



## KURS G – HJEMMEOPPGAVER

Kurs G handler om å formidle tydelige råd og budskap i rollen som samfunnsmedisiner. Formålet med hjemmeoppgavene (pressemelding og kronikk) og den praktiske medietreningen på kurset er å øve på å spisse et budskap. Dette er et gjennomgangstema i kurset.

### Litteratur før kurset

Journalistiske grunnprinsipper:

- Mediebedriftenes landsforening: ***Avisheftet mitt***  
*Journalistens rolle og metode, kort om ulike sjangere, viktigheten av tydelige budskap*  
<https://www.mediebedriftene.no/avisheftet-mitt-mediekompasset-bokmal/>

**Obligatorisk lesning: kap. 3–5 og 8–11**

Å skrive en pressemelding – nyttige tips

- Magne Lindholm, journalist og tidligere førsteamanuensis ved Journalistutdanningen ved Oslo Met:  
[www.lindholm.no/tips/pressemelding/](http://www.lindholm.no/tips/pressemelding/)
- Kommunikasjonsforeningen  
[www.kommunikasjon.no/pr-prat/kunsten-a-skrive-pressemelding](http://www.kommunikasjon.no/pr-prat/kunsten-a-skrive-pressemelding)

Å skrive en kronikk – nyttige tips

- [www.skrivetips.no/hvordan-skrive-en-god-kronikk/?form=MG0AV3](http://www.skrivetips.no/hvordan-skrive-en-god-kronikk/?form=MG0AV3)
- <https://www.lindholm.no/tips/kronikk.html>
- [Kunsten å skrive kronikk | Forskningskommunikasjon](#)



## Oppgaver

Begge oppgavene skal besvares. Frist for levering: 1. mai 2026

### 1. Skriv en pressemelding

*Ekstremvær øker i både hyppighet og intensitet. Høsten 2025 ble Sør-Norge truffet av den kraftige stormen «Amy», som førte til omfattende ødeleggelser. Tall fra Norsk Naturskadepool viser rundt 15 000 registrerte naturskader og erstatningskostnader på om lag 1,8 milliarder kroner. Tusenvis av innbyggere mistet strømmen, og det oppsto betydelige skader på boliger, veier, strømnett og togtrafikk. Bergen, Oppdal og Larvik var blant områdene som ble hardest rammet.*

*To år tidligere førte ekstremværet «Hans» til nedbørsrekorder i bl.a. Valdres og Hallingdal – med opptil 120 millimeter på tre dager. Det var oversvømmelser, flom, jordskred, skader på hus og eiendommer, veier og annen infrastruktur. Det totale kostnadsanslaget for ekstremværet Hans var 3,1 milliarder kroner. «Hans» er dermed det mest kostbare ekstremværet i naturskadepoolens historie.*

*Følgende scenario er basert på disse hendelsene, men navn på kommuner og personer er fiktive.*

---

### Ekstremvær i Fjellvikdal

#### **Fjellvikdal, 1. november 2025:**

Kl. 08.00 melder Innlandet politidistrikt om et alvorlig jordras i Fjellvikdal kommune. Politiet skriver på X:

*«Et ras har gått over E16 i Fjellvikdal, nord i bygda. E16 er stengt grunnet store vann- og leirmasser. En parkert bil har gått med i raset, men det er ikke meldt om personskader. Nødetatene er på vei. Folk må holde seg unna området – dette gjelder alle unntatt nødetatene.»*

Tre dager tidligere satte Fjellvikdal kommune krisestab etter farevarslene fra Norges vassdrags- og energidirektorat (NVE). Siden da har kriseledelsen hatt møter morgen og kveld. Til nå er ingen personer skadet og ingen bebyggelse ødelagt i Fjellvikdal som følge av ekstremværet, men i nabokommunen Soldalen er bebygde områder evakuert etter flere ras.



De to kommunene samarbeider om beredskap. I går, 31. oktober, opprettet de et felles evakuerte- og pårørendesenter (EPS) ved Fagerli hotell i Soldalen, i tråd med beredskapsplanen.

Kl. 09.00 kommer en ny melding fra politiet:

*«Sideveien Elvli fra E16 i Fjellvikdal er nå stengt etter at vannmasser har gravd ut leirgrunnen. Tidligere i dag ble E16 nord for Elvli stengt.»*

Operasjonsleder Frode Vassdal i Innlandet politidistrikt varsler kommunedirektør Sigrid Skredli i Fjellvikdal og understreker at det nå er reell fare for liv og helse:

- De seks bolighusene i Elvli må evakueres på grunn av fare for nye ras. Flomvannet gjør at jorda er helt mett, sier Vassdal. Han ber kommunen om å høyne beredskapen og legger til:
- Folk må ikke ferdes i rasområdet. Dette gjelder også kommunens tjenester.

Kommunedirektør Sigrid Skredli er kjent med at to av de seks husstandene som skal evakueres mottar hjemmesykepleie. Det dreier seg om eldre og skrøpelige innbyggere.

Hun kaller inn til et nytt møte i kriseledelsen kl. 10.30 i rådhuset. Foruten ordfører, informasjonssjef, kommuneoverlege, beredskapskoordinator og sektorledere innkaller hun NVE og Statsforvalteren, som deltar digitalt.

Møteagendaen er: status ved EPS, status og utfordringer for kommunens tjenester – og et nytt hastepunkt: ivaretagelse av beboerne i evakueringssonen Elvli.

- **Det haster med å få ut en pressemelding etter møtet i krisestaben. Meldingen skal omhandle konsekvensene av ekstremværet og spesielt utviklingen i Elvli. Skriv pressemeldingen.**

## 2. Skriv en kronikk

Skriv en kronikk rettet mot allmennheten om et aktuelt samfunnsmedisinsk emne. Ta gjerne utgangspunkt i din egen samfunnsmedisinske kontekst eller et prosjekt du har jobbet med.

Teksten bør være opplysende, resonnerende og gjerne engasjere til debatt. Kronikken skrives med tanke på publisering i en avis eller i NRK Ytring, det vil se med et omfang på om lag 600 ord (4-5000 tegn).



Norsk samfunns-  
medisinsk forening  
DEN NORSKE LEGEFØRENING

Mars 2026:

Tom Sundar og Knut Braaten  
kursledere