til politiyrket:

Målets formål er å øke tryggheten i to operative ferdigheter: skyting og arrestasjonsteknikk

I løpet av en arbeidsuke skal polititjenstepersonen gjennomføre 30 skudd mot skiven i ulike skytestillinger, dersom man ikke har tilgang til ammunisjon skal det gjennomføres «tørt» som betyr at man gjennomfører som om man hadde ammunisjon i våpenet. Videre skal polititjenstepersonen gjennomføre 5 ulike arrestasjonsteknikker på kollegaen sin, og dersom det ikke går, skal det gjennomføres som en simuleringsøvelse uten kollega.

Målet er spesifikt fordi det forteller noe om hva tjenstepersonen skal gjøre, hvordan og hvorfor. Målet er målbart fordi man vet at dersom man ikke får gjennomført så er man «under forventet», mens hvis man får gjennomført mer så er man «over forventet». Videre er det forhåpentligvis attraktivt fordi man vet at i en stressende politihverdag, så er det ikke alltid man får trent på ferdigheter som er viktig å kunne i stressende situasjoner, som en typisk får bruk for arrestasjonsteknikk og i sjeldne tilfeller skytevåpen. Målet er realistisk fordi det innebærer et relativt lavt og nøkternt antall repetisjoner av skyting og arrestasjonsteknikk, i tillegg er det alternativer dersom utstyr ikke er tilgjengelig. Målet er avslutningsvis tidsbestemt da det en har en målsetting for «hver uke... skal jeg...». Det kunne også være én måned. Dette slik at man kan måle hvor mye man *faktisk* trener, versus hvor mye man *tror* at man trener.

Deltaker 1 har erfaring med at mål må deles opp i delmål for at operasjonen eller oppgaven hun skal utføre skal blir overkommelig. «En plan kan gå flere veier. Sett fra Kripos-øyne er de mentale forberedelsene allerede gjort i forkant fordi alle er motiverte og søken etter å vite mer er høy. Elementer som påvirker det mentale overskuddet, er tidsfrister. Hvordan forbereder du deg til å gjøre noe ekstremt vanskelig på kort tid? Jo, du skjærer opp kakestykket. Da blir ikke den oppgaven du skal gjøre her og nå så stor, men heller overkommelig. «Ingen politiansatte kan bite over hele kaken med en gang, man må sette seg delmål og klappe seg selv på

skulderen noen ganger». En kan stille seg spørsmålet «hva er godt nok?» for å unngå å bruke mye krutt på små oppgaver.

Deltaker 3 gir innsikt i hvordan man kan oppnå et mål ved å utforske sine egne svakheter, gjerne i små porsjoner, slik at man utfordrer seg selv under kontrollerte forhold. «Studenter generelt bør eksponere seg selv for ulike situasjoner hvis de har som mål å utvikle stressmestring». Han presiserer at du ikke trenger å hoppe fallskjerm eller andre ekstreme idretter, men at man kan oppsøke situasjoner som gjør at man kjenner på usikkerhet. Etter det, stille seg spørsmålet «hva skapte stress hos meg? Hvorfor skaper det stress?» Deretter kan man prøve en ny tilnærming på neste forsøk hvis man har overskudd til det. Og hva gjør den nye tilnærmingen deg? Likte du bedre situasjonen? Det kan også være glattkjøring eller andre ting du helst vil unngå. «Hvis du vil unngå noe, så er det som regel knyttet ubehag til det. Vær tolerant overfor deg selv dersom det ikke går bra på første forsøk. Enten så går det bra, eller så lærer du, ikke heng deg opp i alt som går dårlig».

Visualisering

Visualisering handler om å se for seg noe. Videre at man bruker alle sansene til å sette seg inn i det man «ser». Hvordan ser det ut rundt deg når du visualiserer? Hvordan lukter det? Hvordan kjennes kroppen ut? Pusten din, hvordan er den? Disse spørsmålene går du gjennom i en visualiseringsprosess, enten ved hjelp av deg selv eller ved hjelp av en trener/mentaltrener. To professorer som har vært ledende innen visualisering i idrettspsykologi, Jennifer Cummings og Richard Ramsay har blant annet vist til å man kan «se» et mentalt bilde, føle bevegelser i et mentalt bilde, eller oppleve et mentalt bilde av lukt, smak eller lyder uten å faktisk oppleve den virkelige tingen (Cumming & Ramsey, 2008; 1998). Videre fra disse idéene ble modellen til Holms og Collins, PETTLEP-modellen til (Holmes & Collins, 2001).

Igjen kan vi bruke polityrket som eksempel for å tydeliggjøre modellen innen visualisering.

P – Physical (fysisk)

Som en myte er det nevnt at visualisering skal skje i avslappet tilstand, eller at du skal sitte i ro og ha øynene igjen. Dette er ikke nødvendigvis riktig. For å oppnå optimal effekt skal du ha på deg det utstyret du vanligvis ville hatt på deg på jobb. Videre skal visualiseringen være

realistisk mot den oppgaven du faktisk fysisk skal gjøre. Så om det er en væpnet aksjon, så skal ha på deg utstyret du skal ha på deg under en væpnet aksjon og deretter se for deg hvordan den vil foregå.

E – Enviroment (miljø)

For å oppnå effekt og oppleve hvordan det faktisk vil være rundt deg når du skal prestere, skal visualiseringen skje i det miljøet du skal være i, eller i et tilnærmet miljø. Hvis du skal aksjonere mot en leilighet, så skal du være i nærheten av en leilighet når visualiseringen finner sted. På samme måte som en svømmer kjenner atmosfæren i en svømmehall med lukt, vannet og auraen skal polititjenestepersonen gjøre det samme.

T – Task (oppgave)

For å knytte følelsen man får av å gjøre en oppgave skal visualiseringen være nært knyttet til det du faktisk skal gjøre. Dette kan være ved hjelp av at noen snakker deg gjennom øvelsen ved å fortelle deg hvor du er, hvor du beveger deg og hvilke lyder du hører. Så er det opp til deg å visualisere hvordan du beveger deg der du er, hvordan lydene høres ut og hvordan du planlegger handlingen mot det som skjer. Det kan også være at du stiller den i en posisjon som du faktisk ville stått i, for eksempel at du står oppstilt på døren til en leilighet som du faktisk ville stått i virkeligheten.

T – Timing (tidsriktighet)

For å videre påvirke den kinestetiske sansen og sansen av at visualiseringen fremmer en ekte opplevelse fra virkeligheten, skal tempoet på visualisering være å nåtid. Det vil si at bevegelsene ikke skal være i slow-motion/sakte film, men i den hastigheten man faktisk gjennomfører bevegelsen. Hvis du skal inn i en bygning og pågripe en gjerningsperson, er det vanskelig å se for seg nøyaktig hvilket tempo dette vil skje i, men man kan forvente at det blir gjort raskt og man skal se for seg at det skjer i et relativt raskt tempo. Dette da vi vet at politiet noen ganger må handle raskt, særlig hvis gjerningspersonen motsetter seg pågripelsen. Like viktig er det at tjenestepersonen visualiserer reversering av maktmidler, som betyr at dersom man planlegger å gå inn med pistol hevet, at man ser for seg at gjerningspersonen kan overgi seg, der tjenestepersonen reverserer maktmiddel til kun bruk av hender og håndjern.

L – Learning (utvikling)

Vi vet at utvikling innen metoder, teknikker og utstyr skjer fortløpende i politiet. For å visualisere slik at kontekst, tid og hastighet blir riktig, må man ta med seg utviklingen til politietaten og tjenestepersonen. At tjenestepersonen er i utvikling, faglig som individuelt er komponenter en ikke kan være foruten i visualiseringsprosessen. En annen ting, er at det ikke er normalt for de fleste å drive med systematisk mental trening, derav visualisering. Dette betyr at å etterleve noen minutter med visualisering i starten, er en bedre målsetting enn å planlegge langvarige visualiseringssekvenser. I korthet skal man ikke visualisere med gamle mentale bilder, men med bilder der utstyret og omgivelsene er i tråd med utviklingen av hvordan ting ser ut i dag.

E – Emotion (følelser)

Følelser er som de mentale ferdighetene, de eksisterer i mer eller mindre grad. Enten er man lei seg, glad eller skuffet og lignende over ulike hendelser som påvirker oss i hverdagen, også i politihverdagen. For å påvirke den mentale ferdigheten motivasjon kan man eksempelvis tenke over hvilke situasjoner som ble løst på en god måte i en aksjon der planen gikk noenlunde som planlagt og snakke om hva man følte da det gikk bra. På denne måten vil du koble på følelsen og forhåpentligvis gjenkalle «godfølelsen» du hadde der og da. På samme måte er det viktig å erkjenne hvilke følelser du vil få når du skal inn i en stresset situasjon, spesielt da det er presisert at visualisering skal skje i nåtid. Å erkjenne at man svetter fordi kroppen gjør seg klar for oppgaven, istedenfor at man svetter fordi man er stresset, kan også føre til at du danner nye tanker når svetten oppstår. Dette slik at du ikke forbinder svette med stress, men med at kroppen er klar for oppgaven du skal utføre.

P – Perspective (perspektiv)

Hvilket perspektiv man har kan påvirke hvor mye noe betyr for deg. Det er flere ganger i litteraturen anbefalt et indre perspektiv for å ha kontakt med den kinestetiske sansen om hva man føler og opplever i en situasjon. Likevel for å ha et målorientert bilde, er det også flere ganger anbefalt et ytre perspektiv. Grunnen til det er at tankene ikke vandrer så mye i utførelses-delen, men at man har et klart mentalt bilde om hva man skal oppnå. Ofte er eksemplet i fotball brukt der man ikke skal tenke så mye om hvordan pasningen skal gjennomføres, og hvordan ballen føles på foten, men heller å ha et ytre fokus om at «ballen skal dit». Dette slik at ikke overtenking oppstår. I politiet snakker vi ofte om

situasjonsforståelse og i det henseende kan vi tenke oss hvilket perspektiv vi har i utførelsen av et oppdrag. Er det håndjernspåsett der vi skal holde et bestemt grep på gjerningspersonen og skrike personen ned på bakken (indre perspektiv)? eller er det at gjerningspersonen skal bli pågrepet på en skånsom måte (ytre perspektiv)? Denne måten å være bevisst på hvordan man visualiserer kan ha effekt på det man vil gjøre i praksis.

Sett til nevrovitenskap ser vi at det er funnet likhet mellom hjerneaktivitet i visualisering på samme måte som aktiviteten i hjernen under fysisk utførelse (Wakefield, Smith, Moran, & Holmes, 2013). Dette gir oss den nødvendige meningsdannelsen om at visualisering betyr noe. Jagerflypiloter som utdanner seg i USA på vegne av det norske Forsvaret driver også med visualisering, som blant annet Anders Meland og senere Bjørn Mannsverk har vært sterke pådrivere til. Oppsummert må visualiseringen være tett opp mot virkelighetsnære situasjoner og inneholde elementer av et stimuli (noe som skjer i visualiseringen), respons (noe du gjør med situasjonen) og et meningsforslag (følelsesmessig atferd) for å aktivere nettverket av kodet informasjon. Dette kan igjen overføres til langtidshukommelsen til bruk i senere lignende situasjoner (Cumming & Ramsey, 2008).

Deltaker 3 har sett potensial hos ungdommer han jobber med utenfor politihøgskolen, men også hos politistudenter. Politistudenter, som ungdommer, må ha erfaring med hva de skal visualisere før de faktisk visualiserer det. Et eksempel er at de fleste ungdommer pissredd for å gå inn i en boksekamp mot noen andre, men at det løsner seg etter flere repetisjoner. Etter 1-2 år med denne erfaringen opplever deltakeren at boksere gleder seg. De har på en måte blitt vaksinerert mot stresset, opplevd mestring og fått økt selvtillit. Ungdommen sier «Hva er det verste som kan skje?» De blir da kjent med seg selv. Dette er på en eller annen måte systematisk. Det handler om å gi en passende belastning mot individet. Litt som eksponeringsterapi. For mye kan bli overveldende og føre til at ungdommer slutter. For lite kan føre til kjedsomhet. En kan også utøve en indre eksponering, som visualiseringstrening. «Dette skjer i en situasjon, hva gjør jeg da?»

Den samme deltakeren har erfaring med at visualiseringen ofte er rettet mot det ytre, men du kan tenke deg en situasjon som også handler om det indre. «Hvis jeg pisser på meg, kaster opp eller skjelver, hva gjør jeg da?» Det handler om samspillet mellom hodet og kroppen. En kan ofte se på en person som er deprimert at kroppen er tung, de henger med hodet og

uttrykker at de har sovet dårlig. På samme måte kan en som har panikkangst forklare at han/hun er redd for å kaste opp, og at de gangene han/hun får slik angst, så tenker vedkommende på frykten for å kaste opp og ender til slutt opp med å gjøre det. Desto mer du tenker over hvor redd du er for at noe skal skje, desto mer tilbøyelig blir du for at det faktisk vil skje.

Deltaker 2 knytter relevans til visualisering ved at den mentale robustheten handler om tilpasninger man gjør til et oppdrag og se muligheter versus å fokusere på problemene. Gjør noe med det du kan gjøre noe med, alt annet er irrelevant. Da gjør du folk rundt deg rolig også. Det heter «keep it simple stupid» slik at man forenkler arbeidsoppgaver i hodet.

For deltakeren er fempunktsordre et verktøy for å bryte ned oppdraget i fragmenter slik at graden av kontroll økes. «Dette gjør at jeg får større mental kapasitet til andre ting. Det rydder hodet».

Avspenning

Avspenning handler om å få kontroll over spenningen du føler slik at du kan anvende det til din fordel. Stress er et ord som har fått mye negativ omtale, men alle opplever stress, hver dag, hele tiden. Avspenning og pust er derfor sentralt, fordi vi vet at pustefrekvensen vår har direkte innvirkning på stressnivået vårt (Pineschi & Di Pietro, 2013). En prøver å oppnå pust via magen, såkalt abdominal pust som er forbundet med avslappet tilstand, istedenfor pusting via brystet, såkalt thorax pusting, som ofte er forbundet med spent tilstand (Nordbøe, 2021). Avspenning via pust kan være via eksempelvis combat breathing/box breathing, hentet fra det norske Forsvaret, som opprinnelig ble utviklet i India av, men anvendt systematisk US Navy SEALs. Teknikken innebærer at man puster kontrollert inn luft i fire sekunder, holder pusten i fire sekunder, før man sakte slipper luften ut som en ventil i fire sekunder og holder i fire sekunder igjen. Det vanligste er å puste inn gjennom nesen og ut gjennom munnen. Dette for å skille mellom oksygenet som kommer inn versus det som kommer ut, i tillegg til at du må fokusere på to ulike muskler i ansiktet. Det som gjenkjenner en avspent pust, foruten puls og at man fysisk hører pusten, er at utpustingen varer tre til fem ganger lenger enn normal utpusting (Pineschi & Di Pietro, 2013).

En annen avspenningsteknikk er progressiv avspenning. Det er kalt en somatisk teknikk som muliggjør at du får direkte tilbakemelding om hva en spent følelse er med formål om at du skal slappe av. Det kan virke kontraintuitivt, men det stammer fra forskningen om at for å vite hva avspent er, må man vite spent er. Du kan bruke din egen kropp eller et hjelpemiddel hvis du ønsker. Du skal spenne muskelen, for eksempel hånden din i fem sekunder, så skal du slappe av i fem sekunder. Deretter gjentar du, mens du fortsetter systematisk til neste kroppsdel. Ikke bare får du direkte tilbakemelding om hvordan spent og avspent muskel kjennes ut, men fokuset flyttes ene og alene til den kroppsdel du spenner og avspenner (Pineschi & Di Pietro, 2013).

Pusting som avspenningsteknikk fikk jeg også anvendt på Island under mine uker med forskning der. Der ble vi påmontert pulsmålere og ble filmet med iPad hvor vi skulle gjennomføre et scenario.

Bruk av disse teknikkene vil føre til lavere pustefrekvens, lavere puls og mer kontroll over fysiologiske reaksjoner. Spenningsnivået er individuelt og målet er å bli bevisst over eget spenningsnivå opp mot det du skal prestere i (Pensgaard & Hollingen, 2006). I politiet er «rockefoten» godt kjent, som betyr at du ser rolig ut på overkroppen, men foten din danser/vibrerer. Dette kommer som oftest fra at det er adrenalin i blodet ditt. Ved bruk av progressiv avspenning vil ikke rockefoten lenger løpe løpsk og med pusteteknikk, vil du oppleve at du har kontroll over deg selv. Og har du kontroll over deg selv, kan du også oppnå kontroll i situasjonen du står ovenfor. Det er verdt å nevne at flere mentale basisteknikker henger sammen, og at ved bruk av eksempelvis avspenningsteknikk, vil det være lettere å bruke indre dialog, såkalt selvsnakk (Riise et al., 2013).

Deltaker 3 husker en gang han hadde undervisning for politistudentene sammen med en faglærer i arrestasjonsteknikk på politihøgskolen. Faglæreren ble bedt om å komme med noen perspektiver og innsikt i politihverdagen slik at studentene kunne bli best mulig rustet. Faglæreren sa at «du må lære å kjede deg. Du må gjøre noe med den evnen. Hvis du blir stresset av å kjede deg, så må du gjøre noe med det. I politiet kjører vi ikke fort med blålys og hverdagen er fylt med masse action hele tiden. Du må tilpasse spenningsnivået og hvile når du kan.

Deltaker 5 har sett kollegaer som kunne trengt å bruke teknikken fordi de tar for raske avgjørelser på for lite informasjonsgrunnlag. Om du teller til 4 eller 7 når du skal puste inn, holde pusten og puste ut spiller ingen rolle, så lenge du trener på det og bruker det bevisst. Deltakeren var selv utsatt for en veldig stressende situasjon august 2022 der hun ble angrepet av en mann med brekkjern. Hun fikk avstand til mannen og merket hvor sint hun var. Hun tenkte kun på hvor idiot han var og kjente på frustrasjon over at han hadde angrepet henne og kollegaen hennes. Hun tok noen korte trekk med pust, som førte til at hun fikk re-fokusert og tenkt hva hun skulle gjøre for å løse situasjonen. Hun vet at det ikke er alltid er mulighet for å gjøre slikt, men at hvis man har muligheten, så bidrar det til klarhet i tankene opp mot den oppgaven du skal utføre.

Deltaker 4 forklarer at pusteteknikken kan brukes under utrykningskjøring eller når du sitter på operasjonssentralen i politiet. En av studentene hans brukte teknikken da hun fikk en alvorlig melding da hun satt på vakt for operasjonssentralen på Island. Hun kunne føle hvor høyt hun var på stresskurven og at pusteteknikken roet henne ned, som igjen gjorde at hun kunne skaffe til veie mer informasjon og snakke med kollegaene sine om den alvorlige hendelsen som ble meldt inn. Studentene som har brukt teknikken under utrykningskjøring har også rapportert at det gir dem et mentalt overskudd inn mot oppdraget. Deltakeren legger videre til at det motsatte av dette, er å la ting gå sin vante gang og krysse fingrene for at alt vil gå bra, noe som selvfølgelig ikke er en bærekraftig måte å håndtere stressende situasjoner i politiet.

Phd-stipendiat Christian Ytterbøl som forsker på mental trening i Forsvaret forklarer virkningen av pusteteknikk på en mer muntlig

[Pusteteknikk] gjør at situasjonen går fra kaos til litt kontroll. Forskjellen er at det fremdeles er kaos, men du har mer kontroll på deg selv. Ved å ha kontroll på seg selv, altså gjennom pusten din, forbedrer du tilgangen på ressursene dine. Dette gjør at du skaffer deg et bedre grunnlag for å ta en beslutning. Det å oppleve at du har hatt kontroll i et kaos, gir en enorm mestringsfølelse, versus å la seg bli sugd inn i en tunnel der du hele tiden tar reaktive beslutninger. (Osen, 2021, s. 363).

Indre dialog

Indre dialog er ofte kalt selvsnakk. «Indre dialog defineres som den syntaktiske gjenkjennelige artikuleringen som kan bli uttrykt enten privat eller offentlig, hvor avsenderen av meldingen også er den påtenkte mottakeren» (Kristiansen & Berntsen, 2021, s. 184). I seg selv forteller ikke dette så mye, men formålet er at stemmen skal kunne påvirke din sinnstilstand. Selvsnakk kan være din egen indre stemme til deg selv eller at du snakker ut, men at du likevel er mottakeren (Van Raalte, Vincent, & Brewer, 2016). Ofte brukes affirmasjoner, altså ord eller symboler som gjør at utøveren skal få økt lyst eller giv til å gjennomføre en aktivitet, og at ordet eller symboler forbindes med noe positivt.

Det er to hovedtyper for selvsnakk, det ene er motiverende selvsnakk og det andre er instruerende selvsnakk (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008). Motiverende selvsnakk brukes for å maksimere innsats der og da og for å sørge for at du gir det lille ekstra. Sett med politiøyne kan vi si at når en dør skal brytes opp i forbindelse med en pågripelse, så sier du til deg selv «kom igjen, gi full gass nå, hundre prosent!» og du slår det avgjørende slaget med rambukken som gjør at døren åpnes. Instruerende selvsnakk handler om å rette fokuset mot en strategi eller teknikk. Om det så er knebøy der det man sier «husk å legge vekten på helen» eller det er i førstehjelp «når jeg nå har tatt tretti kompresjoner, skal jeg ta to innblåsing før jeg bytter med makkeren min» så kan det gi klarhet i oppgavene du skal gjøre der og da, noe som igjen er prestasjonsfremmende. (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008).

Deltaker 1 ga uttrykk at selv som det er usikker karrierevei i politiet og at man ofte blir ansatt i midlertidige stillinger, har hun adoptert en Pippi-tankegang fra sin tidligere karriere og sitt private liv. Dette går ut på at hun sier «dette klarer du selv om du ikke har gjort det før» til seg selv. Hun legger til at det er viktig å spørre om hjelp hvis man står fast i et oppdrag og utvise nødvendig konsentrasjon for å fullføre oppdraget. Deltakeren legger til at selv om ting er usikkert og selv om det er vanskelige tider, så handler det om å være åpen for endring og håndtere det der og da.

Deltaker 2 har erfaring med at det holdes briefinger før man skal ut på et oppdrag. Noen ganger er det han som holder briefingen, siden han er aksjonsleder. Det handler om å utvise ro slik at manskapet og en selv ikke blir unødvendig stresset, samtidig som man fokuserer på de enkle

tingene. Han har blant annet sagt til mannskapet at «Vi skal i prinsippet aldri utøve noe annet enn det vi trener på. Vi kan repetere små ting, men vi er samtrent. Motparten vi står ovenfor i politiet er ikke trent, og er kanskje enslig. Vi som gruppe er bedre trent, og fungerer. Vi har best utstyr og har troen på oss selv». På denne måten ser han at stresset og skuldrene senker seg. «Det er ikke noe nytt som skal skje når vi skal inn i en krevende situasjon» har han noen ganger avsluttet med. Han legger til at hvis man repeterer slike ord til seg selv, vil man etter hvert skjønne at det er logisk, og ting som er logisk tror vi på.

Deltaker 3 har forsket politistudenters holdninger til stress. Hvis politistudenten tenker «dette er kjipt og livet er jævlig» hver gang studenten får en utfordring, så vil denne holdningen smitte over på mestring. Derimot, hvis politistudenten er tolerant overfor utfordringer og har en holdning om at «dette er nytt, det er ikke sikkert jeg får det til på første forsøk, men jeg prøver likevel», så vil også det smitte over på mestring.

Hormoner påvirkes av forventninger. I en studie der 46 deltakere fikk milkshake med forskjellige merkelapper, der noen var merket med «kaloribombe», mens en annen milkshake var merket med «sunn» produserte deltakerne ulike former for hormoner. De som fikk «kaloribombe» produserte mer metthetshormoner selv om innholdet i milkshakene var nøyaktig det samme (Crum et al., 2011). Slik jeg leser det, kan dette bety at hvis du endrer tilnærmingen din til en situasjon, for eksempel gjennom selvsnakk, så kan du endre de kjemiske prosessene i kroppen, som hormoner, til å håndtere situasjonen bedre.

Diskusjon

I teorikapitlet har jeg redegjort for hva mental trening er, presentert Olympiatoppens modell og anført deltakernes synspunkter på mental trening og de ulike mentale treningsteknikkene. Det er springende ulikhet hva gjelder deltakernes erfaring med mental trening, men en fellesnevner er at alle er interessert i emnet og ønsker mer fokus på det. I en oppsummeringsstudie kommer det frem at «systematisk bruk av mental trening har effekt på utøveres prestasjon og kognitive prestasjonsfremmende faktorer» (Nordbøe, 2021). Og med problemstillingen min som jeg har operasjonalisert til politiet, er det derfor nødvendig å diskutere om teorien og funnene mine er representative for politi-Norge.

Det er styrker og svakheter med alle studier, også denne. I min studie er alle deltakerne interessert i mental trening, noe som fører med seg faktumet at det er lett å snakke om noe man er interessert i for mennesker, samtidig som det gjør at studien ikke er generaliserbar for alle, da ikke alle er like interessert i mental trening. Videre er utvalget av deltakere plukket ut for å dekke bredt, og utvalget er såpass lite, dog er meningene deltakerne kommer med trolig overførbare til andre.

Validiteten i denne oppgaven tar for seg om jeg som forsker har gode nok fremgangsmåter og funn reflekterer formålet med oppgaven og representerer politiets tilstand hva gjelder mental trening (Johannessen et al., 2021).

Det ble gjort observasjonsundersøkelser på Island, der vi også fikk deltatt på eksperiment om kontroll av pust og puls under scenariotrening. Dette gjør at troverdigheten tilknyttet spesielt avspenning økes da vi fikk direkte tilbakemelding via pulsmåling at pusteteknikkene gjorde at jeg og fire andre deltakere fikk lavere puls.

Videre er det kjent fra litteraturen at når pulsen er mellom 115 til 145 slag i minuttet, så er dette «the optimal performance and survival zone» der du ikke er for avslappet, men du har heller ikke panikk (Grossman & Christensen, 2004).

Ved metodene over er det uttrykkelig at man påvirker de mentale ferdighetene hos seg selv ved bruk av mental trening, men verdt å nevne er at man også påvirker andres stress ved å eksempelvis snakke rolig med makkeren sin, enten fysisk, eller gjennom samband, som deltaker 2 viste til. Dette sees i korrelasjon med teknikken om avspenning.

Som et kritisk blikk mot mental trening er det meste innen idrettspsykologisk forskning selvrapportering eller subjektive rapporter og målinger fra utøvere. Selv om disse er informative og kvalitative, gir det også grobunn for forutinntatthet og placebo-effekt (Cummings & Ramsay, 2008).

Alle deltakerne ga uttrykk om at det var bedre å gjøre noe, enn å ikke gjøre noe. Dette gir også et bilde av at polititjenestepersoner er handlekraftige og ønsker å påvirke omstendigheter

rundt seg. For å takle situasjonen, må en først takle seg selv, noe jeg innledet oppgaven med og som alle deltakerne har gitt uttrykk for.

Det som også er interessant, er at deltakerne er plukket ut heterogent hva gjelder alder, kompetanse, kjønn, avdeling og geografisk plassering, men at alle likevel har et forhold til mental trening i mer eller mindre grad. Alle deltakerne foruten én har nevnt mentale forberedelser som en del av den mentale treningen. Deltaker 3, som skiller seg ut, har erfaring med og har forsket på politistudenter, og har dermed en bredere og dypere forståelse for hva stress, robusthet og mental trening er. Deltaker 1 mente også at politiet burde få mer utdanning, kurs eller foredrag i ulike mentale treningsteknikker, slik at det blir kjent for de fleste om hvordan den enkelte tjenesteperson kan håndtere stressende situasjoner.

Konklusjon

I denne avhandlingen har jeg dykket i litteratur og forskning omkring temaet mental trening, samt gjennomført intervjuer av personer i politiet og politihøgskolen. Formålet med kvalitativ forskning er å finne det såkalt «bakenforliggende». Målet er å finne det sosiale samspillet, eller meninger, holdninger og ønsker (Johansen & Sundbye, 2019).

I reisen med litteratursøk og intervjuer finner jeg det utvilsomt at kropp og hode henger sammen og at det er et ubenyttet potensial til å trene mentalt for å skaffe bedre psykiske og fysiske forutsetninger. Gjennom forskning som er gjort før meg, fra både sentrale personer i Olympiatoppen, Norges idrettshøgskole og psykologisk fakultet på universitetene i Norge, samt utenlandske kilder, gjør det meg trygg i påstanden om at mental trening faktisk fungerer.

Påstanden underbygges i en slags «null-hypotese» (Johannesen 2009, s. 130), at hvis du lar dagen, oppdraget eller læringen «skure-og-gå», vil du ha lavere måloppnåelse enn ved planlegging av dagen, oppdraget eller læringen. Dette har med menneskets oppmerksomhet å gjøre, noe vi vet fra før er begrenset. Ingen er supermennesker, men ved bruk av mentale treningsteknikker kan vi kanalisere oppmerksomheten mot det som er viktig der og da (Meland, 2016). Om det så er planlegging av en pågripelse, håndtering av følelser etter en skytehendelse eller evaluering av hva som gikk bra og mindre bra etter en PLIVO-øvelse med andre nødetater. For å ta disse beslutningene må vi først «se» alternativene, noe vi kun kan gjøre hvis vi får være resilient overfor stress, som mental trening har til hensikt å øke.

Spesielt interessant var dette med avspenning og bruk av pulsmåling til trening av pusteteknikk som avspenning hos politiet på Island. At det er tatt i bruk slik trening er et signal om at mental trening har fått sin verdifulle plass i polititreeningen.

Avhandlingen gir innblikk i politihverdagen og det er med stor ydmykhet at jeg med denne avhandlinger mener at mental trening burde få større plass i politiutdanningen, enten i bachelorutdanningen eller gjennom obligatorisk kurs. Når man inkluderer noe, ekskluderer man noe annet, så spørsmålet er ikke *om*, men i *hvor stor grad* politiet og andre beredskapsyrker skal innføre mental trening i sitt virke.

Litteratur

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

Cannon, W. B. (1915). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*: D. Appleton and company.

Collins, D., Button, A., & Richards, H. (2011). *Performance Psychology, A Practitioner's Guide*: Churchill Livingstone.

Cumming, J., & Ramsey, R. (2008). *Imagery interventions in sport*. In *Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46): Routledge.

Crum, A. J., Corbin, W. R., Brownell, K. D., & Salovey, P. (2011). *Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response*. *Health Psychology*, 30(4), 424–429. Doi: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0023467>

Doseth, M. (2017). *Praktisk dømmekraft i vår tid og lærerens forståelse av sin praktiske kunnskap. En analyse av Aristoteles' kunnskapsbegreper*. Trondheim, NTNU.

Djup, A. G. & Roaldsøy, B. S. (2022). Resiliens – Kan troppssjefen øke resiliens hos vernepliktige gjennom mental trening, mestringstro og eksponering. Forsvarets Høgskole.

Eid, J. & Johnsen B. H. red. (2006), *Operativ psykologi*, 2. utg. Bergen, Fagbokforlaget.

Pensgaard, A. M. & Hollingen, E. (2006). *Idrettens mentale treningslære* (2. utg.). Oslo: Gyldendal undervisning.

Norges håndballforbund (2015). Hentet fra: <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/fagarkivet/mentale-ferdigheter/>

NRK. (2023). *Burde vært pensum*. Hentet fra: <https://open.spotify.com/episode/3BMjUsiYNAhDWMSiSGDZ7c?si=5e1444ce44f14b0e>

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. (4. Utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Osen, D. (2021). *Motivasjon: Å fortsette når du vil gi deg*. (1. utg.). Oslo: Kolofon forlag.

Hassmén, P., Kenttä, G., & Gustafsson, H. (2009). *Praktisk idrottspsykologi (SISU idrottsböcker)*. Stockholm: Sisu.

Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). *The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.

Wakefield, C., Smith, D., Moran, A. P., & Holmes, P. (2013). *Functional equivalence or behavioural matching? A critical reflection on 15 years of research using the PETTLEP model of motor imagery*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 105-121.

Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). *Self-talk: Review and sport-specific model*. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.

Vidic, Z., & Burton, D. (2010). *The roadmap: Examining the impact of a systematic goal-setting program for collegiate women's tennis players*. *The Sport Psychologist*, 24(4), 427-447. doi: <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.24.4.427>

Kennair, Leif Edward Ottesen: *resiliens - psykologi i Store norske leksikon* på snl.no. Hentet 4. mars 2023 fra http://snl.no/resiliens_-_psykologi

Kristiansen, E., & Berntsen, H. (2021). *Idrettspsykologi - Motivasjon, ledelse og prestasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.

Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). *Self-talk and competitive sport performance*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82-95.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). *Self-talk and sports performance: A meta-analysis*. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.

Grossman D, Christensen LW (2004) *On combat: the psychology and physiology of deadly conflict in war and peace*. PPCT Research Publications, Millstadt

Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M.-S., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). *The Mental Skills Training of University Soccer Players*. *International Education Studies*, 3(2), 81-90.

Jaschke H-G, Neidhardt K (2007) *A modern police science as an integrated academic discipline: a contribution to the debate on its fundamentals*. *Policing and Society*. An International Journal of Research and Policy 17 (4): 303–320.
<https://doi.org/10.1080/10439460701717882>

Johannessen, A. (2009) *Introduksjon til SPSS*. 4. utgave. Oslo: Abstrakt forlag

Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tufte, P. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utgave. ed.). Oslo: Abstrakt forlag.

Simões, P., Vasconcelos-Raposo, J., Silva, A., & Fernandes, H. M. (2012). *Effects of a Process-Oriented Goal Setting Model on Swimmer's Performance*. *Journal of Human Kinetics*, 32, 65-76. Hentet fra:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=76260998&site=eh ost-live>

Riise, A. J., Stensbøl, B., & Pensgaard, A. M. (2013). *Best når det gjelder. I Norske vinneskaller* (s. 12-33). Cappelen Damm.

Rosenthal, U., Boin, A., & Comfort, L. (2001). *Managing crises. Threats, dilemmas, opportunities*. Springfield Illinois: Charles C. Thomas.

Vedlegg 1: Intervjuguide: Mental trening i beredskapsyrker med politiet som utgangspunkt

Semistrukturert intervju:

1. Hva er mental trening for deg?
2. Bruker du mental trening i forbindelse med jobb?
3. Hvordan bruker du mental trening?
4. Hvorfor bruker du mental trening?
5. Hvilke metoder mener du at politiet burde bruke for å øke motstandsdyktigheten mot stress?

Vedlegg 2: Vurdering av behandling av personopplysninger

05.12.2022

Referansenummer

854892

Vurderingstype

Standard

Dato

05.12.2022

Prosjekttittel

Mental trening i nødetatene - En empirisk oppgave om mental trening i nødetatene med politiet som utgangspunkt

Behandlingsansvarlig institusjon

Politihøgskolen

Prosjektansvarlig

Sverre Flaatten

Student

Daniel Osen

Prosjektperiode

21.11.2022 - 08.06.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 22.07.2023.

[Meldeskjema](#)**Kommentar****OM VURDERINGEN**

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

VIKTIG INFORMASJON TIL DEG

Du må lagre, sende og sikre dataene i tråd med retningslinjene til din institusjon. Dette betyr at du må bruke leverandører for spørreskjema, skylagring, videosamtale o.l. som institusjonen din har avtale med. Vi gir generelle råd rundt dette, men det er institusjonens egne retningslinjer for informasjonssikkerhet som gjelder.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 22.7.2023.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Personverntjenester vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring, videosamtale o.l.) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-enderinger-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Personverntjenester vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!