



KURS G – LITTERATUR OG 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/
- Kommunikasjonsforeningen
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
- <https://www.lindholm.no/tips/kronikk.html>
- [Kunsten å skrive kronikk | Forskningskommunikasjon](#)



Hjemmeoppgaver

Begge oppgavene skal besvares. Frist for levering: 7. november 2025

1. Skriv en pressemelding

*Ekstremvær øker i både hyppighet og intensitet i Norge. Nylig ble store områder i Sør-Norge truffet av den kraftige stormen «Amy» som førte til store ødeleggelser. Per 12.10.25 er over **11 000 skader** registrert og kostnadene estimert til rundt **2,1 milliarder kroner. 155 mennesker mistet strømmen under stormen; det var skader** på hus, veier, strømnett og togtrafikk. Bergen, Oppdal og Larvik var særlig hardt rammet.*

To årtidligere førte ekstremværet «Hans» i august 2023 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.

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

Ekstremvær i Fjellvikdal

Bildet til venstre viser vann- og leirmasser over E16, like før veien ble stengt. Bildet til høyre er tatt av sideveien Elvli som er delt i to etter jordras. Begge foto:

Fjellvikdal, 1. oktober 2025:

KI 0800 melder Innlandet-politiet 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 Fjellvikdalen 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 etter ekstremværet, men i nabokommunen Soldalen er bebygde områder evakuert etter flere ras.

De to kommunene samarbeider om beredskap. I går, 30. september, opprettet de to kommunene felles evakuerte- og pårørendesenter (EPS) ved Fagerli hotell i Soldalen, i henhold til beredskapsplan.

KI 0900 tikker det inn 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 politiet Innlandet 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 grunnet fare for nye ras. Flomvannet gjør at jorda er helt mettet, 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 hjemmesykepleietjenester. Det dreier seg om eldre innbyggere som er nokså skrøpelige.

Hun kaller inn til et nytt møte i kriseledelsen kl 1030 i rådhuset. Foruten ordfører, informasjonssjef, kommuneoverlege, beredskapskoordinator og sektorledere innkaller hun NVE og statsforvalteren. De to sistnevnte instansene vil delta digitalt.

Møteagenda er status ved EPS, status og utfordringer for kommunens tjenester – og et nytt hastepunkt: ivaretagelse av beboere 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).

Oktober 2025:

Tom Sundar og Knut Braaten
kursledere