

Fagdag

Psykisk beredskap, mental helse og KI

Fagdag i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse 2025,
Årets tema er – Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap



Bilde: freepik.com

**Auditorium Knut Hamsun
Nord universitet, Bodø
Fredag 10. oktober 2025**

Et samarbeid mellom

**Nordlandssykehuset, Nord universitetet,
Den norske kirke ved Sør-Hålogaland Bispedømmeråd, Batteriet Nord-Norge,
Studentinord og Voksne for barn-Salten lokallag**



Program for fagdagen:

08.15 – 08.45	Registrering
08.45 – 09.00	Åpning v/ Charlotta Marie Langejan og KI (Chatta & Chat GPT)
09.00 – 09.30	«Kan KI gi oss nye vennskap og bedre mental helse?, del 1» • Petter Bae Brantzæg, Professor Media, UiO
09.30 – 09.45	Pause
09.45 – 10.30	«Kan KI gi oss nye vennskap og bedre mental helse?, del 2» • Petter Bae Brantzæg, Professor Media, UiO
10.30 – 10.45	Pause
10.45 – 11.30	Dataspill og psykisk helse • Helga Isfold Sigurdsdottir, førsteamanuensis FSV • Kristin Berre Ørjasæter, førsteamanuensis, FSH, Nord universitet
11.30 – 12.30	Lunsj
12.30 – 13.15	«Psykolog versjon 2.0» • Svein Øverland, leder for Nasjonal enhet for rettspsykiatrisk sakkyndighet.
13.15 – 13.30	Pause
13.30 – 14.00	«Psykolog versjon 2.0» fortsetter
14.00 – 14.30	«Humor som psykisk beredsskap i en ny og farlig verden» • Pål Roaldsen, stand up-komiker
14.30 – 14.45	Takk for i dag og velkommen til neste år

Lunsj kan kjøpes i en av universitetets kantiner

Kontaktpersoner:

Øystein Henriksen 75 51 73 22
Ingvild Kirkhus 47 38 91 11
Tanja Ellingsen 47 65 01 85
Charlotta Langejan 75 51 73 24

Greta Ingrid Hovde 95 27 36 55
Brita Bye 90 72 49 27
Anne-Katrine Berglund 48 88 20 43





Charlotta Marie Langejan & «Chatta»

Seniorrådgiver ved Fakultet for lærerutdanning og kunst- og kulturfag på Nord universitet og Chat GPT. Ved hjelp av gode spørsmålsformuleringer og Chat GPT vil Charlotta og chatta sammen sette fokus på de utfordringer vår nye hverdag med KI innebærer.



Petter Bae Brandtzæg

Professor i medieinnovasjon ved UiO og sjefforsker ved SINTEF Digital. Hans spesialområder er internett, kunstig intelligens og sosiale medier. Han forsker på hvordan vår nye digitale hverdag påvirker sosiale relasjoner og samfunnsengasjement og har blant annet deltatt i et stort KI-relatert forskningsprosjekt og skapt en algoritme som kan gjenkjenne depresjon på noen sekunder, og utvikling av «psykologroboter» for ungdom.



Helga Isfold Sigurdsdottir

Førsteamanuensis spill og opplevelsesteknologi, FSV. Forskningsprosjektet The Neon Young Norway Study. Ved hjelp dataspill basert på historier fra unge i alderen 16-30 år som selv opplever å ha eller ha hatt psykiske helseplager, om hva som har hjulpet dem med å takle eller bli kvitt plagene har forskningsprosjektet som formål å gi bedre og mer digitale psykisk helsetjenester rettet mot unge mellom 16 og 30 år.



Kristin Berre Ørjasæter

førsteamanuensis psykisk helse, FSH. Forskningsprosjektet The Neon Young Norway Study. Ved hjelp dataspill basert på historier fra unge i alderen 16-30 år som selv opplever å ha eller ha hatt psykiske helseplager, om hva som har hjulpet dem med å takle eller bli kvitt plagene har forskningsprosjektet som formål å gi bedre og mer digitale psykisk helsetjenester rettet mot unge mellom 16 og 30 år.



Svein Øverland

Psykologspesialist med spesialitet innen barn og ungdom og med videreutdanning i rettspsykologi. Han er en engasjert og energisk psykolog, som har lang erfaring med å jobbe med de farlige og voldelige bl.a. gjennom bruk av sinnemestringsmodellen v/ Brøset i Trondheim. Øverland har mange jern i ilden og er også en av de mest oppdaterte norske psykologspesialistene på ny teknologi og hva den vil kunne komme til å bety for psykologifaget. Han er leder for Nasjonal enhet for rettspsykiatrisk sakkyndighet og gründer av nettstedet Overvinne



Pål Roaldsen, Stand-up komiker

og politi, fra Stavanger bosatt i Bodø. Har nylig hatt sin debut på latter.no, og er aktuell på en rekke stand up scener rundt om i landet sammen med andre kjente komikere som bla. Erlend Osnes og Kevin Kildal. Roaldsen omtales som Norges morsomste ukjente standup, og har i senere tid blant annet gjort seg bemerket rundt sin humoristiske harselering av skole- nedleggelsene til Bodø kommune

Om Verdensdagen for psykisk helse 2025

Tema for årets verdensdag for psykisk helse er: **Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap**

Årets kampanje inviterer til en felles innsats for å styrke vår psykiske motstandskraft i urolige tider.

Det kommer dager som endrer alt. Noen kriser slår inn med full styrke – som da Norge ble okkupert 9. april 1940. Andre utvikler seg over tid, som den tunge klumpen av uro i brystet, ensomheten som kryper inn i hverdagen, eller samholdet som gradvis forvitrer.

Det eneste vi vet, er at ingen slipper unna. I dag kjenner mange på uro og usikkerhet, i verden rundt oss og i egne liv. Det stiller nye krav til hvordan vi tar vare på vår psykiske helse, som enkeltpersoner og som samfunn.

Hva står på spill?

Når utryggheten brer seg i samfunnet, merker vi det – i kroppen, i relasjonene våre, og i måten vi tenker om hverandre.

Vi står overfor en tid med økende uro. Krig og konflikter skaper utrygghet, økonomisk usikkerhet påvirker hverdagen vår, klimakrisen eskalerer, og teknologiske endringer utfordrer samfunnsstrukturen vi kjenner.

- **Hjernen kan begynne å jobbe på høygir** - den leter etter løsninger, men uten en klar vei videre kan det føre til konstant stress.
- **Du kan bli mindre beslutningsdyktig** - det føles tryggere å gjøre ingenting enn å ta feil valg.
- **Du kan begynne å trekke deg unna folk** - mange holder ting for seg selv, men det kan gjøre situasjonen enda vanskeligere.
- **Du kan bli mer defensiv eller irritabel** - stress kan gjøre at vi ser problemer der det ikke er noen, eller at vi avviser hjelp vi egentlig trenger.
- **Fellesskapet rundt deg kan svekkes** - i tider med uro ser vi ofte at mistillit og splittelse øker. Når vi føler oss truet, leter vi etter fiendebilder i stedet for løsninger.

Langvarig usikkerhet kan gjøre oss mer urolige, stresset, sårbare og mindre tillitsfulle. Det svekker dømmekraften vår, og øker risikoen for psykiske lidelser. **Når mennesker ikke føler seg trygge, søker de enkle svar og tydelige fiender.**

Dette tærer på evnen vår til å stå i motgang – både som enkeltmennesker og som samfunn.

Motstandsdyktige nærmiljø

Når endringer skjer, når usikkerheten vokser, eller når livet tar uventede vendinger – hvordan står vi best rustet?

Psykisk beredskap handler om vår evne til å tåle det vi ikke har kontroll over, å kjenne våre egne grenser – og våre egne ressurser. Og så handler det om det vi bygger rundt oss av trygghet, fellesskap og strukturer som gjør det lettere å stå i motgang.

Da trenger vi:

- Arbeidsplasser, skoler og nærmiljø som tar aktive grep for å inkludere, bygge tillit og skape tilhørighet
- Kunnskap om hva som hjelper når det stormer
- En kultur som tåler ubehag, ulikhet og som normaliserer psykiske utfordringer
- Trygge samfunnsstrukturer som beskytter når det stormer

Vi tåler mer når vi vet hva vi står i, kjenner våre egne grenser – og har støtte når det trengs. Og vi tåler mer når omgivelsene våre bidrar til trygghet og tilhørighet.

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap

Vi vet at de neste årene kan bli vanskelige. Spørsmålet er: Hvordan kan vi stå sammen i det?

- Hvordan kan vi ruste arbeidsplasser, skoler og lokalsamfunn til å bli mer psykisk motstandsdyktige?
- Hva kan vi lære fra de som har levd gjennom store livsomveltninger før oss?
- Og hva kan vi gjøre i dag, for å stå stødigere i morgen?

Mennesket er bygget for å tåle – men ikke alene. Psykisk beredskap handler ikke om å eliminere usikkerhet, men om å finne trygghet i måten vi møter den på. Når vi deler erfaringer, bygger fellesskap og styrker det vi faktisk kan påvirke, blir vi mer robuste – som individer og som samfunn.

Morgendagen har alltid vært uforutsigbar. Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap.



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Hvorfor vi har valgt temaet psykologisk beredskap, mental helse og kunstig intelligens under fagdagen:

Nyhetsbildet de senere år har vært dystert og preget av både klimakrise, pandemi, krig og andre sikkerhetstrusler og elendighet. Økte økonomiske utgifter og et anspent ytringsklima både innad og mellom stater har ført til større grad av bekymring og usikkerhet både blant ungdom og i befolkningen generelt.

Å rette fokus mot kunstig intelligens (KI) og mental helse er viktig fordi det åpner for både nye muligheter og nødvendige diskusjoner om etiske og praktiske utfordringer. Innen mental helse kan KI bidra på flere måter. For det første kan teknologien brukes til tidlig oppdagelse og forebygging av psykiske lidelser. Ved å analysere språk, atferd og biometriske data kan KI identifisere tidlige tegn på for eksempel depresjon eller angst – ofte før personen selv er klar over det. Dette gir mulighet for raskere hjelp og bedre prognoser.

KI kan også gjøre psykisk helsehjelp mer tilgjengelig. Digitale verktøy som KI-drevne apper og chatbots kan tilby støtte døgnet rundt, noe som er spesielt verdifullt i områder med mangel på fagpersonell eller der stigma hindrer folk i å søke hjelp. I tillegg kan KI bidra til mer personlig tilpasset behandling ved å analysere store mengder data og finne ut hvilke terapiformer som fungerer best for ulike individer. Dette kan gjøre behandlingen mer effektiv og målrettet.

For fagpersoner kan KI fungere som et nyttig verktøy i hverdagen. Det kan brukes til å analysere pasientjournaler, følge opp pasienter mellom konsultasjoner og gi innsikt i behandlingsforløp. Dette kan frigjøre tid og ressurser, og gi bedre støtte til pasientene.

Samtidig er det viktig å være bevisst på utfordringene. Mental helseinformasjon er svært sensitiv, og det stilles høye krav til personvern og datasikkerhet. Det er også en risiko for at mennesker blir for avhengige av teknologi og unngår å søke profesjonell hjelp når det trengs. KI mangler dessuten den menneskelige empatien som ofte er avgjørende i terapi, og det finnes en fare for at skjevheter i treningsdata kan føre til feilvurderinger.

Selv om mulighetene gjennom KI er mange har det altså også noen farer. En mer tradisjonell form for psykologisk beredskap finner vi derfor i humor. **Humor er en viktig del av den psykiske beredskapen fordi den gir mennesker et verktøy for å håndtere stress, usikkerhet og kriser.** Når vi står i krevende situasjoner, kan humor fungere som en «psykologisk støtdemper» som reduserer angst og gir oss et øyeblikks lettelse. Den bidrar til å skape en følelse av kontroll og normalitet, selv når omgivelsene er kaotiske. I tillegg styrker humor fellesskapet – det å le sammen kan bygge tillit og samhold i grupper som må samarbeide under press. På denne måten blir humor ikke bare en måte å overleve på, men også en måte å bevare menneskelighet og håp i møte med det vanskelige.



påmelding

Påmeldingsfrist: 1. oktober kl. 12.00

Elektronisk påmelding: <https://kunnskap.nlsh.no>

Problemer med påmeldingen, ring Odd på tlf. 7550 1100

Ingen kursavgift

