

ATOMVÅPEN, KRIG OG FRYKT

Trygge læringssamtaler med barn og ungdom



JON-HÅKON SCHULTZ



NORSKE LEGER
MOT ATOMVÅPEN

ATOMVÅPEN, KRIG OG FRYKT – TRYGGE LÆRINGSSAMTALER MED BARN OG UNGDOM

Forfatter: Jon-Håkon Schultz.

Medvirkere: Knut Mork Skagen, Helene Kolstad Skovdahl, Birgitha Syse
Gunadasan, Tuva Krogh Widskjold, Maja Fjellvær Thompson

Copyright © 2026 Norske leger mot atomvåpen.

Illustrasjoner og layout: Mie Hamann Poulsen

Henvendelser om veilederen kan rettes til Norske leger mot atomvåpen.

Materialet er beskyttet etter åndsverkloven. Du er velkommen til å kopiere materialet, i trykt eller elektronisk form, forutsatt at teksten ikke blir endret, at teksten siteres, og at veilederen ikke blir benyttet i kommersiell virksomhet. Uautorisert kommersiell bruk av dette materialet er forbudt.

Anbefalt referanse for denne publikasjonen:

Jon-Håkon Schultz (2026). Atomvåpen, krig og frykt – Trygge læringssamtaler med barn og ungdom. Norske leger mot atomvåpen, Oslo.

**«KAN DET BLI KRIG IGJEN
I NORGE?»»**

- 5 ÅR

**«KOMMER DET TIL Å BLI ATOMKRIG I
NORGE? ELLER KOMMER DET TIL Å BLI
ATOMKRIG I UKRAINA? KOMMER DET
TIL Å SKJE AT TREDJE VERDENSKRIG
KOMMER?»»**

- 11 ÅR

INNHold

F	FORORD Begripelig og håndterbar kunnskap om atomvåpen	1
01	STORE SPØRSMÅL OM SKREMMENDE NYHETER Kunnskap fra den kalde krigen · Å forankre sin egen trygghet	2
02	TRYGGE LÆRINGSSAMTALER Praktiske innspill · Prinsipper for trygge samtaler	9
03	BARNEPERSPEKTIV PÅ TRYGGHET Lærdommer fra 22. juli og koronapandemien	14
04	INNSPILL TIL FORKLARING PÅ NEDRUSTNING Innspill til forklaring på nedrustning · Arbeid for avskaffelse av atomvåpen – hva skjer?	19
R	REFERANSER	26

FORORD

BEGRIPELIG OG HÅNTERBAR KUNNSKAP OM ATOMVÅPEN

Norske leger mot atomvåpen driver aktivt informasjonsarbeid om de humanitære konsekvensene av atomvåpen. Enhver bruk av atomvåpen vil ha katastrofale konsekvenser med tap av liv og ekstreme lidelser. I vårt kommunikasjonsarbeid fokuserer vi på tydelig kommunikasjon om faktagrunnlaget for de medisinske og humanitære konsekvensene av testing, produksjon og bruk av atomvåpen.

Det er mange barn og unge i Norge som blir skremt av krig og trusler om atomvåpen, og som sitter med spørsmål rundt disse temaene. Vi ønsker å bidra til at barn og unge kan få svar på det de lurte på, uten å bli unødig belastet med frykt og bekymring.

Derfor har vi invitert professor i pedagogisk psykologi, Jon-Håkon Schultz for å gi noen innspill. I denne lille veilederen for foresatte, lærere, og alle voksne som snakker med barn, gis det innspill til hvordan voksne kan lære barn og unge om krig og atomvåpen på en alderstilpasset måte, som ivaretar barns behov for trygghet og beskyttelse.

Den eneste kuren mot de dødelige konsekvensene av atomvåpen er avskaffelse. Vårt overordnede mål er en verden fri for atomvåpen. På veien dit skal vi også huske å trygge barn og ungdom. En viktig trygghetsskapende faktor er å gi kunnskap og innsikt i det pågående arbeidet for nedrustning og avskaffelse av atomvåpen.

Vi ønsker å motivere voksne til å ta initiativ til å undersøke hva barn og ungdom tenker på og uroer seg over når det gjelder krig og atomvåpen. Da kan vi komme i dialog og gi alderstilpasset informasjon slik at kunnskapen blir begripelig og håndterbar. Barn og unges stemmer er viktige i enhver aktiv samfunnsdebatt. Vi ønsker å motvirke at frykt fører til handlingslammelse, og bidra til at de oppvoksende generasjoner får mulighet til å delta i konstruktive, kunnskapsbaserte samtaler.



Knut Mork Skagen, styreleder



Maja Fjellvær Thompson, daglig leder

01

**STORE SPØRSMÅL OM
SKREMMENDE NYHETER**



KRIGER, KRISER OG KATASTROFER BLIR GJENSTAND FOR OMFATTENDE MEDIEDEKNING.

Vi ser skremmende bilder og vi hører grusomme historier gjennom intens mediedekning. Med krigene i Ukraina, Gaza og Iran ble det nærmest en sammenhengende krigstilstand med direktesendte reportasjer. Krigene finnes på alle digitale flater, rått og brutalt uten filter. Tilliten til NATO er under press, og norske politikere styrker den militære og sivile beredskapen. Norge er inne i en ny våpenopprustning, det snakkes om en ny kald krig med Russland, og atomvåpen er tilbake i overskriftene.

Hvordan skal vi forholde oss til alt dette? Og hva skal vi si til barn og ungdom? Nedenfor presenteres spørsmål som de eldste barnehagebarna og elever fra barneskolen stilte om lag 6 måneder etter storskalainvasjonen av Ukraina (egne intervjuer i barnehage og spørsmål stilt til NRK Supernytt).

5-ÅRINGENES SPØRSMÅL

OM KRIGEN I UKRAINA

Når skal de slutte å krige?

Hvorfor kriger de på natta?

Hvorfor vil Putin skyte så mange mennesker?

Er det noen som skyter Putin?

Hvorfor hiver de bomber?

Kriger de nå?

Hvorfor er ikke Putin snill?

Hvorfor kan de ikke slutte å drepe mennesker?

Hvorfor ødelegger Putin Ukraina når han vil ha det som en del av sitt eget land?

Hvor skal alle flyktningene bo?

Dør pappaen, eller ikke?

Blir landet deres ødelagt?

Hvorfor vil Russland bestemme over det landet?

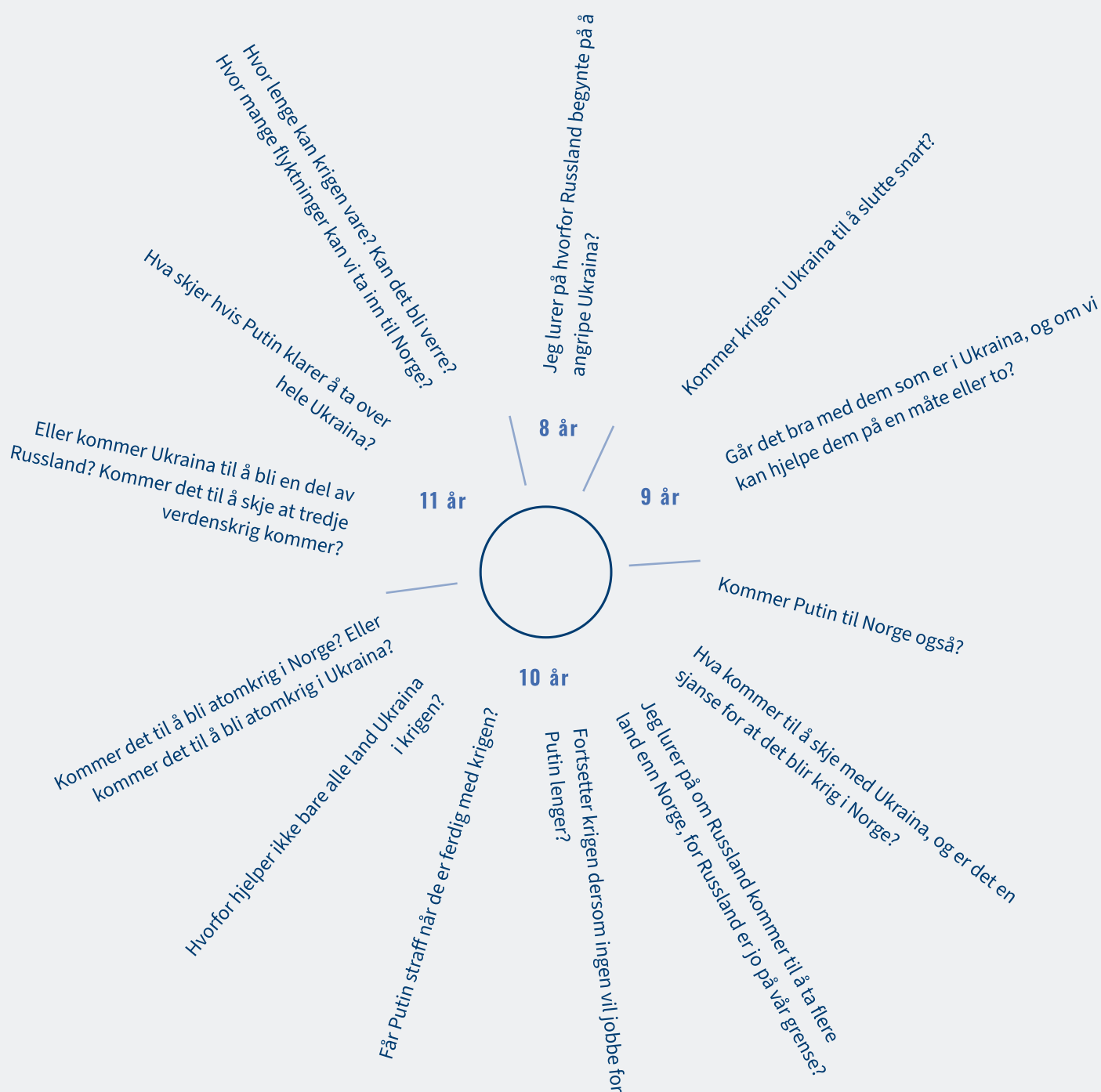
Kommer det masse blod når man dør?

Hvordan greier de å flykte når det er krig?

Kan det bli krig igjen i Norge?

8-11-ÅRINGENES SPØRSMÅL

OM KRIGEN I UKRAINA



Spørsmålene er hentet fra intervjuer med elever fra barneskolen og fra spørsmål barn har stilt til NRK Supernytt.

I en spørreundersøkelse i 2026 spurte Barneombudet 1500 niendeklassinger om krig og beredskap. Halvparten av 14-åringene oppgir at de uroer seg for at det skal bli krig og uro i Norge. Nærmere 70 % er bekymret for at en krisesituasjon kan oppstå, og de ønsker mer informasjon om mulige kriser (Barneombudet, 2026).

Over de siste 60 årene har det vært betydelige endringer i den barnefaglige forståelsen av hvordan barn og ungdom reagerer på kriser, og hvilken hjelp de trenger i etterkant. Lenge trodde en at barn ikke ble særlig påvirket, at de var beskyttet fordi de var barn. Dersom de fikk reaksjoner, ble det anbefalt å vente til det gikk over av seg selv.

I dag ser vi helt annerledes på dette. «Vente-og-se holdningen» er tilbakelagt. De faglige rådene tilsier at det er hensiktsmessig med en proaktiv tilnærming, vi må sjekke ut hva barna har fått med seg av skremmende nyheter slik at vi kan trygge dem når de ikke trenger å være redde (Raundalen & Schultz, 2026: Schultz, 2026). Mye av denne oppdaterte kunnskapen lærte vi under den kalde krigen.

KUNNSKAP FRA DEN KALDE KRIGEN

Den kalde krigen (1945-1991) hadde intense politiske konfrontasjoner mellom USA og Sovjetunionen, med massiv våpenopprustning og atomvåpenkappløp. En sentral ide var at atomvåpen skulle være tilstrekkelig skremmende for å skape en terrorbalanse mellom partene. Frykt og redsel skulle bidra til å forhindre krig. Det var særlig i andre halvdel av den kalde krigen at atomfrykten gjorde seg gjeldende.

De barnefaglige rådene til foreldre var lenge at barn ble best beskyttet mot skremmende nyheter ved å skjerme dem fra nyhetene. Dersom en fikk barna i seng før Dagsrevyen, var «mye» gjort. Siden barn ikke var «modne» til å forstå kompleksiteten av krig og atomvåpen, var den beste beskyttelsen å ikke snakke om det skumle. En tenkte at barn var beskyttet nettopp fordi de var barn fordi de manglet kognitiv kapasitet til å forstå hva som var i nyhetene og hva de voksne snakket om. En sa gjerne: «La barn være barn» og «Det barna ikke vet, har de ikke vondt av».

Det barnefaglige rådet om å beskytte ved å «skjerme» dem fra nyheter og spenningene under kalde krigen, fungerte ikke spesielt godt. Det ble etter hvert gjennomført flere store forskningsarbeider som viste at mange barn var «svært bekymret». I store studier rapporterte så mange som 70 % av barna i 1979 at de trodde en «alvorlig atom-hendelse» var nært forestående (Schwebel, 1982). Barna beskrev at de hadde forkortet fremtidsutsikter, de følte seg maktesløse, og noen rapporterte at de var redde «hele tiden». Majoriteten av barna rapporterte at atomfrykten ville påvirke deres framtid og deres framtidvalg. Forskningen viste at frykten skapt av rustningskappløpet var en alvorlig trussel mot barns trygghet i oppveksten. Det særlig alvorlige var at for en mindre gruppe ungdom (om lag 10 %) førte

atomfrykten til vedvarende, kronisk frykt (Sommers et al., 1984). Det var gode faglige argumenter for å hevde at barn og ungdom ble offer for den kalde krigens psykologiske krigføring (Kiraly, 1986).

Forskerne kunne også dokumentere at barn og ungdom i stor grad ble overlatt til seg selv, da voksne ikke snakket med dem om atomfrykten. I Norge arbeidet barnepsykologen Magne Raundalen med å intervju norske barn. Han kunne dokumentere de samme forholdene som internasjonal forskning: norske foreldre snakket i liten grad med barna, det var nærmest et vanntett skott mellom dem. Intervjuene med barna ble presentert i boken *Barn i atomalderen – hva sier vi til barna og hva sier barna selv* (Raundalen og Raundalen, 1984). Raundalen innledet med dette et pionerarbeid i Skandinavia der han argumenterte for at vi må tenke annerledes om barns beskyttelse, vi må snakke med barna om skremmende hendelser for å kunne trygge dem.

I dag beskytter vi barn mot skremmende nyheter gjennom involvering, ved å hjelpe dem til å forstå. Tidligere tenkte en at barn var beskyttet gjennom manglende livserfaringer og kognitiv kapasitet til å forstå «voksenverdenen». I dag tenker vi at dette snarere er en sårbarhet. Barna får med seg bruddstykker av helheten, men mangler livserfaring og kognitiv kapasitet til å sette skremmende nyheter inn i en forståelig sammenheng. Barn trenger derfor hjelp til å skape forståelse, slik at skremmende nyheter kan bli mindre skremmende ved at informasjonen blir mer begripelig og håndterbar.

Dersom vi overlater barna til seg selv for å forstå hva som skjer i krig, katastrofer og kriser, risikerer vi at de blir unødig engstelige og redde. Spesielt krevende er det for barn å få en forståelse av et pågående hendelsesforløp som strekker seg over tid og som er i stadig utvikling, som en pågående krig. Når hendelsen ikke har fått en slutt, må vi leve med en «åpen slutt». En åpen slutt på en skummel historie er spesielt forvirrende og skremmende for barn. Barna trenger vår voksne ryddebhjelp for å skape forståelse og forutsigbarhet slik at forståelsen av atomvåpen og krig kan bli mer begripelig og håndterbar.

BEKYMRING – REDSEL – FRYKT

Barn er sårbare i krisesituasjoner. De mangler kognitiv kapasitet til å forstå, og livserfaring til å håndtere. Barn får med seg brokker og bruddstykker av krisen, men klarer ofte ikke å sette det sammen til en begripelig og håndterbar historie. Barn trenger støtte og hjelp.

TRYGGHET – FORSTÅELSE BEGRIPELIG – HÅNDTERBART

Det er med ord og begreper vi bygger forståelse og mening, slik at det skremmende kan bli håndterbart. Det kan være en god regel at jo skumlere inntrykkene er, desto viktigere er det å snakke med barna om det. (Se eks. Schultz, 2026: Strandbu og Schultz, 2025).

OPPDATERT KUNNSKAP

FIRE VIKTIGE MÅL FOR SAMTALENE

Når en i dag anbefaler voksne å snakke med barn om skremmende nyheter og hendelser, så er det særlig fire mål en ønsker å oppnå for at det skremmende skal bli mer begripelig og mer håndterbart.

1

ANERKJENNE REDSEL OG FRYKT

2

TRYGGE VED Å NYANSERE

3

UNNGÅ OVERVELDELSE OG APATI

4

**BYGGE EN SAMMENHENGENDE
FOTELLING**

Det er urettferdig at barn skal være redde når de ikke trenger å være det. Ofte skyldes barnas frykt at vi voksne ikke har tatt oss tid til å snakke med dem. Det finnes flere grunner til at slike samtaler uteblir. Noen ganger vegrer vi oss for å innlede samtaler fordi vi er usikre på hvordan vi skal formulere oss, og vi er usikre på hvordan barna vil reagere, om de faktisk blir mer redde hvis vi snakker om det skumle? Ikke minst vil vår egen uro, utrygghet eller frykt kunne stanse oss. For å kunne invitere barn og ungdom til samtaler hjelper det å først forankre sin egen trygghet.

Å FORANKRE SIN EGEN TRYGGHET

Norske leger mot atomvåpen skriver i forordet at enhver bruk av atomvåpen vil ha katastrofale konsekvenser med tap av liv og ekstreme lidelser. Samtidig ønsker legene å beskytte barn og ungdom som blir skremt av krig og truslene om atomvåpen. En kan stille seg spørsmål om dette lar seg forene. Er det mulig å ha en rimelig god forståelse av atomvåpens potensial for død og masseødeleggelse, og samtidig ha en opplevelse av trygghet?

Ja, det er mulig å argumentere for at disse to perspektivene lar seg forene – både for voksne og for barn (se kap. 3: Barneperspektiv på trygghet).

Atomvåpen, krig og katastrofer er skremmende. I denne sammenhengen er redsel og frykt naturlige og forventede reaksjoner. Det er slik vi mennesker er laget. Vi reagerer på fare. Det er et instinkt som hjelper oss til å unngå og dermed redusere fare. I en krig hjelper redselen oss til å søke dekning. Under en pandemi vil bekymring og redsel hjelpe oss til å gjennomføre nødvendige smitteverntiltak. Selv om vi ikke lever i en pågående krig, vil bekymring og frykt for krig og atomvåpen kunne være konstruktivt ved at det motiverer oss til å delta i forebyggende arbeid. Men det er også viktig at vi ikke er redde når vi ikke trenger å være det. For mye redsel og frykt er uheldig, og kronisk frykt vil kunne være skadelig over tid. Redsel og frykt vil også kunne overskygge det pedagogiske målet om å tilføre samtalen informasjon og kunnskap.

FINN DIN EGEN TRYGGHET

Barn opplever det som skremmende når voksne viser redsel. Et godt råd, før en går inn i samtalen, er å ta noen dype pust og forsøke å finne sin egen trygghet. Det er denne tryggheten som barna skal ta del i. Det handler om å være trygg her og nå – det kommer til å gå bra med oss – og det er de voksne som passer på at det går bra. Dette er en trygghet som de yngste barna trenger som et grunnlag for å snakke om sensitive temaer.

En måte voksne kan finne trygghet på, er å diskutere med andre voksne for å kalibrere og justere egen opplevelse av fare. Når media dekker pågående katastrofer, blir dekningen ofte intens og uproporsjonal. Et slikt medietrykk gir gjerne en opplevelse av uforutsigbarhet, uro og kanskje ubegrunnet frykt. Da kan det være hensiktsmessig å begrense omfanget av mediakonsum, og bare benytte utvalgte kanaler fra redaktørstyrt media.

Det er også å anbefale å oppsøke offisiell informasjon fra eksempelvis Helsedirektoratet, politiets trusselvurderinger og Direktoratet for Samfunnssikkerhet og Beredskap (DSB).

02

TRYGGE LÆRINGSSAMTALER



For å kunne gi barn trygghet i møte med en krisepreget verden, trenger vi en systematisk tilnærming som bidrar til at de skremmende hendelsene blir forklart. Veien til at hendelsen blir begripelig og håndterbar går gjennom trygghet og læring, som kan skapes gjennom trygghetsskapende læringssamtaler.

De yngste barna trenger hjelp til å regulere uro og redsel og de trenger hjelp til å bygge forståelse. Omsorg gis gjennom ord og begreper, i barnehagen, på skolen og hjemme. Det er med ord og begreper vi bygger forståelse og mening slik at det skremmende kan bli mer håndterbart.

I barnehagen og i skolen legges det gjerne opp til gruppesamtaler. En starter med å få frem spørsmål som barna/ungdommene lurer på. Så utfordres gruppen til å tenke rundt spørsmålene og i fellesskap finne svar eller løsninger. Det er de samme prinsippene som brukes i individuelle samtaler, som gjerne gjennomføres av foresatte. Vi sjekker først ut hva barna lurer på, hvilke spørsmål de har om krig og atomvåpen. Deretter diskuterer vi ulike svar på spørsmålene. Noen spørsmål kan svares ut fordi vi allerede vet svaret. Andre spørsmål er det hensiktsmessig å dvele ved og filosofere rundt, fordi det ikke finnes noen enkle svar. Noen spørsmål må en tenke på, diskutere og kanskje tenke på over tid og komme tilbake til senere.

PRAKTISKE INNSPILL

Teksten nedenfor er formulert i punkter og er praktiske forslag og innspill for å forklare og invitere til dialog. Det første avsnittet gir eksempler på tydelig kommunikasjon med mål om å berolige og dempe frykt. Det andre avsnittet fokuserer på relevant kunnskap knyttet til atomvåpen.

TYDELIG KOMMUNIKASJON SOM BEROLIGER OG DEMPER FRYKT

JEG FORSTÅR AT DU ER REDD

Det er helt vanlig å bli engstelig og redd når en ser og hører så mye om noe som er så skummelt. Særlig når de hele tiden snakker om det på nyhetene. Jeg forstår at du er redd for krig og atombomber for det er jo farlig. Jeg tenker også på det. Men jeg er ikke redd for at det skal bli krig nå.

GODE NYHETER – OM KRIG

Det finnes eksperter på fred som arbeider for at de som kriger skal bli enige om å slutte å krige. De har møter nå. Det er veldig fint at de snakker sammen.

GODE NYHETER – OM ATOMVÅPEN

Det er mange som arbeider med å fortelle om hvor farlige atomvåpen er. Det er mange som forstår hvor farlig det er, og det er mange som vil bli kvitt våpnene. Leger mot atomvåpen jobber i hele verden.

DU TRENGER IKKE Å VÆRE REDD

Statsminister Jonas Gahr Støre sier at han ikke er redd for at det skal bli krig i Norge nå. Men han sier også at Norge skal forberede seg på krig sånn at Norge kan stanse en krig om noen skulle prøve seg på krig mot Norge. Det norske militæret følger veldig godt med, og de sier at det ikke er noen som planlegger å krige mot Norge nå. Det norske militæret har ikke atomvåpen.

DET ER DE VOKSNE SOM PASSER PÅ

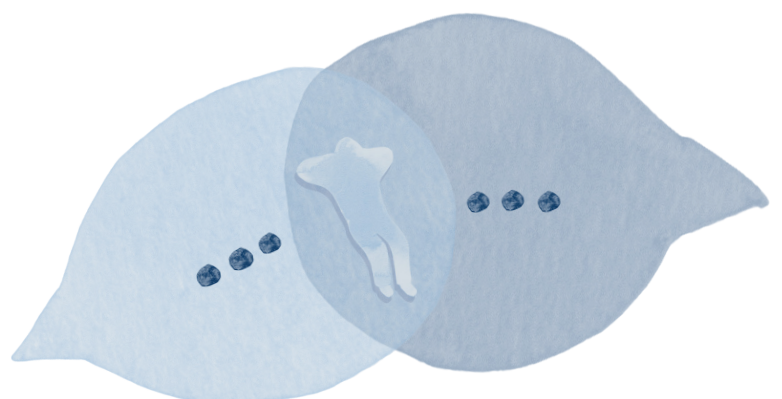
Barn har ikke ansvar for atomvåpen eller krig. Det er alltid vi voksne som skal passe på at atomvåpen ikke brukes og at det ikke blir krig. Det er vi voksne som passer på, du trenger ikke å tenke på at det skal bli krig i Norge.

JEG ER IKKE REDD (NÅ)

Jeg er ikke redd, men jeg er bekymret når jeg ser krig på nyhetene, selv om det skjer langt borte. Langt fra Norge. Men jeg er ikke redd for at det skal skje noe i Norge nå. Du trenger heller ikke å være redd.

NEDRUSTNING: ARBEIDET FOR Å FJERNE ATOMVÅPEN

Før var det flere atomvåpen enn det er i dag. Nå er det færre. Det er fordi mange arbeidet for å fjerne atomvåpen, og det klarte de å få til. Det kalles for nedrustning. I dag er det fortsatt mange som jobber for nedrustning, og de gir seg ikke før verden er helt fri for atomvåpen.



FORMIDLING AV KUNNSKAP SOM GJØR ATOMVÅPEN OG KRIG MER BEGRIPELIG OG HÅNDBART

FORKLAR NASJONALE OG LOKALE TILTAK

Norske leger mot atomvåpen er en av flere organisasjoner som arbeider for forbud mot atomvåpen og global nedrustning. Politiske partier har ulike synspunkt på om atomvåpen skal være forbudt eller ikke. Men de aller fleste politikerne er enige om at ingen atomvåpen skal lagres på norsk jord i fredstid. Barn og ungdom kan med fordel forstå hvordan de kan bidra i arbeidet mot atomvåpen, uten at det er deres ansvar. Det er alltid de voksnes ansvar å passe på.

FORSTÅELSE OG DELTAKELSE

Gjennom dialog og forklaringer skapes forståelse av farer ved atomvåpen og hvordan det arbeides for å avskaffe atomvåpen. Forståelsen skaper trygghet fordi barna slipper å bruke fantasien for å skape mening.

SKREMMENDE NYHETER FRA ANDRE LAND

Barna klarer ofte ikke å skille tydelig mellom norske og internasjonale nyheter om krig og atomvåpen. Vær tydelig på at «det» skjer langt borte – her i Norge er det trygt.



PRINSIPPER FOR TRYGGE SAMTALER

JO SKUMLERE DET ER, DESTO VIKTIGERE Å SNAKKE OM

Barn får med seg bruddstykker av helheten, men mangler livserfaring og kognitiv kapasitet til å sette skremmende nyheter inn i en forståelig sammenheng. Dersom vi overlater barna til seg selv for å forstå atomvåpen, krig og katastrofer, risikerer vi at de blir unødig engstelige og redde.

SJEKK UT HVA BARN HAR FÅTT MED SEG

Vær proaktiv og ikke vent på at barna skal komme og spørre. Finn ut hva de lurte på, og innled en dialog. Det er da du kan gi ryddehjelp ved å korrigere, moderere og supplere forståelsen slik at den blir begripelig, håndterbar og mindre skremmende.

JO YNGRE BARN ER, DESTO VIKTIGERE ER TRYGGHET

I trygghetsskapende læringssamtaler er det hele tiden en balanse mellom trygghet og faktakunnskap. De yngste barna trenger mer trygghet. De eldre barna, fra 8-9 år, trenger mer faktakunnskap. Men også her er tryggheten et premiss for å ta inn kunnskap om skumle og skremmende tema.

OPPLEVELSE AV TRYGGHET

Tryggheten formidles både gjennom samtalen og den rolige voksne som inviterer til samtale. Inviter barna til deltakelse gjennom spørsmål. La barna ta del i tryggheten som ligger i relasjonen og i den gode atmosfæren. Forklar at de voksne passer på, og at barna ikke trenger å være redde.

Å SKAPE ROM FOR HANDLINGSMULIGHETER

Utforsk temaet sammen og finn frem til ulike handlingsalternativer. Å identifisere handlingsmuligheter skaper mestringstro, en tro på at en selv kan gjøre noe positivt i situasjonen. Selv om handlingene ikke løser situasjonen, kan de likevel gi en viktig opplevelse av mestring og en viss opplevelse av kontroll.

IKKE LA DET BLI MED DEN ENE SAMTALEN

Følg opp over tid. Vær tydelig på at dette er noe dere skal fortsette å snakke om. Det er en del av det vi gjør hjemme, i barnehagen og på skolen. Hvis barna har spørsmål du ikke kan svare på med en gang, si at det skal vi finne ut av og snakke mer om siden. Å komme tilbake til spørsmålene skaper en ramme som gjør at barna forstår at det er greit å snakke om dette flere ganger.

03

BARNEPERSPEKTIV PÅ TRYGGHET



I samtaler med barn og ungdom er det naturligvis et mål at vi skal være sannferdige og troverdige i dialogen. Vi skal ikke gi falske forhåpninger om at atomvåpen ikke er farlig, eller på noen måte minimere konsekvensene av krig.

DET ER ET MÅL AT BARN OG UNGDOM SKAL KUNNE HA EN RIMELIG GOD FORSTÅELSE AV ATOMVÅPENS POTENSIAL FOR DØD OG MASSEØDELEGGELSE, OG SAMTIDIG KUNNE HA EN OPPLEVELSE AV TRYGGHET.

Da er det behov for alderstilpassede dialoger og forklaringer, som har i seg trygghet og kunnskap. La oss starte med noen konkrete eksempler på alderstilpassede forklaringer for de yngste barna. Eksempelene er fra massedrapet på Utøya 22. juli 2011 og fra koronapandemien fra 2020.

Å FORSTÅ DET UFORSTÅELIGE – ERFARINGER I ETTERKANT AV 22. JULI 2011

I en studie gjennomført syv måneder etter 22. juli, ble 54 elever fra første-, andre- og tredjeklasse intervjuet (Jørgensen, Skarstein & Schultz, 2015). Elevene fikk spørsmålet: «22. juli skjedde det noe forferdelig. Kan du fortelle meg hva som skjedde?» Elevene var ivrige etter å fortelle og hadde mye på hjertet. De kunne fortelle at de umiddelbart etterpå snakket mye med mamma og pappa, og når de et par uker senere begynte på skolen, snakket de relativt ofte med lærere. Men når de ble intervjuet, syv måneder senere, snakket de i liten grad med voksne. De snakket imidlertid mye om 22. juli med klassekamerater og søsken, og de kunne fortelle at de fortsatt hørte/så mye om hendelsene på radio, TV og Internett.

URO OG REDSEL

Gjennomgående for elevene var at de i ulik grad var urolige og viste redsel. Uroen og redselen kom ikke til uttrykk i form av angst, og sannsynligvis ville det ikke skape alvorlige problemer for de fleste, men bekymringen var likevel betydelig. Det barna var redde for, var at gjerningsmannen ikke skulle komme i fengsel, at han skulle rømme, og at han eller andre ville gjøre noe tilsvarende i nær fremtid. De var redde for at det skulle skje noe med dem og deres familie.

FORVIRRING: ER DET PÅ ORDENTLIG?

Et annet gjennomgående tema var at elevene var forvirret. De hadde i liten grad klart å sortere den store mengden av informasjon slik at 22. juli-historien ble begripelig. Det var for mye informasjon som kom stykkevis. Mange av elevene klarte ikke å skille 22. juli-historien fra andre pågående historier som samtidig ble presentert i media. Dermed ble andre historier lagt til 22. juli-fortellingen, og det skapte ytterligere forvirring. Flere elever ga også uttrykk for at de var usikre på om deler av det de hadde hørt, «var på ordentlig». De visste rett og slett ikke om det de

usikre på om deler av det de hadde hørt, «var på ordentlig». De visste rett og slett ikke om det de hadde fått vite, var sant.

Barna slet med å sette sammen den omfattende informasjonen til en sammenhengende historie. De fortalte om ting de hadde sett og hørt, enkeltstående hendelser som var løsrevet fra en sammenheng. Vi får mye hjelp til å forstå hendelser gjennom den faste strukturen som bygger historier. Historier er konstruert gjennom en klar begynnelse, et midtparti og en tydelig slutt. Når historiens elementer er rammet inn, blir det sammenheng i historien slik at den kan bli begripelig og håndterbar.

ENKEL OG DIREKTE KOMMUNIKASJON GA TRYGGHET

Etter intervjuet, da lydopptakeren var slått av, tok intervjueren seg tid til å trygge barna med enkel og direkte kommunikasjon: «Jeg er ikke redd for at han skal rømme. Det trenger heller ikke du å være.» Da pustet elevene lettet ut og kunne «slappe av». Elevenes forvirring ble også oppklart gjennom direkte og klare budskap:



Ja, det har hendt. Han drepte ungdom på Utøya. Men nå er han i fengsel – og han slipper aldri ut.

Det ble kommunisert at han aldri slipper ut. Det er naturligvis viktig å være ærlig og snakke sant. Samtidig var det klart at barna først og fremst trengte å bli beroliget. De var ikke ute etter spissfindigheter om hvorvidt gjerningsmannen ville kunne få en prøveløslatelse når barna er voksne. Noen elever spurte om hva som skjer dersom han er syk og skal på sykehus, da kan han jo rømme. Da fikk de svaret:



Dersom de finner ut at han er syk, så bygger de et sykehus inne i fengslet. Han klarer aldri å rømme.

ALT BLIR BRA – ERFARINGER FRA KORONAPANDEMIEN

«Alt blir bra» ble et internasjonalt slagord som oppstod tidlig under koronapandemien. Det er naturligvis på sin plass å spørre om dette slagordet var riktig. Kunne vi stå inne for det? Ble alt egentlig bra? Svaret på dette spørsmålet er både ja og nei.

Ja – i det store og det hele så gikk det bra, vi fikk på plass vaksiner og bedre medisiner ble utviklet. Viruset har kommet for å bli, men det har blitt svakere og dermed mindre farlig. Nei – for mange ble kostnadene store: mange mistet livet eller sliter fortsatt med alvorlige medisinske ettervirkninger, mens andre opplevde tap av arbeid og inntekt, sosial isolasjon og psykiske belastninger. For disse ble ikke alt bra.

TROVERDIGE FORKLARINGER

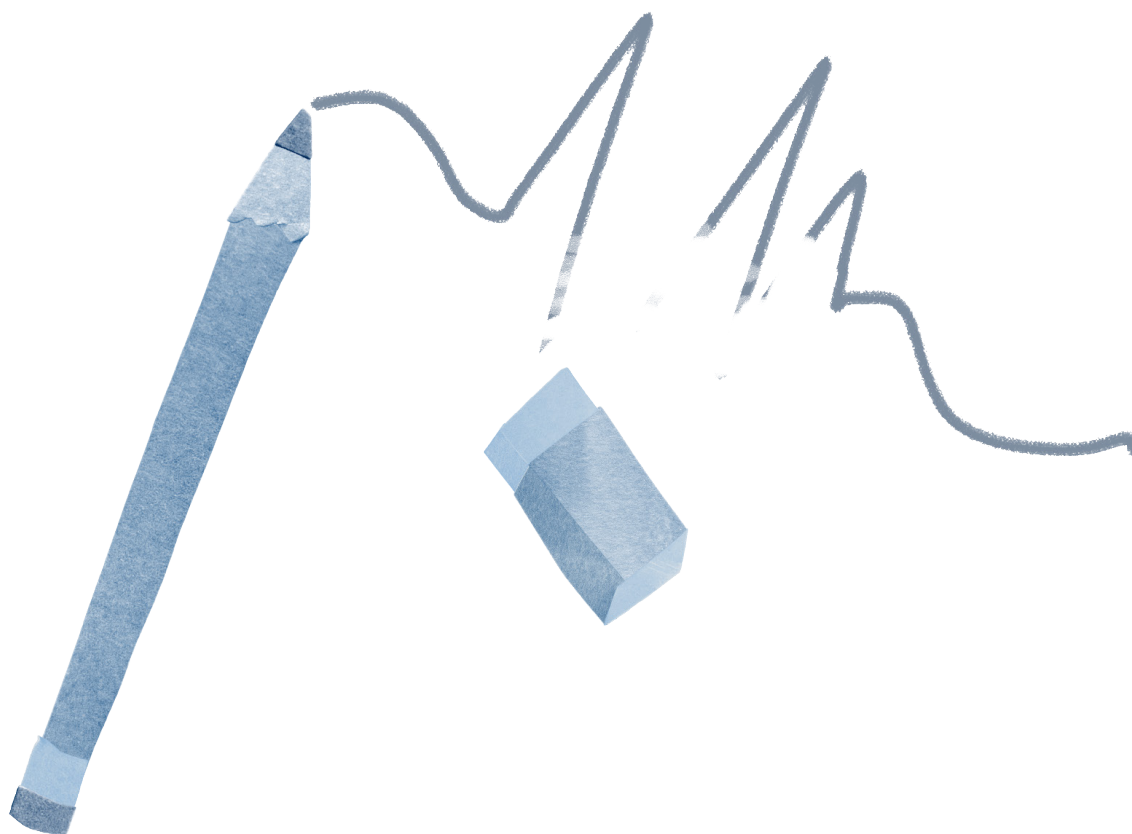
Vi skal ikke gi barn falske forhåpninger ved å fortelle usannheter. Samtidig er det viktig å være sensitiv for hva barna faktisk spør om, hva som er det underliggende i deres bekymringer. Barn er gjerne bekymret og redde for at det skal skje noe med dem og deres nærmeste. Kommer de eller foreldrene deres til å dø?

På direkte spørsmål om barn kunne dø av korona, så var det relativt tidlig gode indikasjoner på at barn i hovedsak ikke ble alvorlig og livstruende syke. Allerede tidlig i pandemien var det grunnlag for å gi barna tydelig tale med betryggende budskap, noe i retning av:

” Nei! Barn dør ikke. Men det er sann at barn kan bli smittet. Dersom de blir syke, så blir de bare litt syke. Av alle barn i hele verden er det nesten ingen som har dødd av korona. Det er bare noen veldig få. Derfor trenger du ikke å være redd for at du skal dø!

Det er i en slik kontekst det var rimelig å argumentere for at vi kunne stå inne for et tydelig og direkte budskap til de yngste barna om at alt blir bra. Etter hvert som pandemien stadig kom i nye bølger, så måtte vi tilføye: «Alt blir bra – det tar bare litt lengre tid.» Det var dette budskapet som ble bærende i de trygge læringssamtalene (Schultz, 2021).

Hvordan skal vi så trygge barn om trusselen for krig og bruk av atomvåpen? Blir det riktig å si at det ikke blir krig i Norge og at de ikke trenger å tenke på atomvåpen?



BLIR DET ATOMKRIG?

Gjennom samarbeid med barnehager og skoler i perioden 2022 – 2026, ser vi at når barn får mulighet til å stille spørsmål om skremmende nyheter, ja så har de mange spørsmål. De yngste barna er forvirret om hvor mange kriger som pågår, om krigene sprer seg og om de kommer til Norge. De eldre barna har spørsmål om atomvåpen og de lurer på faren for atomkrig i Norge og i verden.

Vi kan naturligvis ikke garantere at det ikke blir krig eller atomkrig i Norge eller andre steder. Men det er strengt tatt ikke det viktigste i det barna spør om. De er ikke på utkikk etter nasjonale sikkerhetspolitiske utredninger, de er heller ikke ute etter fullstendige utgreinger om den geopolitiske maktpolitikken. Det de egentlig spør om, er i hvilken grad de og deres nærmeste er trygge *her og nå, og i neste uke*. Det er dette som ligger i kjernen av «trygghet» i et barneperspektiv. Med dette som utgangspunkt er det rimelig å kommunisere tydelig for de yngste barna:

” Jeg forstår at du er redd. Det er helt naturlig. Men, jeg kan fortelle deg: Det blir ikke krig i Norge (nå). Det kommer ingen atombomber her. (Det er jeg trygg på!)

Hva du som foresatt velger å si til ditt barn, er og blir ditt valg. Dersom du tenker at det blir helt feil å si at det ikke blir krig i Norge, så kan du vurdere å legge til «nå». Da er du innenfor en kortere tidsperiode. Du kan også vurdere å legge til:

” Om det skulle skje noe nytt, sånn at det blir utrygt, så skal jeg si ifra til deg. Men i mellomtiden kan du fortsette å leke og ikke tenke på det. Vi voksne passer på!

Det er hensiktsmessig å minne oss selv på at risikovurderinger og risikoanalyser er svært forskjellige i et barneperspektiv og i et voksenperspektiv. I neste avsnitt presenteres praktiske eksempler på mulige forklaringer for ulike aldersgrupper.





04

**INNSPILL TIL FORKLARINGER
PÅ NEDRUSTNING**

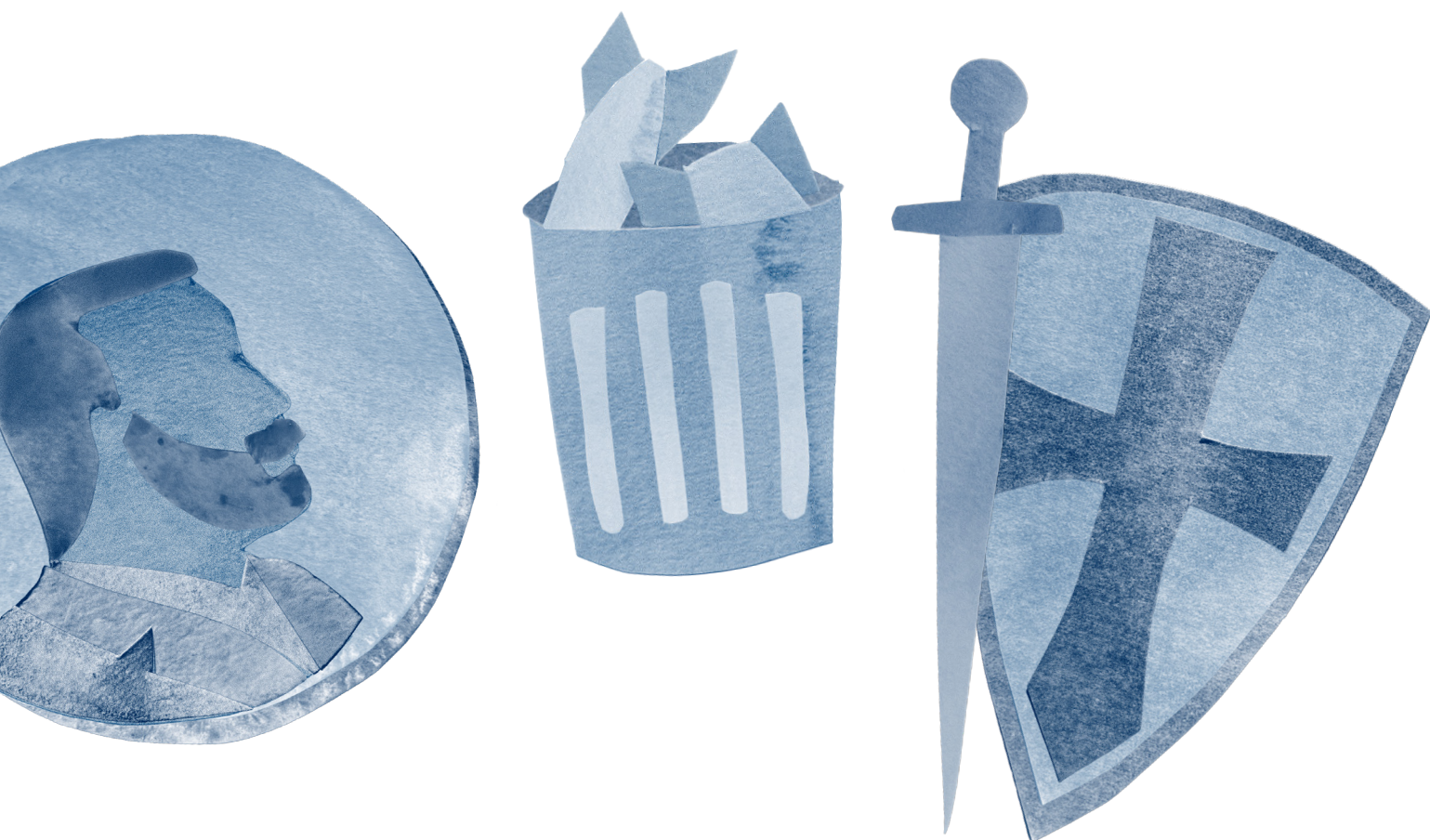
Innspillene nedenfor er nettopp det, innspill. De er ment å inspirere til hvordan en kan begynne på en forklaring, og innlede en dialog.

INTRODUKSJON – VÅPEN OG ATOMVÅPEN

Jeg tenker at det kan være fint å snakke litt om krig og våpen, fordi det er mye snakk om det på nyhetene og noen er litt redde. Vi kan snakke om det, så kan jeg forklare sånn at dere ikke trenger å være redde. Det er jo urettferdig at dere skal være redde for krig når dere ikke trenger å være det!

Har du/dere hørt at Norge har bomber og våpen i militæret? Hva har du hørt om det?

Noen land har laget spesielle våpen som kan ødelegge mye, de heter atomvåpen. Norge har ikke atomvåpen. Det er 9 land i hele verden som har atomvåpen. Noen mener at det er trygt å ha, for da blir andre land så redde at de ikke tør å gå til krig med de som har atomvåpen. Noen er veldig imot atomvåpen og tenker at det tryggeste er om atomvåpen ikke finnes, og at de atomvåpnene som finnes må ødelegges. Vår statsminister (og de aller fleste på Stortinget som er de som bestemmer) mener at det tryggeste er at vi ikke har atomvåpen i Norge. Derfor har ikke vi atomvåpen.



ALDERSTILPASSEDE FORKLARINGER

NEDRUSTNING (BARN 5–6 ÅR)

Har du hørt det ordet som heter *nedrustning*? Vet du hva det betyr? Nedrustning betyr at voksne jobber for å ødelegge og ta bort (atom)våpen sånn at de ikke kan brukes.

Det er voksne fra hele verden som jobber med nedrustning i nesten alle land i verden. Flere ganger har de fått fredsprisen for arbeidet. Da kom de til Norge for å få fredsprisen som er en medalje. Også i Norge er det mange som jobber for at alle land skal ødelegge og ta bort (atom)våpen. Det er fint å tenke på at vi i Norge ikke har atomvåpen.

NEDRUSTNING (BARN 8–10 ÅR)

Har du hørt det ordet som heter nedrustning? Vet du hva det betyr? Jeg kan forklare litt om det: det handler om krig. Det er lurt å snakke om det, fordi noen ganger er det barn som er redde for krig når de ikke trenger å være det, og det er jo urettferdig.

Vi starter med ordet «rustning». Det er fra gamledager, helt fra vikingtiden: det er den beskyttelsen av jern som vikingene hadde på seg når de skulle krige. Det ligner litt på det superheltene har på seg, men superhelter er jo ikke på ordentlig.

Opprustning kunne bety at du tar på deg mer rustning, våpen, hjelm og skjold. Nedrustning kunne bety at du legger bort rustningen, våpen, hjelm og skjold.

Når et land skaffer seg mange våpen og trener soldater, så sier vi at de gjør en *opprustning*. Motsatt, når et land tar bort våpen og soldater, så sier vi at de gjør en *nedrustning*.

Norge har ikke atomvåpen. Det er 9 land i hele verden som har atomvåpen. Likevel er det mange i Norge som arbeider for nedrustning i andre land. Folk fra mange land arbeider for at vi skal lage avtaler for nedrustning for hele verden.

De som arbeider for nedrustning av atomvåpen jobber særlig på to måter:

DE INFORMERER OM AT ATOMVÅPEN ER SKADELIG FOR MENNESKER OG NATUR, og om at atomvåpen er så spesielle våpen at de aldri skal brukes. Andre typer våpen gjør også skade og er farlige, men de gir mindre skader enn atomvåpen.

DET ANDRE MÅLET ER Å SAMLE ALLE SOM ER MOT ATOMVÅPEN SLIK AT DE KAN PÅVIRKE POLITIKERE SOM LAGER LOVER.

Da kan land lage egne lover mot atomvåpen. Det finnes også en avtale hvor mange land er enige i å bli kvitt atomvåpen (atomvåpenforbudet). Det er et mål om at de atomvåpnene som allerede finnes skal ødelegges på en trygg måte.

Mange av de som arbeider for *nedrustning* av atomvåpen har laget egne organisasjoner. Flere ganger har de vunnet fredsprisen, som deles ut i Norge.

Det kan være fint å tenke på at vi i Norge ikke har atomvåpen.

NEDRUSTNING (UNGDOM 13–16 ÅR)

Nedrustning er et interessant begrep. Nedrustning er motsatsen til opprustning. Det handler ikke om jern som rustet i stykker, men om «rustning,» som er beskyttelsen som vikingene tok på seg når de skulle krige. Andre som brukte rustning var riddere, som brukte hjelm, skjold og metallrustning som de hadde på kroppen. (Andre referanser kan være fra fantasy-universer: The Lord of the Rings eller rollespill og karakterer fra dataspill: Minecraft og Fortnite, eller Superhelter).

Opprustning handler om å skaffe mer utstyr. *Nedrustning* handler om å legge bort noe av utstyret.

Når vi snakker om nedrustning mener vi det arbeidet som gjøres for å begrense antall våpen og særlig atomvåpen, for å redusere faren for at det skal bli krig.

Etter den 2. verdenskrig ble det en kraftig opprustning mellom USA og Sovjetunionen som ble kalt den kalde krigen. Det første virkelige gjennombruddet i arbeidet for nedrustning skjedde i 1963. Da ble man enige om ikke å prøvespreng atomvåpen. Senere ble det enighet om ikke å lage eller bruke kjemiske våpen. Så var det direkte samtaler og forhandlinger mellom presidenten i USA Ronald Reagan og Mikhail Gorbatsjov i Sovjetunionen. I 1987 ble de enige om å stoppe opprustningen, og heller ødelegge noen av de atomvåpnene de allerede hadde. Da ble det en nedrustning av atomvåpen.

Senere har noen av disse avtalene blitt brutt eller gått ut på dato. I dag er det mange som arbeider for å få på plass nye avtaler, som fører til nedrustning. Flere av organisasjonene som arbeider for nedrustning, har mottatt fredsprisen for det arbeidet de gjør. Begrunnelsen for å gi dem fredsprisen var særlig to årsaker: at de gir informasjon om konsekvensene av atomvåpen, og hvordan de skader mennesker og natur, og at de arbeider for å få på plass avtaler som begrenser og avskaffer atomvåpen, altså for nedrustning.

HVA SKJER I ARBEIDET FOR AVSKAFFELSE AV ATOMVÅPEN?

Ved inngangen til 2026 finnes det om lag 12 300 atomvåpen i verden, fordelt på 9 land (FAS: Federation of American Scientists, 2026). Russland og USA har til sammen over 90 prosent av disse. Andre atomvåpenstater er Kina, Frankrike, Storbritannia, India, Pakistan, Israel og Nord-Korea.

Til sammenligning fantes det rundt 70 000 atomvåpen på 1980-tallet. Nedgangen skyldes i hovedsak bilaterale avtaler mellom USA og Russland, som SALT, START og New START, samt Ikkespredningsavtalen (NPT) fra 1970, som forplikter atomvåpenstatene til å arbeide for ikkespredning av atomvåpen og nedrustning.

Det er likevel ikke grunnlag for å si at atomvåpenstatene ruster ned i dag. Ifølge FAS' rapport fra 2026 planlegger atomvåpenstatene å beholde store arsenaler på ubestemt tid, i strid med intensjonen i NPT. Flere land ruster i praksis opp: Frankrike kunngjorde i 2026 en økning i antall stridshoder og har samtidig sluttet å offentliggjøre størrelsen på sitt arsenal, i likhet med Storbritannia, som også har hevet sitt eget tak på antall stridshoder. Kina, India og Pakistan bygger ut sine arsenaler og utvikler nye leveringssystemer. Norge er selv alliert med og støtter atomvåpnene til atomvåpenstatene USA, Storbritannia og Frankrike, og er dermed en del av disse landene sin kjernefysiske avskrekking.

Denne utviklingen, kombinert med hemmelighold, opprustning og økt spenning mellom stormaktene, omtales gjerne som en avskrekkingsspiral, der usikkerhet om andre lands arsenaler brukes som begrunnelse for egen opprustning.

Samtidig som atomvåpenstatene beveger seg i denne retningen, er den internasjonale nedrustningsbevegelsen sterkere enn på lenge.

ATOMVÅPEN ER FORBUDT

Etter årevis med målrettet internasjonalt arbeid ble FNs atomvåpenforbud (TPNW) åpnet for signering i 2017 og trådte i kraft i 2021, en historisk milepæl. Det er det første folkerettslig bindende totalforbudet mot å utvikle, produsere, teste og besitte atomvåpen. 122 stater stemte for forbudet i FN, og et flertall av verdens land har i dag sluttet seg til det.



DE OVERLEVENDE: HIBAKUSHA

Ingen har hatt større betydning for den internasjonale bevisstheten om atomvåpens konsekvenser enn overlevende fra USAs angrep med atomvåpen mot Hiroshima og Nagasaki i 1945, kalt hibakusha på japansk. I tiår har hibakusha reist verden rundt og delt sine historier. I 2024 ble den japanske hibakusha-organisasjonen Nihon Hidankyo tildelt Nobels fredspris, for sin innsats med å vise frem de menneskelige konsekvensene av atomvåpen og for å bidra til den globale normen mot slike våpen. Prisen understreket hvor sentrale vitnesbyrdene fra overlevende har vært for hele nedrustningsbevegelsen.



BARN FORMER FRAMTIDEN

Hvert år samles barn og ungdom i Hiroshima for å organisere og delta på Youth Dialogue Event for Global Peace den 6. august, dagen USA angrep Hiroshima med atomvåpen i 1945. Her får unge fra hele verden delta i dialog med ledere fra det globale samfunnet, og lære mer om perspektiver og konkret handling som kreves for å skape en tryggere verden fri for atomvåpen.

Det finnes en rekke liknende initiativ der barn inviteres til å snakke sammen og lære fra hverandre, på tvers av landegrenser. Slike tiltak bringer videre vitnesbyrd fra overlevende, skaper forståelse for konsekvensene av atomvåpen, og utvikler nye måter for å fremme arbeidet mot atomvåpen.



OM ORGANISASJONENE BAK VEILEDEREN

Denne veilederen er bestilt av Norske leger mot atomvåpen (NLA), i samarbeid med kampanjen ICAN Norge.

Norske leger mot atomvåpen ble stiftet i 1982 og er en medlemsorganisasjon for leger og medisinstudenter. Organisasjonen er den norske grenen av IPPNW (International Physicians for the Prevention of Nuclear War), som ble startet av sovjetiske og amerikanske leger under den kalde krigen, med mål om å forebygge atomkrig. I dag arbeider IPPNW i hele verden og har kontorer i 56 land, inkludert Norge. I 1985 ble organisasjonen tildelt Nobels fredspris for sitt arbeid med å spre kunnskap om de katastrofale konsekvensene av atomkrig.

ICAN (Den internasjonale kampanjen for avskaffelse av atomvåpen) ble dannet i 2007 og er i dag en ledende internasjonal kampanje mot atomvåpen, med over 700 partnerorganisasjoner i over 100 land, hvorav over 60 i Norge. ICAN Norge er den norske grenen av kampanjen. ICAN spilte en sentral rolle i arbeidet som ledet frem til FNs atomvåpenforbud (TPNW), og ble i 2017 tildelt Nobels fredspris for arbeidet med å synliggjøre de humanitære konsekvensene av atomvåpen og for innsatsen for traktaten.



REFERANSER

- Barneombudet (2026). *Barnebarometeret: Beredskap*. Barneombudet, Oslo. <https://www.barneombudet.no/vart-arbeid/publikasjoner/barnebarometeret-2026>
- Escalona, S. K. (1982). Growing up with the threat of nuclear war: Some indirect effects on personality development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 600–607. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01449.x>
- Escalona, S. K. (1983). Growing up with the threat of nuclear war: Some indirect effects on personality development. *Annual Progress in Child Psychiatry & Child Development*, 247–256.
- Federation of American Scientists (FAS) (2026). *Status of World Nuclear Forces* (H. M. Kristensen, M. Korda, R. S. Norris, E. Johns, & M. Knight-Boyle). <https://fas.org/initiative/status-world-nuclear-forces/>
- International Physicians for the Prevention of Nuclear War (IPPNW) (u.å.). Nettsted. Lest 23. september 2026, fra <https://www.ippnw.org/>
- Jørgensen, B. F., Skarstein, D., & Schultz, J.-H. (2015). Trying to understand the extreme: Schoolchildren's narratives of the mass killings in Norway, 22 July 2011. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 51–61.
- Kiraly, S. J. (1986). Psychological effects of the threat of nuclear war. *Canadian Family Physician*, 32, 170–174.
- Lifton, R. J. (2023). *Surviving our catastrophes: Resilience and renewal from Hiroshima to the COVID-19 pandemic*. The New Press.
- Raundalen, M., & Raundalen, T. S. (1984). *Barn i atomalderen – hva sier vi til barna og hva sier barna selv*. Cappelen.
- Raundalen, M., & Schultz, J.-H. (2026). *Krisepedagogikk – hjelp til barn og ungdom i krise* (2. utgave). Universitetsforlaget.
- Schultz, J.-H. (2021). *Trygge koronasamtaler – innspill til barnehagelærere, lærere og foreldre*. Pedagogisk Forum.
- Schultz, J.-H. (2026). Tryggere læring: Pedagogisk ivaretagelse av barn og ungdom som har opplevd kriser og traumer. I S. Skrøvset, A. Strandbu, J. Breivik, J.-H. Schultz & S. S. Madsen (Red.), *Lærere bygger samfunn: 200 år med lærerutdanning i nord* (s. 175–202). Fagbokforlaget. <https://doi.org/10.55669/oa701008>
- Schwebel, M. (1982). Effects of the nuclear war threat on children and teenagers: Implications for professionals. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 608–618. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01450.x>
- Sommers, F. G., Goldberg, S., Levinson, D., Ross, C., & LaCombe, S. (1984). Children's mental health and the threat of nuclear war: A Canadian pilot study. Fourth Congress, IPPNW, Helsinki, Finland.
- Strandbu, A., & Schultz, J.-H. (2025). Undervisning om kriser og katastrofer. Et pedagogisk mulighetsrom? *Barn – forskning om barn og barndom i Norden*, 33(2). <https://doi.org/10.5324/barn.v33i2.3449>

Norske leger mot atomvåpen driver informasjonsarbeid om de dramatiske medisinske og humanitære konsekvensene av atomvåpen. Samtidig ønsker vi å beskytte barn og ungdom som blir skremt av krig og truslene om atomvåpen.

Veilederen er skrevet til foresatte og lærere, og alle voksne som snakker med barn. Det gis råd om hvordan voksne kan beskytte barn og ungdom slik at de ikke er redde når de ikke trenger å være det.

Voksne utfordres til å undersøke hva barn og ungdom tenker på og uroer seg over når det kommer til krig og atomvåpen. Med nysgjerrighet og interesse kan voksne starte dialog om krig og atomvåpen og slik bidra med tilpasset informasjon som gjør kunnskapen begripelig og håndterbar.

Jon-Håkon Schultz har skrevet veilederen. Han er professor i pedagogisk psykologi ved institutt for lærerutdanning og pedagogikk UiT, Norges arktiske universitet. Han forsker på hvordan kriser og traumer påvirker elevers læringsforutsetninger, og hvordan foresatte, barnehagelærere og lærere kan trygge barn og ungdom i krisesituasjoner. Han er tilsatt som professor II ved Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring, NAFO ved OsloMet.