

Internationella militära insatser

Tjänstgöring och dess betydelse för parrelationer



Sofia Nilsson
Alicia Ohlsson
Louise Weibull
Gerry Larsson



Internationella militära insatser

Tjänstgöring och dess betydelse för parrelationer



Försvarshögskolan

LEDARSKAPSCENTRUM

Internationella militära insatser

Tjänstgöring och dess betydelse för parrelationer

Sofia Nilsson

Alicia Ohlsson

Louise Weibull

Gerry Larsson



Försvvarshögskolan

LEDARSKAPSCENTRUM

Rapporten har tagits fram på uppdrag av Försvarsmakten.

Omslagsbild: Mats Nyström, Försvarsmakten

Försvarshögskolan, Institutionen för säkerhet strategi och ledarskap

Ledarskapscentrum Serie I:122, 2019

Serie I: Informations- och utbildningsmaterial, ISBN 978-91-86137-98-4

Tryckt av Arkitektkopia, 2019

© Författarna och Försvarshögskolans Institution för säkerhet strategi och ledarskap

Innehåll

Sammanfattning	7
Abstract	8
Inledning.....	9
Syfte och frågeställning.....	10
Tidigare forskning	10
Metod	14
Urval av informanter och undersökningsgrupp.....	14
Datainsamling.....	14
Databearbetning.....	15
Datapresentation	16
Etiska överväganden.....	16
Läsanvisning.....	17
Resultat, del 1. Översiktlig resultatpresentation	18
Att balansera arbets- och relationsrelaterade krav	18
Krav	20
Resurser	24
Resultat, del 2. Fördjupande resultatpresentation	28
Krav	28
Resurser	60
Diskussion	97
Metodreflektioner	100
Konklusion och praktiska implikationer	101
Referenser.....	102

Sammanfattning

Svensk veteranforskning visar att en majoritet av de svenska officerare och soldater som tjänstgjort internationellt mår förhållandevis bra, både psykiskt och fysiskt. Däremot är skilsmässofrekvensen nästintill fördubblad bland militär personal efter utlandstjänst vid jämförelse med de som inte gjort utlandstjänst.

Syftet med denna studie var att erhålla fördjupad kvalitativ förståelse av hur deltagande i militära internationella insatser påverkar parrelationer i Sverige, mer specifikt att undersöka vilka faktorer som kan bidra till sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation. Tjugo informanter deltog i intervjustudien. Data har analyserats i enlighet med en grounded theory-ansats.

Erhållna resultat visar att det sätt på vilket ett deltagande i internationella insatser påverkar nära parrelationer är komplext. Vissa par går relativt opåverkade genom insatsen, andra har stärkts och fördjupat relationen medan en sista grupp gått skilda vägar. Studien bidrar vetenskapligt genom att lyfta fram ett flertal faktorer, både arbetsrelaterade och privata, som kan bidra till att förklara sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation. Medan kraven ofta beskrivs som påfrestningar för förhållandet, redogörs även för grundläggande förutsättningar och hanteringsstrategier som kan vara både gynnsamma och ogynnsamma för att balansera arbets- och relationsrelaterade krav.

För att gynna en positiv organisationsutveckling bör organisationen arbeta för att utveckla produktiva, hälsosamma sätt för att ge utrymme och flexibilitet på individnivå att hantera balansen mellan arbete och familjeliv både för den som deltar i en internationell insats och för dennes partner.

Abstract

Previous Swedish veteran research has indicated that the majority of Swedish officers and soldiers that have served overseas are doing relatively well, both physically and psychologically. Despite these findings, the divorce rate is almost double for veterans in comparison to those that have not.

The aim of the current study was to gain a deeper qualitative understanding of how military service abroad may affect close relationships for military veterans in Sweden. More specifically, to explore what factors may contribute to a higher propensity to divorce or end a close relationship. Twenty individuals participated in the interview study. Data have been analyzed according to a grounded theory-approach.

Results indicate that the way that military deployment affect close relationships is complex. Some couples remain relatively unaffected throughout the mission; others have strengthened and deepened their relationship whereas some have separated. This study contributes scientifically by mapping out several contributing factors, both work related and private, that may help explain the complex relationship. Whilst the identified demands are mostly regarded as a strain on close relationships, informants also give an account of basic relationship prerequisites and a multitude of coping strategies that are both favorable and unfavorable for balancing work- and relationship related demands.

For the sake of positive organization development, the organization should assume responsibility to find productive, healthy ways to provide room and flexibility at the individual level concerning balancing work and family life for both the one doing military service abroad and his or her partner.

Inledning

Även med ett ökat nationellt fokus för FM kommer Sverige att fortsätta sända ut militär personal på internationella insatser. Tillsammans med de ca 70.000 personer som redan tjänstgjort utomlands innebär detta att utlandsveteraner utgör en betydelsefull grupp för FM och hela samhället. Svensk veteranforskning visar att en majoritet av de svenska officerare och soldater som tjänstgjort internationellt mår förhållandevis bra, både psykiskt och fysiskt. Däremot är skilsmässofrekvensen nästintill fördubblad bland militär personal efter utlandstjänst vid jämförelse med de som inte gjort utlandstjänst. Likaså tycks militära utlandsveteraner vara mindre benägna att gifta sig efter att ha tjänstgjort internationellt (Pethrus et al., 2019).

Att det finns ett samband mellan militär utlandstjänst och skilsmässor samt minskad benägenhet att ingå äktenskap, kan inverka negativt på individers psykiska hälsa och påverka soldaters och officerares funktionsduglighet såväl kort- som långsiktigt. En hög skilsmässofrekvens behöver dock inte i sig vara något negativt, utan även tyda på att individen har stark psykisk hälsa och energi att ta sig ur ett icke-fungerande äktenskap (Pethrus et al., 2019). Även om resultaten visar att deltagande i internationell insats medför större risk för skilsmässa och mindre benägenhet att gifta om sig, undersökte studien inte vilken typ av mekanismer som kan förklara det funna sambandet. Där fanns exempelvis inte några data på upplevd relationskvalitet före insatsen, vem som initierade beslutet om att gå skilda vägar, stridserfarenhet eller huruvida utlandstjänsten orsakat några psykologiska trauman såsom posttraumatiskt stressörning (PTSD). Det senare kan vara särskilt intressant då sambandet mellan skilsmässa och PTSD är väl underbyggt i tidigare forskning, och också är en inriktning på studier som dominerar området (se exempelvis, Dekel & Monson, 2010; Karney & Crown, 2007; Negrusa & Negrusa 2014). Det kan även finnas ett mörkertal av väl fungerande och avslutade parrelationer bland ogifta par som inte tillvaratas i skilsmässostatistiken. På samma vis kan en lägre tendens att gifta sig bland de som reser ut som singlar möjligen förklaras av att man väljer att leva i andra typer av relationer, såsom exempelvis samboförhållanden. I synnerhet då äktenskapet försvagats som social institution (Cherlin, 2004).

Syfte och frågeställning

Syftet med studien har varit att erhålla fördjupad kvalitativ förståelse av hur deltagande i militära internationella insatser påverkar parrelationer i Sverige. Studien avsåg således undersöka vilka faktorer som kan bidra till sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation.

Det bör noteras att relevansen av de resultat som erhållits kommer att prövas med en större numerär utlandsveteraner i en enkätundersökning under 2020. Inom ramen för projektet ska även faktorer som kan bidra till sambandet mellan utlandstjänst och minskad benägenhet att ingå äktenskap eller en parrelation undersökas. Denna sistnämnda frågeställning kommer att studeras först i den kvantitativa enkätstudien.

Tidigare forskning

Skilsmässa handlar om den juridiska upplösningen av ett äktenskap som fastställts av en domstol eller annat beslutande organ. Att skilja sig är relativt vanligt i västerländska samhällen. Idag finns en relativt allmänt accepterad uppfattning om att en bristfällig relation är tillräcklig anledning att avsluta ett äktenskap (Allen & Hawkins, 2017). De flesta industrialiserade samhällen har sett en minskning i äktenskapstal och ett högre antal skilsmässor. Under senare år har dock skilsmässofrekvensen avtagit något vilket tyder på att äktenskapet fått en mer stabil roll i nutida familjedynamik (Andersson & Kolk, 2016; Esping-Andersen & Billari, 2015; Sander, 1993).

Det finns en omfattande litteratur som belyser aspekter av äktenskap och skilsmässor i allmänhet utifrån både vuxen- och barnperspektiv. Vanliga infallsvinklar handlar om påverkansfaktorer såväl som konsekvenser av en skilsmässa. Studier som belyser prediktorer till varför man skiljer sig fokuserar ofta på olika aspekter av sambandet mellan processer inom äktenskapet och olika typer av utfall. Äktenskaplig (relationell tillfredsställelse eller kvalitet) är exempel på begrepp som används för att studera lycka och stabilitet i ett äktenskap (Bradbury, Fincham & Beach, 2000; Pantelimon & Mitrofan, 1985; Shriner, 2009).

Det antas att tiden före en skilsmässa (att tänka om) är komplex och präglas av reflektion, så kallad *divorce ideation* genom att individen överväger alternativ och potentiella hinder för att lämna förhållandet (White, 1990). Befintliga sociala nätverk kan spela stor roll för denna beslutsprocess (Allen & Hawkins, 2017; Hawkins et al., 2017). Faktorer som visat sig predicera skilsmässa är många till antalet och inkluderar personlighet (Soderman et al., 2017; Solomon & Jackson, 2014), personligt välmående och emotionell mognad (Coombs, 1991), (fearful) anknytningsstil och (dysfunktionella) relationella kommunikationsmönster eller relationsförmågor som kommunikation och förmåga till konflikthantering (McNelis & Segrin, 2019),

emotionell och social ensamhet Knoke, Burau Roehrl, 2010 , sociala och demografiska faktorer (till exempel, utbildningsnivå, om man kommer från ett skilsmässohem, etc.) (Hogerbrugge, Komter & Scheepers, 2013; Mott & Moore, 1979), antal barn Wu & Penning, 1997), familjerelaterat kapital man tillägnat sig över tid Anderberg, Rainer Roeder, 2018 , inkompatibilitet och brist på emotionellt stöd Dolan & Hoffman, 1998), äktenskaplig ”timing” Arocho Dush, 2016), äktenskaplig interaktion (Matthews, Wickrama & Conger, 1996), inkomster och arbetsfördelning (Killewald, 2016) samt antal familjer eller mönster av att gifta om sig (Amato, 2010; Shafer & James, 2013).

Forskning visar också att hälsa och hälsobeteenden kan predicera skilsmässa Torvik et al., 2015). Även om individer i parrelationer ofta möjliggör för varandra att hantera stress, kan det underminera äktenskapets fördelar (Lavner & Bradbury, 2017). Då individer ofta har ett starkt ömsesidigt utbyte föreslår vissa forskare att stress är ett dyadiskt fenomen i nära relationer (Randall & Bodenmann, 2017). Några lyfter fram genderrelaterade skillnader som till exempel att kvinnor är mer benägna att rapportera äktenskaplig anspänning Birditt et al., 2017 . Då familjen är en högst ”könad” institution, tycks kvinnor mer benägna att försöka upprätthålla ett äktenskapligt förhållande och vara mer känsliga för äktenskapliga problem Heaton Blake, 1999).

I kontrast till de faktorer som predicerar skilsmässa, har tillfredsställelse kopplad till relationen och socialt stöd visat sig motverka äktenskapliga separationer (Allen Hawkins, 2017; Bradbury, Fincham Beach, 2000 . Samtidigt som informella och formella källor till socialt stöd tenderar att mildra dåligt mående, har det även visat sig förklara en högre frekvens av skilsmässor i det amerikanska samhället (Duran-Aydintug, 1998; Kramrei et al., 2007). Sammantaget tycks det finnas en relativt god förståelse för varför individer skiljer sig i allmänhet. Emellertid tycks de flesta studier ganska ensidigt fokusera på faktorer kopplade till den specifika relationen och negligera kontext för att förstå äktenskapliga utfall, trots att vissa lyfter fram betydelsen av att studera exempelvis kopplingen mellan partners olika karriärer (D’Amico, 1983).

Inom forskningsfältet *family and work* är forskare intresserade av de sätt yrkeslivet tenderar att påverka individens familjeliv och *vice versa*, alltså den dubbelriktade relation som förenar arbete och familj och hur familjer interagerar med sociala institutioner över tid Perry-Jenkins & MacDermid Wadsworth, 2017). När det gäller balansen mellan arbete och privatliv fokuserar vissa studier mer specifikt på effekterna av så kallad non-standard employment på aktiviteter utanför arbetet och nära anhöriga (significant others). En negativ påverkan härrör ofta från att partnern har en hög arbetsbelastning Lavner & Clark, 2017), en högre proportion av motsatt kön på arbetet Ugglå Andersson, 2018 och ett icke reglerat arbetsschema kvällsarbete, nattarbete, helgarbete) (Kalil, Zioli-Guest Epstein, 2010; Presser, 2004). Det

tenderar i sin tur att skapa dagliga arbetsrelaterade stressorer och långvarig stress på familjerelationer (Davis et al., 2008). Man får mindre tid till gemensamma aktiviteter (Craig Brown, 2014), något som är positivt relaterat till livstillfredsställelse (Wortman & Lucas, 2016).

Att vara del av en organisation påverkar individer. Inom militären upplevs en sådan påverkan ofta vara av en tydlig och ”greedy kind”. Tar man även hänsyn till krav på individen inom ramen för privatlivet, talar man många gånger om att vara fast mellan två ”giriga” organisationer (Segal, 1996). Ser man mer specifikt till utlandstjänst, predicerar militär deployering ofta ökad stress i relationer (Karney & Crown, 2007; Ruger et al., 2002; Tomforde, 2015) som bland annat beror på separationen i samband med utlandstjänsten. Ökad relationsstress är likaså väldokumenterad under tiden före avresa i samband med den insatsförberedande utbildningen (Tomforde, 2015). Under insatsen kan kommunikationen påverkas negativt av tidsskillnader samt säkerhetsrelaterade och praktiska anledningar. Den jämförelsevis ökade risk utlandstjänst kan innebära, orsakar vanligen också stress för nära och kära hemma. Efter insatsen är veteranen fysiskt närvarande men återanpassningsfasen kan involvera relationella slitningar, att återförenas på ett känslomässigt plan och hitta in i rutiner. Studier vittnar om mentala hälsoproblem hos militära partners och barn, som inkluderar PTSD och också moraliska skador som kan relateras till tjänstgöring i krigszoner (Nash & Litz, 2013). För de flesta som åkt ut, även de som inte upplevt hot mot egen säkerhet eller andra trauman, innebär den direkta tiden efter hemkomsten att man ofta känner sig splittrad, man är hemma, men fortfarande i insatsområdet. Det är även välkänt att relationella problem före en insats kan förstärkas av utlandstjänsten och vara en ”väg ut” ur ett redan dysfunktionellt förhållande. Tiden borta tenderar då att framdriva skilsmässa genom att individen tillägnar sig nya perspektiv och personlig styrka att bryta upp (se också Pethrus et al., 2019). Med andra ord kan ett stort antal arbetsrelaterade faktorer bidra till äktenskaplig instabilitet och till och med skilsmässa.

En majoritet av tidigare forskning har genomförts på amerikanska veteraner (se exempelvis Hogan Seifert, 2010; Karney & Crown, 2007; Karney, Loughran Pollard, 2012; Lundquist, 2007; Monson, Taft & Fredman, 2009; Wang et al., 2015). Stora skillnader mellan kontexten för militära familjer i USA och Sverige försvårar dock jämförelser (se även Olsson och Olsson, 2019). I USA följer exempelvis ekonomiska fördelar med att gifta sig (boende och att partners får ta del av vårdsystemet), något som ofta lyfts fram som ett incitament för amerikanska veteraner att inleda ”militära äktenskap” vid ung ålder. Sådana fördelar finns inte i Sverige. I USA rekryteras även militär personal huvudsakligen från socioekonomiskt utsatta grupper, vilket inte är fallet i en svensk kontext. Här är samboförhållanden som alternativ till äktenskap, utbrett och socialt accepterat vilket kan påverka statistiken om äktenskap och skilsmässa. Svenska militära familjer bor också utanför garnisonen. Andra skillnader handlar om att en svensk insats generellt sett är kortare i snitt sex månader

jämfört med ett år eller mer) och ofta inkluderar mandat kategoriserade som ”peace-keeping” snarare än ”peace enforcement”.

Utöver vad som beskrivits ovan, har övrig europeisk litteratur delvis andra perspektiv. Manon & Reitveld (2012), studerar kommunikation kring minnen under insattiden bland holländska par. För svenska förhållanden har Ann-Margret Ohlsson se exempelvis, Olsson & Olsson, 2019) skrivit omfattande om internationella insatsers påverkan på familjen i syfte att identifiera stödmetoder som kan underlätta för individer, familjer och i synnerhet barn att hantera de utmaningar som kan uppstå då en familjemedlem deltar i internationella militära insatser. Författarna menar att begreppet ”militära familjer”, inte med lätthet kan översättas till en svensk kontext. Vidare skriver Weibull (2012) om återanpassning efter insats utifrån ett nytt begrepp, *Post-Deployment Disorientation*. En mindre omfattande kvalitativ studie har undersökt stödbehovet hos svenska familjer Weibull, 2009). Ingen tidigare europeisk studie har dock genomförts som belyser sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation Pethrus et al., 2019 .

Metod

Urval av informanter och undersökningsgrupp

Då tidigare europeiska studier som belyser sambandet mellan utlandstjänst och stabila parrelationer i princip saknas, gjordes urvalet av informanter på basis av en grounded theory-ansats. Avsikten var att fånga en så bred variation av erfarenheter och roller som möjligt (Glaser & Strauss, 1967; Starrin et al., 1991). Urvalet av informanter kan beskrivas som selektivt. Enligt urvalskriterierna skulle informanten: 1). ha varit i en fast relation i samband med deltagande i en internationell insats och fortfarande vara i samma relation, eller 2.) ha varit i en fast relation i samband med deltagande i en internationell insats och sedan separerat från sin partner.

Datainsamling

Potentiella studiedeltagare på Försvärshögskolans utbildningsprogram kontaktades initialt via e-post av författarna med förfrågan om intresse av att delta. Samtliga personer informerades både vid första kontakttillfället och i samband med intervjun om syftet med studien och framtida dataanvändning. Att initialt kommunicera med informanterna via e-post var en medveten strategi för att ge dem tid att reflektera över huruvida de ville ge oss sitt informerade samtycke. Denna e-post följdes därefter upp med ytterligare e-post och tid för ett möte bestämdes. Studiens informanter behandlades i enlighet med det svenska Vetenskapsrådets etiska riktlinjer.

Sammantaget deltog 20 personer, varav 18 män och 2 kvinnor, i studien. Informanternas grad varierade från kadett till major. Intervjupersonerna var 27 år och äldre. Samtliga var blivande eller verksamma yrkesofficerare. Alla tre vapenslag finns representerade. En majoritet av de tillfrågade hade stor erfarenhet av utlandstjänst. 18 intervjupersoner hade deltagit i en eller flera internationella insatser medan två stannade hemma då partnern åkte ut ett flertal gånger. Intervjugruppen redogör i intervjuerna för en sammantagen erfarenhet av ett 60-tal insatser. Att många informanter hade erfarenhet av ett flertal insatser innebär att de kunde redogöra för

tjänstgöring som singel, och/eller i samband med en, respektive flera parrelationer. Vissa hade separerat medan andra haft en stabil relation under hela den beskrivna tiden. Informanternas erfarenhet innebär att vi haft möjlighet att redogöra för den kumulativa effekt som ett deltagande i många internationella insatser kan innebära för parrelationer. Missioner som finns representerade i studien är: Adenviken, Afghanistan, Bosnien, Kongo, Kosovo, Liberia, Libyen (Italien), London, Mali, Mellanöstern, Somalia, Timbuktu och Uganda. Samtliga intervjuer genomfördes av författarna i lokaler på Karlberg och Försvarshögskolan eller via telefon, och varade mellan 40 och 90 minuter.

Data samlades in genom kvalitativa intervjuer som genomfördes i enlighet med en i förväg utarbetad intervjuguide. Mer specifikt handlade frågeområdena om informanternas parrelationer i samband med tiden före, under och efter deras eget eller deras partners deltagande i en internationell insats. Det har varit av särskild betydelse att diskutera vilka faktorer som informanterna sett som betydelsefulla för hur deras relation utvecklats. Erfarenheter av möjligheten att kombinera arbetsliv och övrigt liv berördes också.

Databearbetning

Intervjuerna har skrivits ut ordagrant och analyserats i enlighet med en grounded theory-ansats (Glaser & Strauss, 1967; Starrin et al., 1991). Detta gjordes först genom så kallad öppen kodning med syfte att identifiera meningsbärande koder, såsom exempelvis särskilda tankemönster, känslor eller handlingar utifrån intervjuguidens teman. Nedan följer ett exempel på ett intervjuutdrag och hur detta kodats.

Oh jag har väl varit borta... ja, ganska mycket på missioner, men jag har också varit borta väldigt mycket på... ja, kurser, kommenderingar, skolor i Sverige. Jag skulle kunna tänka mig nästan lika mycket tid [som i samband med utlandstjänstgöring, författarnas anmärkning].

I likhet med ett flertal andra liknande citat kodades exemplet ovan som *Stor bortavaro*. Därefter jämfördes koden med andra för att hitta koder med likartad innebörd. *Stor bortavaro* sorterades i sin tur in under kategorin *Kontinuerliga arbetsrelaterade krav*. Kategorin placerades slutligen i den övergripande kategorin *Krav*. Denna analysprocess genomfördes genom att göra konstanta jämförelser mellan intervjuutdrag, koder och kategorier. Koder och kategorier analyserades även med hänsyn till urvalskriteriet. Det innebär att jämförelser också gjordes mellan olika deltagare och huruvida de befann sig i samma relation eller hade separerat.

I praktiken så var analysprocessen inte strikt sekventiell då vi rörde oss mellan intervjudata, koder och kategorier genom att ständigt återpröva dessa i förhållande till varandra, en arbetsprocedur som är i linje med den iterativa grounded theory-

processen. Intervjuer genomfördes till dess data tycktes ha nått mättnad, eller med andra ord när nya data konfirmerade resultatet, snarare än belyste nya aspekter av det studerade.

Vid en dataanalys i enlighet med en grounded theory-ansats utgörs det tredje steget i analysarbetet av att man jämför koder, kategorier och övergripande kategorier i syfte att sammanfatta det övergripande mönstret i en teoretisk modell. Ett förslag till en sådan teoretisk modell presenteras i *Figur 1* där den kärnvariabel som identifierats benämnts för *balans*. Då denna studie fokuserar ett synnerligen komplext område, som endast delvis belysts i tidigare forskning, och då denna rapport bland annat har de som arbetar med veteranfrågor som målgrupp, valde vi att lyfta fram mångfalden av de konkreta data som erhöles i ett fördjupande textavsnitt.

Datapresentation

Resultatavsnittets första del innehåller en mer översiktlig redogörelse av studiens resultat, medan del två är en fördjupning. Den fördjupande delen inleds med en beskrivning av de krav; kontinuerliga och insatsspecifika arbets- och relationsrelaterade, som identifierats i intervjuanalysen. Det har varit nödvändigt att göra utrymme för en belysning av krav som är mer specifika för den som ska åka och den som stannar hemma, då dessa tenderar att te sig olika. Därefter ges en beskrivning av de resurser eller hanteringsstrategier som står individen, partnern och paret till buds för att hantera sådana krav. Insatsens betydelse för parrelationen beskrivs därefter. Likaså förslag på förbättringar för att stärka parrelationer i samband med deltagande i en militär utlandsinsats.

Etiska överväganden

Vid det första kontakttillfället samt i samband med intervjuernas genomförande delgavs information om studiens uppdragsgivare, dess bakgrund och syfte, hur data kommer att användas samt aspekter relaterade till konfidentialitet. Samtliga informanter informerades även om att deras deltagande är frivilligt och att de kan avstå från att besvara frågor de upplever som känsliga utöver att när som helst välja att dra tillbaka sitt deltagande.

Forskningsresultatet presenteras i sammanställd form där enskilda intervjupersoner inte kan identifieras. Samtliga deltagare har getts möjlighet att ge synpunkter på den slutliga datasammanställningen. Möjligheter att ta bort eventuellt känslig information som berört enskilda personer har funnits både direkt i samband med intervjuernas genomförande, men också i detta senare stadium.

Databearbetning och rapportskrivande har genomförts enbart av projektets medlemmar. Då intervjuerna skrivits ut ordagrant, har de inspelade datafilerna raderats medan de utskrivna filerna avidentifierats genom att samtliga aspekter som kan härledas till enskilda personer tagits bort. De avidentifierade filerna har utgjort grunden för de analyser som genomförts och lagras enligt gällande regler.

Anhörigas eller mer specifikt, partnerns roll i studien bör särskilt kommenteras ur etisk hänsyn. Det har varit ett medvetet val att inte inkludera anhöriga i studien då dessa kanske inte har någon annan relation till Försvarmakten än genom sin partner, som de dessutom kanske separerat från. Det bör även påpekas att ett flertal av frågorna i intervjuguiderna anknyter direkt till tredje person (som exempelvis: Vilka förberedelser gjorde du/ni? Vilken typ kontakt hade ni under missionen? etc.). Att stor noggrannhet vidtagits att radera all information som potentiellt kan innebära att en informant identifieras i det transkriberade och utskrivna datamaterialet, torde även innebära att anhöriga inte kan identifieras och såldes inte påverkas i någon negativ mening. Med hänsyn till studieresultatet bör det också särskilt påpekas att de intervju-personer som ingår i studien enbart redogjort för **sin egen uppfattning** av den gemensamma relationen och av den egna bilden av partnerns uppfattningar.

Läsanvisning

Som tidigare nämnts, syftar denna kvalitativa studie till att ge en fördjupad beskrivning av möjliga samband mellan skilsmässa och internationella insatser. Studiens explorativa ansats, innebär för resultatredovisningen att ett brett spektrum av samband (gynnsamma och ogynnsamma) presenteras, snarare än strävan mot representativitet. (I det följande förekommer dock enstaka mängdangivelser som få, många etc. för att fingervisa om det handlar om en enstaka eller mera spridd uppfattning). Med andra ord innebär studiens metodval och frågeställningar, ett fokus på bredden av möjliga samband i undersökningsgruppens redogörelser, inte hur dessa fördelas antalsmässigt.

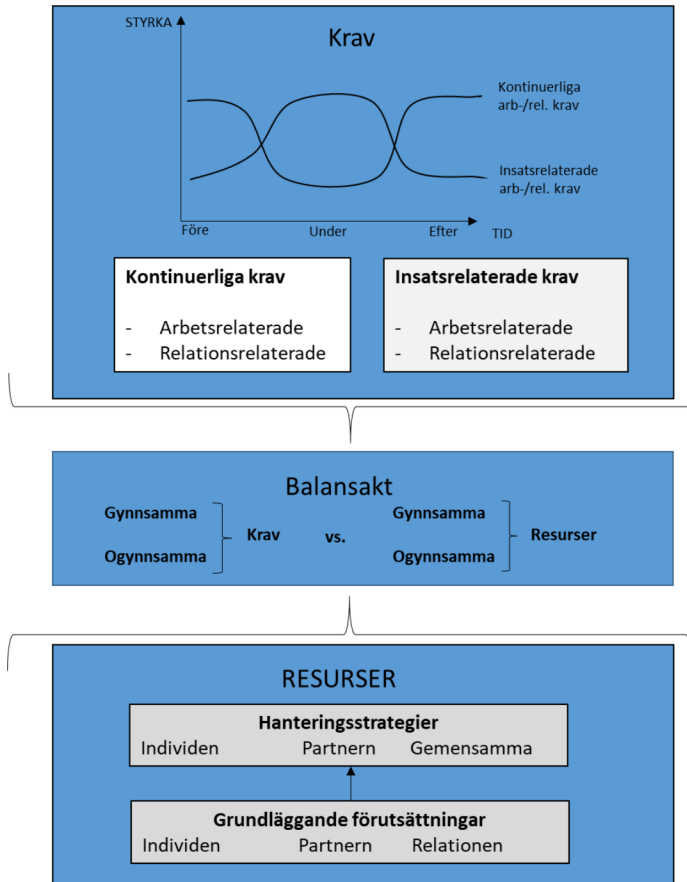
Resultatavsnittet inleds med en översiktlig beskrivning av faktorer som visat sig vara av betydelse för hur deltagande i militära internationella insatser kan påverka parrelationer. De som vill fördjupa sig i ytterligare och ha en mer djupgående och detaljrik beskrivning av erhållna resultat hänvisas även att läsa den mer omfattande resultatdel som följer i nästkommande avsnitt. I annat fall rekommenderar vi läsaren att fortsätta till diskussionsavsnittet.

Resultat, del 1. Översiktlig resultatpresentation

Nedan följer en översiktlig beskrivning av studiens huvudsakliga resultat.

Att balansera arbets- och relationsrelaterade krav

Enligt figur 1 kan sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation förstås genom de enskilda individernas och parets gemensamma resurser (grundläggande förutsättningar samt hanteringsstrategier och såldes upplevda förmåga att balansera ibland oförenliga kontinuerliga arbets- och relationsrelaterade krav före och efter ett deltagande i en internationell insats, samt i samband med insatsen. Ju mer gynnsamma grundläggande förutsättningar och hanteringsstrategier, desto färre upplevda krav och ett mer optimalt utgångsläge att hantera den tillfälliga separationen som insatsen innebär, och vice versa. *Balans* har identifierats som en kärnvariabel för att förstå sambandet mellan utlandstjänst och hur parrelationer tenderar att utvecklas.



Figur 1. Faktorer som bidrar till sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation.

På ett mer konkret plan visar studiens resultat hur informanterna ställs inför ett antal *kontinuerliga arbets- och relationsrelaterade krav* som är kopplade till yrkets mer generella karaktär. Dessa krav beskrivs *före* och *efter* att man deltar i en internationell insats. Kraven kan vara gynnsamma eller ogynnsamma för paret. Då kraven inte är förenliga finns risk att de påverkar åtaganden inom respektive område negativt genom att ge upphov så kallade interrollkonflikter, som riskerar att försvaga parrelationen över tid. Kraven är i viss mån gemensamma för paret, men även specifika för individerna i relationen. *Insatsrelaterade krav* är kopplade till individens utlandstjänstgöring och utgörs på likartat vis av arbets- och relationsrelaterade faktorer. Även under insatsen redogörs för upplevelsen av gemensamma (paret) och individuella krav (individ, partnern). X- och Y-axeln i figurens krav-ruta visar hur ett flertal

informanter beskriver en fortlöpande hög kravnivå, men där dess innehållsliga karaktär förändras beroende på kontext (före, under, efter).

Informanterna redogör också för parets individuella och gemensamma *grundläggande förutsättningar* och *hanteringsstrategier* att balansera arbets- och relationsrelaterade krav. Liksom ovan identifierade krav kan de vara gynnsamma eller ogynnsamma. Har paret och individerna väl fungerande hanteringsstrategier upplever man sällan beskrivna krav som särskilt påfrestande. Hur man hanterar själva *balansakten* tycks därför ha en avgörande roll för parets relationskvalitet och hur relationen utvecklas före, under och efter deltagande i en internationell insats.

Erhållna resultat visar att utlandsinsatsen är en faktor som tenderar att förstärka redan befintliga krav, som bottenar i parets grundläggande förutsättningar och yrkets mer generella karaktär, faktorer som till viss del kan betraktas som mer statiska och svåra att påverka. Deltagande i en internationell insats kan således utgöra en faktor som bidrar till en ökad risk för separation baserat på parets förmåga eller oförmåga) att balansera arbets- och relationsrelaterade krav. Den kumulativa påfrestningen av att delta i många insatser kan innebära en ackumulerad stress för paret där den emotionella närheten minskar, med risk för att paret successivt glider ifrån varandra och på sikt väljer att gå skilda vägar. Har de individer som utgör del av relationen gynnsamma hanteringsstrategier visar resultatet motsatt på hur paret kan gå relativt opåverkade ur den tillfälliga separationen eller att relationen fördjupas och stärks, även bland par där den ena individen tjänstgör utomlands på regelbunden basis.

Krav

På ett mer konkret plan visar analysen på följande kontinuerliga arbets- och relationsrelaterade krav *före* avresa och *efter* att man återvänt hem från en internationell insats, som kan påverka parrelationer.

Tabell 1. Kontinuerliga arbets- och relationsrelaterade krav före insats och efter insatsen.

ARBETS-RELATERADE	RELATIONS-RELATERADE	INDIVID	PARTNER
Pendla, resa, oregelbundenhet	Yrket försvårar för privatliv	Att inte få förståelse	Att inte vilja att partnern gör utlandstjänst
Hög arbetsbelastning	Att bo tillsammans kombinerat med barn försvårar tid för arbete	Att behöva förhandla och kompensera mellan yrket och familjen	Förväntan om att man borde acceptera
Stor bortavaro	Ingen gemensam vardag	Otillräcklighet och dåligt samvete	Bortglömd, nedprioriterad och övergiven
	Mer påfrestande att veckopendla än att vara på insats		Oro
	Reaktioner vid avresa		

Tabell 1 visar hur yrket medför arbetsrelaterade krav som handlar om att pendla, resa och oregelbundenhet, en hög arbetsbelastning och stor bortavaro. Det i sin tur kan påverka parrelationer genom att försvåra för privatlivet och en gemensam vardag. Intervjuanalysen visar hur den som ska åka ibland anser sig behöva förhandla och kompensera för egen bortavaro medan det tenderar att upplevas som kravfyllt att inte få förståelse från sin partner, med känslouttryckningar som otillräcklighet och dåligt samvete. Omvänt anses en situation där man lever tillsammans och har barn, försvåra tid för det egna arbetet. Ett flertal informanter, både de som ska åka och som ska stanna hemma, anser till del att det finns en förväntan om att den som är hemma bör acceptera situationen då denne i många fall varit medveten om premisserna (stor bortavaro, utlandstjänst, etc.) redan då man gick in i relationen. Att så är fallet kan innebära att den som är hemma inte pratar med sin partner även om man egentligen skulle föredra att denne inte åker ut. Utsagor vittnar om att den som ska stanna hemma ibland kan känna sig bortglömd, nedprioriterad och övergiven. Oro för att ens partner ska göra utlandstjänst beskrivs också.

De krav som identifierats i samband med insatsen redogörs i Tabell 2 nedan.

Tabell 2. Arbets- och relationsrelaterade krav i samband med den internationella insatsen.

ARBETS-RELATERADE	RELATIONS-RELATERADE	INDIVID	PARTNER
Bortavaro och hög arbetsbelastning under insatsföredande utbildning	Distans och parallella liv	Inte veta hur partnern har det hemma	Få ihop vardagen, göra uppoffringar
Ny vardag	Svårigheter att kommunicera	Brist på stöd och förståelse från partner	Brist på insyn och förståelse
Påfrestande miljö	I otakt och konflikter	Relationsproblem	Hantera anhörigas oro
Hög arbetsbelastning i insatsområdet	Utmaningar med föräldraskap	Ensamhet och saknad	Saknad, längtad, frustration och irritation
	Leave – kravfylld och intensiv	Förstärkning av känslor	Oro
	Olika förväntningar på leave	Svårigheter att släppa insatsen mentalt i samband med leave	Försämrat förtroende för FM
	Emotionella avsked efter leave	Oro efter	Dåligt samvete
	Anpassningsperiod efter	Irritation och cynism efter	Starka stressymptom
		Mer kall och innesluten efter	Dubbla känslor – irritation och glädje efter
		Ökad fysisk känslighet (efter)	Sviken och bitter efter
		Trötthet efter	

Intervjuanalysen belyser även arbets- och relationsrelaterade krav som är mer specifikt relaterade till insatsen. När man beräknar bortavaro i samband med utlandstjänst är det inte ovanligt att man inkluderar tid för förberedelser och emotionellt efterarbete. Den missionsförberedande utbildningen utgör exempelvis en nedräkning till avresa samtidigt som man spenderar tid ifrån partnern vilket av många beskrivs som en belastning.

Utlandstjänsten kan i sin tur innebära att en redan stor bortavaro förstärks. Den första tiden i den nya miljön med nya arbetsuppgifter upplevs generellt som intensiv, man jobbar hårt. Saknaden efter de där hemma lättar efterhand. Det beskrivs som en slags inväpningsperiod där omständigheterna normaliseras. En ny vardag tar form. Att den första tiden är intensiv innebär ofta att man inte har mycket tid över att reflektera, eller fokusera på sig själv och den egna relationen.

Ett flertal informanter beskriver hur förhållandet utvecklas till att man lever näst intill parallella liv. Fysisk, emotionell och social distans tenderar att präglare relationen vilket kan innebära att man kommer i otakt, åtföljt av konflikter och utmaningar i föräldraskap. Både den som åkt ut och den som är kvar hemma vittnar om ensamhet och saknad, känslor som tenderar att förstärkas för den som är iväg och som ibland kan ta sig uttryck i frustration och irritation för den som är hemma.

Vissa ser fram emot leaven som en tid då man kan ta igen det man missat. Andra upplever sådana förväntningar som kravfyllda då man istället är i behov av vila och egentid. Intervjumaterialet visar hur personerna i en relation kan ha olika förväntningar på hur man ska spendera tiden i samband med leave. Det kan i sin tur förstärka befintliga problem genom att den som är hemma känner sig åsidosatt och att ens partner inte bryr sig. Gemensamt kan det finnas stora krav på att ha det bra tillsammans. Någon påpekar en risk i att en mindre bra leave kan lämna efter sig en dålig känsla under återstoden av insatstiden. Utöver det kan händelser i insatsområdet före och under leave innebära att det är svårt för individen att släppa insatsen mentalt. De korta ledigheterna kan vara jobbiga för båda parter och barn genom att innebära ytterligare emotionella avsked.

Det beskrivs som problematiskt att man saknar insyn i varandras liv. Att den som är hemma kanske inte förstår förhållanden utomlands kan resultera i att den som är borta upplever brist på stöd hos sin partner. Hemma är krav även kopplade till att behöva hantera anhörigas oro samtidigt som det frestar på att få ihop vardagen. Det senare kan upplevas som att man gör uppoffringar för sin partners skull, att den som är borta förverkligar sig själv på bekostnad av förhållandet. I vissa fall förstärker påfrestningar redan tidigare arbetsrelaterade krav såsom exempelvis stor bortavaro och en redan ökad sårbarhet, vilket kan leda till stressymptom hos den som är hemma.

Åter i vardagen vittnar informanterna om ett antal reaktioner hos sig själva och hos sin partner som kan vara ogynnsamma för hur parrelationen utvecklas. Att man är mer kall och innesluten eller trött kan försvåra och ytterligare förstärka en ibland redan befintlig distans. Det finns redogörelser av hur den som varit hemma känner sig bitter, arg och frustrerad över att ha lämnats ensam. Sådana känslouttryckningar kan också påverka relationen negativt och förstärkas, i synnerhet om man vet att ens partner ska åka ut snart igen. Intervjuanalysen vittnar om anpassningsproblem som i mångt och mycket handlar om att paret gemensamt ska hitta tillbaka till vardagens rutiner. Energiförlust hos båda individerna kan innebära att man inte har den ork som är nödvändig för att hantera eventuella vardagsproblem och meningsskiljaktigheter.

Resurser

Studiens resultat visar hur individen, partnern och paret har resurser, som kan vara både gynnsamma och ogynnsamma, för att hantera de krav som beskrivits ovan. Intervjuanalysen vittnar om grundläggande förutsättningar som dels är mer statiska, dels mer föränderliga till karaktären, som påverkar upplevelsen av krav före, under och efter insatsen. Har man ett gynnsamt utgångsläge tenderar krav att uppfattas som mer hanterbara.

Tabell 3. Parrelationens grundläggande förutsättningar.

INDIVIDENS KARAKTÄRISTIKA	PARTNERNES KARAKTÄRISTIKA	PARRELATIONENS KARAKTÄRISTIKA
Ålder	Tuff och självständig	Tiden i parrelationen
Motiv till utlandstjänst		Fas i livet
		Trygg
		Jämställd
		Instabilt
		Likheter kontra olikheter

Grundläggande förutsättningar såsom individens ålder och motiv att delta i en internationell insats lyfts fram som betydelsefullt för hur parrelationer utvecklas i samband med en internationell insats. Vissa menar att yngre är mer benägna att separera medan intervjuanalysen även visar på det motsatta, att utlandstjänsten bidrar till att man mognar och således binds samman som par. Att partnern är tuff och självständig vittnar om karaktärsdrag som ett flertal lyfter som gynnsamma för en god förmåga att hantera de krav som följer med att man själv gör utlandstjänst. Att parrelationen är trygg, jämställd och att paret delar samma värderingar och ambitioner i livet anses positivt. Hur länge man träffats som par och vilken fas man befinner beskrivs också som betydelsefullt. Att vara småbarnsförälder och husägare kan öka exempelvis de hushållsrelaterade krav som ställs på en partner när man åker.

Tabell 4. Parets och individernas hanteringsstrategier före och efter insatsen.

INDIVID	PARTNER	GEMENSAMMA
Att uppleva stöd och förståelse från partnern	Att stötta och acceptera	Förståelse, samsyn och acceptans
Vara lyhörd och motivera beslut, göra partnern delaktig	Vill eller vill inte veta	Ta tillvara på gemensam tid
Underlätta för partnerns mentala förberedelser	Bita ihop och låtsas som det är okej	Investera i varandra
Göra utlandstjänst		Ge varandra egen tid
Inte göra utlandstjänst eller byta jobb		Kompromissa
Söka formellt stöd		Underlätta praktiskt
		PREP-kurs och anhörigträffar, vita arkivet och försäkringsskydd

Intervjuanalysen visar hur upplevelsen av ibland oförenliga arbets- och relationsrelaterade krav kan underlättas genom att paret stöttar och visar varandra förståelse, att man delar en samsyn. Att båda accepterar situationen beskrivs som gynnsamt. Det är av betydelse att den som ska åka är lyhörd för sin partner och gör denne delaktig.

Det anges vidare som positivt att ta tillvara på gemensam tid och att man investerar i varandra. Motsatt upplevs det även underlätta för parrelationer att göra saker oberoende av varandra. Man måste ha egna liv, förhindra att man reduceras till att bli bara en relation. Det är betydelsefullt att man har respekt för varandras behov och intressen, att man ”tillåter varandra att växa”. Övriga hanteringsstrategier för att balansera krav före avresa handlar i mångt och mycket om att förbereda (mentalt) den som ska vara hemma inför insatsen parallellt med att man kompromissar och underlättar praktiskt. Vissa informanter har deltagit i anhörigträffar. Fokus har då legat på att skapa nätverk och mentalisera.

Utsagor vittnar även om hanteringsstrategier som kan utgöra en grogrund till konflikter. Det handlar om att partnern låtsas som att allt är okej eller att man väljer att göra utlandstjänst för att undslippa en redan dysfunktionell relation. Lever man i ett mindre bra förhållande finns redogörelser för hur man överväger att avstå eller avstår från utlandstjänstgöring eller från ett arbete inom FM för att rädda relationen. Också det kan resultera i påfrestningar som på sikt påverkar parrelationen negativt.

Tabell 5. Paret's gemensamma och individernas hanteringsstrategier i samband med insatsen.

INDIVIDEN	PARTNERN	GEMENSAMMA
Värna kontakten hemåt, bry sig om, vara lyhörd	Trycka undan känslor	Kommunikation
Uppleva stöd och förståelse från partnern	Fokusera på eget liv	Leave stärker relationen
Hålla sig sysselsatt, ”släppa hemma”	Stöd från anhöriga och bekanta	Gynnsamt bryta med vardagen i samband med leave
Ha målet i sikte	Glädje efter	
Organisationen omhändertar vardagssysslor		
Stöd hos kollegor		
Alkohol		
Söka formellt stöd		
Positiva erfarenheter, mognad efter		
Omvärderar vad som är betydelsefullt (efter		
Bekymrar sig mindre efter		

I samband med insatsen handlar strategier om att värna partnern hemma, att bry sig om och vara lyhörd för dennes behov. På likartat vis beskrivs stöd hemifrån som betydelsefullt för den som är borta. En ytterligare strategi för att hantera den tillfälliga separationen innebär att man anpassar sig, vänjer sig och ”släpper” hemma. Det möjliggörs av att man arbetar mycket och intensivt, fokuserar på uppgiften. Det finns inte tid till att känna efter, fundera eller grubbla. Ett ytterligare sätt som underlättar tiden man är ifrån varandra beskrivs som att ha målet i sikte eller att man vänder sig till kollegor för emotionellt stöd. Utsagor vittnar också om hur organisationen i mångt och mycket sköter vardagens praktikaliteter, insatsen beskrivs som ”praktiskt tillrättalagd”. Informanterna redogör för hur den som är hemma på likartat vis ibland trycker undan känslor och fokuserar på eget liv. Det finns också redogörelser för hur man söker stöd hos anhöriga och bekanta.

Den huvudsakliga gemensamma hanteringsstrategi som står paret till buds under insatsen handlar om kommunikation för att vårda relationen och närheten till sin partner. Svårigheter att kommunicera kan således få betydande konsekvenser för par som lever under redan kravfyllda förhållanden. Det anses underlätta att ringa relativt ofta även om samtalen är korta, rent tidsmässigt. Det kan även handla om att vara tydlig med de egna förväntningarna, hur och vad man vill diskutera på distans. De kortare ledigheterna i samband med insats, i den mån man har leave, upplevs som positiva för många genom att de utgör ett andningshål för och således stärker relationen.

En majoritet beskriver en relativt modest stressnivå när de kommer hem, och hur man anser sig ha påverkats i positiv mening genom att insatsen blivit en "fantastisk erfarenhetsryggsäck" och ett stort äventyr. Att det är oproblemiskt att komma hem, eller att man hade förväntat sig att det skulle "kännas mer". Att ha genomgått påfrestande och svåra händelser beskrivs efteråt som positivt i den meningen att prövningar uppskattas och man är tacksam över att det "hände något". Någon redogör för att självständighet och ansvar under insatsen bidragit till större mognad, att man känner sig tryggare. Flera informanter beskriver hur de förändrats till följd av insatsen. Erfarenheten bidrar för vissa till att man omvärderar det man har hemma. Att synen på vad som är viktigt förändras, man tar inte saker lika för givna.

Sammantaget så visar resultatet på krav i yrkeslivet och i relationen som i ett flertal fall är svåra att kombinera eller oförenliga. Att paret har utvecklat gemensamma och individuella hanteringsstrategier innebär i ett flertal fall att man inte upplever beskrivna krav som särskilt påfrestande. Liksom framgått ovan, tycks relationskvalitet således vara avhängigt av individernas sätt att *balansera* krav från bådadera områdena. Balansakten tycks i sin tur avgörande för huruvida paret går relativt opåverkade ur insatsen, stärks och fördjupar relationen eller separerar.

Resultat, del 2. Fördjupande resultatpresentation

Krav

En av de huvudkategorier som identifierats i intervjuanalysen handlar om de krav som informanterna ställs inför i samband med insats. Dessa handlar om kontinuerliga arbets- och relationsrelaterade krav *före* och *efter* insatsen som i sin tur kan ge upphov till utmaningar som är specifika för individen och dennes partner. Krav har även identifierats som är mer specifikt kopplade till tiden *under* själva genomförandet som återigen kan relateras arbetet och relationen, som medför skilda krav för individen och partnern.

Kontinuerliga arbetsrelaterade krav

Kategorin kontinuerliga arbetsrelaterade krav handlar om yrkets mer generella karaktär som tenderar att prägla relationen både före och efter att man deltar i utlandsmissioner. De mer generella drag som identifierats handlar om pendla, resa och oregelbundenhet, en hög arbetsbelastning och stor bortavaro. Medan vissa personer trivs med yrkets ramar upplever andra att de främst utgör en påfrestning för förhållandet.

Pendla, resa, oregelbundenhet

En majoritet av informanterna beskriver hur man som försvarsmaktsanställd ofta reser eller pendlar mellan kommenderingar, kurser, skolor i tjänsten och hemmet/relationen. I praktiken innebär det att man är hemma under helger och någon/några gånger i veckan. Vid längre övningar kanske man inte kommer hem alls. Mot basis av sådana grundvalar är det inte ovanligt att relationer inleds som långdistansförhållanden och att man veckopendlar under loppet av år. Till vardags är man generellt borta mycket. Ibland är omfattningen till och med att jämföra med en utlandsinsats.

Att veckopendla beskrivs av några deltagare som ansträngande och en påfrestning på förhållandet som knappast är optimalt i en parrelation. Det är svårt att underhålla

relationen på distans medan resor är slitsamt och tenderar att påverka det egna humöret negativt.

Att resa och pendla anses dock inte lika problematiskt i början av en relation eller om man lever i ett särboförhållande där bådadera parterna har störst fokus på sina egna liv. Man ser fram emot och träffas på den tid som "blir över". Livet beskrivs som relativt bekymmerslöst. Avstånd anses positivt genom att man måste lära känna varandra. Man tvingas också kommunicera vilket ger en god grund för ett framtida förhållande. Man pratar regelbundet, träffas under helgerna och värdesätter och planerar gemensam tid. En sådan vardag beskrivs allt som oftast i parrelationer före första utlandstjänsten eller då man inte har barn. Fördelar handlar om att man åtnjuter stor autonomi och frihet på varsitt håll. Man kan själv välja hur intensivt och hur mycket man arbetar under veckorna för att ägna all tid åt socialt umgänge med partnern under helgerna.

Vi hade egentligen inte riktigt tid att ses i veckorna, utan vi båda försökte göra borta så mycket möjligt i veckorna för att kunna lägga helgen tillsammans.

Noteras bör att även i de fall man bor på olika ställen inte alltid kan likställas med distansförhållande då man ses så mycket som möjligt.

Personer som är kritiska till resor och att behöva pendla menar att det underlättar att bo på samma geografiska plats. Andra ser fördelar med att, efter intensiva perioder av bortavaro såsom övningar, kunna vara hemma i längre perioder och trivs också mycket bra med ett oregelbundet arbetsschema. Någon beskriver det som fantastisk och jätteskönt, att ömsom arbeta, ömsom vara ledig längre perioder. Ytterligare positiva aspekter handlar om att man reser hem, bort från arbetet vilket underlättar att lägga arbetet åt sidan och umgås med personer utanför yrket. Yttre influenser anses således bidra till att man inte förlorar sig i jobbet. Bor och arbetar man på samma ort utgörs den sociala kontexten bortsett från partner och familjen, ofta av kollegor vilket innebär att man medvetet behöver lägga energi på att inte enbart vara en officer. Å andra sidan kan stor vana vid att ständigt vara på resande fot innebära att det är jobbigt att behöva vara på en och samma plats.

Hög arbetsbelastning

Den militära organisationen förväntar sig att unga officerare som vill göra karriär utför sina arbetsuppgifter väl, vilket tar tid och medför en hög arbetsbelastning. Man är därtill själv mån om att visa framfötterna. En arbetsvecka sträcker sig därför ofta utöver det normala medan man sällan registrerar arbetstiden, en oregelbundet som medför viss ryckighet. Perioder av högre arbetsbelastning tenderar att återkomma.

Som det var så skulle det gå att jobba jämt, om det krävdes så att säga.

Nu är vi inte arbetstidsreglerade överhuvudtaget här. Men det blir ju många sena nätter framför datorn.

En generell svårighet är att bedöma hur mycket och när arbetsuppgifter hopas, vilket medför viss osäkerhet avseende utformningen av den egna arbetssituationen. Det anses lättare att sköta åtaganden på arbetet om hemmafronten kan ”hanteras” med enkelhet. Att endera parten eller bådadera har karriär medför svårigheter att balansera livet. Vissa beskriver utmaningar med att anpassa sig till obekväma tider och oregelbundenhet.

En redan hög arbetsbelastning tenderar att accentueras i samband med den förberedande utbildningen, då ett upplevt gemensamt värde i en hög arbetsinsats anses ge mer konkret effekt under insatsen. I ett fall bidrar parets gemensamma beteende, att ”köra på” i en hektisk vardag, före utlandstjänst till att den som stannar hemma blir utbränd.

Stor bortavaro

En majoritet av informanterna beskriver hur man periodvis spenderar tid borta från hemmet. I parrelationer upplevs tiden ifrån varandra ofta som jobbig. I de fall bådadera parterna reser är det inte ovanligt att man ”går omlott” och periodvis knappt träffas alls. Bortavaro berör stora delar av yrkeslivet och inte enkom deltagande i internationella insatser.

Och jag har väl varit borta.... ja, ganska mycket på missioner, men jag har också varit borta väldigt mycket på... ja, kurser, kommenderingar, skolor i Sverige. Jag skulle kunna tänka mig nästan lika mycket tid [som i samband med utlandstjänstgöring, författarnas anmärkning].

Vissa personalgrupper inom FM reser oftare än andra. FM är dessutom en liten organisation, där relativt sett få förband rullar som ansvariga i cykler. Att så är fallet innebär att det skapas ett hårt tryck på ett mindre antal individer. Vissa personer anses vara utsatta för större påfrestning än andra.

Då man återvänder från insats beskrivs ånyo arbetsrelaterade krav i termer av att man pendlar inom ramen för arbetet. I vissa fall innebär det att partnern anser att man inte är delaktig i det som sker hemma eller att bortavaron är allmänt påfrestande. För någon har arbetet blivit en allt större fråga för diskussioner och konflikter efter utlandstjänstgöringen, där partnern fortfarande är arg för att man åkte, och än idag lider av sviterna av att man varit borta.

Innan utlandstjänsten så var min [partner] väldigt tillåtande skulle jag vilja säga. Ringde jag hem och sade att jag kan inte komma hem idag för att det är för mycket eller jag hinner inte eller så. Då var det helt okej. Sen när man kom hem så blev det ju en sak att diskutera. Det blev lite en konflikt liksom, för du skulle varit hemma så... Men innan insatsen så upplevde jag att [partnern] var betydligt mer tålig själv som individ, och det möjliggjorde att jag kunde jobba mer än vad jag kanske egentligen skulle ha gjort.

Till följd av de allvarliga stressymptom partnern ådrog sig i samband med insatsen har paret idag infört en metod där man försöker kompensera upp sin frånvaro.

Och det har gjort att vi har gemensamt valt att jag har försökt jobba kvällar ungefär två dagar i veckan, och sen sluta lunch två dagar i veckan för att då kunna komma hem. Medvetet vara borta två kvällar, kunna prata i telefon, men sen komma hem och hjälpa till med hämtning från dagis, laga mat, alla dom här rutinerna hemma, och faktiskt få lite mer kvalitetstid hemma.

Andra vittnar om hur arbetssituationen blivit mer flexibel efter hemkomst. Man har mer av ett ”skrivbordsjobb” som innebär att man själv kan styra över sin arbetstid. Det beskrivs som positivt att man är hemma mer alternativt bor i samma stad. ”Vi äter frukost tillsammans varje dag”.

Kontinuerliga relationsrelaterade krav

Sammantaget innebär perioder av att pendla, resa och oregelbundenhet utöver en ofta hög arbetsbelastning att soldaten eller officeren spenderar stor tid hemifrån. Det leder inte sällan till en ojämnh fördelning mellan yrkes- och privatliv och ibland svårigheter att få ihop ”livspusslet”, där yrkeslivet påverkar privatlivet och vice versa.

Yrket försvårar utrymme för privatliv

Intervjuszvaren vittnar om hur ett yrkesliv inom FM påverkar hela familjens ”sätt att leva”, kanske främst genom att man är borta mycket, en svårighet som tycks förstärkas i relationer där man har barn. I synnerhet de individer som befinner sig i en chefsposition beskriver hur personalansvaret medför mycket arbete. Därtill beskrivs svårigheter att släppa jobbet när man kommer hem, och att det ”snurrar i huvudet”.

Sen kan telefonen ringa vilken dag i veckan som helst, vilken tid på dygnet som helst för att det har hänt något eller någon har problem.

Flera intervjupersoner redogör för hur det är en utmaning att ”få ihop livspusslet” i och med att man inte själv kan välja var man jobbar, FM finns där den finns. Någon menar att distansförhållanden inte tenderar att fungera långsiktigt. Utsagor vittnar om att man är medveten om de potentiella utmaningar yrket kan innebära för relationen, och att yrkets höga krav medför en risk för att ”tappa den andra”. Samtidigt framhålls att det är lätt att ”fastna i det för att man vill ge allt”.

Före utlandsinsatsens avresa förstärks ibland yrkets påverkan på privatlivet, då den uppgift man förbereder upplevs så pass viktig att man blir mer fokuserad på uppdraget än relationen. Det beskrivs som en nackdel att officerare sedan grundutbildningen tränats i att alltid lösa uppgiften, att alltid göra sitt bästa. ”Åker man iväg är det fullt

fokus på det”. En informant beskriver hur man under denna period inte kunnat ge sin partner den uppmärksamhet och tid som varit nödvändig.

En informant som gjort många kortare insatser redogör för hur denne aldrig riktigt var hemma, på grund av en vetskap om att man snart skall åka ut igen. Att så är fallet är okej men utgör ändå en påfrestning. Det finns en risk att den som är hemma skapar ett slags eget liv. Utvecklas förhållandet till en situation där den ena parten anser att den ger upp sitt liv för att partnern ska ha möjlighet att utvecklas i sitt, anses det kunna ”ödelägga” ett förhållande.

Att bo tillsammans kombinerat med barn försvårar tid för arbete

I kontrast till ovan tycks privatlivet påverka yrkeslivet i mindre utsträckning än vice versa. Före barnen näst intill inte alls. Då tiden före den första insatsen ofta är förknippad med att man pendlar, kan man arbeta effektivt den tid man befinner sig borta från hemmet, samtidigt som frånvaron kan försvåra livspusslet. Likaså kan det bli en stress att arbeta och bo på samma ort då det innebär att ha tider och löften att förhålla sig till och det inte finns lika stor möjlighet att arbeta den tid man behöver. Tiden utanför familjen krymper, vilket i flera fall upplevs som negativt. Med barn tenderar privatlivet att ta över alltmer, med känslan av att det är svårare att få ihop livet som följd. Relationen och familjen beskrivs som ett positivt inslag genom att ta fokus från arbetet samtidigt som det ökar stressen när man är på jobbet. Yrket upplevs inte alltid som stressigt i sig. Påfrestningen uppstår snarare när man kommer hem, att man vill försöka att hinna med så mycket som möjligt.

En informant beskriver hur ett stort fokus på uppdraget innebär att man är närmast blockerad avseende att låta relationen ”stjäla tid” från arbetsuppgifterna. Insatser med förhållandevis större inflytande över ledighetsperioder lyfts fram som positiva genom att de innebär större möjlighet att delta vid gemensamma par- eller familjeangelägenheter.

En annan aspekt handlar om att det kostar mer tid att leva tillsammans, att göra familjeaktiviteter vilket i sin tur innebär att det finns mindre tid att göra andra privata saker. Att familjen tar tid från fritidssysselsättningar. Att ta på sig ytterligare privata sysslor kopplade till hemmet kan i en redan stressig vardag bli en påfrestning och källa till konflikt.

Ingen gemensam vardag

De arbetsrelaterade krav som lyfts fram ovan tenderar att påverka parrelationer negativt. En risk för att man glider ifrån varandra beskrivs. Saknar man dessutom en gemensam plattform där man tycker lika om mycket, finns risken att man hamnar på ”varsin sida” och får svårt att närma sig varandra.

Relationer som inledningsvis är relativt välfungerande kan kontinuerligt försämrats till följd av att man är borta mycket. Kommunikationen påverkas negativt av att man

lever ifrån varandra. Är man inte hemma lär partnern känna nya personer, lever sitt liv, som man inte är delaktig i. Det blir partners liv. Man ”hälsar” på när man är ledig, när man är hemma på helgerna. Nästan som en slags låtsasvärld utan gemensamma vardagsrutiner.

Det blir ju en liten låtsasvärld. När man träffas varje dag... man delar kök, tvättmaskin, grejer som hur dom ska plockas undan, hur det ska ordnas... Det kan ju vara att man ”gnuggar” på varandra hela tiden, men om man har ett liv i semester så... allting är ju väldigt enkelt.

Att vara borta över tid anses förstärka pressen på ett förhållande. Ju fler gånger och ju längre man är borta, desto mer vardag är man frånvarande, vilket gör det svårare att hitta tillbaka in i hemmalivet vid återkomsten.

Mer påfrestande att veckopendla än att vara på insats

Ibland upplevs det som lättare när partnern är borta [helt] på insats än då denne veckopendlar. Det underlättar de egna rutinerna, ingen kommer hem och förändrar varje vecka. Detsamma gäller vid svårigheter att alls ha kontakt, vilket är en realitet i samband med vissa övningar. Dessutom upplevs ryckigheten i samband med vissa övningar vara minst lika slitsam, i synnerhet om man har barn.

Det kan vara minst lika svår uppoftning som att åka utomlands. Det har funnits en vurm kring att man sätter sig på planet och åker två timmar extra någonstans och sen börjar jobba, istället för att man gör det här hemma. För mig är det helt... det är exakt samma sak.

Några informanter vittnar om hur man upplever viss snedförskjutning i talet kring utlandsinsatser. Är en förälder borta spelar det ofta ingen roll för familjen *vart* denne befinner sig.

Och vi har det synsättet i familjen att det spelar ingen roll om jag är i [namn på kontinent] eller i [namn på svensk stad], för är jag inte hemma så är jag inte hemma.

Att göra utlandstjänst kan vara en ”walk in the park” jämfört med en övningstermin där man är borta utan att kunna höra av sig. Att delta i en internationell insats medför givetvis ytterligare en dimension, att den som åker kan riskera eget liv.

Reaktioner vid avresa

Intervjusvaren vittnar om hur vissa upplever att avskedet inför avresan är odramatiskt och att ens partner är enbart positiv och stöttande. Ett flertal informanter beskriver dock det som jobbigt att ta farväl, något som kan vara mer påfrestande för den som åker. Det kan vara jobbigt att göra och se sin partner ledsen. Sådana känslor anses dock som rimliga och ”sunda”.

Och det var jättetungt tycker jag. Det var liksom ingen energi i kroppen och jag kunde inte slappna av på natten innan för att jag hade ju resfeber och ångest över att lämna [min partner, författarnas anmärkning].

Det finns även beskrivningar av hur man upplever sin partner som egoistisk som gråter och är ledsen. Att man inte vill bli lämnad av någon som ”av ganska egoistiska skäl gråter för att vara ensam ett tag”. Det anses bli jobbigare att åka med tiden. Man har större insikt i vad det innebär att sakna och man förstår mer på vilket sätt man lämnar sin partner.

Jag tycker väl det hade varit en varningsklocka om man hade tyckt det varit skönt att åka iväg.

Avskedet kan försvåras av att partnern upplever oro till följd av hotbilden eller av incidenter i insatsområdet. Någon beskriver själva avresan som mest påfrestande men att känslan ändå varit relativt begränsad i tid. När man anländer till insatslandet finns sällan tid att tänka till följd av hög arbetsbelastning, varpå man successivt skapar sig en vardag.

Så att [min partner, författarnas anmärkning] tyckte det var jättejobbigt att just skiljas åt så där. Men sen rullade det på. Man kommer in i en vardag där också.

Det är... jag gråter varje gång och jag tycker det är jättejobbigt, just separationen. Men sen kommer man ner och börjar jobba.

Tvetydiga känslor beskrivs, att det är jobbigt samtidigt som man är taggad och tycker det ska bli oerhört spännande. Är man själv taggad medan ens partner är mycket orolig finns risk för en känslomässig krock.

Krav på individen

Ovanstående kontinuerliga arbets- och relationsrelaterade påfrestningar kan medföra olika typer av krav för individen som innefattar: Att inte få förståelse, att behöva förhandla och kompensera mellan yrket och familjen, samt otillräcklighet och dåligt samvete.

Att inte få förståelse

Bortavaro från hemmet, eller behov av att periodvis arbeta intensivt kan ses som ett problem. Datamaterialet vittnar om att vissa upplever en brist på förståelse från sin partner avseende det egna yrket. Det finns en avsaknad av insyn i och kunskap om vad en militär gör, hur mycket man faktiskt behöver vara borta, även i fredstid. Svårigheter att beskriva för i synnerhet civila eller för någon som inte själv deltagit i en internationell insats lyfts fram. Det finns risk för att partnern har en skev bild av Försvarsmakten.

Ja, för jag tror att om man som relativt militärt okunnig bara kommer in och tittar, ett snabbt titthål, eller får en inblick i en operation i [namn på insatsland] eller [namn på insatsland] så fattar man nog inte vad fan jag håller på med. Och man förstår inte vilka åtgärder för skydd vi har vidtagit.

Även i de fall då båda parterna i en relation arbetar inom FM kan en förståelse för yrket inte tas för självklart, inte ens om man deltar i samma insats. Det kan handla om att man inte förstår varandras arbetssituation eller vilka krav den ställer. Och även i de fall som ens partner har förståelse för potentiella påfrestningar och yrkets oregelbundenhet kan man inte ta för givet att situationen accepteras oavkortat.

Möjlighet och förmåga till insyn handlar inte enkom om arbetssituation utan även om partnerns förståelse för den andres egen inställning till yrket. Enligt intervjuaren kan det vara svårt att förklara hur mycket man tycker om sitt arbete som man tränat och lever för. Brist på förståelse beskrivs som problematiskt genom att det kan resultera i friktioner och konflikter. Det finns en uppfattning om att oförståelse många gånger beror på att man inte pratar med varandra, att partnern inte förstår. En informant redogör för hur denne underskattar stabiliteten i den egna relationen inför utlandstjänstgöringen.

Att behöva förhandla och kompensera mellan yrket och familjen

Det upplevs som påfrestande att leva med personer som likställer ens eget arbete enkom med lön eller som anser sig behöva ”stå ut” och som tolkar saker felaktigt. Att man själv anser sig ha varit öppen kan skapa en känsla av orättvisa. Stort engagemang och passion för det egna yrket kan från partnerns sida innebära att utlandstjänsten upplevs som en last, att det utgör en konkurrent till relationen.

Jag vet inte exakt vad det var. Men [min partner] började ju se Försvarsmakten som en älskarinna.

Att man upplever arbetet som en slags konkurrent tycks böttna i att partnern känner sig nedprioriterad och bortvald. Man kan då behöva förhandla för att ”få” delta i en internationell insats då man upplevs ”överge” den som stannar hemma. Eller att man ställs inför ett ultimatum, där man behöver avstå helt från att åka för att rädda sin relation.

Och det var då [min partner] kom med ett ultimatum som inte jag var riktigt beredd på att få, och det var ju antingen så slutar jag i Försvarsmakten eller så lämnar [min partner] mig. Och det är ju ett ganska starkt ultimatum att ställa till någon man säger sig älska – såhär med facit i hand.

Det anses orättvist att ens partner tvingar en att välja mellan två saker man värderar högt, vilket kan resultera i att man känner att man hålls tillbaks och inte blir sedd av sin partner, att man inte tillåts vara sig själv fullt ut i förhållandet. En informant liknar de oförenliga kraven från yrket och familjen vid en slags dubbel moralisk konflikt.

Å ena sidan så måste jag liksom... Jag har en konflikt om att jag vill göra det rätta för mitt jobb, och så samtidigt så måste jag på något sätt kompensera för att det här drabbar min familj för att jag måste visa att det faktiskt är det som är viktigast.

Otillräcklighet och dåligt samvete

Mot basis av ovanstående krav vittnar vissa informanter om hur man känner sig otillräcklig gentemot partnern, att man har dåligt samvete för att man är borta mycket.

Man inte sitta här och säga att det inte påverkade. Arbetet har nog påverkat privatlivet [...] jamen i den formen att man sällan har varit hemma. Och det är ju någonting man själv får brottas med, för man får ju det här eviga dåliga samvetet när man är borta.

Krav på partnern

Partnern som stannar hemma redogör för krav före insatsen som tycks böttna i ovanstående arbets- och relationsrelaterade krav som kan påverka relationen på ett ogynnsamt vis. Dessa handlar om: Att inte vilja att partner gör utlandstjänst, förväntan om att man borde acceptera, upplevelsen av att vara bortglömd, nedprioriterad och samt oro.

Att inte vilja att partnern gör utlandstjänst

Ett flertal informanter redogör för hur deras partners har en negativ attityd till deltagande i en internationell insats. Det framstår som svårare att låta partnern åka i de fall säkerhetsläget är osäkert. Det finns beskrivningar av hur partnern är obekväm eller hur denne, trots egenskaper som att vara självständig och stark inte vill att man ska åka. Negativa attityder utgör dock inte alltid ett hinder, även om de bidrar till en upplevd känsla av motstånd.

[Min partner] är ju minst sagt en vuxen människa som också står på egna ben och är väldigt självständig och stark så, och med hemmaförhållanden utan barn egentligen att ta hand om och så där, så var ju väldigt enkelt. Så att det blev inte så konstigt. Men det var inte populärt egentligen att jag var borta. Det vara det faktiskt inte.

Det upplevs som mer komplext, svårare eller kanske omöjligt att säga att man inte vill att ens partner åker om man själv är officerare och därtill skrivit på ett obligatorium om utlandstjänst. Det skulle i förlängningen innebära att gå emot eget yrkesval och att man själv får lämna FM.

Ställer man krav i den rollen, då ställer man ju även krav på sig själv och det blir svårt att hantera. Jag önskar jag hade en lösning, men jag har inte det. Jag tror det skulle göra stor skillnad.

Att man själv är officer skapar funderingar kring vem man är och utgör en annan typ av lojalitetskonflikt som kan vara svår att hantera.

Om jag säger att du inte får åka, då går jag ju emot både det du och jag skrivit på, där vi faktiskt i vårt yrkesval har sagt att vi kan åka. Vad gör det mig till, och vilket problem skapar det för mig själv i min egen sådär... så det blir otroligt mångfacetterat, vilket jag också tror blir en komplexitet när man båda är i Försvarsmakten.

Att uppleva att man inte kan säga vad man egentligen tycker och tänker tycks kunna leda till en ackumulerad påfrestning som på sikt kan bli än svårare att bära, utöver att detta beskrivs som otroligt frustrerande. Det borde vara självklart att partnern ska åka då det kunde ha varit en själv det handlade om.

Men herregud nu har jag ju bestämt mig för att det här är en naturlig del av det vi gör, då kan jag inte sitta här och tycka att det suger. Utan nu hade jag ju redan landat i att det här var en naturlig del, varför tycker jag då att det är så jobbigt. Och det tror jag bygger på att det blir en ännu brantare kulle att ta sig över.

Från ett officersperspektiv torde det underlätta att vara civil, att inte behöva förhålla sig till sitt eget yrkesval. Det är en svår balansgång. Samma informant trodde inte att de någonsin kommunicerade tillräckligt bra, att partnern faktiskt förstod att man inte ville att denne skulle åka.

Förväntan om att man borde acceptera

Det finns många beskrivningar i intervjumaterialet som vittnar om inställningen att utlandstjänst ”kommer med paketet”. Att man varit öppen och tydlig från början och att det är något som ingår i informantens yrkesutövning och identitet.

Men den verkligheten började vi vårt förhållande i, så man kan inte säga att det blev en överraskning så...

Ur ett sådant perspektiv ses utlandstjänst som en naturlig del av relationen och grundläggande premisser för förhållandet. Underförstått bör partnern alltså acceptera den tillfälliga separation en utlandstjänst innebär. Det är vanligt att beslutet tagits tidigt, att man var en del av Försvarsmakten redan innan partnern kom in i bilden. Man har alltså från första stund förklarat att man periodvis kommer att vara borta i tjänsten. Ett slags logiskt ställningstagande att partnern accepterat att man ”kommer vara borta halvårsvis i stöten”, vilket innebär att beslutet om att åka snarast blir ett konstaterande än ämne för diskussion. Det finns en uppfattning om att man alltså inte ”behöver fråga”.

Det är klart att [partnern, författarnas anmärkning] tyckte det var jobbigt att jag skulle åka iväg. Men det var någonting som... för mig var inte min insats förhandlingsbar alltså. Och det var ju tydligt från början. [...] Mina närmsta år var utkristalliserade. Det var det som gällde.

Som sagt, min [partner] vet ju också vem denne gift sig med så att [min partner] vet att jag måste göra de här sakerna. Dels för att jag måste rent formellt, men också för att jag känner att jag... det här är det som ger min mening i livet, där jag fyller på min mentala termos.

Någon menar att det sannolikt varit annorlunda om man träffats före valet av Försvarsmakten som arbetsgivare. Att man nu får hitta ett sätt att se fördelarna med det liv som yrket innebär. Till del handlar det således om partnerns inställning till den tillfälliga separationen, om att se fördelarna med att inte ses hela tiden.

Men nu var det tydligt när vi blev tillsammans. Det här är jag, jag kommer att vara borta, jag kommer att åka... om det ska funka för oss så gäller det att du direkt, och vi indirekt hittar ett sätt... eller ser fördelarna i det. För jag menar att det finns fördelar i att inte ses hela tiden.

Mot bakgrund av sådan förståelse kan protester potentiellt utgöra ett hot mot relationen. Om partnern säger nej kan det skapa en slags bitterhet som slår tillbaka mot relationen. Det anses betydelsefullt att den andra partner är glad och trevlig och också får utveckla sig så att denne inte blir bitter över att ha missat något. På samma sätt redogör en annan informant för hur partnern accepterade beslutet på grund av att man var mån om att fortsätta förhållandet.

Om jag nu har en partner som vill göra en utlandstjänst och jag känner mig tveksam, så skulle jag nog så här, ställ dig frågan, "Vad händer om personen åker med förhållandet kontra vad händer med förhållandet om personen inte åker?" För det har jag liksom... som jag sa tidigare här, om jag inte åker, vad är risken då? Jo, kanske förhållandet är dött ändå.

Samma farhåga finns även hos en partner som är officer. Man vill inte vara den som säger nej, som sätter en gräns.

Nej, besviken och ledsen tror jag man blir. Fast samtidigt ville jag verkligen inte säga: "Du får inte åka." För jag skulle verkligen inte vilja leva med att säga "du får inte göra det där", för det tror jag kommer slå över åt precis andra hållet. "Ja, nu ville jag det, men jag fick inte det så..." Så det är en jättesvår balansgång att säga... för vad ska den andra göra om jag skulle säga "du får verkligen inte åka".

Det är alltså inte ovanligt att man instämmer även om beslutet inte "känns bra i magen". Emedan utlandstjänst och bortavaro kan utgöra ett hot mot relationen kan en negativ inställning och /eller ett ultimatum vara likaså. Att faktiskt våga säga att man inte vill att partnern åker kan vara ett stort steg. Det kan kännas mer påfrestande att partnern väljer att åka när man sagt att man inte vill. Det skapar en slags hopplöshet som gnager och väcker funderingar som "kan ingen annan jävel åka?", "varför i helskotta behöver vi göra det igen?". En önskan om att man istället hade sagt nej.

Bortglömd, nedprioriterad och övergiven

Informanter som varit hemma när partnern gjort en utlandstjänst redogör för känslor som att man känner sig sur och bitter. Det kan handla om att man anser sig ha varit tvungen att acceptera att partnern arbetar inom FM eller att partners yrke prioriteras framför ens eget, att man ensam får ta hand om alla praktikaliteterna hemma. Irritation beskrivs i samband med oförståelse för varför partnern vill åka, med följden att man blir själv hemma. Att man känner sig bortglömd då fokus till stor del ligger på partners arbetsuppgifter.

Men mycket fokus låg på jobbet så klart, så att jag förstår ju att [min partner] kände sig lite bortglömd för det var ju väldigt mycket fokus på vad man gjorde då, så att säga.

Datamaterialet vittnar även om hur partnern känner sig svartsjuk eller nedprioriterad i relation till partners yrke.

Så det är ju absolut lätt att se... alltså, bli svartsjuk på mitt jobb om man från början känner sig nedprioriterad. Så jag ser ju min del i... alltså jag ser ju min del som mitt beteende framkallade i det här.

Det finns även utsagor som beskriver hur partnern anser att FM kräver för mycket, oberoende av utlandstjänsten, som tycker att man arbetar för stor del av tiden, även när man är hemma. Det innebär i sin tur att partner får dra ett tyngre lass hemma än vad man skulle önska. Man har ibland olika åsikter om vad yrket kräver.

Jag vet att min [partner] tycker precis tvärtom, att Försvarsmakten tar för mycket tid och kraft. Det är inget åtta-fyra-jobb där man klockan fyra då släpper man liksom bara jobbet. Jag som är inne i det tycker att det fungerar jättebra. Min [partner] som inte är inne i det, tycker nog tvärtom.

Oro

Det är inte ovanligt att den som är hemma känner oro inför stundande insatser. Oron kan vara kopplad till säkerhetsläget i insatsområdet, i synnerhet i samband med medias rapportering av incidenter.

[Min partner] ville inte veta om att nu pågår det en process där jag kanske blir uttagen till att åka utomlands, utan denne ville ha ett rotationsdatum bara... lite kliniskt att förhålla sig till. [Min partner] var jätteskakig när jag skulle åka och tyckte det var oerhört jobbigt.

Oro kan även relateras tidigare erfarenheter av incidenter som berört familjen eller dess bekanta.

Då var nog mest oro tror jag. I och med att vi hade bekanta som var nere två år innan. Och då small det ju väldigt mycket, många skadade och lemlästade och allt vad det nu var. Det är klart att... jag tror att det målas upp ett värsta scenario hur det skulle kunna bli. Det fanns nog en stor portion av oro.

Oro kan ibland relateras till partnerns brist på förståelse, vad det innebär att åka till ett krigsdrabbat område. En informant redogör för hur kollegors skräckberättelser avseende hur barn i samma ålder hanterat frånvaron påverkat dem negativt och skapat oro.

Insatsrelaterade krav kopplade till arbetet

I samband med den internationella insatsen visar resultatet på arbetsrelaterade krav som är mer specifikt relaterade till insatsen. Dessa handlar om bortavaro och hög arbetsbelastning under den insatsförberedande utbildningen, ny vardag, en påfrestande miljö och en hög arbetsbelastning i insatsområdet.

Bortavaro och hög arbetsbelastning under insatsförberedande utbildning

När man beräknar bortavaro i samband med utlandstjänst är det inte ovanligt att även inkludera tid för förberedelser samt emotionellt efterarbete.

...för sex månader är inte sex månader. Det är ju en utbildning innan. Det är sex månader borta, och det är en period att komma hem. Så det blir ganska lång tid.

Själva utbildningstiden varierar beroende på typ av insats och om man rekryterats till en vakans, vilket vanligen innebär kortare inställningstid. Vissa informanter har inte deltagit i någon utbildning alls medan andra anser att den varit onödigt lång. Man befinner sig under tiden någonstans ”mitten mellan” hemma och borta.

Det var ju en enda lång väntan på att få komma iväg och jobba till slut. Nästan så det var negativt att få utbildas så länge. Så jag hade bara positiva känslor av att komma iväg och börja jobba.

Någon beskriver hur utbildningen präglades av en påfrestande stämning och att hemlängtan under tiden varit stor.

Alla går runt på tå hela tiden sådär. Det är ofta jobbig stämning på förbandet har jag upplevt. Även när jag har pratat med kollegor liksom det är nästan värre veckan innan för man går och grämer sig och tycker synd om sig själv och har någons slags melankolisk hemlängtan hela tiden... när man väl kommer iväg då har man så mycket att göra så då kan man inte fokusera på sin egen självömkan på något sätt.

Att delta i en insats där den förberedande utbildningen är kort upplevs ofta som positivt. Det tycks ibland finnas incitament att medvetet söka sig till en insats med kortare utbildning för att slippa vara borta så länge. Andra anser att man faktiskt är ledig mycket, nästan varje helg vilket innebär tid att umgås med familjen. Att man numera utbildar mycket på hemmaförbanden upplevs som positivt ur samma aspekt. Det kan dock innebära stora geografiska avstånd för de som inte tillhör det uppsättande förbandet.

Datamaterialet vittnar även om att man upplever att man är frånvarande i stor utsträckning i samband med den missionsförberedande utbildningen. Det är en nedräkning till avresa samtidigt som man spenderar tid ifrån partnern vilket beskrivs som en belastning.

Ja, det var ju det här klassiska, ett halvår, men det är väl fyra månader eller någonting. Och vi var här på Livgardet, vi var inte hemma, så det var ju ett halvår veckopendling innan man ens åkte iväg.

Det är inte ovanligt att man veckopendlar i samband med utbildningen, men även om man är hyfsat van vid att pendla, uppfattas detta ofta negativt då arbetsbelastningen inemellan ofta är mycket hög. Även om utbildningen innebär tid borta från familjen anser ett flertal informanter att den inte påverkat relationen negativt.

Även synen på kvaliteten på utbildningen varierar, från att vara mycket positiv till rent negativ. Att utbildningen också innehåller förberedelser avseende relationer och familj upplevs positivt och gynnsamt, såsom ”vad ska vi göra då och vad är det viktigt att vi inte gör om detta sker”. Det tycks ändå som om tiden före präglas av stor osäkerhet avseende vad insatsen kommer innebära, i synnerhet om det är informantens första insats. Utsagor vittnar om att man sover dåligt. Stort fokus på förberedelser innebär ibland att man inte har tid att fundera över sina egna känslor eller relationen.

Ny vardag

Vid jämförelse med de påfrestningar som beskrivs i samband med avskedet redogör många för mycket positiva känslouttryck då man anländer i insatslandet. Man är ”hungrig” på sitt nya äventyr och ser fram emot att få börja jobba.

För mig kändes det skitbra! Jag var jättetaggad!

Förutom den här saknaden så var det ju väldigt kul alltså. Jag gillar ju det här yrket, spännande liksom... stimulerande.

Den första tiden i den nya miljön med nya arbetsuppgifter upplevs generellt som intensiv, man jobbar hårt och vänjer sig successivt vid den nya situationen. Saknaden efter de där hemma lättar efterhand. Någon beskriver det som en slags invänjningsperiod där omständigheterna normaliseras och att man skakar av sig svåra känslor så fort man stigit ur planet. En ny vardag tar form.

Jag tyckte inte det var så farligt liksom. När jag väl kom ner och var på plats, då var man ju inne i det och då började... Det blir ju uppsidan av att åka liksom. Att då är man i sitt.

Att den första tiden är så intensiv innebär ofta att man inte har mycket tid över att reflektera, eller fokusera på sig själv och den egna relationen. I ett fall där relationen upplevdes som negativ fanns positiva känslor inför att åka iväg, att kunna fly mentalt och istället koncentrera sig på saker där och då.

Omvänt anser några att avståndet hem i samband med insatsen ger tid att reflektera, exempelvis över den relation man lever i för att kunna fatta beslut om framtiden vid eventuella tveksamheter.

Sen kan man ju som sagt reflektera över hur dom kanske påskyndar det, för man får tillfälle att fundera, tillfälle till att vara självständig, tillfälle till att prova på att vara själv på ett annat sätt...

Spenderar man tid ifrån varandra anses det gynnsamt för att få distans och se på sitt förhållande på ett nytt sätt.

Påfrestande miljö

Vissa insatser beskrivs som lugna och mindre hotfulla utan någon påtaglig dramatik. Inga svårigheter rapporteras och det föreligger ingen omedelbar fara för sitt eget eller andras liv. Man känner sig inte hotad. Påfrestningar relateras till en hotfull situation såsom exempelvis dagliga beskjutningar, stridskontakter, IED-attacker, raketattacker, komplexa attacker, att man har stupade eller allvarligt skadade, att man deltar i långa operationer utanför campen eller har stort ansvar för soldater. Att göra utlandstjänst kan handla om liv och död genom att man riskerar sitt liv, både fysiskt och psykiskt. Informanter vittnar om att vara alldeles för nära bombattacker. Det finns även redogörelser för hur situationen urartat totalt, där hotet är konstant och psykologiskt nedbrytande. Man visste aldrig om ett telefonsamtal till partnern skulle bli det sista. Eller situationer där tanken på ens egna barn gör att man blir mer uppmärksam på lidande barn i området. Något som upplevdes som extremt stressfullt. Erfarenheter av enstaka eller upprepade incidenter påverkar en individ under resterande del av insatsen. Mot bakgrund av ovanstående beskriver ett flertal informanter hur de upplever det som känslomässigt tufft att göra mission. Utöver detta nämns att matas med upplevelser av död, etiska- och mänskighetsbrott. Att själv vilja göra något och tro att humanitära organisationer egentligen kan påverka och förändra, men inte är intresserad.

Människorna ringde till regionala FN, högkvarteret till regionala FN-staber och sa ”vi förväntar att bli angripna om en timme”, så... ”och vi vill inte dö om några timmar”. Och FN gör ingenting. [...] Men vad är faktiskt det förskräckliga... alltså, det verkligen påverkar mig, är det att FN gjorde ingenting.

Att utöva ledarskap i en hotfull miljö kan innebära svåra utmaningar. Även om man utvecklas i officersrollen kan det vara svårt att känna ständig oro för, och se hur soldaterna förändras och mår under tiden. Inte sällan tycks konflikter uppstå till följd av stress.

Hög arbetsbelastning i insatsområdet

Arbetsbelastningen beskrivs generellt sett som intensiv i insatsområdet eller att man i varje fall har perioder av hög arbetsbelastning. Hög arbetsbelastning med påfrestande situationer tenderar att skapa en situation där man inte har tid att känna efter.

Ja, man gick ju i ett. Man har inte tid att känna efter där nere. Ibland var man ju... ibland så var jag extremt stressad, kommer jag ihåg. Man skulle ut på någon patrull och visste att det här kan bli... och var stressad innan. Men annars så... jag hade väldigt mycket...

Att genomföra insatser med resursbrist och för lite personal tenderar att göra människor upprörda, frustrerade och arga. Chefsansvar kan slita i ett längre perspektiv. Det finns redogörelser för hur man är trött eller utmattad av en hög arbetsbelastning.

Relationsrelaterade krav

De krav som ställs på relationen i samband med insatsen beskrivs genom följande underkategorier: Distans och parallella liv, svårigheter att kommunicera, i otakt och konflikter och utmaningar i föräldraskap. Ytterligare krav kan kopplas leave och handlar om: Kravfylld och intensiv, olika förväntningar, svårigheter att släppa insatsen mentalt och emotionella avsked. Efter insatsen beskrivs återanpassningen till vardagen som ett ytterligare ett krav.

Distans och parallella liv

Den i särklass största utmaningen som rapporteras i relation till förhållandet i samband med utlandstjänsten är bortavaro och distansen. Det är ofrånkomligt att man inte kommer hem under en lång tidsperiod. Kontakten blir annorlunda och man missar viktiga sociala händelser på hemmaplan. I brist på möjligheten att upprätthålla kontakt blir det svårt att "vara i varandras liv". Utan tät kontakt riskerar relationen att bli svagare. Ett flertal vittnar om ett slags parallellt liv utomlands. Medan livet fortsätter hemma gör det likaså utomlands. En informant som är kvar hemma menar dock att det kanske snarare handlar om två olika spår.

Men det blir ju fortfarande den här grejen att livet här hemma fortsätter. Sen har [min partner] ett annat liv, vilket är fullt förståeligt. [...] Man hamnar ju i en bubbla, och den bubblan blir så otroligt liksom... det här blir verkligheten. Och så fortsätter mitt liv, eller vårt liv hemma...

Då man inte träffas naturligt varje dag anses det kräva extra ansträngningar för att hålla relationen vid liv i samband med utlandstjänst. Det blir nästan som en "paus" i förhållandet.

Men det blir ju problematiskt när man då säger ”jag vet”, fast jag vill inte att du åker för jag tycker det är skitjobbigt när du är borta. Och det blir ju en paus i förhållandet, det är det som är grejen. Det är ju faktiskt som att säga såhär; jag drar och gör något annat i ett år.

Risken att den emotionella distansen förstärks och att man på sikt får svårt att upprätthålla det gemensamma livet lyfts som en farhåga, särskilt då partnern gör upprepade internationella insatser.

Svårigheter att kommunicera

Möjligheten till kommunikation hemåt i samband med utlandstjänstgöring varierar mycket. Geografiskt avstånd och konfliktnivå påverkar. I samband med vissa missioner är kommunikationstillgången frikostig medan det kan vara svårt att upprätthålla kontinuerlig dialog i samband med andra.

Och det gjorde att istället för att kunna prata varje dag som vi hade gjort tidigare, så blev det kanske en eller två gånger i veckan, och då fem minuters samtal bara för att kolla är allting bra och så där.

Trodde nog att vi skulle kunna ringa mycket mer än vad vi kunde göra. Vi kunde ringa 20 minuter var 3:e dag tror jag... var 4:e dag...

Ibland finns endast ”halvknackiga” satellittelefoner att tillgå där det ständigt tycks vara en liten fördröjning. Utöver att det beskrivs som otroligt frustrerande och brusar, kan det vara svårt för barn att förstå.

Kommunikationen kan påverkas negativt av sekretessbestämmelser. Det är ofta lättare att prata om det som redan varit än det som händer i framtiden. Samtal och meddelanden upphör ofta i samband med att man är ute i fält vilket kan resultera i stor oro hos den som är hemma. Vid incidenter som rapporteras i media, uppmuntras man gå in via fältinternetlösningar och meddela de som är hemma.

Sen var jag ute i fält ganska mycket då den här gången, till skillnad från [namn på annat insatsområde]. Så att då... ganska många gånger som det bara slutade komma information. Så att...

Jag kunde säga att vi hörs imorgon, fast jag vet att vi åker imorgon och vi kommer inte att höras. Så det kan jag inte säga, att vi hörs inte på två veckor. Det går ju inte heller utifrån ett sekretessperspektiv, liksom.

Långa operationer i fält påverkar givetvis hur ofta man kan prata och anges i några fall som den största anledningen till att kommunikation varit bristfällig. Oförmåga att höra av sig skapar oro hos partnern och beskrivs som jobbigt. Någon menar ändock att den som är hemma ”får lära sig leva med” att meddelanden periodvis upphör att komma. Ytterligare försvarande omständigheter kan vara insatser i tidszoner som gör att dygnet förskjuts. Att vilja prata men att behöva väckas mitt i natten. Bristfälliga möjligheter till kommunikation kan resultera i starka känslor hos den som är hemma.

Svårigheter att kommunicera kan även bero på mänskliga faktorer. Är någondera parten trött eller på ”fel humör” kan ett uppdämt behov av att prata leda till stor frustration och irritation. Man får försöka läsa av varandra och diskutera eventuella frågetecken vid nästa tillfälle. En inställning att det är ok med korta samtal om man är trött beskrivs som fördelaktigt. Även faror med skriftlig kommunikation (läs: mail, sms) lyfts fram, då det finns en risk att dessa kan misstolkas om man inte är övertydlig. En informant liknar utlandstjänsten vid en övning i kommunikation. Likaså lyfts det faktum att en telefonkontakt ofta är begränsad i tid. Den som är hemma saknar ibland förståelse för att man kan behöva avsluta ett samtal oavsett vart man befinner sig, och att det då handlar om att vara lojal mot sina kamrater. Förmåga att kommunicera lyfts som en styrka, men kan också vara en nackdel vid tillfällen där konkret möjlighet till kommunikation inte finns.

I otakt och konflikter

Några informanter beskriver hur man lätt hamnar i otakt med varandra. Det kan handla om oförståelse för vad man går igenom eller vad man anser är betydelsefullt att diskutera. Oförståelse kan tolkas som brist på stöd för vad man själv går igenom. Någon menar att outtalade förväntningar lätt tenderar att komma i vägen, och är något som man borde pratat om innan.

Ja, alltså typ det här har gått sönder, det här måste fixas, det måste målas om. Jag tänker bara; varför lyssnar jag på det här, jag kan inte göra någonting åt det här. Ett tag satt jag där och försökte låta [partnern] prata av sig. Till slut sa jag att jag är trött och jag måste gå. Och sen så undvek jag, på grund av dom sakerna, att ringa upp igen.

På samma vis kan den hemmavarande partners oro och önskan om att inte veta innebära att den som är iväg inte berättar. Det finns en uppfattning om att det är enklare för den som är iväg, att tiden rullar på, medan mycket är sig likt eller till och med ”står still” hemma. Det tycks också finnas en föreställning, även hos de som åker, att den som är hemma försakar sig själv medan den som åker förverkligar sig själv på den förras bekostnad, något som i sin tur kan skapa bitterhet.

Jag tror att den uppoffringen som den som är hemma gör då i en familjesituation, är att helt försaka sig själv. Och det tror jag kan föda viss bitterhet sen. Att medan den ena personen varit iväg och självförverkligat sig, så har den andra fått ge upp nästan allting vad en själv heter.

Några redogör för konfliktfyllda samtal med sin partner i samband med utlandstjänstgöringen medan andra uppger att de inte bråkat alls.

Så jag skulle nog säga kanske inte riktigt lika mycket på den andra, men under tredje och fjärde missionen så var det såhär; men jag vill inte ens prata med dig för nu har vi bråkat i dom fem minuterna som du kan ringa – över frustrationsgrejer.

Konflikter kan böttna i en oförståelse för vad den andre går igenom, där det är svårt att förstå varandras perspektiv. Hur det är att vara iväg, hur det är att vara hemma.

Och det var väl det vi började bråka om. När [min partner] tyckte, ”Herregud hur svårt kan det vara, det är ju jag som riskerar saker och ting, du behöver ju bara vara hemma, vad är problemet? Jag ringer så ofta jag kan, jag skickar mejl, alltså vad är problemet. Jag kan inte ringa oftare...”

Om man upplever att man varit tydlig mot sin partner kring att man inte vill att denne åker, finns en risk att den som är hemma markerar sitt ogillande eller straffar den som är borta på olika vis. Detta kan i sin tur resultera i mindre konflikter under tiden, men som tenderar att växa vid hemkomst.

I ett fall med svårigheter på hemmaplan beskriver informanten hur sådana angelägenheter trots allt inte påverkade den egna arbetsinsatsen, medan en annan redogör för att en dålig relation hemma självklart påverkade dennes jobb.

Utmaningar i föräldraskap

Utmaningar och förtjänster avseende föräldraskap i samband med att den ena föräldern gör utlandstjänst beskrivs. Att det kan vara tufft för den som är borta då man inte kan ha samma relation med barnen som normalt. Som exempel kan kommunikationen försvåras. Små barn behöver ofta bilduppkoppling. Då teknisk utrustning inte alltid medger den möjligheten kan lång tid passera utan någon egentlig kontakt över huvudtaget. Det beskrivs som lättare att vara förälder på distans när barnen är större då man har en annan möjlighet att kommunicera direkt, och på så sätt skapa sig en förståelse för hur barnen egentligen har det. Att kunna bemöta om ens barn tycker det är jobbigt att man är borta. I annat fall får man försöka förstå i huvudsak via den andra föräldern, vilket kan utgöra en ”flaskhals” i kommunikationen. Att periodvis vara ensam förälder då barnen kanske behöver extra stöd kan utgöra en påfrestning.

Det beskrivs även som tufft för barnen när en förälder är borta, att inte kunna träffas på riktigt. En informant nämner att denne mot slutet av insatsen fick höra, ”Att nu ska det bli skönt att du kommer hem snart för jag... nu har jag saknat dig väldigt... Den här gången har varit jobbig.” Då (små) barn ofta saknar tidsuppfattning kan det vara svårt att förstå hur länge en förälder ska vara borta. Likaså är en informant nöjd med att partnern inte kom hem på leave, vilket troligen skulle ha blivit jobbigt för barnen. Andra intervjubeskrivningar tyder på att barn vänjer sig relativt lättvindigt vid att endera parten är borta. Barn är benägna att acceptera.

Som sagt, den yngste ville inte prata Skype med [föräldern som åkt ut] och så vidare. Gång nummer två, ”jaha... det var liksom... Det var inte mer än så”. Det vad som ”vi har gjort det här tidigare, det här är inga konstigheter”. Ja, på det sättet så var det en hel... det var en lite annan atmosfär hemma, vilket var... Ja, jag vart så förvånad.

En informant redogör också för att man utgått från att barnen är så pass små att man förutsatt att de inte ska förstå, sakna eller minnas, men att man missbedömt läget.

Men sen insåg vi väl liksom under missionens gång att han förstår ju att [jag] inte är här. Han vet inte vad [namn på insatsområde] är, han förstår inte vad konflikten i [namn på insatsområde]. Men han förstår att [ena föräldern] inte är här. Så han förstod mer än vad vi nog hade räknat med att han skulle göra ändå.

Det finns beskrivningar av hur ett barn blir alltmer avståndstagande mot den förälder som gör insats i samband med leave vilket upplevs som svårt att hantera, utöver att man inte kan njuta eller slappna av under den korta ledigheten.

Varje gång jag kom hem på leave så var han mer avståndstagande, och det var lite jobbigt faktiskt. Och det tog en stund efter insatsen att... man kan väl kalla det att återvinna någon form av förtroende. Även om han bara var tre år så var han väldigt skeptisk när han såg uniformen.

En informant tycker att det är viktigt att påpeka att man kan vara en bra förälder även om man inte är hemma varje dag. Att även om man är borta behöver det inte innebära att man tappar kontakten med sina barn. Det anses viktigt att prata med sina barn, att säga att det är okej att vara ledsen när någon är borta. Man bör också prioritera kontakten hem, att inte bara ringa partnern utan också specifikt till barnen så att de känner att de är i fokus. Att samtalet är riktat till just dem. Det kan även handla om att anpassa kommunikation till barnens ålder, att vissa kanske uppskattar att få brev och kort.

Leave - kravfylld och intensiv

Tiden för och antalet leave varierar mellan insatser och befattningar. Någon beskriver två ledigheter som förlagts nära i tid i mitten av insatsen. Det anses inte optimalt ur ett återhämtningsperspektiv. Det var ”väldigt mycket mission före min första leave, och väldigt mycket mission efter”.

Vissa ser fram emot ledigheterna som en tid då man kan ta igen det man missat. Andra upplever sådana förväntningar som kravfyllda och beskriver hur man förbereder sin partner på att man kanske inte orkar, kan behöva vila och ha lite egentid. Leaven upplevs av vissa som väldigt intensiva, ingen normal tillvaro. Man ska hinna ikapp flera månader för att sedan ”hux flux” ryckas bort igen. Intensivt, glädjefyllt, följt av sorg när det är dags att återvända till insatsområdet.

Det beskrivs som positivt att inte ha en full kalender och att inte göra någon stor grej av ledigheten. Att ägna sig åt vardagsstuk, umgås men samtidigt ge varandra utrymme. Att ”bygga på en vardag” även under ledigheten.

Jag har alltid tyckt att det var bäst att bara vara hemma på leave:arna, att inte åka iväg och göra saker utan verkligen vara hemma i den vanliga hemmiljön med alla barn

och med min [partner]. Så att man... det är inte så mycket arrangemang liksom, utan man kan verkligen bara umgås i vardagen lite mer så.

Att komma tillbaka till en vardag där ens partner kanske är upptagen med annat kan innebära att man känner sig utanför. Eller där en redan stressad tillvaro för ens partner ”slås sönder” av att man själv kommer hem, och sedan förvärras än mer i och med att man åker. En informant beskriver leaven som positiv, emedan den utgjorde den värsta perioden för partnern som strax efteråt blev utmattad och inte orkade mer.

Min [partner] säger ju nu i efterhand att mina två leave:ar var den värsta perioden under hela missionen, därför att [partnern] hade byggt upp en vardag tillsammans med min son. Och så kommer jag hem och slog sönder alltihop. Och sen när vi tre tillsammans någonstans hade börjat hitta någonting, då åkte jag igen och förstörde allting igen. Så [min partner] tyckte ju att mina leave:ar var den absolut värsta perioden under insatsen.

Olika förväntningar på leave

Intervjumaterialet visar hur båda parterna i en relation kan ha olika förväntningar på hur man ska spendera tiden i samband med leave. Den som är hemma förväntar sig att man ska ta igen flera månaders arbete medan den som kommer hem kan ha ett stort behov att få stöd och få berätta. Gemensamt kan det finnas stora krav på att ha det riktigt bra tillsammans.

Att-göra-listan var såhär lång. Det var metervis av saker som jag tänkte att det här ska vi hinna göra, det här måste göras. Så ville [min partner] bara komma hem och vara ledig. Vilket jag förstår, men samtidigt såhär... det där... Det var väl mer det där att vi inte riktigt var på samma våglängd vad det gäller liksom.... nu när du är hemma, vad ska den tiden användas till.

Vissa tycker att ens partner fokuserar på och prioriterar sin tid konstigt när man väl är hemma. Eller att man själv upplever en stor förväntan hos vänner om att ses, medan man själv egentligen bara vill vara ledig och inte göra någonting. Det kan i sin tur resultera i att man känner sig egoistisk.

Jag har inte gjort något annat än dom här grejerna i tre månaders tid, jag skulle jättegärna behöva några dagar ledigt, några dagar borta från allt och alla, landa lite. Komma tillbaka och ha en sinnesstämning som funkar i fred.

Någon påpekar en risk i att en mindre bra leave lämnar efter sig en dålig känsla under återstoden av missionstiden.

Emotionella avsked efter leave

De korta ledigheterna kan vara jobbiga för båda parter och barn genom att innebära ytterligare emotionella avsked. Någon menar dock att även om det var jobbigt att skiljas igen överväger det positiva genom att man har ett ”färskt minne”, där det känns

skönt att veta att det snart är leave igen eller att man åker tillbaka till insatsområdet för sista gången innan hemkomsten. Andra redogör för hur de hellre struntar i leave för att slippa att ”starta om”. Det kan även upplevas som tufft att återvända i de fall det varit incidenter i insatsområdet under tiden man varit hemma.

Anpassningsperiod

Efter insatsen beskrivs det som fantastiskt skönt att ”lämna in” och jättehärligt och skönt att återse sin partner, man känner sig ofantligt glad. Sista tiden i insatsområdet föregås inte sällan av att man pratat i gruppen och tillsammans, planerat vad man ska göra när man kommer hem. Samtidigt beskriver flera informanter känslor av ensamhet.

Det kändes ganska skönt, men samtidigt skulle det bli ensamt också. Du vet det här med hemkomstgrejerna för veteraner. Man pratar om att det är ensamheten som infinner sig sen. Så alla dom sakerna kan man ju checka av i boxen, om man säger så.

Flera informanter beskriver att det överlag varit positivt, men också funnits lite missförstånd och ”grus i maskineriet”. Att det inte varit svårt, men annorlunda.

Det här klassiska som jag tror alla upplever att; ja, just det, nu kommer jag hem varje dag liksom, och nu står... nu är det någon som tryckt i mitten på tandkrämstuben igen liksom, nu händer det sju dagar i veckan istället för tre dagar som det vara innan då. Så det var ändå en skillnad.

Det handlar om en anpassnings- eller invaneperiod när en person varit hemma och skapat egna rutiner för att få vardagen att gå ihop. Medan den som återvänder vill fortsätta där man lämnade, eller skapa nya rutiner samtidigt som man kan upplevas mindre tolerant och mer lättirriterad. Det finns en risk att rutiner ”krockar” och leder till konflikter. Små irritationsmoment tenderar att bli stora.

Alltså det är ju då det blir som här små frustrationerna som... herregud varför gör vi såhär nu helt plötsligt. Ja, därför att det är så jag gjort i över ett halvår, eller egentligen ett år, medan det har varit utbildning och grejer.

Någon menar att det inte var friktionsfritt men inte riskerade relationen, medan andra relationer påverkades i större utsträckning. Det finns beskrivningar av hur irritationsmoment tenderar att förvärras i och med fler missioner. Nya tillfällen skapas att bli frustrerad, rädd och ledsen. Konflikterna ökar. Man hinner inte ”landa” och få ro mellan insatserna. Distansen ökar vilket gör det svårare att komma tillbaka till vardagen. Är man själv officer tillkommer påfrestningar med att behöva hantera sitt eget förhållningssätt till yrkesrollen.

Vissa beskriver hur paret inte förstår varandras behov efter insats. Att den som varit borta vill kompensera, kanske genom en resa men att det inte alltid är vad partnern hemma anser sig behöva. Andra beskriver hur bådadera partnerna mognat var för sig, men att man glidit isär. Det finns en risk i att man tror att den person som varit borta

är samma person, att man hamnar i otakt, med frustration och konflikter som följd. Andra aspekter kan handla om att den som är hemma inte kan vara det samtalsstöd den som återvänder behöver.

De som upplever att utlandstjänsten varit påfrestande beskriver hur det tar tid att ”komma tillbaka”. En informant som varit hemma beskriver hur den tidigare rädslan och ett ständigt pulspåslag, gör det svårt att förstå att partnern faktiskt är hemma, att det inte är bara handlar om en leave efter vilken [partnern] snart försvinner igen. En känsla som tycks förstärkas för varje insats.

Men att vi lyckades börja kommunicera igen innan vi passerade gränsen gjorde att vi lyckades rädda vårt äktenskap. Det var en ganska lång process, det tog ju säkert ett par år av diskussioner innan vi kände båda två att nu är vi tillbaka i vårt förhållande där vi vill ha det.

Svårigheter att återanknyta till varandra som par beskrivs.

Den som är hemma kan ju helt plötsligt komma på att livet är ganska bra när jag själv får rå om allting. Och att man då ska hitta tillbaks till varandra utan att ha den här fasen där man är kär i början och där man anknyter till sin partner på det sätter, så helt plötsligt ska man ju någonstans mitt i ett förhållande återanknyta till varandra.

Krav på individen

Följande underkategorier belyser krav som ställs på den som är borta i samband med insatsen: Inte veta hur partnern har det hemma, brist på förståelse och stöd från partnern, relationsproblem, ensamhet och saknad samt förstärkning av känslor.

Inte veta hur partnern har det hemma

I samband med utlandsinsatser beskrivs avståndet till partnern eller familjen i många fall som påfrestande, att inte veta hur ens partner hanterar kraven hemma eller hur barnen mår. Flera beskriver risken att man själv inte ser signalerna även då partnern anser sig vara tydlig.

Nej, vi hade ju haft den diskussionen tidigare. Som jag sa också, även när jag var iväg i [namn på insats] så pratade vi om att det gick åt fel håll, så att säga. Men jag hade väl inte riktigt förstått det förrän man fick det så tydligt klargjort när det var dags, så att säga.

Jobbiga samtal är givetvis när man förstår att den som är hemma inte mår bra till följd av stress.

Så efter ungefär en månad efter andra leaven då var det ganska jobbiga samtal som vi började ha... att [partnern] mätte inte bra, utan var stressad.

Det kan vara svårt att veta vilken information i media ens partner och andra anhöriga tar del av, och en önskan om att förekomma denna. Det beskrivs överlag som svårt att veta att man inte kan påverka eventuella problem som uppstår hemma.

Brist på förståelse och stöd från sin partner

En dålig relation till partnern beskrivs som kravfyllt i samband med insatsen. Det kan handla om brist på förståelse eller att man får ta emot arga sms när man saknar möjlighet att svara. Samtal som till övervägande del är negativa, som handlar om partners problem på hemmaplan där man matas med hur dåligt allt är. Är man trött saknas ibland den energi som skulle krävas för att hantera partners irritation, trots en förståelse för att negativiteten sannolikt är utlopp för något annat.

Det var [min partners] behov som stod i centrum när vi väl pratade på telefon. Och jag ville liksom... hur ska jag säga... jag hade tid över att ringa. Jag ville ju ringa och höra [min partner] röst, för att höra hur denne mår. Jag var ju fortfarande väldigt fokuserad på det vi gjorde där nere. Vi hade inte tid med telefon varje dag heller, utan var ju väldigt mycket ute i fält. Så när vi väl kom hem så var vi trötta och det var vapen som skulle vårdas, ammunition som skulle fyllas på, fordon som skulle tvättas och förberedas inför nästa uppdrag. Så det var ett jävligt högt tempo vi höll. Därför blev det lite konstigt när [min partner]... när jag väl ringer börjar [min partner] berätta om all negativitet hemma, och det kände jag att jag inte hade energi över till för.

Går partnern hemma och är arg kan man känna att man blir skuldbelagd, där små vardagsproblem beror och skylls på att man är borta. Brist på stöd eller kontakt kan innebära att man känner sig bortprioriterad och ledsen, vilket i sin tur kan skapa en negativ spiral där den som gör insats slutar ringa för att undgå ytterligare påfrestning.

Det kändes jobbigt att ringa hem till slut, vilket gjorde att jag inte ringde alla gånger jag kunde.

Relationsproblem

Datamaterialet innefattar en beskrivning av hur en informant väljer att separera i samband med mission. Till övervägande del tycks det bottna i problemaspekter som funnit redan före avresa. Separationen beskrivs som en påfrestning och som något som ger implikationer under insatsen då partnern inte självklart accepterar beslutet.

Och [partnern] hade hela tiden många frågor om varför jag ville bryta upp. Och det var väldigt svårt att kunna kommunicera det och få en acceptans för...

I praktiken innebar det att delta i parterapi i samband med leave och att leta eget boende under nästa. Några informanter redogör för kollegor som åker hem till följd av relationsproblem eller som separerar under insatstiden.

Jag vet att det var flera relationer som sprack när jag var därnere. Och att vi hade en kamrat som var tvungen att avbryta missionen för hans förhållande höll på att spricka.

Ensamhet och saknad

Som ett resultat av ovanstående utmaningar redogör informanterna för en rad olika reaktioner. Flertalet beskrivningar vittnar om känslor av ensamhet och saknad.

Men sen när man har varit hemma och ska åka tillbaka, då åker man ju tillbaka till sin vardag. Och då sitter den här saknaden, tycker jag, i längre.

En informant vars partnern gör utlandstjänst beskriver hur de båda upplevde starka känslor av ensamhet på var sitt håll.

Extremt, ensam... jätteensam. Och då vet jag att det var sådana här skitfåniga grejer. Ja, jätteensam... samtidigt så vet jag att [min partner] upplevde sig otroligt ensam i sin ände, när jag kanske inte alltid lyssnade på vad [min partner] försökte säga när denne försökte säga så mycket [min partner] nu kunde utan att egentligen säga någonting.

Längtan beskrivs som svårast i samband med ankomsten till insatslandet samt före hemrotationen. Att säkerhetsläget förändras till det bättre med mindre stridskontakter samtidigt som man är trött och lite nedbruten av hög arbetsbelastning kan innebära starkare hemlängtan.

Förstärkning av känslor

Datamaterialet vittnar om hur omständigheter tenderar att förstärka de känslor som uppstår. Att det ibland upplevs bli onödiga friktioner om små saker, där konfliktkällor på hemmaplan blir större än de egentligen är. ”Skitdetaljer blir jätteviktiga.”

Ja, det påverkade ganska mycket faktiskt. Det var ju väldigt jobbigt. Såhär i efterhand kan jag ha svårt att förstå hur det kunde påverka mig så mycket och hur jag kunde bry mig så mycket. Men det blev som en grej det där.

Konflikter kan resultera i sömnsvårigheter, att man grubblar och funderar. Det enda som anses lindra är att ses mer, att tid tillsammans förhindrar känslostormar. Flera redogör för hur man slutar tänka på det som orsakat de starka känslorna i samma ögonblick som man ses.

På likartat vis som negativa känslor tenderar positiva känslor att förstärkas. I synnerhet när man spenderar tid ifrån varandra.

Svårigheter att släppa insatsen mentalt i samband med leave

Ibland händer saker i insatsområdet före leave som innebär att man måste hantera egna känslor såsom rädsla och ångest, vilket påverkar motivationen att återvända, och ligger till grund för frågor såsom ”Är det värt att riskera allt?” Svåra erfarenheter kan

också innebära att man har svårt att ”släppa” händelserna och endast tänker på insatsen, och att åka tillbaka. Att så är fallet kan skapa dubbla känslor, att det å ena sidan är skönt att vara hemma, men att man samtidigt har mycket svårt att slappna av från stressen och pressen. I andra fall kan hotfulla händelser i insatsområdet i samband med leave påverka genom att man måste hantera arbetsuppgifter hemifrån. Det i sin tur kan innebära att partnern får mer insyn än vad som initialt varit planerat under tiden man fokuserar på nya uppgifter, ”man är redan där och spinner”.

Oro

I de fall insatsen genomförts i en hotfull miljö med stora risker och upplevd fara för eget och andras liv, är det en lättnad att få lämna insatsområdet, samtidigt som utsagor vittnar om en oro för de kollegor som fortfarande är kvar.

Ja, det var jätteskönt att komma hem för datt då var det inte bara en massa svara ögon runt omkring en som ville döda en överallt.

Men vi stod ju med kroppsskydden på oss där på flygplatsen och var väldigt nervösa in i sista minuten där. Och det var folk som bröt ihop i planet när vi hade nått den höjden där vi kunde känna att nu är vi säkra... så var ju det en lättnad som sköljde över oss allihop.

I vissa fall rapporteras även en oro för fördröjda reaktioner av PTSD eller svårigheter att hantera problem i vardagen efter insatsen, att man är mer temperamentsfull och lättretligt, eller att man inte vet hur man själv påverkats eller kommer att påverkas. Det beskrivs som jobbigt att behöva lyfta sådana farhågor och tankar med sin partner. Det finns redogörelser som vittnar om att man själv känt sig annorlunda, utan att det syntts utåt för andra när man är åter i vardagen.

Irritation och cynism

Åter på hemmaplan anser sig ett flertal informanter vara, eller får höra av sin partner, att de upplevs som mer lättirriterade.

Alla dom här vardagens små friktioner som man sen kastar sig rakt in i när man kommer hem och att leva i en familjs normala dysfunktion liksom. Jag var rätt irriterad liksom över det. Och man är inte van att tackla den typen av problem. Så det var nog en högre frekvens av irritation som kanske kom efter 1-1,5 månad när man kom hem där, och varade några månader innan man kom in i dom vanliga gångorna igen.

Någon beskriver det som att tålamodet tryter, att man låter irriterad fast man kanske inte själv upplever att det är så. Att man omvärderar vad som är viktigt för en själv i livet har också en baksida som tar sig uttryck genom att man själv blir upprörd när folk ”gnäller om bagateller”. ”Ja, men liksom... gud vad jobbigt livet är... då höll jag på att bli galen”. En känsla av att andra tar saker för givet. På likartat vis beskriver någon sig som mer cynisk idag. Man bryr sig inte lika mycket, är mer ”gubbig”, ”bit

ihop, folk svälter”. Cynism beskrivs även i relation till FM:s huvuduppdrag, att man med fler år inom FM förstår de politiska motiven till uppdragen, och därmed känner att syftet blir mer meningslöst.

Mer kall och innesluten

Någon beskriver hur denne blivit mycket kallare till följd av att man ”stängt av sig själv” emotionellt under lång tid, vilket i sin tur påverkat relationen negativt när man återvänt från insatsen.

Jag var betydligt mycket kallare mot [min partner] känslomässigt under första tiden. Men det där står ju fortfarande som direkta reaktioner på stress – att man blir ganska känslokall, man blir avstängd liksom. Personligheten förändras och så.

En annan berättar hur denne upplevt det som svårt att ”komma in i ett normalt liv” igen. Att man var mindre kommunikativ, mer innesluten och fundersam. Det kan resultera i oro hos partnern avseende hur man egentligen mår, eller innebära påfrestningar att träffa en partner som kanske blivit personlighetsförändrad, ”att man släppt iväg en person men får hem en annan”.

Ökad fysisk känslighet

Utsagor vittnar även om en fysisk lyhördhet efter missionen som höll i sig under ungefär ett års tid.

Det var just den där tystheten. Jag minns särskilt lyhördheten på smällar, alla ljud överhuvudtaget sådär, hur man kunde reagera på dom bitarna.

Informanten beskriver hur denne än idag reagerar på ljud i olika sammanhang. Lyhördhet anses påfrestande genom att det tenderar att dra igång adrenalin i kroppen som man sedan måste stävja.

Trötthet

Utsagor vittnar om att man är trött och i stort behov av vila och återhämtning när man kommer hem.

Jag sov oerhört mycket. Jag sov väldigt mycket, kommer jag ihåg. Jag hade svårt att ta mig upp. Jag var som en tonåring.

Man behöver ”vila hjärnan efter alla intryck och smälta allt”. Det finns ibland viss oro för att man ska upplevas som tråkig av sin partner, att man bara vill vara hemma och inte göra mycket alls.

Krav på partnern

De krav som redogörs för den som är hemma i samband med insatsen handlar om att: Få ihop vardagen och göra uppoffringar, brist på insyn och förståelse, hantera anhörigas oro, saknad, längtan & frustration, irritation, hantera egen oro, försämrat förtroende för FM, dåligt samvete samt starka stresssymptom. Efter missionen redogör informanterna för hur partnern kan uppleva dubbla känslor och känna sig sviken och bitter.

Få ihop vardagen, att göra uppoffringar

Den som är hemma gör i viss mån också en insats för att få ”vardagen att gå ihop”. I de fall man delar mycket ökar belastningen. Det kan handla om att ta hand om barnen, all ”markservice, rubb och stubb”. Att ta över även den andres rutiner.

Det var inte bara ett uppoffrande. Nu uppoffrar jag att jag inte är med dig, utan jag tar även din del av början hemma. Jag är borta från dig, men sen gör jag också alla dina uppgifter hemma med familjen under ett halvårs tid. Man behöver ju inte lägga på mycket där för att inse att det blir en ökad börda liksom.

Som beskrivits ovan verkar det finnas en tendens att acceptera förutsättningarna mera okritiskt i samband med den första insatsen. Man väljer att försöka hantera allt själv. Även i de fall stresssymptom byggs upp tycks man inte vilja visa det inför sin partner. Istället sätter man upp en fasad, säger att man ”orkar hålla ut”. Det skulle kännas som ett misslyckande om den egna oförmågan resulterade i att partnern måste avbryta och komma hem.

Första missionen valde jag att fixa det själv. Jag kände va'fan jag är ju vuxen, jag kan väl lösa det här. [Partnern] ska väl inte behöva bry sig om det.

Det finns risk att den som är hemma känner att partnern inte bryr sig eller är ointresserad av de beslut som fattas på hemmaplan. Om så upplevs vara fallet är det ofta en grogrund till konflikt.

Och någonstans kan jag väl förstå att när jag säger ”det här skulle vi behöva köpa” och [min partner] är inte så intresserad av det för att denne har en annan sak att fokusera på. Men det blir ju såna ”smågnag-grejer” som man såhär ganska enkelt kan kommunicera om, men man tänker; Vi tar det sen, eller så tänker jag, jag löser det här själv så får väl [min partner] helt enkelt köpa läget när denne kommer hem.

Brist på insyn och förståelse

Att sakna insyn och förståelse för det som händer i insatsområdet kan utgöra en stor källa till stress och oro hos den som är hemma. En upplevd brist på kontroll kan innebära att tankarna vandrar fritt åt ett värsta-scenario.

Tror den här avsaknaden av kontroll och avsaknaden av insyn i vad som händer är jättejobbigt. För när du inte vet vad som händer så börjar man själv fantisera, och ens egen fantasi är jättefärlig. Då tänker man alltid det värsta. Och då tror jag att det uttrycks hos många som... att man blir väldigt defensiv... nej, nu funkar inte det här. Många skyddar ju sig själva och säger saker lite väl snabbt och sen så helt plötsligt så har relationen spruckit.

Vissa partners följer nyhetssidor för att hålla sig à jour och stilla sin egen oro. Man försöker förstå. Av intervjumaterialet framgår att insyn kan vara en trygghet men även belastning, det förra genom en känsla av kontroll och det senare genom att man kan känna oro. Är man själv officer kan informationsöverföringen vara snabb och man kan ta del av händelser i insatsområdet innan partnern hunnit ringa och lugna. Omvänt finns risken att när partnern väl hunnit lugna är man medveten om att denne undanhåller viss information. Som officer kan saker riskera att bli mycket större, än om man inte hade begripit.

Det anses även vara ett problem att den som är hemma tenderar att ha ett kort tidsperspektiv för ögonen; upplevelsen av att man får arbeta hårt under en begränsad tid snarare än att värdera situationen långsiktigt. Förståelse för att man måste ge och ta, och att det nästa gång kanske är ens egen tur.

Hantering av anhörigas oro

I vissa fall kan det utgöra ett mycket stort tryck på den som är hemma att också hantera anhörigas oro för den som gör utlandstjänst.

Det blir nästan som ett heltidsjobb till, utöver det normala jobbet som man har. Och det var nog inte jag riktigt beredd på. För då vad det också såhär... istället för att [min partner] behövde hantera vad kan denne säga till mig, så var det jag litegrann som fick hantera... shit av det [min partner] har kunnat säga till mig, vad av det kan jag säga till alla andra, och vad kan jag inte säga. Det blir nästan sådär... jag orkar inte.

Det upplevs som jobbigt att många förväntar sig att man har ett svar på vad som händer i insatsområdet, att man ska vara den som svarar på frågor, som ringer runt och lugnar. Att hantera andras oro innebär som regel ett behov av att trycka undan sin egen. Risken finns att man blir en slags "sambandscentral".

Saknad, längtan & frustration, irritation

För den som är hemma och inte känner sig tillfreds med att partnern är borta beskrivs ofta reaktioner som frustration, rädsla och stress. Ibland uppstår frågetecken kring varför partnern valt att åka.

Lite så här... frustration, arg sådär... men om du ända ska vara iväg, se till att vara borta då så du kan komma hem någon gång. Slösa inte tid på att vara hemma här mitt upp i och bara vara... gör klart skiten och se till att komma hem så jag slipper det här

nu. Samtidigt var det otroligt skönt att [min partner] var hemma. Jag tror den här frustrationen som byggs upp. Frustration, rädsla, stress.

Att man är arg kan vara ett tecken på att man känner sig ensam, saknar och längtar.

Frustration och irritation rapporteras även till följd av att den som är hemma inte anser sig få tillräcklig information från sin partner.

Det blev en källa till konflikt. Ja... och irritation. Men jag förstår det. Jag åker ju till någonting. [Partnern] blir lämnad. Det är ju [partnern] som sitter med en tom stol och jag sitter med fullt bord hela tiden.

Datamaterialet vittnar även om hur man kan känna sig arg till följd av att partnern inte förstår den egna situationen, att man tycker man själv är tydlig men att det inte landar som man skulle önska. I situationer där partnern reser kontinuerligt kan frustration och rädsla utvecklas till att den som är hemma känner hopplöshet. ”Ja, ok... det är väl bara att ställa in sig på det då”.

Oro

Medan några tycks hantera sin oro väl finns beskrivningar av hur det upplevs om mycket påfrestande om man vet att ens partner befinner sig på patrull ute i operationsområdet. Hur den som är hemma oroar sig mycket.

Plötsligt försvann jag i fyra dagar och hörde inte av mig. Då gick [min partner] i taket hemma. [...] Då var [min partner] rädd och vansinnig när jag hörde av mig sen.

På samma sätt som jag gick på tårna hemma så har ju [min partner] under motsvarande tid gått på tårna i en än mer fysiskt påfrestande liksom... och psykiskt påfrestande miljö.

Medias rapportering om incidenter i insatsområdet kan förvärpa situationen. När samtalet sedan kommer från dolt nummer är man osäker på om det är partnern eller den som ska berätta att något allvarligt har hänt.

Oron beskrivs som värst då man vet att partnern tjänstgör i områden med hög hotnivå. Man lever med pressen att ens partner riskerar livet.

Det blev en helt annan ständigt oro. Och det blev lite såhär... eller det blev jättekonstigt, för det blev så här... ringer [min partner] inte, shit var betyder det? Om denne ringer... innan man då hade svarat, var det shit vad är det nu som har hänt. Det blev... man ville att det skulle ringa, samtidigt som varje gång det ringde så fick man ju vilopuls på 220. Och det går ju inte att... den är ju jättesvårt. Helst hade man ju velat... typ såhär om det kunde blinka grönt på telefonen, innan man vet att det är tummen upp, så kan man svara med ett lugn. Jag tyckte att det betydligt jobbigare andra gången.

Insatser i områden med hög hotbild får ofta stort utrymme i media, vilket i praktiken innebär att man nås av mer negativ information. Är den som är hemma själv officer kan oron förstärkas av egen insyn.

Det hade nog varit jävlig skönt att inte ha den kunskapen.

I vissa fall eskalerar oron hos den som är hemma ju fler insatser som partnern deltar i, i andra fall minskar den.

Och det sa [partnern] att det var skönt att [partnern] slutade upp med de tankarna när jag började åka till [namn på insatsområde], för det hade ju inte funkat.

Oro hos den som är hemma kan också vara förknippat med situationen hemma.

Dåligt samvete

Utsagor vittnar även om dåligt samvete för att man har åsikter om att partnern ringer mitt i natten i fall där insatsområde har en annan tidszon.

Och så lite dåligt samvete, för det var någon gång vi pratade om... men du behöver inte svara... men hur skulle det kännas om jag liksom så här jag stänger av ljudet på telefonen och du ringer och jag svarar inte. Alltså det blir ju jättekonstigt. Tänk om du ringer för att det hänt någonting och så missar jag det bara för att jag smågrinar hemma och vill sova. Det blir jättekonstigt.

Starka stressymptom

Det har tidigare redogjorts för att den som stannar hemma ofta har en kravfylld vardag i samband med partnerns utlandstjänstgöring. En ny vardag där man själv ”drar 100 % av lasset”. Det beskrivs ibland som en mycket arbetsam tid där det sällan finns utrymme för egen tid. Beskrivningar vittnar om att partnerns frånvaro upplevs som mer jobbig i de fall paret har barn. I ett fåtal fall blir påfrestningarna så stora att partnern drabbas av starka stressymptom eller blir utbränd i samband insatsen.

Jag tror det var mycket tuffare här hemma på min [partner] som ändå var van vid att jag var hemma på åtminstone helgerna och några gånger i veckan. Och nu var ju [min partner] och min son tvungna att skapa en helt ny vardag för sig själva, där [min partner] fick dra 100 % av lasset, så det tror jag ställde till det ganska mycket för [min partner].

Dubbla känslor – irritation glädje

Efter insatsen finns redogörelser av hur partnern upplever frustration och irritation till följd av att den som varit borta kommer hem och ”stör” rutiner.

Det var ju lite ovant såhär... det är ju lite ovant för då har [partnern] varit bort under ett visst antal månader. Man hinner skapa sig egna rutiner. Och sen kommer [partnern] hem, och det är det ju fantastiskt och det är jätteskönt, men samtidigt så här... varför

kommer du här nu, för nu har ju jag den här rutinen... kom inte här och stör den, för nu är rutinen lite annorlunda och du har faktiskt inte varit här och skapat den så nu får du anpassa dig lite grann. Men för [partnern] var det lite mer såhär... nu är jag hemma, nu kör vi tummen i spåret... som det var när [partnern] åkte. Och det funkar ju inte riktigt så. Eller det kanske det gör för andra, men för oss funkade det inte så.

Sviken och bitter

Intervjumaterialet vittnar om att den som varit hemma ”klarat sig bra”. Andra beskrivningar reflekterar en uppfattning att man som hemmavarande inte får försaka sig själv [helt], då detta kan leda till bitterhet. En informant som varit hemma vittnar om sådana känslor.

Sen är det skitlätt att vara bitter i efterhand, så jag försöker låta bli att inte vara det. Men som sagt, jag kan ju inte säga att det bara berodde på insatser – absolut inte. Men det var absolut en bidragande orsak.

Man känner sig extra sviken om man anser sig ha varit tydlig med att man inte vill att partnern åkte. I synnerhet då partner gör upprepade insatser, som inte tycks vilja ta slut.

Nej, det var väl mer att jag kände att fan, varför kunde [partnern] inte bara stanna hemma. [...] Jag kände nog någonstans där att det är såhär det ska vara resten av livet.

Intervjuanalysen visar hur den som varit hemma ibland upplever ”löftesbrott”. Deras partner har missvisande lovat att inte göra fler insatser eller lämna FM vilket renderar starka reaktioner om så inte sker, men även att man känner sig otillräcklig som inte kan stödja sin partner. Någon beskriver hur det blir jobbigare med varje insats, hur toleransen blir lägre och frustrationen större för varje gång. Att första missionen var relativt ”easy-going”, men att ”smågnagen” började därefter. Att ”kullen” av pålagringar växer och till slut ska man ta sig över dem alla. Varje insats blir ett ”jävla berg”, om man inte tagit hand om eftersläpande problem sedan tidigare.

Egentligen inte mer än i min egen frustration, att jag lite så här; shit fan nu sitter jag här igen och måste vara orolig. Jag kommer ihåg hur jobbigt det var förra gången.... åååh jag orkar inte. Så det skilde sig ur det perspektivet. Så absolut, och det är väl frustration, det är rädsla och någonstans i det finns ju också en rädsla... shit vad händer med oss.

Det finns också beskrivningar av hur den som varit hemma anser sig ha varit tydlig med att man inte velat att partner ska åka och därför fortfarande är arg.

Jag tror hon innerst inne fortfarande är lite arg på att jag åkte. Jag tror hon tyckte att hon var tydlig med vad hon innerst inne kände, även fast jag inte kunde se eller känna signalerna då.

Resurser

Den andra överkategorin som identifierats i intervjuanalysen har benämnts för resurser. Resurser kan vara gynnsamma och ogynnsamma och är betydelsefulla för hur individen, partnern och paret hanterar ovan beskrivna krav. De innefattar: Grundläggande förutsättningar samt individens, partners och parets gemensamma hanteringsstrategier, dels vad gäller hantering av de kontinuerliga arbets- och relationsrelaterade kraven före och efter insats, dels insatsrelaterade krav under genomförandet).

Grundläggande förutsättningar

Ett antal grundläggande förutsättningar har identifierats som påverkar hur relationen utvecklas i samband med att man deltar i en internationell insats. Dessa förutsättningar presenteras under följande kategorier: individens karaktäristika, dennes beskrivning av partners karaktäristika och parrelationens karaktäristika.

Individens karaktäristika

Individens karaktäristika kan påverka parrelationen positivt och negativt. De aspekter som lyfts fram av informanterna handlar om ålder och motiv till utlandstjänst.

Ålder

Intervjuanalysen tyder på att ålder spelar roll. De yngre deltagarna i studien tycks vara mer benägna att separera.

Men jag tror, jag har nog inte någon... ingen av mina äldre kollegor eller dom som är i samma situation som mig, har jag varit med om har separerat under dom här insatserna. Det är väl snarare yngre klientelet då, soldatklientelet. Men om det är unikt för försvarsmakten eller om det är en ganska så vanlig bild i samhället att man faktiskt inte hittat sin livspartner när man är 20 år, det kan jag inte svara på. [...] Ja, förhållanden tar slut. Sen så är det flera av dom som i senare år som har hittat och stadgat sig, och fler av dem har fått barn också. Och nu menar jag soldatskrået.

Det finns dock även redogörelser för att just en låg ålder har positiv inverkan på relationer i samband med att den ena personen deltar i en internationell mission.

Det är nog också en del i det hela tror jag varför det funkade så bra, för i och med att vi båda var väldigt unga. Vi hade ju egentligen inget ansvar så att säga utöver oss själva i livet, där och då. [...] Vi hade varken lägenhet, hus eller någonting, eller ens hund att ta hand om. Man kunde fokusera på sig själv liksom. Det hade nog varit annorlunda om det var idag.

Motiv till utlandstjänst

De viktigaste identifierade underkategorierna för motivationen att åka på utlandstjänst var följande: identitetsval, ingick i jobbprofil, äventyrssökande, bekräftelse från organisationen, samt karriärmöjlighet och ekonomiska fördelar.

Många beskriver hur de valt en militär karriär mot basis av att de vill göra skillnad och på så vis ha ett meningsfullt arbete. Några citat som övergripande beskriver detta var ”någon ambition om att rädda världen”, ”vilja göra skillnad” och även ”jag ser det också som en ära att jag får åka på utlandsinsatser”.

Min familj och släkt kommer från en ganska lång tradition av samhällsengagemang och...så jag kände väl lite att man letade efter någonting meningsfullt att göra med sitt liv.

I och med att utlandsprofileringen varit hård inom FM anser många att deltagande i en internationell insats är en naturlig del av jobbet.

När jag blev officer, då jobbade jag på (namn av gruppen) Där var utlandsprofilen hård. Alltså kraftig. Det var fullkomligt naturligt att jag skulle utomlands och regementet har ju en stolt historia av rad, mängd, utlandstjänster och var väldigt profilerade på det då. Så att det var ju något naturligt som man skulle göra. Och den rådande doktrinen då var ju ”vi försvarar Sverige i utlandet långt bort”.

Andra upplever att ansvaret att åka på utlandstjänst utgör en slags kollegial skyldighet, där man också täcker upp för varandra i de fall detta blir en för stor belastning för en kollega.

En av mina kollegor som blev...han var verkligen iväg tvingad. Och det var jättedåligt för honom att åka (pga. livssituationen). Och då erbjöd jag att mig att ta hans plats. Så var det.

I kontrast redogör en intervjuperson för hur denne haft extremt tur med timingen då FM i dagsläget går mot ett ökat nationellt fokus med mer hemmavaro.

Att delta i den första insatsen baseras ofta på motiv som handlar om att få uppleva äventyr och tillägna sig upplevelser som man sällan gör i en civil kontext. Särskilt i början av yrkeskarriären upplevs det som en spännande del av yrket.

Det är lite krydda i det här yrkeslivet att få åka i väg till nya länder och se saker som andra inte får se.

Med några insatser bakom sig förändras motivationen och det framhålls som viktigt med variation avseende typ av insats och även insatsland för bibehållt intresse.

Flera informanter beskriver en slags inre belöning och känsla av bekräftelse från organisationen om de tillfrågas direkt om att åka. En upplevelse av att organisationen ser en som kompetent, med en kunskap som är efterfrågad och behövd.

Det är väl lite bekräftelse i det där också, att man blir tillfrågad.

Eller att bli tillfrågad att åka på en speciell mission.

Jag hade aldrig tänkt att jag skulle jobba med dem tidigare (specialförband, författarnas anmärkning) så de var väldigt roligt att bli erbjuden det.

Många redogjorde för att bakomliggande motiv till att göra utlandstjänst handlar om att det utgör en karriärmöjlighet.

En stor anledning till att jag gjorde det här var också att det var ett tydligt karriärsincitament liksom. Att göra det nu, och jag kommer att ha nytta av det sen. Vilken jag till viss del har.

Även om ekonomisk ersättning inte utgör den största motivationsfaktorn utgör det en fördel som övervägts i samband med beslutsprocessen:

Sen är det ju ekonomiskt också...högre lön, mer pengar i fickan på ett halvår...det är en drivande faktor.

Sammanfattningsvis ges en mängd olika anledningar som skäl till att göra utlandstjänst. De många positiva motivationsskälen till trots, ställdes de i relation till familjesituation hemma, vilket ibland ledde till dubbla känslor.

Det är ju egentligen en stor egotripp att åka, för du får en massa upplevelser, medan dom där hemma dom saknar ju bara någonting. Så är det ju.

De tvetydiga känslorna baserades bland annat på partnerns inställning till insatsen och aktuell livsutvecklingsfas.

Partnerns karaktäristika

Denna kategori bygger på beskrivningar av partnerns karaktäristika som är av betydelse för hur partnern hanterar utlandstjänstgöringen. Många redogör för att deras partner utgjort en viktig del av uppdraget genom att ta hand om det gemensamma livet hemma under den tid man själv varit borta.

Jag tycker egentligen missionerna har gått väldigt bra och egentligen har det inte varit särskilt svårt. Och det är mycket tack vare både min tidigare partner och dennes styrka faktiskt och förmåga, verkligen, jag är väldigt glad för det.

Att vara tuff, stark, ”duktig” och självständig beskrivs genomgående som gynnsamma karaktäristika hos ens partner när man själv deltar i en internationell mission.

[Partnern] var väldigt tuff över huvud taget liksom att alla de här missionerna så inte så stort problem med det.

Den person som jag träffar nu är extremt självständigt och behöver absolut inte stå i centrum för någon annan. Det är ett mycket mer hälsosamt förhållande liksom. Så det kan ha med det att göra också, att man väljer sin partner kanske.

Några veteraner delade även med sig av perspektiv på ogynnsamma personliga egenskaper som bidrog till en mindre tillfredställande parrelation när man var borta. En informant vittnar exempelvis om hur dennes partner gav uttryck för avundsjuka på yrket och betraktade detsamma som en slags konkurrent.

Jag har fortfarande känslan kvar att [min partner] stal jävligt mycket tid av mig pga. dennes kassa självbild eller vad det nu var som gjorde att [partnern] var tvungen att se det som en konkurrent då.

En annan deltagare beskriver bilden av att partnerns dåliga självbild resulterade i att denne sökte bekräftelse hos en annan under insatsen. Sammanfattningsvis verkar det som flera är överens om att man måste ha ”rätt” partner för en framgångsrik relation när man arbetar inom FM.

Parrelationens karaktäristika

Denna kategori bygger på beskrivningar av parrelationens karaktäristika som påverkar förhållandet kontinuerligt före, under och efter utlandstjänst på ett gynnsamt respektive ogynnsamt vis. Dessa handlar om hur länge paret har varit ihop (tiden i parrelation), vilken fas av livet man befinner sig i och att man upplever relationen som trygg, jämställd, instabil, och hurvida man har stora likheter eller olikheter sinsemellan.

Tiden i parrelationen

Den tid paret varit i relationen har identifierats som en kategori av betydelse för hur relationen tenderar att utvecklas i samband med utlandstjänst. Det fanns en stor variation avseende hur länge paren varit tillsammans innan utlandstjänstgöringen. Ett flertal hade varit tillsammans i många år och några träffades strax innan, eller i samband med insatsutbildningen. Majoriteten av informanterna har haft flera relationer och också tjänstgjort i flera insatser. En informant har varit tillsammans med sin f.d. partner i 26 år och under tiden gjort fyra insatser. Ytterligare någon hade gjort fem insatser och haft fyra olika relationer. Hur länge paret varit tillsammans framstår inte nödvändigtvis som det mest centrala när det gäller utlandsinsatsens inverkan på förhållandet efter hemkomsten.

Fas i livet

Liksom avseende tiden i förhållandet finns en stor variation i informantgruppen rörande var i livet individerna befinner sig. Nedan presenteras några identifierade likheter baserat på följande livsutvecklingsfaser: att man är singel eller befinner sig i ett särboförhållande, ett parförhållande utan barn eller att man är småbarnsförälder.

Flera informanter med erfarenhet av att vara singel i samband med utlandstjänstgöring upplever det som skönt att inte behöva fokusera på någonting annat än insatsen, att bara behöva ta hand om sig själv.

De informanter som varit särbo eller i en nystartsfas av förhållandet (läs: som ännu inte byggt upp ett gemensamt liv med delat ansvar) upplevde att arbetskraven var mindre invasiva i deras personliga liv än andra. Flera informanter valde också att leva i en särbo-relation relativt länge. Detta beskrivs som en god lösning genom att underlätta bortavaro under veckorna och gemensam tid med partnern på helgerna.

Vi levde väl mer ett särboförhållande då i tre år när jag läste på skolan. Och sen när skolan var färdig så, vi hade köpt gemensam lägenhet under resans gång. Jag var borta i stort sett varje vecka. Så det blev det ju liksom första tillfället som vi faktiskt kunde leva ihop på riktigt då.

Hur man hanterat tiden ifrån varandra varierar. Datamaterialet vittnar till del om att strategin är nära förbundet med individens fas i livet. En majoritet ändrar livsvillkoren genom att försöka arbeta i samma geografiska område då man träffats längre period eller då man väljer att skaffa barn.

Det anses generellt lättare att göra utlandstjänst om man inte är förälder.

Att göra utlandstjänst med en [partner] men inga barn tror jag är ganska enkelt relativt sett.

En annan beskrev hur lättsamt och trevligt arbetslivet var under tiden då man pendlade före barn.

Det var bland den bästa tiden i mitt liv skulle jag vilja säga. Därför att jag kunde vara i (namn på stad) helt och hållet hänge mig åt mitt arbete, och jag behövde inte ta hänsyn till arbetstider eller någon som skulle hämtas eller fixa mat eller... Alltså jag kunde göra exakt som jag ville, vilket jag fullt utnyttjade.

De informanter som skapat ett mer integrerat liv med sin partner, som inkluderar delat ansvar (t.ex. ett hus, barn) upplever det svårare att balansera arbetsbördorna från FM, och privatlivet. De som har små barn hemma tycks här drabbas allra hårdast då denna fas i livet förknippas med stor arbetsbelastning, utöver många praktikaliteter att ta hänsyn till. Det krävs fysisk närvaro för att dela arbetsbördan. Många anser vidare att det är viktigt att välja tidpunkten för utlandsinsatsen utifrån en helhetsbild av exempelvis barnens ålder och utvecklingsnivå, familjens sociala nätverk, etc.

Att göra det med ett eller två små barn, är ju helt fel tid att göra det. Att göra det när barnen börjar bli tonåringar och är mer självständiga, det tror jag underlättar för familjen som helhet. Men det får ju andra konsekvenser. Barnen förstår ju mer utav insatsområdet och konflikten och den oron och så. Det är ju sånt man måste väga också där och då.

Flera informanter reflekterade över arbetsmängden och det ansvar som de lämnade till den hemmavarande partnern.

Sen blir det ju...Ja, då är det ju bara en person som egentligen ska göra allt. Framför allt när barnen är mindre och så.

Att hitta en fungerande balans mellan arbetet och privatlivet framstår som svårare när man har barn.

Trygg

Flera informanter vittnar om trygga och säkra förhållanden, vilket man anser utgjort en stabil grund att stå på inför missionen.

Det kändes som att vi hade lagt en bra grund för att jag skulle kunna åka iväg. Det var ingenting som var ett frågetecken. Jag kände det fanns ett förtroende mellan oss i relationen liksom. Vi kunde prata. Jag kände mig säker i våran relation på det sättet.

Att man är säkra på varandra kan handla om att man vet vad som går först, även om partnern periodvis måste lägga stor tid på sitt arbete. Men också att man är övertygad om att ens partner inte skulle tacka ja till något som potentiellt kan komma att skada relationen. Några konkretiserar betydelsen av att ha ett stabilt förhållande genom att beskriva hur det bidragit till att de kunnat fokusera på jobbet och återhämta sig efter insatsen.

Tuffa perioder som har varit direkt kopplat till insatsen, men inte tuffa perioder i vår relation. För den har jag ändå upplevt som ganska jämn liksom genom hela det här, och det är väl säkert det också har gjort att jag har klarat mig så bra, för man har haft trygghet hemma.

Jämställd

Några intervjupersoner beskriver förhållanden som är jämlika. Även om jobbet kräver mycket resande försöker paret dela arbetsbördan hemma.

Anledningen till att jag jobbade 75% är för att jag ska ta hand om barnen. [Partner] ska fokusera på jobbet...och ge (namn) möjlighet att liksom. Nu är fokus på [min partner].

Man förklarar t.ex. hur man försöker ha fokus på sin partners utvecklingsmöjligheter eller fritidsintresse när man är hemma.

Ibland kan hon ringa och fråga att stanna längre på jobbet. ”Självklart, kör den” Ja visst, det innebär vissa negativa saker för mig. Jag kanske får hämta på skolan och fritids, jag kanske får fixa middagen den dagen, you name it, men det är en bagatell. För i det stora hela så vet jag att familjen är hennes prio ett. Och det tror jag är en sån här sak som vi har haft väldigt mycket nytta av, tror jag.

Det beskrivs vidare som positivt att man delar samma livsmål, vilket in sin tur har betydelse för gemensamma framtidsplaner, och att man utvecklas åt samma håll. Särskilt positivt omnämns att ha gemensamma fritidsaktiviteter. Att ha liknande

ambitionsnivå avseende det egna arbetet nämns också som gynnsamt, då det bidrar till ökad förståelse för tjänsteresor och arbetsengagemang.

[Min partner] är stark och har ett eget liv och en stor passion för sitt jobb. Så [partnern] har också en förståelse för mig, att jag vill göra det jag vill i mitt liv.

Intervjuanalysen visar dock hur alltför stora likheter ibland kan vara problematiskt, såsom till exempel ambitionsnivån på jobbet. Engagemang i jobbet kan då vara oförenligt med den tid man har till förfogande för privatlivet.

Bägge två är ju väldigt ambitiösa och vi vill gärna lösa saker. Kommer ens chef och säger ”du, jag behöver hjälp med det här”, då vill man gärna vara ”jajamän, det fixar jag”.

Instabilt

Några förhållanden beskrivs som instabila redan från början. I en situation anser sig informanten tidigt misstänka att förhållandet inte blir långvarigt. I andra fall upplevs förhållandena fungera mindre bra under långa tidsperioder. Paren gick slutligen isär efter att ha försökt reparera förhållandena vid minst ett och ibland flera tillfällen. Vissa ansåg att relationer tenderar att bli svagare med tiden och än mer efter att man fått gemensamma barn. Blandade förklaringar uppgavs till varför förhållandet ansågs bli svagare med tiden. Ett mönster är dock att de förhållanden som varit instabila redan innan missionerna ställs inför större utmaningar för att kunna hålla ihop efter hemkomsten. Som en informant förklarar:

Nu har jag ju erfarenhet från fem insatser med tre olika [individer], och att förberedelserna är oerhört viktiga och att relationen är god från början. Att man inte negligerar eller förminska dom problemen som man har innan det är dags att åka iväg, för dom blir bara större.

Likheter kontra olikheter

Ett flertal informanter redogör för hur likheter och olikheter mellan en själv och partnern tenderar att påverka det gemensamma förhållandet positivt och negativt. Det kan handla om huruvida man delar livsmål, värderingar och normer. Ju större skillnader, desto mindre inverkan upplevs insatsen ha spelat för hur relationen utvecklats.

Jag tycker nog inte det var någon skillnad egentligen. Vi var som vi var i våran relation på gott och ont innan vi åkte, under tiden, och även efter. Jag tyckte inte att det var någon större förändring. Det var andra saker som påverkade. Livsmål och att arbete är viktigt...liksom helt olika värderingar och normer hade vi, att förhålla sig till. Dom fanns ju där innan insatsen genomfördes också.

Flera anser att olikheter blir mer tydliga i en relation över tid genom att man utvecklas.

Min uppfattning har hela tiden varit att det beror på att vi har utvecklats olika, alltså att vi är olika människor i grunden och att dom personlighetsdragen har blivit tydligare med åren.

Även par där båda är officerare vittnar om olikheter avseende exempelvis hur engagerad man är i sitt arbete kan få negativa konsekvenser för hur relationskvalitet utvecklas på sikt. Att man har någorlunda likartade utgångspunkter vad gäller arbetets betydelse tycks spela roll för hur förstående och accepterande man är för den andra personen i förhållandet.

[Min partner] drevs på kanske lite mer av karriär. Jag drivs ju lite mer av vart kan jag göra skillnad och nytta lite mer sådär.

Flera informanter redogör för en annan syn än sin partner angående hur stor plats ens yrke bör och får ta i livet.

Min [partner] är ju också i en karriärbransch så, så vi är ganska överens om att jobbet kommer att få ta ganska mycket.

Det framkommer att det är viktigt att diskutera olikheter och att hitta ett sätt att förhålla sig till dessa. För många och för stora olikheter i förhållandet, särskilt vad avser normer och värderingar kan vara ogynnsamt. Även par med ganska snarlikt yrkesintresse kan påverkas negativt av olika personlighetsdrag som visar sig med tiden i ett förhållande. I några fall anges just olikheter redan före insatsen vara den störst bidragande orsaken till varför man separerat.

Beslut om att göra utlandstjänst

Denna kategori handlar om reaktioner och funderingar i samband med beslutet att göra insats. Intervjuanalysen visar hur flertalet informanter är mycket positivt inställda till utlandstjänstgöring, särskilt om det handlar om första gången man åker ut. Många upplever sig också vara mentalt förberedda genom att det utgör en del av jobbet, och har sökt utlandstjänst frivilligt, med undantag av ett fåtal som blivit tillfrågade av organisationen. Någon beskriver insatsen som ett välkommet uppehåll i ett förhållande som inte fungerar.

Nu åker jag iväg från någonting som jag kanske inte riktigt trivs med och gör det här som jag ändå ser fram emot rent yrkesmässigt och själsligt...”

De vanligaste är dock att ha en partner som stöttar beslutet att åka och att man ser det som ett gemensamt beslut. Några beskriver hur de gemensamt ”planerat in” utlandstjänsten för att den ska passa väl in i privatlivet, för att därefter starta en familj eller flytta ihop.

Min partner och jag var i ett skede så att vi började prata om att skaffa barn och sådär. Vi gifte oss faktiskt efter att jag hade fattat beslutet att åka. Vi var inställda på att skaffa barn och då låg det väldigt bra i tiden att åka iväg.

Utsagor vittnar dock även om hur både den som ska åka och partners ställer sig tveksamma till beslutet eller känner oro inför hotbilden i insatsområdet. En informant beskriver hur partnern ställde ett ultimatum om att inte åka för att rädda förhållandet.

Hanteringsstrategier – före och efter

Samtliga informanter redogör för strategier för att hantera arbets- och relationsrelaterade krav som kan vara gynnsamma och ogynnsamma för hur relationen utvecklas i samband med utlandstjänst. Vissa strategier är mer specifika för den som ska åta ut och partnern, andra är gemensamma för paret.

Individens hanteringsstrategier

Flera informanter som deltagit i utlandstjänst redogör för följande hanteringsstrategier som gynnsamma för att hantera krav relaterade till utlandstjänsten: Att uppleva stöd och förståelse från partnern, vara lyhörd och motivera beslut, göra partnern delaktig, underlätta partnerns mentala förberedelser, göra utlandstjänst, inte göra utlandstjänst eller byta jobb, samt söka formellt stöd.

Att uppleva stöd och förståelse från partnern

Intervjuszvaren vittnar om hur partnerns inställning till FM och till utlandstjänst varierar, från att tycka att det är ”jätteroligt”, ”häftigt” och ”ovanligt” till att vara mer negativt uttalad. Tidsaspekten tycks här avgörande i den mening att den som stannar hemma ofta är mer positiv i början eller i samband med den första missionen. Det kan även handla om att man egentligen inte är nöjd men ändå stöttar sin partner.

Den i särklass vanligaste angivna metoden för att hantera tiden före utlandstjänst handlar om att man har partnerns emotionella stöd och acceptans. En informant som var hemma när partnern gjorde utlandstjänst ansåg det enkelt att stötta.

Så att jag försökte liksom se hur jag skulle reagera i situationen. Och så försöker jag projicera det på [min partner] och agera därefter. Så för mig var det ganska enkelt när [min partner, författarnas anmärkning] ringde och frågade. ”Hej du, de vill att jag ska åka till [namn på insatsområde]. Ja, men gör det då! Alltså, det behövdes ingen betänketid.

Samma informant beskriver hur man genom att stötta, löser den inre konflikten hos sin partner, och underlättar i en svår beslutssituation. I andra fall beskrivs hur yrket aldrig diskuterats som skäl till en konflikt.

Någon beskriver hur nuvarande partner har större förståelse, inblick och tolerans för krav relaterade till arbetet i jämförelse med tidigare relationer. Att man ställer frågor som bidrar till att man kommer varandra närmre. Trots att personen ifråga inte

arbetar inom FM ”kopplar vi ihop varandra med känslor”. I en annan relation är partnern angelägen om att ”ta sig igenom” insatsen tillsammans vilket bidrar till att man beslutar sig för att bli mer seriösa.

Intervjudata vittnar om att det kan vara lättare att få stöd om man själv har anknytning till FM och varit utomlands. Att man vet vad det handlar om, att man kan fastna i uppgifter och rutiner. I andra fall beskrivs det motsatta.

Och oavsett vad många säger liksom att det går inte att prata med någon som inte varit där, så tror jag det är raka motsatsen. Det är nog lättare att prata med någon som inte varit där...

Motsatt kan man kanske lätt tro att man som officer per automatik har mer insikt och förståelse för att ens partner åker, än vad man faktiskt har. Det är lätt att tänka att någon delar ens perspektiv när man arbetar med samma sak.

Men jag tror att det var ett av problemen, därför båda två utgick från att jag förstod mer än vad jag nog egentligen gjorde.

Vara lyhörd och motivera beslut, göra partnern delaktig

Som ett sätt att skapa förståelse hos partnern redan från början beskrivs det som gynnsamt att vara lyhörd, och om möjligt, göra partnern delaktig redan från början. Detta för att i möjligaste mån försöka ta ett gemensamt beslut.

Intervjusvaren visar även hur det kan vara fördelaktigt att motivera deltagande i en internationell insats, genom att påvisa fördelar, såsom att man tillägnar sig relevant erfarenhet för framtiden som kan vara gynnsam för karriären.

Underlätta partnerns mentala förberedelser

Ett annat sätt att förbereda för en utlandstjänst är genom dialog och samtal sätta in sin partner i vad insatsen kommer att innebära, vad man gör rent konkret. Andra sätt att dela information är genom filmer och nyheter. Det handlar i mångt och mycket om att vara framsynt och förhindra att partnern drar egna förhastade slutsatser. Media kan utgöra en risk genom att delge nyheter som skapar oro.

I vissa fall har det visat sig gynnsamt att diskutera risker i insatsområdet i syfte att skapa en mental förberedelse hos partnern. Det reducerar även risken att konflikter uppstår om partnern anser att man inte gett hela sanningen.

Vi hade en ganska tidig dialog med att det här är priset man får betala liksom.

Andra sätt att försäkra kan vara genom att diskutera förbandets kompetens och att man själv har ”koll på läget”. Viktigt är även att i förhand diskutera möjligheter till kommunikation. Förklara att man inte alltid kommer kunna höra av sig, och att man mår bra tills någon säger motsatsen. Det upplevs ibland som svårt att diskutera risker

som bygger på en militär logik. Andra problem som sekretess lyfts också fram, vilket tenderar att göra kommunikationsutrymmet mer ”slutet”.

Göra utlandstjänst

Intervjumaterialet vittnar även om att vissa individer tycker det känns skönt att åka. Det kan handla om att man kanske egentligen inte tror på förhållandet, man åker för att ”slippa eländet”. Tvivel finns då redan före insatsen.

Men jag kan tänka mig att om det liksom knakar lite grann så är det jävligt enkelt att åka iväg. Då är det bara en kvar hemma som behöver hantera det som inte är bra. Den andra kan liksom leva i en låtsasvärld, men det blir en värld där man inte behöver hantera det vardagliga.

Från ett vara-kvar-hemma perspektiv anses det vara skönt att veta att ens partner åker till och inte från något.

Inte göra utlandstjänst eller byta jobb

I datamaterialet finns även informanter som på grund av relationsbekymmer valt att inte göra insats, alternativt haft en partner som uppmanat dem att byta jobb som ultimatum för att relationen ska kännas hållbar.

Alkohol

Några informanter beskriver hur de ökade sitt intag av alkohol regelbundet efter utlandstjänsten, vilket påverkade paret förhållande negativt. En informant redogjorde för hur alkoholen underlättade samtal om egna stressfyllda upplevelser. Informantens partner påpekade beteendet och ett behov av att söka stöd för problematiken.

Söka formellt stöd

Ett flertal informanter har inte känt behov av att söka stöd till följd av insatsen medan någon anser sig ha mått dåligt till följd av stress, men ändå inte sökt. Flera informanter beskriver även hur de sökt stöd hos psykolog för att hantera svåra situationer de erfarit under insatsen. Det finns även utsagor om att man mått dåligt och sökt samtalsstöd för att hantera relationsproblem.

Jag hade nog ganska mycket diskussioner runt vad som... att det skulle ta slut och så vidare. Vi gick i... träffade parpsykolog och allting för att försöka hålla ihop det, då. Men till slut så orkade vi helt enkelt inte.

I något fall beskrivs hur den som varit hemma varit otrogen, i andra fall hur man upplever att inte kunna vara sig själv i förhållandet samt att man mått alltmer dåligt av att behöva lämna FM för att rädda relationen. Det beskrivs som skönt att prata med

en utomstående utan relation till vare sig en själv eller ens partner. Då relationsproblem anses vara privata vittnar utsagor om en benägenhet att vända sig till stödfunktioner utanför FM. Det beskrivs ändå som skönt att veta att Invidzonen finns, även om man själv inte vänt sig till dem.

Partnerns hanteringsstrategier

Ett flertal hanteringsstrategier har identifierats i relation till den som ska stanna hemma. Dessa utgörs av: Vill eller vill inte veta samt biter ihop och låtsas som allt är okej.

Vill eller vill inte veta

Strategier som handlar om att ge information till sin partner före insats skiljer sig åt mellan individer. Några anser att deras partners haft god kännedom om yrket, deras kollegor etc., varför en utlandstjänst inte ter sig särskilt främmande. Vissa partners vill prata och veta, att den som åker ska berätta allt de kan och inte underhålla något. I vissa fall kan informationsbehovet öka vid fler insatser om den som är hemma då anser sig vara mer förberedd att hantera den temporära separationen bättre. Det kan handla om att diskutera försäkringar eller hur det ser ut i insatsområdet. Andra säger att de inte vill veta när uttagning till utlandstjänst sker, bara få ett rotationsdatum.

[Partnern] ville inte veta om att nu pågår det en process där jag kanske blir uttagen till att åka utomlands, utan denne ville ha ett rotationsdatum bara... lite kliniskt att förhålla sig till.

Att inte vilja veta kan handla om att partnern medvetet undviker att följa nyhetssidor för att slippa oroa sig. Man skärmar av sig och frågar inte.

Bitar ihop och låtsas som om allt är okej

Flera informanter beskriver hur deras partner aldrig var öppet orolig eller nervös.

[Min partner] är inte så... denne uttrycker inte sin oro på sånt sätt. [Min partner] håller saker för sig själv ofta, på gott och på ont.

En strategi som nämns bland de som är hemma, är att före avresan ”bita ihop” och låtsas som allt är ok.

Att faktiskt säga det högt, var en otrolig skillnad dom andra gångerna, gentemot att tycka och tänka så första gången... lite grann så... nej, det behöver inte denne veta, skit i det. Det är klart du ska åka, åk du.

Utsagor vittnar även om att detta ofta rör första insatstillfället, men att man därefter är mer rak och tydlig med vad man vill. Att ”bita ihop” innebär många gånger att ta hand om praktikaliteterna själv för att inte störa den som åker.

Jag tror, det är väl grunden att [min partner] är väldigt självgående och självständig, så [min partner] löser saker, hon stör inte mig, så att säga, med ”ja, nu har det hänt” eller så, utan denne bara fixar det och...

Partnern ordnar med allt och drar periodvis ett tungt lass.

Vid en tillbakablick på hanteringen, tyder beskrivningar på att själva erkännandet att det varit jobbigt är något som underlättar, även som officer.

Men samtidigt så var det, att bara säga högt till sig själv, jag tycker det är jobbigt att vara kvar hemma, jag tycker det är jobbigt att du är borta, underlättade till viss del. Men det gör ju också att det blir fasen så mycket jobbigare.

Det finns viss risk att den som är hemma skuldbelägger sig själv; ”Hur mycket skapar jag själv?”

Jag måste försöka vara lite självkritiskt till mig själv, för jag är ju också en del av det hela. Hur mycket skapar jag den själv, hur mycket liksom...

Självkritiken kan handla om att man ångrar att man inte varit ärlig från början kring att man tyckt det varit jobbigt att ens [partner] åker, även om man själv är officer. Och att man själv kanske borde ha lyssnat mer.

Parets gemensamma hanteringsstrategier

Många resor och periodvis stor bortavaro påverkar relationer olika. För att förstå *hur* måste hänsyn tas till individens specifika arbetsuppgifter, innefattat eventuellt personalansvar. Man kan inte ta för givet att alla arbetsuppgifter kräver tid utanför arbetstid. Krav relaterade till yrket och privatlivet måste även förstås i relation till parets och respektive individs hanteringsstrategier.

Det anses betydelsefullt att arbeta med relationsrelaterade problem kopplat till yrket i preventivt syfte, redan långt före utlandstjänsten. Betydelsen av preventivt handlande har sin grund i synen att båda individerna, efter många resor, bortavaro eller ensamhet kan sakna de psykologiska reserver som krävs för att hantera problem när de uppstår.

Om den som är hemma ska ta hand om en eller två barn och sköta allting annat. Det är klart att dom reserverna också... och sannolikt så är dom slut när jag kommer hem. Och då börjar man inte riktigt i en positiv ända heller liksom. Och det tror jag är en risk.

Någon lyfter dock även risker med ett preventivt arbete. Det är först när man befinner sig i situationen som man förstår vad den egentligen innebär.

Samtidigt tror jag inte man kan hantera det innan heller. För det blir såhär, man pratar om det teoretiskt, men det är ju när det sker i verkligheten som man måste hantera det.

Det preventiva arbetet bör vidare fokusera båda individerna i en relation. Ett yrkesliv inom FM och att delta i internationella insatser kan också vara en positiv upplevelse för båda. Parets gemensamma hanteringsstrategier handlar om: Förståelse, samsyn och acceptans, ta tillvara på gemensam tid, ge varandra egen tid, att investera i varandra, kompromissa, underlätta praktiskt, samt PREP-kurs och anhörigträffar, vita arkivet och försäkringsskydd.

Förståelse, samsyn och acceptans

Parets i särklass vanligaste gemensamma balanseringsstrategi handlar om att skapa förståelse och samsyn för varandras olika utgångslägen. Kommunikation är det kanske mest effektiva verktyget som står till buds för detta ändamål, och fundamentalt för att samspelet ska fungera utöver att skapa acceptans. Då konflikter anses vara en naturlig del av alla relationer handlar det alltså om förmågan att försöka vara förutseende, prata och reda ut problem. Att inte gå runt och ”släpa” på saker och ting.

För är man bara tyst om det, då växer det här och så händer det en, två, tre, fyra, sju gånger, och till slut så är det ohanterbart.

Att prata anses också kunna förhindra att problem över huvud taget uppstår. I en relation kan denna strategi ses som en slags mental förberedelse, att man exempelvis diskuterar hur man avser hantera eventuella svårigheter som kan uppstå. ”Hur överlever man den här episoden?”, ”Vart befinner man sig i relationen?” ”Vad är bra för dig, vad innebär det för oss?” Det kan också handla om att synliggöra varandras olikheter, känslor och behov. Att vara tydliga mot varandra anses bygga säkerhet medan delaktighet i varandras liv kan förhindra att problem kopplat sakfrågor utgör överraskningar.

Att medvetet välja att acceptera den situation man befinner sig i och de förutsättningar man har är ytterligare en strategi som lyfts fram som gynnsam genom att man undviker [onödiga] konflikter. Exempel handlar om att man gemensamt väljer att inte lägga energi eller skapa konflikt kring saker som inte går att påverka. Jobbets karaktär är en faktor som man svårligen kan förändra.

Vi har på något vis bestämt oss för att bråka om att det är tråkigt att jag inte kommer hem på tisdagen liksom, vi gör inte det, för det är så det är.

Att acceptera att man inte alltid är överens, att man har olika syn på saker och ting.

Fördelar med kommunikation i hanteringen av relationsrelaterade krav efter insatsen lyfts också fram, då det ofta finns mycket att samtala kring. Vissa menar att man är bättre än andra på att prata för att man tvingats till det.

Ja, vi brukar faktiskt ganska ofta prata om det. Andra bekanta och så, dom ses varje dag. Jag tror vi kommunicerar bättre än vad väldigt många förhållanden gör just för att vi har varit tvingade till det.

Det beskrivs som positivt att den som varit hemma påtalar när denne upplever problem.

[Min partner] tycker; Du jobbar jämt, du är aldrig hemma, och när du väl är hemma så jobbar du ändå. [Min partner] upplever att denne får dra ett tyngre lass hemma än vad [min partner] kanske skulle vilja göra. Men bara att [min partner] påminner mig om att denne upplever det här, det gör ju att jag får en möjlighet... ja just det. Ja, men då gör man här lilla extra, även fast man är jättetrött. Då kanske man dammsuger eller lagar maten idag och sådana saker. Och det i det långa loppet tror jag hjälper till att skapa en ömsesidig förståelse och det förbättrar relationen.

Man får en helt annan acceptans om man förklarar och ber om ursäkt. Det beskrivs som skönt att prata om det relationsmässiga. Någon beskriver hur man successivt blir bättre på att prata om vad man känner såsom exempelvis vad som händer med relationen, dock har rädslan över att belasta varandra blivit större. I ett fall anses kommunikationen vara det som "räddat" förhållandet medan andra beskrivningar handlar om att man borde ha pratat mer om vad det innebär att vara anställd i FM. Utsagor vittnar om hur man pratat om varandras behov först i efterhand, exempelvis förstått först i efterhand att den som är hemma varit orolig eller att man kanske borde stannat hemma. I ett annat beskrivs oförmåga till anpassning eller att göra uppoffringar utan att lägga skuld som den huvudsakliga anledningen till en separation. Någon betonar risken för att man bara "kör på" när man ses igen. Man väljer att se framåt. Det kan innebära att problem "läggs på hög" och ånyo aktualiseras vid nästa insats. Det beskrivs som gynnsamt att man kan ha en bra diskussion, att partnern ställer rätt frågor.

Ta tillvara på gemensam tid

En majoritet redogör för resor i tjänsten som innebär att man ibland är borta veckovis. Emedan det upplevs underlätta för relationen att vara i samma stad och ses på daglig basis, skapar man strategier för att hantera tillfälliga perioder av bortavaro. Det kan handla om att arbeta effektivt i veckorna för att ha helgerna fria tillsammans. Att ha en positiv inställning och tillse att man är närvarande och fokuserad på partnern när man ses.

Man samtidigt så har vi försökt att se det som något positivt och att den tiden vi har tillsammans, är vi verkligen tillsammans. Då är det fokus på oss och... Det har varit min grej och... ja, även nu när jag går skola, att när jag är hemma, då är jag verkligen närvarande.

Någon beskriver det som att man "tar igen" förlorad tid. Att man aktivt och omsorgsfullt planerar tiden tillsammans. Det anses bidra till en kanske än bättre relation jämfört med om man levtt tillsammans varje dag. Relationskvalitet kan alltså inte oreflekterat likställas med att man ses dagligdags.

Yrket beskrivs till del som positivt genom stor möjlighet att vara ledig. Att vara ledig skapar en slags buffert att ”ta av” då man reser. Ytterligare sätt att tillvarata gemensam tid handlar om att inte ”jobba över”, ta med sig arbetet hem och att inte prata om arbetet på fritiden. Det senare kan försvåras om båda arbetar inom FM. Att diskutera yrkesrelaterade frågor kan ta tid från annat men även innebära att man tillslut inte finner andra samtalsämnen att prata kring eller utvecklas i, att det blir enformigt och ensidigt. Även om yrket kräver mycket ur ett praktiskt perspektiv innebär det inte nödvändigtvis att man är frånvarande mentalt i samband med lediga perioder.

Ett ytterligare sätt att visa varandra respekt handlar om att man sätter tydliga gränser mellan privat- och yrkesliv. Rent konkret ges exempel på hur man slutar att diskutera jobbet hemma eller att man är tydlig mot jobbet; jag gör så mycket jag hinner.

Efter insatsen redogör några informanter för hur en gemensam semester underlättar. Man får tid tillsammans och undviker samtidigt att konfronteras med problem som kan relateras till vardagsrutiner avseende ansvarsfördelning och missförstånd.

Ge varandra egen tid

En aspekt som underlättar för parrelationen handlar om att man måste göra saker oberoende av varandra för att må bra. Man måste ha egna liv, förhindra att man reduceras till att bli *bara en* relation. Någon anser att det är okej att partnern åker, oavsett av om man har förståelse eller inte. Om utlandstjänsten gör partnern glad bidrar det till en bättre relation. Det är betydelsefullt att man har respekt för varandras behov och intressen. Att man ”tillåter varandra att växa”. Att så är fallet innebär inte att man skulle tycka mindre om sin partner. Konkret kan det handla om att ge varandra utrymme vilket underlättar för diskussioner vid middagsbordet. Det påpekas att möjlighet till eget utrymme givetvis skiftar med olika faser i livet. En informant beskriver hur det blivit viktigare att göra saker på eget håll efter insatsen, något som varit otänkbart dessförinnan.

Ja, jag upplever att vi båda har respekt för varandras behov och intressen. Det är viktigt för mig att [min partner] har roligt på sin arbetsplats och att vi har trevligt hemma. Och [partner] detsamma för min del.

Att investera i varandra

Att fokusera på det positiva såsom att resa och bygga minnen tillsammans lyfts fram som fördelaktigt för att fördjupa relationen. I samma anda upplevs det som en trygghet att dela exempelvis barn, materiella ägodelar, etc. Man binds samman. Ytterligare en aspekt handlar om att planera framtiden tillsammans. Det kontrasteras dock med en upplevelse av att det krävs mer planering när man investerat i varandra. Det förutsätter fler diskussioner och kompromisser.

Kompromissa

Utsagor vittnar om hur man får kompromissa i relationen. Att den ena partnern får arbeta hårdare periodvis, och tänka att nästa gång är det min tur. Det finns en risk att relationen utvecklas till en dragkamp mellan vad man själv vill och vad partnern tycker att man ska göra. Samtidigt är man ett lag där man helt enkelt får ge och ta.

Underlätta praktiskt

Förberedelser kan vara av mer praktisk karaktär, att förenkla tillvaron för den som är hemma. Ett sätt att stödja handlar om att planera så att partnern blir avlastad och inte ”förlorar hela sitt liv”. Det kan handla om att gå ner i tid eller att skapa någon slags skelettstruktur eller stomschema.

Men så försöker jag fixa till så mycket möjligt så klart innan man vet att man ska vara borta länge så att det ska vara så lätt som möjligt för den som blir kvar hemma, så att de inte får det så mycket praktiskt jobbigare. Utan det är ju illa nog... ja, med saknad och...

Andra praktiska förberedelser kan handla om att anlita städhjälp och barnpassning för att underlätta hemmaförhållandena, söka frigöra tid så att partnern kan träna eller umgås med vänner. Att planera för ett nätverk som kan utgöra en stödfunktion. Någon anser att det skulle underlätta om arbetsgivaren möjliggör till exempel barnpassning några kvällar i veckan så att den som är hemma har förutsättningar att ägna sig åt sånt som ger energi, exempelvis träning. Dock redogörs för stöd av mer formell karaktär, i form av ekonomiskt bidrag till föräldrar som möjliggör för den som är hemma att hämta och lämna barnen i rimlig tid.

PREP-kurs och anhörigrträffar, vita arkivet och försäkringsskydd

Vissa informanter beskriver att de deltagit i anhörigrträffar. Fokus har då legat på att skapa nätverk och mentalisera. Det finns beskrivningar av hur partners upplevt informationen före insatsen som bristfällig, avseende exempelvis tidsramen för uppdraget. Likaså efterfrågas information om att det finns PREP-kurser. Flera vittnar om hur man fått denna information via kollegor istället för arbetsgivaren.

De som har genomgått PREP-kurser upplever innehållet som entydigt positivt. Även om kommunikationen redan fungerar, finns alltid aspekter man kan utveckla samtidigt som man som par får tid tillsammans. Kursen ger dessutom verktyg för att prata, förbereda för både insats och hemkomst samt skapa förståelse för varandras sätt att se på saker. Vissa har deltagit i kurserna i samband med någon enstaka insats medan andra inte deltagit alls.

Ja, PREP-kurs. Det gjorde vi inte, och det vet jag inte riktigt varför, vi reflekterade inte över det. Det var inte jättemånga som gjorde det, men man kunde göra det.

Nej, det har vi inte varit på. Vi såg inget behov av det, och sen var det ju också då hade det försvunnit några dagar av den lilla lediga tiden man hade där under...

Flera informanter anser att anhörig- och PREP-kurser bör skraddarsys mer till de olika grupper som deltar i internationella insatser. Det blir till exempel vanligare att båda parter arbetar inom Försvarsmakten, där exempelvis informationsbehovet kan se annorlunda ut. En officer med stor insyn kan uppleva att man tillhandahåller ”en städad version” som därmed förlorar i trovärdighet. Kurser som riktar sig mer specifikt till officerare har genomförts i enstaka fall. Möjligen borde sådana vara ett obligatoriskt inslag. En informant beskriver hur man som officer även riskerar att ta för lätt samt på eventuell parproblematik som kan uppstå. Det är lätt att tänka att man vet, kan och förstår mer. Ur en sådan aspekt upplevs det nyttigt att få en känsla för de som åker, och skönt att ”skapa lite kontext”. Andra anser att kursen är bra men att den inte riktar sig specifikt till det militära. Därtill påpekas att en liknande kurs inte erbjuds soldater.

Det blev inte vi soldater erbjudna då i och med att vi var inte anställda på samma avtal. Jag vet inte varför...

Att skriva det vita arkivet och hantera försäkringsskydd upplevs som ytterligare sätt att skapa mental förberedelse. Risker att dessa dokument kan skapa upprörda känslor och oro hos partner och anhöriga lyfts samtidigt fram. Det blir väldigt konkret när man får det i skrift. Likaså beskrivs det som oproffsig att inte ta tag i frågan på grund av att det känns jobbigt i och med den realitet som en utlandsinsats ändå innebär.

Hanteringsstrategier – insats, under

Även i samband med utlandsinsatsen redogör informanterna för strategier för att balansera yrkes- och relationsrelaterade krav. Återigen har dessa strategier kategoriserats enligt följande: Gemensamma strategier, strategier för den som är borta och strategier för den som är hemma.

Individens hanteringsstrategier

Strategier för den som är borta beskrivs genom följande underkategorier: Värna om kontakten hemåt, bry sig om, vara lyhörd, att uppleva stöd och förståelse från partnern, hålla sig sysselsatt, ”släppa” hemma, ha målet i sikte, organisationen omhändertar vardagssysslor, stöd hos kollegor och formellt stöd.

Värna om kontakten hemåt, bry sig om, vara lyhörd

Ett sätt att värna kontakten med sin hemmavarande partner handlar om att ringa så ofta man har möjlighet. Det kan underlätta att ringa relativt ofta även om samtalen är korta, rent tidsmässigt. Det kan även handla om att vara tydlig med de egna

förväntningarna, hur och vad man vill diskutera på distans. Några beskriver hur man ibland undviker att berätta, ljuger om sådant som tros kunna skapa oro, eller för att slippa ta en diskussion. Att inte berätta om händelser i insatsområdet, att istället kommunicera frågor relaterade till själva förhållandet.

Jag gjorde ju mitt bästa att... dels ljuger man ju... jag var ju inte i närheten av det där liksom. För att... ja, helt enkelt för att göra livet lättare för oss. Tänker det dom inte vet, det skadar dom inte...

Utsagor vittnar här om ett lärande rörande hur ärlig man kan/bör vara. De som inte upplevt krig tenderar att förstora. Efter svåra incidenter kan det dock vara svårt att mörka sanningen.

I några fall påverkas den som är hemma av kumulativ stress. Stresspåverkan så pass allvarlig att den som gör insats väljer att avbryta och åka hem för att stötta. Det visar sig gynnsamt för relationen i ett långsiktigt perspektiv genom att man handgrip-ligen visar att partnerns välmående går före arbetet. Det beskrivs som skönt och viktigt att uttrycka detta.

Så vi gick ju stärkta ur det där också, och har en närmare relation och djupare förståelse för varandra och sådär... en win-win skulle jag säga.

I ett fall återvänder personen för att avsluta insatsen, i ett annat fall leder partnerns utbrändhet till att man stannar hemma och tar över vardagssysslorna. Gemensamt för de individer som drabbats av mer allvarliga stressreaktioner är att de under lång tid försöker hålla upp en fasad om att allt står väl till. Man vill inte vara anledningen till att partnern ska avbryta insatsen.

Och jag sade det att; ska jag komma hem, jag kan avbryta detta så kommer jag hem. Nej, det ville [min partner] inte för då skulle det bli ett misslyckande av det hela. [Min partner] hade bara ett par veckor kvar till semestern och under semester skulle allting bli bra och så för då kunde [min partner] vila.

Uppleva stöd och förståelse från partnern

Ett flertal informanter upplever att de haft ett stort stöd hos partnern i samband med sin utlandstjänstgöring. I synnerhet efter svåra situationer kan relationen spela stor roll. Det beskrivs som positivt när ens partner kan känna av och ställa rätt frågor. Att diskussioner inte ställer ”min idé mot din idé”, utan att man utvecklar varandras syn på saker och ting. Att kunna ringa varandra om man behöver prata eller ”lätta sitt hjärta”.

Hålla sig sysselsatt, ”släppa” hemma

Tiden då man anländer till insatsområdet och tiden strax före hemresan beskrivs som mest påfrestande för den som åker. En strategi för att hantera den tillfälliga separationen handlar om att anpassa sig, vänja sig och ”släppa” hemma. Det möjliggörs av att man arbetar mycket och intensivt, fokuserar på uppgiften. Det finns inte tid till att känna efter, fundera eller grubbla.

Man jobbade egentligen. När man är där så... man lever i en sån konstig bubbla liksom. [...] Man hade ju... var ju alltid upptagen med något, så man hann ju aldrig älta allt för mycket tycker jag.

Någon beskriver hur denne hela tiden satte tjänsten före relationen. Ytterligare beskrivningar handlar om att man blir lite avtrubbad, vilket ses som ett nödvändigt ont för att kunna fortsätta fungera i det man gör.

Ha målet i sikte

Ett ytterligare sätt som underlättar tiden man är ifrån varandra beskrivs som att hålla målet i sikte. Det kan handla om att man räknar dagar och veckor, att man påminner sig om att det är en tidsbegränsad period. Andra menar att man måste försöka rationalisera, ta det dag för dag. Att fokusera på vad man behöver göra just nu.

Men nu ska jag ta mig igenom den här timmen och sen ska jag ta mig igenom nästa timme, så att man tänker i etapper...

Det finns en risk att ett för stort fokus på exempelvis leave och hemresor skapar en känsla av att man är borta en evighet. Tidsfaktorn lyfts fram som betydelsefull för hur mycket man distanserar sig. Tiden för avresa och hemkomst är också viktig med hänsyn till när på året paret eller familjen delar specifika livshändelser. Att komma hem till sommarsemestern anses gynnsamt.

Det kostar nog på. Jag tror att tidsfaktorerna här är viktiga. Att vara borta sju-åtta månader, då är frågan: hur mycket distanserar man sig då, och hur bör man börja om igen. Det här var ju ändå... vi såg ju alltid målet. Och jag tror även om det hade varit skillnad om jag hade åkt i maj och kommit hem i oktober. För intensiteten på året...allt liksom, när man gör mer roligt tillsammans... Ja, det kanske framför allt är på sommarhalvåret, och mar har dom minnena och sådär.

Organisationen omhändertar vardagssysslor

Trots att arbetsbördan är stor och säkerhetsläget ibland hotfullt, vittnar informanter om att det är väldigt ”lätt” att vara på insats genom att praktiska vardagsbestyr är tillrättalagda. Man jobbar, äter, tränar och sover medan övriga sysslor omhändertas av anställd personal. När man väl kommer in i det är det väldigt smidigt.

Man hade ett väldigt inrutat tillrättat liv liksom. Det var friktionsfritt kan man säga. Vardagens bekymmer var helt uttraderade. Det fanns alltid mjölk i kylan och alla kom i tid. Man behövde inte planera någonting utanför tjänsten, och det blir ju... [...] Det är väldigt förspant på det sättet.

Stöd hos kollegor

Det bästa stödet i samband med insatsen beskrivs som kollegorna som har upplevt och sett det man själv har sett, som delar samma svåra händelser, som har förståelse och kan relatera. Man behöver inte förklara. Att prata anses vara viktigt för hanteringen av sin egen stress. Betydelsen av att ha ett öppet klimat poängteras. Att ha en bra arbetsplats med positiva kollegor ger energi.

Vi var ganska bra på att ta hand om varandra, för vi var ett väldigt bra arbetslag där nere. Vi hade lätt att prata med varandra. Jag upplevde att jag fick den stötningen som jag behövde.

Behovet av stöd kan handla om arbetsrelaterade aspekter, såsom oro för medarbetare eller stöd att hantera en hög arbetsbelastning. Intervjumaterialet innehåller även beskrivningar av kollegialt stöd i relation till partners. Det kan handla om att diskutera relationsproblem eller funderingar på att gå isär.

En annan typ av stöd från kollegor är att medvetet etablera kontakt med partners i samma situation på hemmaplan. Kollegor hjälper också varandra i samband med insats genom att stötta den part som är hemma vad gäller vardagliga saker.

Söka formellt stöd

Flera informanter vittnar om ett formellt stöd i samband med insatsen. Det kan handla om att man får mandat och chefstöd för att avveckla sig, åka hem och stötta sin partner av olika skäl. En annan redogör för hur denne deltar i familjeterapi under ledigheterna från insatsen. Även i efterhand finns beskrivningar av hur man söker samtalsstöd för relationsproblem som anses underlätta.

Positiva erfarenheter, mognad

En majoritet beskriver en relativt modest stressnivå när de kommer hem, och hur man anser sig ha påverkats i positiv mening genom att insatsen blivit en "fantastisk erfarenhetsryggsäck" och ett stort äventyr. Att det är oproblematiskt att komma hem, att man hade förväntat sig att det skulle "kännas mer". Att ha genomgått påfrestande och svåra händelser beskrivs efteråt som något positivt i den mening att prövningar uppskattas och man är tacksam över att det "hände något", att man inte lidit någon psykisk skada.

Någon redogör för att utlandstjänstens självständighet och ansvar bidragit till större mognad, att man känner sig tryggare och därför lever annorlunda än andra i samma

ålder. För de som tjänstgjort i en mycket hotfull miljö anses känslan av att ha fått en andra chans bidra positivt.

Omvärderar vad som är betydelsefullt

Flera informanter beskriver hur de förändrats till följd av insatsen. Erfarenheten bidrar för vissa till att man omvärderar det man har hemma. Att synen på vad som är viktigt förändras. Man tar inte saker lika för givna. Någon tror att det kan bottna i större medvetenhet om hur förgängliga saker kan vara, både livet och relationer. En informant beskriver hur denne förändrats i sitt sätt att se på allt.

Det är nog mer påverkat än jag någonsin kommer att tro.

Att man förändras innebär för en person att denne vill vara hemma mer.

Jag uppskattar också hemmet mycket, mycket mer. Jag tycker det är oerhört... jag hittar inte gärna på så mycket på helgerna. Jag tycker det är oerhört skönt att bara vara hemma i vårt hus och ta hand om det lilla vi har. Jag uppskattar det väldigt mycket när man har sett andra delar av världen. Jag uppskattar att jag har en [partner] [skratt] som uppskattar mig trots att jag håller på och åker iväg.

Bekymrar sig mindre

Att ha upplevt och genomgått svåra händelser utgör för flera en ny referensram i tolkningen av framtida problem. Satt i relation, innebär det att världsiga saker känns väldigt "futtiga" i jämförelse, vilket skänker viss tröst.

Det är väldigt få saker som oroar mig idag. Förr kanske man kunde gå och... inte vet jag... bekymra sig för vardagliga saker som ekonomi eller vad det nu må vara. Det är väldigt få saker som bekymrar mig. Jag är torr, jag är mätt, jag har familjen nära, ingen skjuter på mig. Alltså, det är väldigt få saker som kan göra mig orolig idag. Det är liksom... det löser sig.

Partnerns hanteringsstrategier

De strategier som informanterna redogjort för hos den som är hemma handlar om: Trycka undan känslor, fokusera på eget liv och stöd från anhöriga och bekanta.

Trycka undan känslor

På samma sätt som den som åker, visar intervjuanalysen att den som stannar hemma använder sig av distraktionstekniker för att hantera den tid man är ifrån varandra. Man försöker hålla sig upptagen för att slippa hantera känslor, med allt från fritidsintressen till studier, jobbet, etc. Samtidigt som tid för grubblerier krymper, saknas energi till det när dagen är slut.

Ja, [partnern] skaffade ju nya rutiner, alltså lite så här nya rutiner hemma och sånt där. [Partnern] jobbade ju väldigt mycket. Det var ett sätt att hantera det liksom, att inte gå hem till ett tomt hus med... utan man jobbar mycket.

Andra sätt handlar om att man håller uppe en fasad om att man mår bra, där man trycker undan sin egen oro för att inte oroa andra. I samband med leave ges även exempel på hur till exempelvis en flytt får den hemmavarande parten att fokusera på annat.

Fokusera på eget liv

Ett flertal informanter anser att en nedsida för den som är hemma handlar om att ”ingenting förändras”.

[Partnern] är ju kvar i hemmet som står still förutom att jag har tagits bort därifrån.

Beskrivningar från de som är kvar hemma tyder dock på att livet inte pausas utan faktiskt fortsätter även när partnern försvinner. Visar den andre inget intresse för hemmets situation fattar man beslut själv med inställningen att den andra helt enkelt får förhålla sig till det nya vid hemkomsten. En informant vars partner tjänstgjort upprepade gånger beskriver hur det skapas en bubbla på hemmaplan, där det är väldigt lätt att rulla på, och man kan låtsas att ens partner är på ett ofarligt ställe.

Så det blev på något sätt, även om livet fortsatte här hemma under den första missionen, så fortsatta livet här hemma under dom andra missionerna också. Men jag tro att jag blev mer såhär... shit nu måste jag också ha min egen bubbla där jag kan låtsas om att han inte är iväg där det är farligt.

Den så kallade bubblan kan möjliggöra för partnern att intala sig att frånvaron är tillfällig. ”Han är bara iväg... han ringer ikväll – för att slippa tänka på...”. Att leva i bubblan kan innebära att kollegial omtanke och frågor upplevs som störande; ”men snälla sluta fråga, [partnern] är ju bara iväg, [partnern] kommer snart”. Samma informant beskriver hur det går fortare att skapa egna rutiner i samband med den andra respektive tredje missionen osv.

Och någonstans blev det sådär att... livet hade fortsatt ännu lite mer. Och det gick fortare upplevde jag att skapa mig egna rutiner när [partnern] åkte gång två och tre än vad det gjorde första gången.

Stöd från anhöriga och bekanta

Det finns även beskrivningar av hur anhöriga, vänner eller partners till vänner med utlandserfarenhet stöttar praktiskt och emotionellt i vardagen. Hur man har ett stort umgänge.

Ja, absolut [om huruvida personen haft stöd, författarnas anmärkning]. Och jag tror att utan det så hade det nog inte fungerat överhuvudtaget, för det tror jag är en av dom absolut viktigaste...

En informant menar dock att partnern ändå upplevde att ”även om det finns ett socialt nätverk så blir man väldigt själv med saker och ting som är hemma”. Stöd från andra kan aldrig vara detsamma som att prata med sin partner. Andra saknar informellt stöd och därför är ganska ensam i sin upplevelse.

Parets gemensamma hanteringsstrategier

De strategier som är gemensam för paret att hantera krav i samband med utlandstjänst handlar om kommunikation, att leave stärker relationen och att det kan vara gynnsamt att bryta med vardagen i samband med leave.

Kommunikation

Att ha en god kontakt med fungerande kommunikation lyfts fram som gynnsamt.

Vi har nog alltid pratat om allt. Och det har också den speglat sig under insatserna egentligen. Från början var det ju väldigt öppet med att oavsett vad som händer så kommer vi att prata om det, även om det är på telefon. Är det oroligheter eller att man råkar ut för saker där nere så har det inte liksom sopats under mattan för att inte någon där hemma ska oroas. Utan det har hela tiden varit ett öppet klimat eller diskuterande klimat. Och det fanns ju före, under och finns även efter insatserna.

Många redogör för att en väl fungerande kommunikation är centralt för att hantera tiden man är separerade. Det bidrar till att minska oro hos den som är hemma. Liksom framgått ovan påverkas möjligheten till kommunikation av faktorer som konfliktnivå, geografiskt område, men även insatsens storlek och aktuell befattning. Arbetar man mestadels inne på campen finns större möjligheter till kommunikation. I vissa fall obegränsat med tid.

Ett flertal beskriver hur man haft kontakt med sin partner på daglig- eller veckobasis. Man hörs antingen via telefon, sms eller internet såsom mail, messenger, facebook och videosamtal (Skype, Facetime). Sms och mail underlättar genom att de möjliggör kontakt i princip när som helst, att säga ”god morgon, hur är läget, god natt” samtidigt som man kan följa upp eventuella konflikter eller missförstånd och förhindra att irritation uppstår. Vidare finns utrymme för lite längre konversationer.

Också fantastiskt. När barna lade sig... Vi lade oss ungefär vid samma tid, för när det är läggdags för en vuxen i [namn på stad i insatsområdet] så är det ungefär läggdags för ett barn i [namn på svensk stad], så då lade min partner en bärbar dator eller padda eller motsvarande i barnens säng och så läste jag godnattsaga för dem från [namn på stad i insatsområdet]. Teknikutveckling.

Vissa funktioner, såsom mail, möjliggör även för den som är hemma att ta kontakt. Preferenser rörande val av kommunikationskanal varierar, till del beroende på uttryckssätt. Någon väljer att skriva brev på grund av osäkerhet avseende när man kan ringa eller vad man kan säga. Möjligheten att skicka bilder beskrivs också som betydelsefullt, utöver att se varandra.

Och sen är ju tekniken annorlunda då, så det är lite... Just den biten är ganska viktig, vågar jag påstå, att kunna skype:a eller facetime:a med varandra är en jätke skillnad från att bara ha en telefon eller mail.

Kommunikation beskrivs även som viktigt för den emotionella bindningen. Betydelser av att ha löpande kontakt betonas.

Ja, kopplade tillsammans så att vi verkligen vet vad den andra tänker. Och så hade vi ett verkligen bra fundament därefter.

Positiv kontakt anses vidare energigivande. Den tillfälliga separationen blev gynnsam genom att ”tvinga en att hitta sätt att prata och förstå varandra, den tvingade oss att lära känna vara på ett helt annat sätt”. Relationen fördjupades.

Någon menar att det kan finnas en risk i att ringa regelbundet genom att ett potentiellt avbrott från det förväntade tenderar att skapa funderingar och oro. Det kan således vara en gynnsam strategi att ringa vid oregelbundna tidpunkter. Även om kommunikation lyfts fram som avgörande noteras av en intervjuperson att ingen dator kan råda bot på det fysiska avståndet.

Leave stärker relationen

Någon enstaka informant menar att den tillfälliga ledigheten inte påverkar relationen alls medan många anser att leave [mestadels] är positivt och gynnsamt, att det är något att se fram emot under insatsen, att det är skönt att komma hem och få leva vardagsliv. Man tar tillvara på tiden och är tillsammans när man ses, det är mycket kärleksfullt. Leave anses vara ett andningshål för egen del, och för relationen, där man hittar energi att hantera återstoden av insatsen. Några omnämner dessa ledigheter som avgörande genom att de stärker relationen.

Det är alltid bra att få se varandra, titta varandra i ögonen, umgås, fysisk närvaro. Dom är ju vitala för, tycker jag i alla fall, för det här förhållandets överlevnad.

Gynnsamt bryta med vardagen i samband med leave

Medan vissa föredrar att vara hemma beskriver andra hur de uppskattar att bryta med vardagen, att resa bort med sin partner eller familj på semester. Det möjliggör tid tillsammans avskärmat från andra, utan krav på andra sociala kontakter och att svara på frågor.

För ibland när man kommer hem också på sin ledighet, då vill ju andra träffas. Familj och vänner och sånt. Utan då kunde man bara vara med familjen. Och det blev verkligen kvalitet då. Så jag tror det är mycket vad man gör av det och hur man ser på sin tid.

Insatsens betydelse för relationen

Intervjuanalysen visar hur insatsen påverkat relationen på olika vis. Hur denna påverkan ter sig tycks vara avhängig av hur väl man anser sig kunna hantera eller balansera krav på basis av individens, partners och parets gemensamma förutsättningar. I vissa fall har relationen inte påverkats nämnvärt, i andra fall har den fördjupats och förstärkts och i ytterligare fall har den bidragit till att paret separerat.

Inte påverkats

Ett flertal beskriver hur krav relaterade till insatsen varit påfrestande, men att den ändå inte bidragit negativt till parrelationen. Relationen har varit stabil eller jämn och inte påverkats i någon större utsträckning.

Jag minns inget speciellt, att det varken påverkade mitt förhållande med [partnern] eller barn eller familj utan man kom hem och då var den delen av arbetslivet slut.

Om man separerat, beskrivs det i andra fall bero på andra faktorer, såsom olikheter, att man är ung och vill olika saker, eller att man inte litar på varandra.

Jag, jag ser det nog som helt separat faktiskt. Jag tror att vårt förhållande hade utvecklats dithän att jag kände att vi inte skulle vara ett par längre. Helt enkelt. Och ser inte det kopplat till mitt yrke eller utlandstjänsterna.

Fördjupats och förstärkts

Många redogör för hur relationen fördjupats och stärkts till följd av deltagande i en internationell insats.

Det positiva, att vi fortfarande är gifta och vi tycker fortfarande om varandra och...

Någon är dock ödmjuk och menar att parets förutsättningar varit optimala. Faserna i livet anses ha "jacket väl in" med utlandstjänsten. Är man yngre kan vetskapen om att man ska vara åtskilda fördjupa relationen genom att man behöver ta ställning till om det är värt att satsa. Det finns behov att definiera relationen. Utlandstjänsten bidrar således genom att göra relationen mer seriös fortare. Det blir ett slags intagningsprov för förhållandet. En informant beskriver dessutom hur man omvärderar vad som är viktigt eller mognar vilket resulterat i att man "tröttnat" på ungdomslivet och istället vill fokusera på familjeliv med barn. Ytterligare beskrivningar handlar om hur man blir tryggare i sig själv, den unga naiviteten försvinner. I ett fall beskrivs till och med hur yrkets attraktivitet bidragit till att man överhuvudtaget blev ett par.

Andra beskriver hur man är nöjda med hur man hanterat utlandstjänsten som par.

Och vi har nog, och det ska man nog.... erkänna också att det har ju varit en liten skalp också liksom att vi är liksom fan, vi har gjort det här och vi är lika glada nu som innan. Att man sätter en stolthet i det vill viss del.

Att ha gjort utlandstjänst bidrar till en trygghet och stolthet. Ett slags kvitto för att relationen fungerar. ”Att vi klarar av att vara ifrån varandra och att det fungerar bra”.

Någon beskriver hur distansen och att vara ifrån varandra stärker. Saknaden fördjupar relationen. ”Betydelsen av den andra ökar när man inte har den”, samtidigt som man lär sig att uppskatta det man har. Erfarenheter av svåra situationer och förändrade perspektiv på vad som är viktigt tenderar att stärka. En större insikt om att livet kan ta slut eller nära-döden-upplevelser kan bidra till att man värderar den egna relationen högre.

Man har fått en respekt för livet och för döden och dom värdena. Som jag ofta tänker på att du två år senare så är man förälder och lyckligt gift och går [namn på utbildning]. Det kunde lika gärna vara så att man kom hem i kistan.

Intervjuanalysen visar att långsiktigt så bidrar även svåra stunder till att stärka relationen. Det är dock kommunikationen som gjort att man är där man är idag.

Inte förändrades i någon negativ bemärkelse. Jag tror att liksom alla saker egentligen bara förstärkt banden, eller vad jag ska säga. Också att man själv kommer hem med både bra och dåliga erfarenheter som gör att man pratar om det. Och [partnern] upplever ju också tunga stunder som jag har haft. Det gör ju att banden stärks, snarare än blir svagare.

I några fall anses insatsen vara en av flera, men ändå den största anledningen, till att partnern drabbades av allvarliga stressymptom och utbrändhet. Det kan innebära att man vidtar nödvändiga åtgärder för att förändra, såsom exempelvis att arbeta mindre som i sin tur kan stärka relationen på sikt.

Det finns redogörelser för hur relationen fördjupats efteråt. Det kan handla om att man gifter sig, skaffar [fler] barn, köper hus, etc. I ett fall beskrivs utlandstjänsten som en slags transformator eller hävstång som möjliggör flytt, ett slut på pendlingslivet till förmån för ett familjeliv. Paret kommer närmre ett ordnat liv. Man anser sig ha nyttjat tillfället väl.

Separerat

Till skillnad från ovan anser några informanter att utlandstjänsten bidragit negativt. En intervjuperson lyfter dock en risk att skylla egna problem på utlandstjänstgöring och menar att det långt ifrån handlar bara om den. Att göra insats har dock inte underlättat, och anses i ett flertal fall varit en bidragande orsak till att man gått skilda vägar. Också kommunikation, eller kanske snarare brist på kommunikation, kring

insatsen beskrivs som en avgörande faktor som resulterat i dålig förståelse för varandra.

Men skilsmässan kom ju till del av... kanske inte så mycket varför... vara för att jag varit ute... den kom ju utifrån att denne inte kunde hantera det här särskilt väl. Och utifrån mitt perspektiv så har jag ju varit jävligt dålig på att kommunicera vad det är som krävs av mig... vad det är som krävs av [min partner] medan jag är borta.

Helt olika behov, att prata om egna erfarenheter kontra vardagliga saker hemma, samt oro, beskrivs som en huvudsaklig anledning till att man glidit isär. En annan informant beskriver hur paret hade det bra i grund och botten. Det grundläggande problemet handlade om att man reste och var borta alltför mycket, successivt tappade kontakten och fick mer distans till varandra. Man gled isär. Någon redogör för hur en sådan process ofta är ganska utdragen, att förhållandet börjar tappa kvalitet över tid. I ytterligare ett fall ställde partnern ett ultimatum om krav på att lämna FM för att rädda relationen. Ultimatumet beskrivs som det som får paret att slutligen bryta upp. Att partnern är medveten om att fler insatser är att vänta, beskrivs delvis också som en faktor som underblåst separationen. Utlandstjänsten kan också utgöra en faktor som synliggör ens eget engagemang och passion för yrket, för vilket ens partner kan sakna förståelse.

Insatsen anses i flertalet fall vara en utlösande faktor till en skilsmässa eller ett incitament att faktiskt ta sig ur en redan dysfunktionell relation. En informant belyser betydelsen av att ha en god relation före insatsen då redan befintliga problem tenderar att växa och bli större.

Förberedelserna är oerhört viktiga, och att relationen är god från början och att den är det man vill att den ska vara. Att man inte negligerar eller förminska dom problemen som man har innan det är dags att åka iväg, för dom blir bara större. Och så kommer man iväg och får perspektiv, och så tycker man att man vill göra något annat istället. Det löser sig inte att åka på insats. Det blir bara sämre att åka på insats tycker jag.

Det finns också en risk för att tidigare olikheter mellan partners förstärks i och med insatsen. Det kan handla om olikheter i synen på världen eller vad som är viktigt. En annan orsak beskrivs som bekräftelsebehov hos den som varit hemma och otrohet.

Och sen då att [min partner] hanterade det på ett väldigt dåligt sätt genom att kanske vara otrogen och söka bekräftelse från andra.

En intervjuperson beskriver hur det egna arbetet varit avgörande för att en relativt kortvarig relation inte utvecklades alls. Partnern klarade inte av frånvaron. I andra situationer bromsades relationen initialt då informanten medvetet valde att ta det lugnt då denne var borta mycket. En informant anser att arbetets generella karaktär påverkat förhållandet negativt, men inte specifikt relaterat till utlandstjänsten. I ett fall där man är överens om separation väljer man att avvakta tills insatsen avslutats av juridiska skäl.

Och då bestämde vi också att vi skulle genomföra... fullfölja skilsmässan efter att jag kom hem av rent juridiska skäl, om någonting skulle hända. Och så blev det. Så den missionen, så att säga, den genomfördes i samband med vårt uppbrott och under vårt uppbrott, kan man säga.

I några fall beskriver de tillfrågade hur de i efterhand ser på skilsmässan som något som stärkt dem, och varit en hjälp i rätt riktning.

Reaktioner på att separera

De informanter som separerat beskriver hur yrket till del försvårar för relationen även efter att man separerat. Det handlar om svårigheter att ha delad vårdnad till följd av arbetsrelaterade krav.

Några beskriver svårigheter med delad vårdnad efter att paret gått isär. Svårigheterna ses främst som ett resultat av att jobbet som yrkesmilitär är krävande, med oregelbundna arbetstider, bortavaro under långa perioder etc. Det är svårt att ha barnen regelbundet enligt överenskommelse om delad vårdnad, på grund av resekrav och internationella uppdrag.

Först fattade vi beslut att barnen skulle bo hos [min partner], och bo hos mig varannan helg. Vi hade någon ide om att barn ska ha en fast punkt i livet, och att jag inte kunde ge det för att jag är borta så mycket i jobbet, och det var vi överens om. Men sen tyckte hon att det blev för mycket, alltså att det var för ansträngande att ha barnen så.

Informanterna beskriver att det i praktiken betyder att de inte får träffa sina barn lika regelbundet som de skulle vilja efter skilsmässan, och andra beskriver att deras f.d. partner upplever det som svårt att behöva anpassa den delade vårdnaden till officersyrkets arbetskrav och arbetsschema.

Några beskriver att de påverkades negativt av separationen, att de mådde dåligt en tid direkt efter att beslutet om att gå isär tagits. Utsagor vittnar dock om att man efter ungefär 6-12 månader kände att mående förbättrades.

Men det är väl klart, jag har ju haft samma sorgperioder som alla andra, som man har efter så lång tid med någon som man trodde man skulle dela livet med.

De flesta beskriver en upplevelse om att separationen inte varit direkt kopplad till insatsen. Trots det anses privatlivet ha påverkat intervjupersonens generella mående och således även prestationen på jobbet negativt.

Några upplever att beslutet att gå isär inneburit skuld känslor över situationen man skapat för familjen.

För jag känner verkligen att jag gjorde det mot [min partner] och mot familjen och mot barnen på något vis.

Beslutet om att gå isär genererade skuld känslor gentemot barnen. Paret hittade dock ett bra förhållningsätt och jobbade aktivt för att skapa ett bra familjeliv trots separationen. En annan beskriver att det var svårt att ta beslutet om att gå isär trots att detta var något man velat under en längre tid.

Jag hade också svårt länge att acceptera att vi skulle gå isär för att jag såg inte det. Jag såg det som något väldigt dåligt för familjen och för barnen.

Informanten bestämde sig för att vänta tills barnen var äldre innan beslutet togs för deras skull.

För vissa deltagare i studien skedde separationen på partners initiativ. Ibland var man mentalt oförberedd på beslutet, det kom oväntat och som en chock. Det i sin tur resulterade i dåliga känslor efteråt.

Jag fattade ju inte riktigt... När det väl tog slut sen, så var det [min partner] som lyfte. Då hade ju [min partner] redan processat det här mycket längre än vad jag hade gjort.

En annan upplevde att både parterna i relationen blev överraskade.

Det kom inte upp till ytan vare hos mig eller hos oss förrän ganska sent. Och det var därför det också... jag tror det var så överraskande för [min partner]. Jag tror inte [min partner] riktigt... vare sig jag eller hon insåg egentligen.

Paret hade glidit isär över flera års tid men hade ett väl fungerande familjeliv.

Lärdomar i ny relation

Flerålet informanter har haft fler än ett förhållande under sina år som anställda i Försvarsmakten. Några delade med sig vad de lärt sig från sina tidigare förhållanden och som de sedan tillämpat i nya förhållanden. Främst handlar detta om att informera tydligare om militäryrkets krav, för att undvika att hamna i samma situation igen.

Oro för att begå samma misstag

Det finns beskrivningar av hur man efter en separation är tveksam till nya missioner då man inte vill begå samma misstag mot en ny partner och upplever sig osäker på hur man undviker samma "fällor". Genom att man vet vad det innebär att lämna någon hemma anses det betydelsefullt att uppdraget har en djupare mening. En person som var hemma när partnern åkte, som i egenskap av officer själv kan komma att behöva åka själv i framtiden, uttrycker oro:

Men det blir ytterligare en sak att... "shit" ska jag åka så ska ju jag lämna någon annan hemma. Hur hanterar jag det då, för att inte den personen ska hamna i det jag hamnade i.

Man vill tänka och tro att man skulle bete sig annorlunda mot en ny relation men vilket skapar press. Det finns en förväntan om att man sannolikt måste arbeta med sig själv för att inte göra samma misstag. En informant beskriver vidare hur denne efter många insatser är försiktig i en ny relation, är flyktig och vill inte gå för fort fram förrän man är helt säker.

Noga med att informera

Några beskriver att ett sätt att förbygga konflikter är att i en nästa relation noggrant beskriva de krav som följer med yrket och vad det kan ha för konsekvenser.

Det jag kanske skulle ha gjort bättre, som jag har varit noga med nu i min nuvarande relation, är ju att jag pratar om vad det innebär att jobba i försvarsmakten. Inte så mycket om vad man gör, men vad det innebär. Alltså att jag är borta, och när jag borta så är man trött när man kommer hem och så.

Att kommunicera potentiella krav är ett sätt att mentalt förbereda den nya partnern för den livsstil som kommer med yrket, och hur fokuserad man kommer att behöva vara på sitt jobb.

[Min partner] var jag ju tydlig med och sa liksom att det här...hur mycket skit du än pratar om min arbetsgivare så älskar jag jobbet. Och hon har ju förstått det liksom. Jag har varit mycket mer öppen, pratat mer...

Det anses gynnsamt att vara helt öppen för att minska framtida, laddade konversationer.

Perspektiv rörande att delta i en ny insats

Flertalet informanter redogör för inställningen till att delta i framtida insatser. Vissa är positivt inställda att åka igen medan andra är mindre benägna eller upplever det som svårt sätta gränser mot arbetsgivaren. Det anses även vara viktigt att ta hänsyn till parets livssituation vid den aktuella tidpunkten.

Positivt inställda till att åka igen

För flera informanter är det en självklarhet att göra fler insatser för att få uppleva äventyr, se andra delar av världen, och slippa det ekorrhjul ett kontorsjobb innebär. För många anses det också vara en självklar del av jobbet. Några uttrycker att de vill fortsätta att göra insatser utan att vara helt övertygade om att det kommer ske inom ramen för Försvarsmaktens verksamhet. Några vill bidra till betydelsefulla uppdrag, men genom andra verksamheter, såsom exempelvis Rädda Barnen.

Mindre benägna att åka igen

Även om man anser att insatserfarenheten berikat både yrkesmässigt och kulturellt så beskriver informanter att ju fler insatser man deltagit i, desto mindre betydelsefulla känns dessa med tiden. Anledningar som ges handlar om att det är ”fruktansvärt skönt att komma hem” medan ”kallet” inte upplevs lika stark sedan man fått barn. Ett tidigare kall som uppfyllts genom utlandstjänstgöring, har i vissa fall ersatts av en önskan om att vara en närvarande förälder.

Men samtidigt så har man blivit, ska jag väl säga, känsligare sen man vart förälder. På något sätt så innan det så känner man sig ganska odödligt...man hade ju ingen annan än sig själv att ta hänsyn till, lite så. ...nu har man en större uppgift och jag menar...som jag brukar resonera så är det ju så att min högsta önskan är ju att få följa med på (barns namn) resa och se han utvecklas och bli den här vuxna människan.

Prioriteringar i livet förändras, vilket påverkar motivationen för framtida utlandsinsatser negativt. Flera informanter vill inte fortsätta åka om deras partner motsätter sig detta. Även par som delar den militära yrkesbakgrunden har reservationer kring att partnern åker igen. Utsagor vittnar om risker med att fortsätta åka om ens partner inte är positivt inställd till det.

Kändes bra att ses igen efter hemkomst, författarens anmärkning). Men samtidigt så planerade jag nästa insats...Det visste [min partner] också. Det ville ju inte [min partner]. Och det är delvis det här då som gjorde att det blev skilsmässa till slut.

Det anses vara betydelsefullt att vara överens om den enas deltagande i internationella uppdrag för att minska risken för negativ påverkan på relationen.

Svårt sätta gränser mot arbetsgivaren

Intervjuanalysen visar att det är svårt att tacka nej till insats i de situationer då arbetsgivaren ställer frågan, då detta är försvarets primära uppgift. Också de som varit i FM länge redogör för dubbla känslor. Samtidigt som det känns positivt att FM bekräftar individen och arbetar mot att utveckla organisationens försvarsförmåga, upplever man negativa känslor gentemot FM som inte förstår att dessa uppgifter måste fördelas jämnare.

Men det retar mig lite också, för jag tyckte verkligen de skulle kunna hitta någon annan, men jag erkänna, så att det fanns en sån aspekt av det också. Det måste finnas någon mer överstelöjtnant att slita ut ur högkvarteret som inte åkte fem gånger. Det var lite dubbelt faktiskt, det var det.

Viktiga ta hänsyn till livssituation

De med familjer (särskilt småbarn) anser att det är viktigt att ta hänsyn till familjens livssituation vid beslut om att delta i framtida insatser.

Vi kommer behöva analysera tidpunkten på ett helt annat sätt. Vi tittade aldrig på (tidigare mission) vad händer runt omkring och så. Det kommer vi behöva titta på inför nästa gång på ett helt annat sätt, och se till så att det här nätverket runt omkring med mor- och farföräldrar och allt sånt där, att det fungerar.

Att göra utlandstjänst beskrivs som en komplex process som kräver att det närmaste nätverket aktiveras. Den som åker är i behov av familjens stöd innan man tackar ja. Det handlar även om att ta hänsyn till barnets ålder, när diskussionen uppstår om att delta i ytterligare utlandstjänstgöringar.

Nu när jag har barn, jag åker givetvis dit min arbetsgivare säger att jag ska göra om de tycker att jag ska göra det, det har jag inga problem med. Men kan de välja någon annan, då tycker jag de ska göra tillsvidare, tills mina barn är större i varje fall.

I den andra vågskålen finns då en önskan om att kunna vara tillräckligt nära för att bygga en relation med barnen, delta regelbundet i deras utveckling och balansera krav/belastning på partnern.

Förbättringsförslag

Alla informanter som deltagit i studien har synpunkter på hur FM bör arbeta för att underlätta för parrelationer i samband med utlandstjänst. De underkategorier som framkommit är: FM tar hand om partner och familj, större fokus på anhöriga och familjer, större fokus på mjuka frågor, och att organisationen bör ta större ansvar.

FM tar väl hand om partner och familj

Flera informanter som varit i organisationen under lång tid och genomfört ett flertal insatser upplever att FM genomfört positiva förändringar till fördel för de tjänstgörande och deras familjer.

Man håller på längst sex månader (missionstid) och att man har möjlighet att komma hem ett par gånger under tiden, och att man get bra möjligheter till att ha kommunikation hem, vilket man är väldigt mån om.

De som genomfört oregelbundna insatser tycks i jämförelse vara mest positiva, med hänsyn till de specifika förmåner den typen av missioner medför för familjelivet.

Men jag hade den stora förmånen att faktiskt kunna få välja när jag hade ledighet, så jag valde en ledighetsperiod när barnet skulle komma.

Här har man till exempel större möjlighet att styra ledigheten så man inte missar viktiga händelser (barnens skolavslutningar, högtider och födelsedagar) vilket bidrar till att göra bortavaron mindre kännbar.

Flera anser att FM är en bra arbetsgivare och att deras närmaste chef tagit väl hand om dem, och även visat förståelse för deras behov att hitta en balans mellan privat- och arbetslivet.

Jag tycker att försvarsmakten är en otroligt bra arbetsgivare. Det finns en förståelse hos individuella chefer att ”jag måste åka nu, det går inte, jag kan inte vara kvar på jobbet nu. Nej, men då gör du, då tar du hand om familjen. Familjen måste mår bra och fungera för att du ska kunna prestera bra på jobbet...Det tycker jag försvarsmakten är väldigt bra på.

En informant upplever att organisationen förbättrat sitt sätt att bekräfta barnen och familjens roll i insatsuppdraget, genom att också ge dem uppmärksamhet efter hemkomsten.

Det är små punkter men för barnen var det viktigt. Dom fick ju medalj när jag kom hem från Afghanistan. Pytteliten grej, men att vara med på den ceremonin och få det, det tyckte dom var en stor grej.

Barnen uppmärksammas då på ett meningsfullt sätt för att även de bidragit till utlandstjänsten genom att ”ge upp” sin förälder under en viss tidsperiod.

Behov av större fokus på anhöriga och familjer

Många informanter upplever dock att FM kan förbättra sitt sätt att ta hand om deras partner och/eller familj när man själv är borta. Det finns ett påtagligt behov av mer praktiskt inriktad hjälp.

Men där tycker jag, baserat på vår erfarenhet, är någonting som försvarsmakten verkligen måste bli bättre på- att ta hand om dom anhöriga hemma, och det är inte anhörigräffar utan det är hur få man vardagen att fungera för dom anhöriga.

Det upplevs som särskilt viktigt att organisationen erbjuder lösningar för att få vardagen att gå ihop, särskilt med tanke på att många hemmavarande partners fortsätter jobba heltid under insatsen.

Som min [partner] säger, denne vill ha praktiskt hjälp med barnpassning om hon har möte på kvällen på jobbet. Om dennes mamma inte kan hjälpa till, var ska [min partner] göra av barnen? Alltså såna grejer. Och jag vet inte riktigt hur man ska komma till bukt med det här när vi har det systemet vi har i Sverige... Men där tycker jag, baserat på våra erfarenheter, är någonting som försvarsmakten verkligen måste bli bättre på- att ta hand om dom anhöriga hemma.

Utöver den praktiska hjälpen, vill några informanter även se mer regelbundna anhörigräffar i Försvarsmaktens regi under tiden man är borta. Riktade inbjudningar där anhöriga kan lära känna varandra, hålla kontakt och bygga nätverk med andra i samma situation.

Det är ju så pass viktigt för människor att förvaret måste tvingas inse att dom måste ha program för anhöriga. Och då tänker jag lite som man kanske har i USA, där man presenterar anhöriga för varandra och kan gå in i grupper och ta stöd av varandra. Men även att FM ha någon...kom och ta en fika och så kör vi lite bilder på vad deras anhöriga har gjort den senaste tiden...

Ett återkommande tema handlar om vikten av att FM ser och bekräftar familjen som en enhet.

Det är hela familjen som drabbas. Och det måste finnas verktyg att ta hand om det-före, under och efter, vilket jag anser saknas om man tittar på försvarsmaktens perspektiv.

Behov av större fokus på mjuka frågor

Några anser att FM kan förbättra sitt sätt att arbeta med mjuka frågor.

Det är jättemycket snack om in försvaret, att vi ska vara fysiskt stridsvärde starka liksom och vi ska klara av att springa så här fort och vifta så här mycket. Men av all dom som var på min mission så var det...alla som slutade, slutade för att dom mentalt tyckte det var jobbigt, inte för att dom tyckte det var fysiskt jobbigt.

Flera upplever också att en mer öppen och tillåtande kultur kring att söka hjälp, skulle öka benägenheten att ta emot stöd vid behov.

Det som hjälper bäst där är ju när kamrater säger, du, skulle inte du gå och prata med någon. Jag tycker vi har jättebra samtal här men jag tror du skulle behöva prat mer och jag kan hjälpa dig att hitta...Den vägen tror jag är det mest effektiva vägen.

Genom att uppmuntra andra att söka kvalificerat samtalsstöd bygger kollegor en mer öppen kultur tillsammans.

Flera informanter diskuterar betydelsen av att chefer tar ett större ansvar för arbetsmiljön, i den meningen att inkludera frågor som rör balansen mellan yrkes- och privatlivet.

På något sätt försöka på samma sätt som vi är duktiga på att pränta in andra saker i oss officerare så behöver man på så sätt pränta in vad innebär det att vara chef och vilket ansvar har jag och vad är skillnaden.

Vissa anser att cheferna borde kunna visa mer omtanke om personalen, genom att fråga mer hur det går hemma, exempelvis genom att ringa innan en insats och fråga hur individen mår.

Många upplevde att FM kan förbättra sin organisation genom att bli en mer flexibel arbetsgivare.

Förut, våra föräldrar, de var ju oftast på ett jobb och så var de där tills de gick i pension. Så är det inte längre...Och där måste nog försvarsmakten var lite mer följsamt...när

det gäller arbetssätt kanske måste bli lite mer flexibel för att bli en attraktiv arbetsgivare.

Flexibilitet inkluderar exempelvis möjligheten till kommunikation i samband med insats. Vissa insatser har högre säkerhetsklassificering än andra, vilket kan begränsa tillgången till vissa internetplattformar (t.ex. Facetime). En informant som nyligen jobbat i Finland beskriver hur deras FM har ett bättre krypterat nätverk som tillåter personalen att hålla regelbunden kontakt med hemmet. Andra diskuterade även möjligheten att arbeta internationellt på ett mer flexibelt sätt.

Kanske det skulle underlätta om man inte behövde vara iväg i sex månader utan man kanske kunde rotera, två eller tre som delade på samma befattning och var borta några veckor. Hotet bli inte mindre, men perioden som den som är hemma behöver gå runt och vara oroliga blir kortare.

En ökad flexibilitet och arbetsorganisering skulle då minska enskilda individers arbetsbörda liksom tiden de spenderar borta från hemmet.

Organisationen bör informera mer

Flera intervjupersoner upplever att organisationen också kan kommunicera bättre om sitt redan befintliga stöd. Det framkommer att många hört talas om möjligheter till stöd genom andra, men inte från organisationen själv. Ett exempel är den PREP-kurs som erbjuds genom en frivillig organisation (Svenska Soldathemsförbundet). De flesta har hört mycket gott om programmet från kollegor. De flesta upplever att det skulle ha varit intressant att ta del av ett preventivt initiativ, men menar att de inte hade möjlighet till följd av annan förberedande utbildning, eller bristande information om att initiativet fanns.

Några lyfte fram vikten av att FM förbättrar sitt sätt att kommunicera kring vad en insats faktiskt innebär.

Det är otroligt viktigt tror jag att trycka på att man måste få en mycket större krets att förstå vad det faktiskt innebär. För det är den närmaste familjen som på nåt sätt hamnar mitt i att på något sätt hantera alla andra.

Genom att prata mer om vad insatsen innebär i förväg, ges familjen större chans att vara mentalt förberedd och aktivera möjliga stödresurser inom sitt privata nätverk.

Organisationen bör visa uppskattning

Några tycker att lön och ersättning för resor är otillräckligt kontra det ansvar och närvarokrav som föreligger. Det inkluderar även den obefintliga uppmärksamhet individen får för de resor som görs inom ramen för tjänsten i Sverige.

Det finns en snedbalans här nu som behöver komma tillbaka liksom. Om jag för tre månader i [namn på insatsområde], så får jag medaljer för det, men har jag åkt här

hemma i en [nationell miljö] för det mycket värre än vad det är där nere. ÖB kommer inte och ger mig medaljer eller jag får inte dom extra pengarna eller vad det nu än är. Jag tror att man behöver allt mer fundera på det. Är man borta så är man borta. Det spelar ingen roll för min familj varför jag är borta.

Informanter upplever sig ge bort mycket av sitt privatliv (både i Sverige och internationellt vilket organisationen borde uppmärksamma på ett bättre sätt.

Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att erhålla fördjupad kvalitativ förståelse av hur deltagande i militära internationella insatser påverkar parrelationer i Sverige. Studien har undersökt vilka faktorer som kan bidra till sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation.

Erhållna resultat visar att det sätt på vilket ett deltagande i internationella insatser påverkar nära parrelationer är komplext. Vissa par går relativt opåverkade genom insatsen, andra har stärkts och fördjupat relationen medan en sista grupp gått skilda vägar. Studien visar hur ett flertal faktorer kan bidra till sambandet mellan utlandstjänst och ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation. Medan kraven ofta beskrivs som påfrestningar för förhållandet, redogörs även för grundläggande förutsättningar och ett stort antal hanteringsstrategier som kan betraktas som mer eller mindre gynnsamma för att balansera arbets- och relationsrelaterade krav.

Det bör inledningsvis påpekas att studien visar att det inte enbart är krav relaterade till utlandstjänsten som tycks öka risken för separation. Data indikerar att yrkets generella förutsättningar som handlar om att pendla och resa, samt att vara borta mycket kan reducera tid att dela en gemensam vardag, vilket tenderar att skapa en obalans mellan arbete och privatliv. Liksom tidigare forskning visar denna studie hur rollrelaterade stressorer, som belastning i arbetet och krav från familjen *work-life balance*, *WBL* som inte härrör från utlandstjänst, kan utgöra en påfrestning (Bray et al., 2010; Dizenzo, Greenhaus & Weer, 2015; Pflantz & Ogle, 2006) som på sikt kan innebära att militär personal överväger att byta eller byter karriär (Allen et al., 2011; Bridger et al., 2009; Dupre & Day, 2007). Utlandsinsatsen tycks i mångt och mycket vara en faktor som tenderar att förstärka redan befintliga yrkes- och relationsrelaterade krav och utgör på så vis en ökad risk för separation baserat på parets förmåga (eller oförmåga) att balansera sådana krav.

Studien har genererat en teoretisk modell med en kärnvariabel som avser öka förståelsen för individens upplevelse av att balansera ibland oförenliga krav från organisationen och partnern. De grundläggande förutsättningar och hanteringsstrategier som identifierats kan förstås som individernas och parets inneboende resurser som möjliggör för dem att hantera påfrestningar av olika slag Thoits, 1994

genom att återskapa en subjektiv känsla av kontroll (Hofboll, 2002; Skinner, 1996). Det innebär att ju mer gynnsamma förutsättningar och strategier att balansera krav från yrkes- och privatlivet, desto mindre påtagliga upplevs kraven.

Vissa av de hanteringsstrategier som identifierats för att balansera arbets- och relationsrelaterade krav förtjänar att diskuteras närmre. *WBL* handlar om individens upplevelse av hur pass väl dennes olika roller är förenliga, exempelvis att man har en livssituation utan större motsättning mellan det egna yrket och privatlivet. Balans utgörs i detta fall av en slags jämvikt där krav från endera sfären är att betrakta som mer eller mindre likvärdiga (Greenhaus & Allen, 2011; Haar et al., 2014; Maertz Boyar, 2011; Valcour, 2007) medan *work-life conflict WLC* belyser det motsatta, en inre rollkonflikt till följd av att yrkes- och familjerollen inte upplevs kompatibla Greenhaus Beutell, 1985 . Tidigare forskning visar hur en bristfällig balans mellan privat- arbetsliv kan leda till negativa konsekvenser för organisationen, genom att medarbetare känner sig missnöjda med sitt yrke, upplever brist på arbetsengagemang, presterar mindre, en ökad personalomsättning (turnover intentions) och större frånvaro från arbetet Das och Baruah, 2016 . Det finns en relativt omfattande litteratur som belyser så kallade *WBL-strategier* som syftar till att förbättra medarbetares möjligheter att själva samordna och integrera yrkes- och icke yrkesrelaterade aspekter Felstead et al., 2002 . Från ett organisationsperspektiv handlar sådana strategier ofta om policies som möjliggör större flexibilitet i arbetet, barnomsorg, etc. (Bardoel et al., 1998; Kramar, 1997) för att underlätta balans och främja medarbetares välmående (se exempelvis, Bardoel et al., 1998; Kossek, Valcour Lirio, 2014 . Även denna studie visar på betydelsen av hanteringsstrategier, inte bara för att upprätthålla en god balans till det egna yrket, men även för att värna en god relation till sin partner. En stor del av de hanteringsstrategier som identifierats tycks dock vara avhängigt av individernas eller parets egna/egen förmåga till anpassning och handlar i mångt och mycket om att den som ska delta i en utlandstjänst förhandlar (kompromissar, kompenserar, motiverar) på hemmaplan för att få sin partners förståelse och stöd för yrkets krav, alternativt distanserar sig för att undvika relationsrelaterade påfrestningar.

Att balansakten till stor del tycks innebära att en anpassning sker på hemmaplan genom att paret förhandlar och kompromissar, som till del är avhängigt också av partners förmåga att anpassa sig och visa förståelse, kan innebära att den asymmetri som tycks råda mellan arbetet och hemmet upprätthålls över tid. Under sådana omständigheter finns en risk att man inte åstadkommer den typ av balans som kan betraktas som gynnsam och eftersträvnsvärd. Även tidigare forskning visar att gränsen till privatlivet tenderar att vara mer flytande och genomtränglig vid jämförelse med gränsen till det egna arbetet (Frone, Russel & Cooper, 1992). Från ett systemperspektiv är paret ömsesidigt beroende av, och utgör en källa till stöd för, varandra med hänsyn till deras respektive behov och förväntningar Bowen, 1985; Kerr, 2008). Den identifierade asymmetrin kan riskera att få implikationer för respektive individs emotionella och sociala utrymme som på sikt kan försvåra för parets ömsesidighet och

väcka negativa känslor. Det i sin tur kan innebära att stress från arbetsrelaterade påfrestningar ackumuleras i relationen över tid som riskerar att påverka de båda individerna och förhållandet negativt.

Av särskilt intresse är att de arbetskrav som identifierats framstår som förhållandevis statiska över tid. Utsagor vittnar om hur partnern till en försvarsmaktsanställd är eller borde vara medveten om vilka påfrestningar som följer med relationen. Individens privatliv å andra sidan förändras kontinuerligt i samband med livets olika faser. Tidigare forskning visar hur så kallad *work-life balance* tenderar att variera genom livet i relation till karriärsteg och livssituation som i sin tur är avhängigt av individens värderingar, mål och ambitioner (Greenhaus & Allen, 2011). Även denna studie visar hur individernas behov utvecklas baserat på var paret befinner sig i livet avseende exempelvis hur länge man träffats, huruvida man har familj, om barnen flyttat ut, om partnern är i ny karriär, om man äger hus som behöver renoveras, etc. Att man accepterar ett visst mått av arbetsrelaterade krav tidigt i relationen kan alltså inte tas för givet genom hela livet. Chittenden & Ritchie (2001) argumenterar för att strävan efter balans är en livslång process som förutsätter självreflektion och att man fortlöpande omprövar egna värderingar och mål i livet.

Då det finns ett kontinuerligt behov av att officerare reser och är borta från familjen periodvis, visar studien hur partnern stundtals behöver ta ett större ansvar för deras gemensamma liv. Det innefattar ett känslomässigt arbete som inte alltid är synligt men som utgör en viktig funktion för paret (t.ex. förbereda för födelsedagar, ringa och informera/inkludera föräldrar, osv.). Är den ena individen borta under långa perioder kan även ett sådant ansvar resultera i negativa känslouttryck. Påfrestningar till följd av ett sådant ansvar tycks, liksom ovan, vara mer påtagliga i vissa livsfaser genom att man är mer sårbar, såsom exempelvis under graviditeter, då barnen är små eller vid död/förlust av nära och kära. Partnern är under normala förhållanden en avgörande person att dela den fysiska och emotionella bördan med, utan vilken man löper större risk för negativa reaktioner.

Som framgick i introduktionen så domineras forskning på området av studier på mental ohälsa såsom PTSD (posttraumatisk stressstörning) efter utlandstjänst och dess potentiella påverkan på familj och parrelationer (se till exempel, Monson, Taft & Fredman, 2009). Denna studie skiljer sig genom att insatsrelaterad stress snarare tycks ta sig uttryck i mindre starka reaktioner såsom trötthet, oförståelse för små problem, irritation, etc. vilket kan försvåra anpassningsperioden då paret ska återanknyta emotionellt och hitta tillbaka till gemensamma rutiner. Stress kan innebära att man drar sig tillbaka och engagerar sig mindre hemma, samtidigt som man uttrycker färre känslor i vardagslivet (Repetti, Wang & DSaxbe, 2009). Dessa resultat överensstämmer med det som framkommit i en aktuell enkätstudie av ensamtjänstgörande 1990-2015 (Larsson, Lundell, Svensén, Berglund och Nilsson, 2018) och en enkätstudie av alla som genomfört militär utlandstjänst 2011-2015 (Larsson, Lundell, Svensén & Nilsson, 2018).

Brist på balans kan dock även resultera i starkare symptom som på sikt kan leda till fysiska symptom och mental ohälsa. Det kan i sin tur öka risken för användning av mindre gynnsamma hanteringsstrategier, till exempel att man distanserar sig eller utvecklar ett ohälsosamt förhållande till alkohol, som i sin tur kan medföra negativa konsekvenser för individen, parförhållandet och familjedynamiken. Det motsatta är också relevant, mindre stress och belastning på individen kan ha positiva ”spill over”-effekter som minskar konflikter inom familjen kopplat till arbetet. Det kan innebära en mer närvarande och empatisk partner.

Ett ytterligare bidrag är rapportens belysning av stressrelaterade besvär också hos den som är hemma. Likaså förekomsten av distanseringsstrategier för att undvika negativa känslor. Större uppmärksamhet behöver riktas mot att båda individerna kan sakna nödvändig energi, och vara i behov av stöd, för att ha förmåga att bemöta varandra med empati och ta hänsyn till varandras behov (O’Brien et al., 2009). Det kan handla om att vara uppmärksam på de utmaningar, såväl privata som arbetsrelaterade, som kan uppkomma vid återanpassning.

Genom att ta hänsyn till grundläggande förutsättningar och arbeta för att underlätta och stärka gynnsamma hanteringsstrategier både hos den som åker ut och den som är hemma liksom för paret gemensamt torde organisationen öka upplevelsen av balans och jämvikt, och därmed reducera risken för relationsrelaterade problem i samband med insats. Att en organisation har en praxis som stödjer balansen mellan privat- och arbetsliv samt välbefinnande i arbetslivet, är kritiskt för långsiktig effektivitet i arbetskraften och hållbara organisationer (Kossek, Valcour, & Lirio, 2014).

Metodreflektioner

Endast 20 personer deltog i studien. Resultatet är således inte att betrakta som generaliserbart. Denna brist är dock inneboende i den valda kvalitativa metoden. Metoden valdes för att få mer berikande och detaljerade data, men där resultaten behöver prövas i fortsatt forskning. Om resultatet bekräftas i den enkätstudie som ska genomföras under 2020, kan ett möjligt praktiskt resultat vara förbättrade stödmeter och utbildning för officerare och soldater inom FM.

En ytterligare svaghet kan vara den tid som passerat mellan informanternas insatser och genomförandet av intervjuer. Det är troligt att informanterna inte minns lika mycket som de gjorde direkt i anslutning till olika händelser. Tiden mellan händelser och intervjun varierar. Central detaljinformation är dock vanligen bättre bibehållen avseende känsliga episoder vid jämförelse med neutrala händelser. Perifer detaljinformation är däremot ofta mindre väl ihågkommen (Christiansson, 1992). Vi antar att detta också gäller för denna retrospektiva approach på internationella insatser och parrelationer och att det är de centrala minnena som framkom i samtalen.

Att data utgörs av retrospektiva självrapporter kan också vara en svaghet. Det kan ge en felaktig bild av verkligheten. Att beskrivningarna var rika och detaljerade, samt

att alla informanter i varierande omfattning diskuterade sådant de upplevde som jobbigt, talar dock för att man inte haft något personligt intresse som kan ge en felaktig bild.

Det bör även nämnas att informanterna redogjort för sin egen och partners upplevelse av hur utlandstjänstgöring påverkar deras gemensamma parrelation. Att så är fallet kan innebära en missvisande beskrivning av partners upplevelse. Tidigare forskning visar nämligen hur individerna i en relation kan uppleva förhållandet diametralt olika. Finns olösta konflikter kan det inte heller uteslutas att negativa känslor mot partnern färgar resultatet. Att informanterna intar ett självkritiskt förhållningssätt i sina berättelser talar dock för att resultatet speglar deras upplevelse av hur relationen utvecklats, även i negativ bemärkelse.

Konklusion och praktiska implikationer

Denna studie lyfter fram ett stort antal gynnsamma och ogynnsamma arbets- och relationsrelaterade faktorer krav och resurser som kan bidra till sambandet mellan utlandstjänst och ökad benägenhet att skilja sig eller avsluta en relation. Under 2020 kommer relevansen av de olika förklaringsmodeller som erhållits att prövas statistiskt med en större numerär utlandsveteraner. Det innebär att vissa förklaringar kan visa sig ha större relevans än andra, medan andra kanske är mer relevanta för specifika subgrupper inom den större gruppen utlandsveteraner, med hänsyn till exempelvis ålder, kön, hur många utlandsmissioner man deltagit i, osv. Ett sådant underlag kommer att erbjuda större möjlighet att diskutera praktiska implikationer, som i sin tur kan ligga till grund för att eventuellt förfina redan befintliga och utveckla nya stödmeter för att underlätta för par där den ena individen deltar i en internationell militär insats.

Som konklusion av föreliggande studie behöver FM utgå från en helhetsbild av den militära personalens behov av att balansera, och ofta, anpassa sitt privatliv utifrån organisationens krav. Det innefattar bland annat att skapa en medvetenhet i organisationen om att olika livsfaser kan påverka möjligheten att anpassa sig till organisationens krav och att implicita förväntningar kan orsaka stress för individen och dennes familj. Organisationen bör arbeta för att hitta produktiva, hälsosamma sätt för att ge utrymme och flexibilitet på individnivå, avseende balansen mellan arbete och familjeliv både för den som deltar i en internationell insats och för dennes partner. En underlåtenhet kan innebära att den som gör utlandstjänst fortlöpande behöver förhandla mellan organisationens och partners normativa förväntningar, och därmed slits mellan olika lojaliteter, med risk för ackumulerad stress i parrelationen. Att ha en praxis som stödjer balansen mellan privat- och arbetsliv, samt välbefinnande i arbetslivet, är betydelsefullt för långsiktig effektivitet och en hållbar organisation Kossek, Valcour, Lirio, 2014 .

Referenser

- Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J. (2011). On the home front: Stress for recently deployed army couples. *Family Process*, 50, 235-247.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650-666.
- Anderberg, D., Rainer, H., Roeder, K. (2018). Family-specific investments and divorce with dynamically inconsistent households: Marital contracts and policy. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 148(C), 199-225.
- Andersson, G., Kolk, M. (2016). Trends in childbearing, marriage and divorce in Sweden: An update with data up to 2012. *Finnish Yearbook of Population Research*, 50, 21-30.
- Allen, S. M., & Hawkins, A. J. (2017). Theorizing about the divorce/reconciliation decision-making process. *Journal of Family Theory and Review*, 9, 50–68.
- Arocho, R., Kamp Dush, C. M. (2016). Anticipating the “ball and chain”? Reciprocal associations between marital expectations and delinquency. *Journal of Marriage and Family*, 78, 1371–1381.
- Bardoel, E., Tharenou, P., & Moss, S. (1998). Organisational predictors of work–family practices. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 36, 31–49.
- Bianchi, S. M. (2011). Changing families, changing workplaces. *The Future of Children*, 21, 15-36.
- Birditt, K. S., Wan, W. H., Orbuch, T. L., Antonucci, T. C. (2017). The development of marital tension: Implications for divorce among married couples. *Developmental Psychology*, 53, 1995-2006.
- Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 396-407.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62, 964-980.

- Bray, R. M., Pemberton, M. R., Lane, M. E., Hourani, L. L., Mattiko, M. J., Babeu, L. A. 2010 . Substance use and mental health trends among US military active duty personnel: Key findings from the 2008 DoD Health Behavior Survey. *Military Medicine*, 175, 390-399.
- Bridgér, R., Dew, A., Brasher, K., Munnoch, K., & Kilminster, S. (2009). Chronic and acute psychological strain in Naval personnel. *Occupational Medicine* London , 59, 454-458.
- Cherlin, A. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66, 848-861.
- Chittenden, E. H., & Ritchie, C. S. (2011). Work-life balancing: Challenges and strategies. *Journal of Palliative Medicine*, 14.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40, 97-102.
- Craig, L. Brown, J. (2014). Weekend work and leisure time with family and friends: Who misses out? *Journal of Marriage and Family*, 74, 710-727.
- D'Amico, R. (1983). Status maintenance or status competition? Wife's relative wages as determinants of labor supply and marital instability. *Social Forces*, 61, 1186-1205.
- Davis, K. D., Goodman, W. B., Pirretti, A. E., & Almeida, D. M. (2008). Nonstandard work schedules, perceived family well-being and daily stressors. *Journal of Marriage and Family*, 70, 991-1003.
- Dekel, R., and Monson, C. (2010) Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions. *Aggression and Violent Behavior* 15, 303–309.
- Dolan, M. A., & Hoffman, C. D. (1998). Determinants of divorce among women. *Journal of Divorce Remarriage*, 28, 97-106.
- Dupre, K. E., Day, A. L. 2007 . The effects of supportive management and job quality on turnover intentions and health of military personnel. *Human Resource Management*, 46, 185-201.
- Duran-Aydintug, C. (1998). Emotional support during separation: Its sources and determinants. *Journal of Divorce and Remarriage*, 29, 121-141.
- Esping-Andersen, G. & Billari, F. C. (2015). Re-theorizing family demographics. *Population and Development Review*: 41, 1-31.
- Felstead, A., Jewson, N., Phizacklea, A., & Walters, S. (2002). Opportunities to work at home in the context of work–life balance. *Human Resource Management Journal*, 12, 54–77.

- Frone, M. R., Russel, M., & Cooper, M. L. (1992). Prevalence of work-family conflict: Are work and family boundaries asymmetrically permeable? *Journal of Organizational Behavior, 13*, 723-729.
- Gager, C. T., & Sanchez, L. (2003). Two as one? Couples' perceptions of time spent together, marital quality and the risk of divorce? *Journal of Family Issues, 24*, 3-20.
- Glaser, B., Strauss, A. L. 1967 . *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Greenhaus, J. J., Allen, T. D. 2011 . Work-family balance: A review and extension of the literature. In J. Campwll Quick L. E. Tetrick Eds. , *Handbook of occupational health psychology* 2nd ed., pp. 165-183). Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenhaus, J. H., Beutell, N. J. 1985 . The impact of human resource management practices on turnover, productivity, and corporate financial performance. *Academy of Management Journal, 38*, 635–72.
- Haar, J. M., Russo, M., Sune, A., Ollier-Malaterre, A. 2014 . Outcomes of work-life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior, 85*, 361-373.
- Hawkins, A. J., Galovan, A. M., Harris, S. M., Allen, S. E., Allen, S. M., Roberts, K. M., Schramm, D. G. (2017). What are they thinking? A national study of stability and change in divorce ideation. *Family Process, 56*, 852-868.
- Heaton, T. B., Blake, A. M. 1999 . Gender differences in determinants of marital disruption. *Journal of Family Issues, 20*, 3-24.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology, 6*, 307-324.
- Hogan, P. F., Seifert, R. F. (2010). Marriage and the military: Evidence that those who serve marry earlier and divorce earlier. *Armed Forces and Society, 36*, 397-419.
- Hogerbrugge, M. J., Komter, A. E., Scheepers, P. 2013 . Dissolving long-term romantic relationships: Assessing the role of the social context. *Journal of Social Personal Relationships, 30*, 320-342.
- Kaffman, M., Elizur, E., Shoham, S., Gilead-Roelofs, N., & Shefatya, L. (1989). Divorce in the Kibbutz: Determinants of emotional adjustment. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 11*, 189-211.
- Kalil, A., Zirol-Guest, K., & Epstein, J. (2010). Nonstandard work and marital instability: Evidence from the national longitudinal survey of youth. *Journal of Marriage and Family, 72*, 1289-1300.

- Karney, B. R., & Crown J. S. (2007). *Families under stress: An assessment of data, theory, and reseach on marriage and divorce in the military*: Rand Corporation.
- Karney B., Loughran, D., & Pollard S. (2012) Comparing Marital Status and Divorce Status in Civilian and Military Populations. *Journal of Family Issues*, 33, 1572–1594.
- Killewald, A. 2016). Money, work and marital stability: Assessing change in the gendered determinants of divorce. *American Sociological Review*, 81, 696–719.
- Knoke, J., Burau, J., Roehrl, B. 2010 . Attachment styles, loneliness, quality and stability of marital relationships. *Journal of Divorce Remarriage*, 51, 310-325.
- Kramar, R. 1997). Developing and implementing work and family policies: The implications for human resource policies. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 35, 24–32.
- Kramrei, E., Coit, C., Martin, S., Fogo, W., Mahoney, A. 2007). Post-divorce adjustment and social relationships. *Journal of Divorce and Remarriage*, 46, 145-166.
- Larsson, G., Lundell, E., Svensén, S., Berglund, A. K., & Nilsson, S. (2018). Enskilt tjänstgörande 1990-2015: *Hur mår de idag och vilken långsiktig effekt har vardagsstress?* (Rapport Serie I:111 . Försvarshögskolan: Institutionen för säkerhet, strategi och ledarskap, Ledarskapscentrum.
- Larsson, G., Lundell, E., Svensén, S., & Nilsson, S. 2018). *Internationell tjänst 2011-2015: Hur mår dessa kvinnor och män idag och vilken långsiktig effekt har vardagsstress?* (Rapport Serie I:116). Försvarshögskolan: Institutionen för säkerhet, strategi och ledarskap, Ledarskapscentrum.
- Lavner, J., Bradbury, m T. N. 2017 . Protecting relationships from stress. *Current Opinion in Psychology*, 13, 11-14.
- Lavner, J., and Clark, M. 2017 . Workload and marital satisfaction over time: Testing lagged spillover and crossover effects during newlywed years. *Journal of Vocational Behavior*, 101, 67-76.
- Lundquist, J. H. 2007 . A comparison of civilian and enlisted divorce rates during the early all volunteer force. *Journal of Political and Military Sociology*, 35, 199-217.
- Maertz, C. P., & Boyar, S. L. 2011). Work-family conflict, enrichment and balance under ‘levels’ and ‘episodes’ approaches. *Journal of Management*, 37, 68-98.
- Manon A., Reitveld, Natasja. 2012 . It’s not over till it’s over: Sharing memories at the homefront. In *Mission Uruzgan: Collaborating in Multiple Coalitions for Afghanistan*, Robert Beeres, Jan Van der Meulen, Joseph Soeters and Ad Vogelaar eds. , 295–307. Amsterdam: Amsterdam University Press.

- Matthews, L. S., Conger, R. D., and Wickram, K. A. S. 1996 . Work-family conflict and marital quality: Mediating processes. *Social Psychology Quarterly*, 59, 62-79.
- McNelis, M., Segrin, C. 2019 . Insecure attachment predicts history of divorce, marriage and current relationship status. *Journal of Divorce & Remarriage*.
- Monson, C. M., Taft, C. T., & Fredman, S. J. (2009). Military-related PTSD and intimate relationships: From description to theory-driven research and intervention development. *Clinical Psychology Review*, 29, 707-704.
- Mott, F. L., & Moore, S. F. (1979). The causes of marital disruption among young American women: An interdisciplinary perspective. *Journal of Marriage & Family*, 41, 355-365.
- Nash, W. P., Litz, B. T. (2013). Moral injury: A mechanism for war-related psychological trauma in military family members. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16, 365-375.
- Negrusa B., and Negrusa, S. 2014 Home front: post-deployment mental health and divorces. *Demography* 51, 895–916.
- Negrusa S., Negrusa, B., and Hosek J. 2014 Gone to war: have deployments increased divorces? *Journal of Population Economics* 27, 473–496.
- Neovius, M., Johansson, K., Pethrus, C-M., & Neovius, K. (2016). Skilsmässa och giftermål efter militär utlandstjänst. Stockholm: Aux Analysis.
- O'Brien, T. B., DeLongis, A., Pomaki, G., Puterman, E., Zwicker, A. 2009 . Couples coping with stress: The role of emphatic responding. *European Psychologist*, 14, 18-28.
- Olsson, A-M, Olsson S-E. (2019). Swedish families responses to military deployment. In R. Moelker, M. Andres, and N. Rones (Eds.), *The politics of military families: state, work organisations, and the rise of the negotiation household*. Routledge, 253-266.
- Pantelimon, G. Mitrofan, I. (1985). The dynamics of the interactional models in the evolution of the conjugal couple. *Revue Roumaine Des Sciences Sociales – Série De Psychologie*, 29, 95-106.
- Perry-Jenkins, M. and MacDermid Wadsworth. 2017). Work and family research and theory: Review and analysis from an ecological perspective. *Journal of Family Theory & Review*, 9, 219-237.
- Pethrus, C-M., Reutfors, J., Johansson, K., Neovius, K., Soderling, J., Neovius, M., & Bruze, G. (2019) Marriage and divorce after military deployment to Afghanistan: A matched cohort study from Sweden. *PLoS ONE* 14(2).
- Pflantz, S. E. & Ogle, A. D. 2006). Job stress, depression, work performance and perceptions of supervisors in military personnel. *Military Medicine*, 171, 861-865.

- Presser, H. B. (2004). Nonstandard work schedules and marital instability. *Journal of Marriage and Family*, 62, 93-110.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96-106.
- Repetti, R., Wang, S.-W., & Saxbe, D. (2009). Bringing it all back home: How outside stressors shape families everyday lives. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 106–111.
- Ruger W., Wilson., S. E., Waddoups, S. L. (2002) Warfare and Welfare: Military Service, Combat, and Marital Dissolution. *Armed forces society* 29, 85–107.
- Rynes, S.L., Bartunek, J.M., Daft, R.L. (2001). Across the great divide: Knowledge creation and transfer between practitioners and academics. *Academy of Management Journal*, 44, 340-355.
- Sander, W. (1993). Catholicism and Inter-marriage in the United States. *Journal of Marriage and Family*, 55, 1037-1041.
- Sbarra, D. A. (2015). Divorce and health: Current trends and future directions. *Psychosomatic Medicine*. 77(3):227–236. DOI: 10.1097/PSY.000000000000168
- Segal, Mady Wechsler. 1986. The military and the family as greedy institutions. *Armed Forces and Society* 13, 9-38.
- Shafer, K., & James, Sp L. (2013). Gender and socioeconomic status differences in first and second marriage formation. *Journal of Marriage and Family*, 75, 544-564.
- Shriner, M. 2009. Marital quality in remarriage: A review of methods and results. *Journal of Divorce Remarriage*, 50, 81–99.
- Skinner, E. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 549-570.
- Sodermans, A. K., Corijn, M., & Vanassche, S., & Matthijs, K. (2017). Effects of personality on postdivorce partnership trajectories. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34, 963-983.
- Soloman, B. C., & Jackson, J. J. (2014). Why do personality traits predict divorce? Multiple pathways through satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 978-996.
- Starrin, B., Larsson, G., Dahlgren, L., Styrborn, S. (1991). *Från upptäckt till presentation: Om kvalitativ metod och teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur.
- Thoits, P. 1994 . Stressors and problem-solving: The individual as psychological activist. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 143-160.
- Tomforde, M. (2015). The emotional cycle of deployment. In: R. Moelker, M. Andres, G. Bowen and P. Manigart (Eds.), *Military families and war in the 21st century: Comparative perspectives*. London: Routledge.

- Torvik, F. A., Gustavson, K., Roysamb, E., & Tambs, K. (2015). Health, health behaviors, and health dissimilarities predict divorce: results from the HUNT study. *BMC Psychology*, 3.
- Uggla, C., Andersson, G. (2018). Higher divorce risk when mates are plentiful? Evidence from Denmark. *Biol. Lett.* 14: 20180475.
- Valcour, M. (2007). Work-based resources as moderators of the relationship between work hours and satisfaction with work-family balance. *Journal of Applied Psychology*, 92, 1512-1523.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2004). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources and definitions. *Journal of Marriage and Family*, 62, 655-668.
- Wang, M-C., Nyutu, P., Tran, K., & Spears, A. (2015). Finding resilience: The mediation effect of sense of community in the psychological well-being of military spouses. *Journal of Mental Health Counseling*, 37, 164-174.
- Weibull, L. (2009). "Vi borde också få medalj": Om stöd till militära familjer under utlandstjänstgöring. Stockholm: Försvarshögskolan, Serie T :38.
- Weibull, L. (2012). Post-Deployment Disorientation: The emotional remains of uneventful Peace Support Operations. *Res Militaries*, 2, 1-20.
- Westlander, G. (2000). Researcher roles in models of action research. *Nordisk Psykologi*, 52, 197-216.
- White, L. (1990). Determinants of divorce: A review of research in the 1980s. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 904-12.
- Wortman, J., & Lucas, R. E. (2016). Spousal similarity in life satisfaction before and after divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 625-633.
- Wu, Z., & Penning, M. J. (1997). Marital instability after midlife. *Journal of Family Issues*, 18, 459-478.

ISSL - Ledarskapscentrum RAPPORTSERIER

- F** *Forskningsrapporter*
T *Utredningar och tekniska rapporter*
I *Informations- och utbildningsmaterial*
ACTA-D *Ingår i Försvvarshögskolans ACTA-serie*

F **Forskningsrapporter.**

Vetenskapliga rapporter.

T **Utredningar och tekniska rapporter.**

Förstudier, utredningar, utvärderingar, metodrapporter och uppsatser.

I **Informations- och utbildningsmaterial.**

Populärvetenskapliga rapporter för information och utbildning.

ACTA-D. Rapporter från ISSL - Ledarskapscentrum som ingår i Försvvarshögskolans ACTA-serie.

FHS/ISSL - Ledarskapscentrum, 651 80 Karlstad

FHS, Box 27805, 115 93 Stockholm

Tel: 08-553 42500

www.fhs.se/publikationer

I INSTITUTIONEN FÖR LEDARSKAP OCH MANAGERMENTS RAPPORTSERIER HAR FÖLJANDE UTGIVITS:

Fr o m jan 2012 INSTITUTIONEN FÖR SÄKERHET, STRATEGI OCH LEDARSKAP - Ledarskapscentrum LC)

ILM serie R. Research Reports. In English) ISSN 1401-5641

- R:1** Eva Johansson. In a blue beret: Four Swedish UN battalions in Bosnia. 1997
- R:2** Leif Carlstedt & Henry Widén. Officer Selection in the Swedish Armed Forces. 1997
- R:3** Leif Carlstedt & Henry Widén. CTI - Commander Trait Inventory. English manual. 1998
- R:4** Lars Andersson Eva Johansson. Developing Military Leadership by Making Leadership Problems Visible. 1999

Fr o m maj 2000 ingår vetenskapliga rapporter på engelska (tidigare Research Reports i R-serien) i F-serien.

ILM serie F. Forskningsrapporter. ISSN 1401-5633

- F:1** Berit Carlstedt & Bertil Mårdberg. Prövning och validering av ett testbatteri för urval av värnpliktiga sonaroperatörer. 1996
- F:2** Eva Johansson. I basker blå: Fyra svenska FN-bataljoner i Bosnien. 1996
- F:3** Lennart Eriksson Nils Wählin. Management- och ledarskapsforskning. 1996
- F:4** Sven-Jacob Andersson. Konsekvenser av terroraktioner. Exemplet Telavåg. 1996
- F:5** Marianne Björk Gerry Larsson. Skottdramat i Falun. 1997
- F:6** Nils-Åke Sjösten. Vuxenpedagogiska frontlinjer. 1997
- F:7** Ebbe Blomgren red. . Knog Kneg. Nytryck 1997
- F:8** Claes Wallenius. Reaktionen och funktionsförmåga i samband med livshotande fara. 1997
- F:9** Eva-Lena Tedfeldt. Svenska kvinnor i FN-tjänst. Åren 1988-1996. 1997
- F:10** Peter Magnusson. Organisationskulturer i försvarsmakten. 1998
- F:11** Jan-Erik Gustafsson Bo Palaszewski. Datoriserad adaptiv testning för mätning av kognitiva förmågor. 1998
- F:12** Eva Ullstadius Berit Carlstedt. Utveckling av instrument för mätning av generell begävninng med klassisk och faktoranalytisk metodik för itemanalys. 1999
- F:13** Ann Enander. Psykologiska reaktioner vid radioaktivt nedfall från en kärnenergiolycka – Ett svenskt beredskapsperspektiv. 2000
- F:14** Gerry Larsson, Leif Carlstedt, Eva Johansson Lars Andersson. Analysis of Leadership Dimensions: Combining Transformational and Functionalistic Approaches. 2001
- F:15** Mattsson, P, A. Duglighetsmodellen 1988. En pedagogisk analys Stockholm: Försvarshögskolan. 2001
- F:16** Haldén, E. Politikens förändrade villkor och medborgarnas nya preferensmönster vad gäller organisering och intressyttringar. Stockholm: Försvarshögskolan. 2001
- F:17** Olsson, A. Ullreich Hedin, C. Motstånd och motivation - En undersökning av befälselevers och yngre officerars inställning till en fortsatt framtid inom Försvarsmakten. Stockholm: Pedagogiska institutionen vid Stockholms universitet och Ledarskapsinstitutionen vid Försvarshögskolan. 2001
- F:18** Louise Weibull. "Tjejmönstring" – Lyckad rekrytering eller lockad rekryt? – En studie av en ny rekryteringsdrive inom Försvarsmakten. 2001
- F:19** Peter Tillberg. Kriterier på vad som utmärker en trovärdig ledarskapsutbildning – En undersökning om regler och lärande i Försvarsmakten. 2001
- F:20** Sophia Ivarsson. Diskurser kring kvinnor i uniform – Om attityder till kvinnor som officerare och värnpliktiga bland män i försvarsmakten. 2001
- F:21** Berit Carlstedt. Mönstring och uttagning till pliktjänst och dess relation till provresultat och psykologbedömningar – en jämförelse mellan svenskar och invandrare. 2002
- F:22** Alise Weibull. Fyra yrkesgrupper i det svenska flygvapnet. Samlingsvolym 1985-1997. 2003
- F:23** Hans Hasselblad. Krigare, krigsmaskinen och maskinen som krigare. 2003
- F:24** Hans Hasselblad. Mål, makt och omgivning – några utgångspunkter för kritisk analys av militär verksamhet. 2003
- F:25** Gerry Larsson, Birgitta Wireng Claes Wallenius. Kompetens i Centrum: Utvärdering av en implementeringsinsats. 2003
- F:26** Gerry Larsson. "Situation awareness". En kritisk granskning utifrån ett stresspsykologiskt perspektiv. 2003
- F:27** Magnus Bergquist. Kartan som praktik och metafor. En studie om kartans användning och förändrade roll i militärt ledningsarbete. 2003

- F:28** Björn Gustavsson Leif Carlstedt. Om mätning av förmågan att på order snabbt och korrekt styra till höger eller vänster. 2004
- F:29** Berit Carlstedt. Officersrekryteringen till svenska Försvarsmakten bland män och kvinnor födda 1972-1983. 2004
- F:30** Ebbe Blomgren Eva Johansson. Hemma övas man - borta prövas man. Att vara bataljonschef i en internationell kontext. 2004
- F:31** Leif Carlstedt & Johan Österberg. Mönstringsvariabler kan predicera värnpliktiga befäls ledarskap såsom det bedömts av underlydande värnpliktiga. 2005
- F:32** Louise Weibull. Kvinnan på väg in i ledet. Intryck från mönstring och värnplikt hos en grupp kvinnor som mönstrat 1999-2002. 2005
- F:33** Alise Weibull. Utmaningar inom Europas försvarsmakter. Erfarenheter från utländska sociologiska studier och analyser. 2005
- F:34** Catharina Höjjer. Betydelsen av tillit i tillfälligt behovssammansatta grupper för att de snabbt ska fungera optimalt. En litteraturstudie. 2005
- F:35** Johan Österberg, Leif Carlstedt & Berit Carlstedt. Värnpliktigas villighet att söka internationell tjänst. 2005
- F:36** Sophia Ivarsson Lina Edmark. Räddningsverkets internationella insatser ur ett genusperspektiv. 2005
- F:37** Lena Pettersson Alma Persson. Genusrelationer i organisationen. 2005
- F:38** Sophia Ivarsson Lina Edmark. International Missions by the Swedish Rescue Services Agency from a Gender Perspective. 2006
- ISSL - Ledarskapscentrum**
- F:39** Sjöberg, L. Wolgers, G. Personlighetstestning vid antagning till officersutbildning. En jämförelse av CTI och UPP testet i olika grader av "skarpt läge". 2012
- F:40** Granberg, M. 2013 . Militär kompetens i polisiära uppgifter. En empirisk belysning och diskussion av en insats i Kosovo. ISBN 978-91-86137-24-3
- F:41** Michel, Per-Olof. 2014 . Insatsrelaterad stress hos militära veteraner. En litteraturöversikt. ISBN 978-91-86137-34-2
- F:42** Michel, Per-Olof. 2014 . Insatsrelaterad stress för civil personal. En litteraturöversikt. ISBN 978-91-86137-35-9

ILM serie T. Utredningar och tekniska rapporter. ISSN 1401-565X.

- T:1** Berit Carlstedt. Utvecklingsarbete kring I-prov 94 – Att mäta begåvning enligt den hierarkiska begåvningsmodellen. 1996
- T:2** Ebbe Blomgren Ove Lind. Kvinna som man är..." 1997
- T:3** Leif Carlstedt. Psykologiska variabler som prediktorer av resultat på linjen för taktisk utbildning vid Försvarshögskolan. 1997
- T:4** Leif Carlstedt & Henry Widén. Personlighetsskillnader mellan kvinnor i FN-tjänst och sökande till officersyrket. 1998
- T:5** Leif Carlstedt & Henry Widén. CTI – Commander Trait Inventory. Manual. 1998
- T:6** Berit Carlstedt, Björn Mårdberg Barbro Rasmusson. Utprovning av Relationer A, B och C. 1998
- T:7** Eva Ullstadius. Utprovning av olika verbala testtyper. 1998
- T:8** Henry Widén. Prövning och validering av ett testbatteri för urval av värnpliktiga robotskyttar. 1998
- T:9** Leif Carlstedt & Henry Widén. Chefkompetens - CBI: Utveckling av ett chefbedömnings-instrument. 1999
- T:10** Leif Carlstedt & Henry Widén. Personlighetsdrag som avspeglar av funktionella förbandskulturer i armén. 1999
- T:11** Berit Carlstedt. Validering av inskrivningsprövningen mot vitsord från den militära grundutbildningen. 1999
- T:12** Leif Carlstedt & Henry Widén. Militärhögskoleprovet. Manual. 1999
- T:13** Bertil Mårdberg Leif Carlstedt. Factor determinacy. SYSTAT- och GAUSS-program för beräkning av "reliabilitet" i faktorpoäng. 1999
- T:14** Berit Carlstedt. Utprovning av spatiala test vid mönstring. 2000
- T:15** Gerry Larsson, Tomas Sköld Birgitta Wiréng. Civil personals kompetensutveckling: En kvalitativ undersökning av en försöksverksamhet. 2000
- T:16** Eva Johansson Gerry Larsson. Villighet att medverka i framtida internationella insatsstyrkor. 2000

- T:17** Örjan Lajksjö Eva-Lena Tedfeldt. Utveckling av grupper – individer – ledare: En litteraturstudie. 2001
- T:18** Ann Johansson Eva-Lena Tedfeldt. Mångfald i arbetsgrupper: Tillgång eller hinder? 2001 Nytryck 2005
- T:19** Eva-Lena Tedfeldt & Gerry Larsson. Skriva-av-sig: Test av en metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser. 2001/2007
- T:20** Bertil Mårdberg Leif Carlstedt. Factor determinacy: SYSTAT and GAUSS programs for calculation of the "reliability" of factor scores. 2001
- T:21** Leif Carlstedt & Henry Widén. The Executive Officer Leadership instrument (EOL). 2001
- T:22** Berit Carlstedt. Underlaget för rekrytering av kvinnliga officerare. 2001
- T:23** Leif Carlstedt & Henry Widén. Evaluation of the selection and training systems in the Swedish Air Force. 2001
- T:24** Sophia Ivarsson Anders W Berggren. Avgångsorsaker bland officerare. 2001
- T:25** Eva-Lena Tedfeldt & Gerry Larsson. Skriva-av-sig: Fördjupad prövning av en metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser. 2001
- T:26** Gerry Larsson, Örjan Lajksjö, Eva-Lena Tedfeldt, Benny Eriksson Ann Johansson. L o S - Ledarskap och Självkänedom: Presentation och utvärdering av en personligt inriktad ledarutvecklingsövning. 2001
- T:27** Leif Carlstedt. Beteendekorrelat till begåvnings- och personlighetsvariabler. En valideringsstudie av testen i MHS-provet och i CTI. 2002
- T:28** Jens Andersson Berit Carlstedt. Urval till plikttjänst. 2003
- T:29** Berit Carlstedt. Vilka kvinnor mönstrar och får en uttagning till plikttjänst? Kunskapsunderlag för rekrytering. 2003
- T:30** Lena Stenlund Gerry Larsson. Är manövertänkande via ledningsmetoden uppdragstaktik och ledarskapsmodellen Utvecklande ledarskap förenliga? 2004
- T:31** Misa, Sjöberg, Claes Wallenius, Aida Vrbanjac Gerry Larsson. Ledarskap och beslutsfattande under stress vid komplexa olyckshändelser inom svensk räddningstjänst: en kvalitativ intervjuundersökning. 2005
- T:32**
- T:33** Aida Vrbanjac Gerry Larsson. Hur stämmer unga officerares faktiska ledarutveckling med Försvarsmaktens ledarskapsmodell Utvecklande ledarskap? 2006
- T:34** Björn Gustavsson Charlotte Bäckman. Hur ska data på individnivå aggregeras till teamnivå och vilka samband finns mellan teamkarakteristika och teamprestation? 2006
- T:35** Leif Carlstedt. Prediktiv validitet i officersurvalsprövningens psykologiska instrument. 2006
- T:36** G Larsson, B Talerud, E Blomgren, M Börjesson, L Carlstedt, A Enander, Y Friman, E Haldén, P Hyllengren, C Kylin, Ö Lajksjö M Ström. Militärt ledarskap under påfrestande förhållanden: En litteraturoversikt. 2007
- T:37** Marcus Börjesson, Örjan Lajksjö Ann Enander. Risk, riskkommunikation och militärt ledarskap – Problematisering utifrån en litteraturstudie. 2007
- T:38** Louise Weibull. "Vi borde också få medalj" – Om stöd till militära familjer under utlandstjänstgöring. 2009
- T:39** Lennart Sjöberg, Charlotte Bäckman Björn Gustavsson. Personlighetstestning vid antagning till FHS officersutbildning. 2011
- ISSL – Ledarskapscentrum**
- T:40** Jonsson, E., Lantz, J., Bjelanovic, V. Törner, B. 2016 . Metodförsök med systematisk urvalsuppföljning – Delrapport: Resultat och erfarenheter från 2015. 978-91-86137-60-1
- T:41** Jonsson, E., Bjelanovic, V., Lantz, J., Lindgren, R-M., Svensén, S., Törner, B., Wolgers, G., Lindqvist, A. 2018 . Metodförsök med systematisk urvalsuppföljning – Delrapport: Resultat och erfarenheter från 2016. 978-91-86137-77-9
- T:42** Jonsson, E., Lantz, J., Lindgren, R-M., Törner, B. Lindqvist, A. 2019 . Metodförsök med systematisk urvalsuppföljning – Delrapport: Erfarenheter och resultat från 2017. 978-91-86137-96-0

ILM serie I. Informations- och utbildningsmaterial. ISSN 1401-5676 1653-1523

ISSN ändrat fr o m 2009

- I:1** Lars Andersson. Den första striden. M7734-665101. 1996
- I:2** Ebbe Blomgren. Le Service National en Suède. 1996
- I:3** Ebbe Blomgren. Totalförsvarspikt i Sverige. 1996
- I:4** Ulf Henricsson, Magnus Vlk Magnus Ålrud. Ledarskap i krigsliknande situationer: Redigerade bilder ur verkligheten - BA 01 1993-94. 1997

- I:5** Gerry Larsson, Birgitta Andersson, Tom Lundin, Per-Olof Michel Eva-Lena Tedfeldt. Hantering av extrem stress: Två studier av debriefingsamtal. 1998
- I:6** Jan-Gunnar Isberg m fl. Ledarskap i krigsliknande situationer: Redigerade bilder ur verkligheten - L 106 1990-91. 1998
- I:7** Jan-Gunnar Isberg m fl. Ledarskap i krigsliknande situationer: Redigerade bilder ur verkligheten - Makedonien 1993, Nordic Battalion. 1999
- I:8** Erik Hedlund. Stann-Anders eller Hopp-Jerka - En kunskapsöversikt gällande svenska ungdomars attityder och värderingar avseende arbete, studier och försvarsmakten sommaren 2000. 2000
- I:9** Eva-Lena Tedfeldt & Gerry Larsson. Lärarhandledning: Kamratstöd och avlastningssamtal: Metoder att hantera och bearbeta starkt stressfyllda händelser. 2004
- I:10** Eva-Lena Tedfeldt & Gerry Larsson. Lärarhandledning: Skriva-av-sig. En metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser. 2004
- I:11** Gerry Larsson Misa Sjöberg. Grundläggande Mental träning. Lärarhandledning. 2004
- I:12** Claes Wallenius, Örjan Lajksjö Gerry Larsson. LoG – Ledarskap och gruppdynamik. 2004
- I:13** Misa Sjöberg, Erna Danielsson, Eva Johansson, Gerry Larsson. Unga officerars ledarutveckling: en kvalitativ studie. 2004
- I:14** Charlotte Bäckman Gerry Larsson. Mental träning – beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder. 2005
- I:15** Charlotte Bäckman, Gerry Larsson Kjell Kallenberg. Militära chefers agerande vid dödsfall – om symbolhandlingar och handlingars symboliska betydelse. 2005
- I:16** Gerry Larsson, Maria Fors Sofia Nilsson. Ledarskap och tillit – Analys och värdering av befintlig forskning ur ett Nordic Battle Group perspektiv. 2006
- I:17** Erna Danielsson, Aida Vrbanjac Gerry Larsson. Att komma ikapp. En studie om samverkan och ledarskap vid en svavelsyreolycka i Helsingborg 2005. 2006
- I:18** Aida Vrbanjac, Erna Danielsson Gerry Larsson. När Sverige överrumplades: En studie av ledarskap och myndigheternas samverkan efter tsunamikatastrofen 2004. 2006
- I:19** Aida Vrbanjac, Erna Danielsson Gerry Larsson. Steget före. Samverkan och ledarskap vid hantering av ett gisslandrama vid en rymning från en fängvårdsanstalt. 2006
- I:20** Sofia Nilsson, Claes Wallenius Gerry Larsson. Att vara svensk officer på hög ledningsnivå vid påfrestande incidenter under internationella uppdrag: En intervjustudie staber. 2006
- I:21**
- I:22** Misa Sjöberg, Claes Wallenius Gerry Larsson. Ledarskap och beslutsfattande under stress vid komplexa räddningsinsatser: En kvantitativ enkätstudie. 2006
- I:23** Misa Sjöberg, Claes Wallenius Gerry Larsson. Ledarskap och beslutsfattande under stress vid komplexa räddningsinsatser: En experimentell studie. 2006
- I:24** Misa Sjöberg, Claes Wallenius Gerry Larsson. Ledarskap och beslutsfattande under stress vid komplexa räddningsinsatser: Sammanfattande rapport. 2006
- I:25** Maria Fors, Misa Sjöberg, Anders W Berggren Gerry Larsson. Tillit under stress vid internationella missioner. 2006
- I:26** Berit Carlstedt. Har försvarsmaktens omstrukturering förändrat värnpliktspopulationens kvalitet. 2006
- I:27** Karl W. Haltiner Alise Weibull. Value orientations and political attitudes among future military and civilian elites. Findings of a 13-Country Study on Civil-Military Relations. 2006
- I:28** Ebbe Blomgren. Caglavica 17 mars 2004. Sex militära chefer berättar om ett upplopp i Kosovo. 2007
- I:29** Ann Enander, Örjan Lajksjö Susanne Hede. Storm i Tsunamins skugga: Kommunala aktörers erfarenheter vid hanteringen av Gudrun. 2007
- I:30** Emma Jonsson Berit Carlstedt. Är det viktigt för 17-åringar att göra värnplikt? Svar från föregångaren till den IT-baserade mönstringsenkäten. 2007
- I:31** Sophia Ivarsson Lina Edmark. Att samverka kring 1325. Samverkansmöjligheter mellan svenska civila och militära aktörer i internationell krishantering. 2007
- I:32** Johan Österberg, Berit Carlstedt & Leif Carlstedt. Vilka är möjligheterna att rekrytera unga män och kvinnor till det svenska insatsförsvaret? Fyra empiriska studier. 2007
- I:33** Aida Alvinus, Erna Danielsson, Camilla Kylin Gerry Larsson. Ledarskap vid komplexa olyckor och kriser: Operativa chefers upplevelser av politisk påverkan från den politiska nivån. 2007
- I:34** Aida Alvinus, Erna Danielsson, Camilla Kylin Gerry Larsson. Lika lägesbild - olika situationsförståelse. 2007
- I:35** Sofia Nilsson, Maria Fors, Gerry Larsson. "Varför vet vi att vi är bäst?" – Ledarskap vid internationella militära insatser: Etnocentriska föreställningar och samarbete. 2007

- I:36** Aida Alvinus, Camilla Kylin Gerry Larsson. ”Min roll är egentligen att vara länk” – Ledarskap och organisering vid multinationella militära insatser: En reanalys av länkbegreppet ur ett organisatoriskt perspektiv. 2007
- I:37** Erna Danielsson, Aida Alvinus, Camilla Kylin Gerry Larsson. Ledarskap och beslutsfattande vid komplexa olyckor och kriser – En sammanfattande rapport. 2007
- I:38** Gerry Larsson, Maria Fors, Anna-Lena Levin Annika Thuresson. Ledarskapets be-tydelse för värnpliktigas och unga officerares motivation att fortsätta inom Försvarsmakten. 2007
- I:39** Maria Fors Gerry Larsson. Civil- militär samverkan på departementsnivå: påverkan från fält-nivån i Afghanistan. 2007
- I:40** Yvonne Friman, Peder Hyllengren, Camilla Kylin Gerry Larsson. Irreguljära hot – Krav på militärt ledarskap – En litteraturstudie. 2007
- I:41** Sophie Florin Ebbe Blomgren. En modell för utveckling av samverkan i offentlig verksamhet – exemplet civil-militära aktörer. 2008
- I:42** Emma Jonsson, Charlotte Bäckman Berit Carlstedt. Lärdomar från IA06 – Deltagarnas erfarenheter och förväntningar på termin 3 och hög beredskap. 2007
- I:43** Aida Alvinus, Sofia Nilsson Anders W Berggren. Att bränna eller bygga broar? – En pilot-studie om interkulturell samverkan under internationella missioner ur ett organisationsperspek-tiv. 2007
- I:44** Bengt Abrahamsson Erna Danielsson. I brytpunkten mellan invasions- och insatsförsvar – utmaningar och möjligheter vid Försvarsmaktens reformering 2007
- I:45** Sophia Ivarsson Lina Edmark. UNSCR 1325 and cooperation. Opportunities for cooperation between Swedish civilian and military actors in internationaleal conflict management when implementing UNSCR 1325. 2008
- I:46** Susanne Hede Ann Enander. Lugna efter stormen? Reflektioner i kommuner med erfarenheter från flera kriser. 2008
- I:47** Ann Enander, Örjan Lajksjö Eva-Lena Tedfeldt. Det händer mitt ibland oss. Kommunala erfarenheter från socialt genererade kriser. 2008
- I:48** Johan Österberg Berit Carlstedt. Värnpliktigas intresse för internationell tjänst och officersutbildning. 2008
- I:49** Johan Österberg, Emma Jonsson Peder Hyllengren. Förhållanden som bidrar till att värnpliktiga jägarsoldater söker internationell tjänst. 2008
- I:50** Erna Danielsson Berit Carlstedt. Reservofficeren – från att fylla vakanser till att nyttja kompetenser. 2009
- I:51** Björn Gustavsson, Anna-Lena Levin Orre, Annika Thuresson Berit Carlstedt. Faktorer som påverkar viljan att stanna i Försvarsmakten, stressrelaterad ohälsa, trivsel på jobbet samt säkerhetsbeteende. Uppföljning av unga officerare. 2009
- I:52** Sofia Nilsson, Misa Sjöberg Gerry Larsson. Ett ledningssystem för katastrofhjälp i internationell miljö. En teoretisk modell. 2009
- I:53** Sofia Nilsson, Misa Sjöberg Gerry Larsson. Ett ledningssystem för katastrofhjälp i internationell miljö. Generaliserbarhetsprövning av en teoretisk modell. 2009
- I:54** Sofia Nilsson, Misa Sjöberg, Kjell Kallenberg Gerry Larsson. Moralisk stress i internationella humanitära hjälp- och räddningsinsatser. En grounded theory studie. 2009
- I:55** Sofia Nilsson, Misa Sjöberg Gerry Larsson. Ledning av Räddningsverkets internationella insatser. Sammanfattande rapport. 2009
- I:56** Björn Gustavsson, Peder Hyllengren Berit Carlstedt. De första specialistofficerarna i Försvarsmakten. 2010
- I:57** Maria Fors Gerry Larsson. "Den osynliga fienden - IED-attentats påverkan på ledarskap, tillit och motivation". 2010
- I:58** Charlotte Bäckman. Officer - att vara eller att icke vara. Vad påverkar officerares återanvändbarhet för att delta i upprepade internationella insatser? 2010
- I:59** Charlotte Bäckman Malin Elfgren. Behåll lugnet och håll dig frisk. Personlighetens och intelligens påverkan på förmågan att hantera påfrestningar. 2010
- I:60** Erna Danielsson, Eva Johansson Berit Carlstedt. Attraktionsarbete och förändring i Försvarsmakten. Utmaningar och möjligheter. 2010
- I:61** Emma Jonsson, Sofia Nilsson Gerry Larsson. Försvarsmaktens folk- och samhällsförankring: - trender, drivkrafter och bakgrundsförhållanden som kan påverka det svenska försvarets folk- och samhällsförankring i ett långsiktigt strategiskt perspektiv. 2010
- I:62** Sofia Nilsson, Misa Sjöberg, Kjell Kallenberg Gerry Larsson. ”Tänk om jag inte hade skjutit ...”: Om etiskt beslutsfattande, moraliska dilemman och moralisk stress i samband med militära internationella insatser. 2010

- I:63 Johan Österberg Berit Carlstedt. "Värnplikten öppnar en värld av möjligheter". Viljan att fortsätta i Försvarsmakten hos värnpliktiga på Livgardet år 2010. 2010
- I:64 Peder Hyllengren. De första akademiskt utbildade officerarna i Försvarsmakten. 2010 .
- I:65 Berit Carlstedt & Leif Carlstedt. De sista värnpliktiga har muckat. Kvalitet och vilja till engagemang i Försvarsmakten. 2010
- I:66 Johan Österberg Emma Jonsson. Jag vill hellre jobba som diplomat: En studie av värnpliktiga på Arméns jägarbataljon som valt att inte söka internationell tjänst. 2010
- I:67 Aida Alvinus, Camilla Kylin, Bengt Starrin Gerry Larsson. Rules of *Emotional Engagement* RoEE : Samverkan och förtroendeskapande ur ett emotionsteoretiskt perspektiv. 2011
- I:68 Camilla Kylin, Misa Sjöberg Gerry Larsson. Autentiskt och trygghetsfokuserat ledarskap: En kvalitativ studie av KS 17. 2011
- I:69 A Alvinus, M Sjöberg, P Hyllengren, V Lönnfjord G Larsson. Omgivningens påverkan på ledarskap: En studie av jägare i utlandstjänst. 2011
- I:70 E Jonsson, R-M Lindgren G Larsson. Rekryteringsunderlaget 2011: Det första året med ett frivilligbaserat försvar. 2011
- I:71 E Jonsson, S Nilsson G Larsson. Samhället och Försvarsmakten: Försvarsmaktens samhällsförankring i ett långsiktigt strategiskt perspektiv. 2011
- I:72 G Larsson , P Hyllengren, M Sjöberg C Wallenius. The role of the commander in future missions: A leadership perspective. 2011
- I:73 C Wallenius, A Alvinus, M Fors, P Hyllengren, E Jonsson, J Österberg G Larsson. Upplevelser av Grundläggande Militär Utbildning GMU : Intervjustudie med utbildningsbefäl och rekryter. 2011
- I:74 S Nilsson, M Sjöberg, K Kallenberg G Larsson. Moralisk stress vid internationella militära insatser: En enkätstudie. 2011
- I:75 M Börjesson A Enander. Riskprofiler inom militär verksamhet: Mätning av riskbenägenhet, impulsivitet och säkerhetsvärderingar. 2011
- I:76 M Börjesson A Enander. Risk- och säkerhetsuppfattningar inom det svenska försvaret: Sammanställning av 4 empiriska studier. 2011
- I:77 A W Berggren, L Weibull, E Hedlund, M Granberg, P Hyllengren B Gustavsson. Makt, pedagogik, ledarskap och organisation: En studie av ett mekaniserat skyttekompani. 2011
- ISSL -Ledarskapscentrum**
- I:78 Kylin, C., Hede, S., Friman, Y., Enander, A. Att vara till stöd. Skilda perspektiv på risk och kommunikation vid internationell militär tjänstgöring. 2012
- I:79 Jonsson, E. Carlstedt, B. Rekryteringsunderlaget 2012: Det andra året med ett frivilligbaserat försvar. 2012
- I:80 Fors Brandebo, M., Jonsson, E., Wallenius, C., Österberg, J., Larsson, G. Arbetstillfredsställelse hos anställda soldater och sjömän: Uppfattningar efter ett års tjänstgöring. 2012
- I:81 Nilsson, S., Hyllengren, P., Fors Brandebo, M., Waaler, G., Larsson, G. Militära ledares hantering av akuta stressituationer: Med fokus på moraliska dilemman i kombination med ackumulerad stress. 2012
- I:82 Alvinus, A., Jonsson, E., Wallenius, C., Larsson, G. Avgångar från Grundläggande militär utbildning (GMU): Intervjustudie med rekryter som avbrutit utbildningen i förtid. 2012
- I:83 Sohlberg, J., Hyllengren, P., Wallenius, C., Österberg, J Larsson, G. Upplevelser av grundläggande militär utbildning med inriktning hemvärn/nationella skyddsstyrkorna. 2012
- I:84 Ohlsson, A., Wallenius, C., Larsson, G. Comprehensive Approach – Doctrinal Overview and Implications for Swedish Military Leadership. 2012
- I:85 Jonsson, E. 2013 . Rekryteringsunderlaget 2013: Det tredje året med ett frivilligbaserat försvar. ISBN 978-91-86137-25-0 .
- I:86 Nilsson, S., Brandow, C., Ohlsson, A., Alvinus, A., Larsson, G. 2013 . Militärt ledarskap och emotionshandling i akuta situationer som innehåller moraliska dilemman. ISBN 978-91-86137-26-7
- I:87 Lantz, J. Wolgers, G. 2013 . Psykologiska tester och testanvändning i samband med psykologiskt urval av flygförare i Försvarsmakten 1944-2013. En sammanfattande historik och testöversikt. ISBN 978-91-86137-27-4
- I:88 Brandow, C., Jonsson, E., Sohlberg, J. Wallenius, C. 2013 . Försvarsmaktens syn på sin förankring i samhället. ISBN 978-91-86137-28-1
- I:89 Börjesson, M., Hobbins, J., Österberg, J. Enander, A. 2013 . Uppfattningar om risk- och säkerhetsfrågor hos svenska fredsbevarare. ISBN 978-91-86137-29-8
- I:90 Sjöberg, A. Wolgers, G. 2014 . Begåvningsstening i militärt urval: En jämförelse mellan försvarsmakterna i Sverige, Norge, Danmark, Finland, USA och Storbritannien. ISBN 978-91-86137-33-5
- I:91 Fors Brandebo, M., Österberg, J. Berglund, A.K. 2014 . Militära ledares förmåga att öka eller bibehålla anställdas arbetstillfredsställelse – Praktiska handlingsstrategier. ISBN 978-91-86137-39-7

- I:92** Wallenius, C., Berglund, A.K., Brandow, C. 2014 . Den politiska nivåns syn på försvarets folkförankring: En intervjustudie med försvarspolitiker och deras tjänstemän. ISBN 978-91-86137-40-3
- I:93** Nilsson, S., Ohlsson, A., Lundqvist, L-M., Alvinus, A., Hyllengren, P., Waaler, G., Bandlitz Johansen, R. Larsson, G. 2014 . Militärt ledarskap: Emotionskultur och emotionshantering i moraliska påfrestande situationer: Ett kvantitativt test av en kvalitativt framtagen modell. ISBN 978-91-86137-41-0
- I:94** Börjesson, M., Lundqvist, L-M. Enander, A. 2014 . Påfrestande förhållanden i militär verksamhet: Om definitioner, påverkan och attityder. ISBN 978-91-86137-42-7
- I:95** Jonsson, E. 2015 . Rekryteringsunderlaget 2014: Från ansökningsomgångar till flexibel antagning ISBN 978-91-86137-42-7
- I:96** Larsson, G., Nilsson, S., Ohlsson, A. Berglund, A K. 2015 . 18 mjuka medel mot moralisk stress i militär miljö. ISBN 978-91-86137-43-4
- I:97** Larsson, G. 2015 . Ledarskapets betydelse för lärande vid After Action Reviews AAR). ISBN 978-91-86137-44-1
- I:98** Scott, D. 2015 . Kollektiva reaktioner, känslorörelser och ageranden: Om meningsskapande i krisituationer. ISBN 978-91-86137-53-3
- I:99** Wallenius, C., Brandow, C., Berglund A K. Hede, S. 2015 . Befolkningens syn på försvarets folkförankring. En enkätstudie på ett befolkningsurval. ISBN 978-91-86137-54-0
- I:100** Jonsson, E. 2016 . Rekryteringsunderlaget 2015. Sista året med GMU. ISBN 978-91-86137-55-7
- I:101** Fors Brandebo, M Klockare, E. 2016 . Återanställning i Försvarsmakten. En intervjustudie med återanställda soldater. ISBN 978-91-86137-56-4
- I:102** Wolgers, G. 2016 . Intervjubesvärningar i officersurval. Dimensioner och samband mellan olika intervjudömningar och lämplighetsbedömningen av sökande till Officersprogrammet vid FHS. ISBN 978-91-86137-57-1
- I:103** Berglund, A K., Alvinus, A. Larsson, G. 2016 . Om höga chefer trivs/inte trivs på jobbet – ”smittar det av sig” ända ned till soldater och sjömän? ISBN 978-91-86137-58-8
- I:104** Österberg, J., Jonsson, E., Brandow, C., Klockare, E. Eriksson, B. 2017 . Metodutveckling för effektivare rekrytering av särskilda målgrupper MER . Slutrapport. ISBN 978-91-86137-61-8
- I:105** Jonsson, E. 2017 . Rekryteringsunderlaget 2016. Första året med sökande till en sammanhållen militär grundutbildning. ISBN 978-91-86137-63-2
- I:106** Jonsson, E. Svensén, S. 2017 . Rekryteringsunderlaget 2017. Sista året med helt frivilligbaserad rekrytering till den militära grundutbildningen. ISBN 978-91-86137-67-0
- I:107** Fors Brandebo, M. Lundell, E. 2017 . Därför kommer de tillbaka. En kvantitativ studie om återanställda soldater och sjömans motivstruktur. ISBN 978-91-86137-68-7
- I:108** Larsson, G., Berglund A K., Alvinus, A. Bandlitz Johansen, R. 2017 . Militära mellanchefer containerfunktion och ledarskap. En nyckel till organisationers resultat. ISBN 978-91-86137-69-4
- I:109** Fors Brandebo, M., Lundell, E., Wolgers, G., Larsson, G. 2017 . Validering av officersprogrammets urvalsprocess. Steg 1: Identifiering av individuella egenskaper och förmågor som kan ligga till grund för prediktion av framtida funktionsförmåga. ISBN 978-91-86137-70-0
- I:110** Jonsson, E. Österberg, J. 2018 . Försvarsmaktens attraktivitet bland unga i Sverige. Ett samarbetsprojekt inom European Defence Agency ISBN 978-91-86137-71-7
- I:111** Larsson, G., Lundell, E., Svensén, S., Berglund, A K., Nilsson, S. 2018 . Enskilt tjänstgörande 1990-2015: Hur mår de idag och vilken långsiktig effekt har vardagsstress? ISBN 978-91-86137-76-2
- I:112** Fors Brandebo, M. 2018 . Destruktivt ledarskap vid krishantering. ISBN 978-91-86137-80-9
- I:113** Fors Brandebo, M., Lundell, E. 2018 . Därför lämnade de Försvarsmakten. En kvantitativ studie om tidigare anställda soldater och sjömans motivstruktur. ISBN 978-91-86137-81-6
- I:114** Svensén, S., Berglund, A.K., Thielen, A., Wolgers G., Fors Brandebo, M. 2018 . Validering av officersprogrammets urvalsprocess – Steg 2: En kvalitativ studie om utveckling av förmågor och egenskaper hos officerare. ISBN 978-91-86137-82-3
- I:115** Jonsson, Y., Alvinus, A. 2018 . Maktförskjutning och maktåtertagande i asymmetriska relationer. En kvalitativ studie om tjänstemän i beredskap på landstingsnivå. ISBN 978-91-86137-79-3
- I:116** Larsson, G., Lundell, E., Svensén, S., Nilsson, S. 2018 . Internationell tjänst 2011-2015. Hur mår dessa kvinnor och män idag och vilken långsiktig effekt har vardagsstress? ISBN 978-91-86137-83-0
- I:117** Hedlund, E., Alvinus, A., Josefsson, A., Wallenius, C., Larsson, G. 2018 . Ledarskap och ledning i en förändrad organisatorisk kontext. ISBN 978-91-86137-84-7
- I:118** Larsson, G., Berglund, A K. 2018 . Ledarskapets containerfunktion. En kvalitativ studie av militära mellanchefer. ISBN 978-91-86137-85-4
- I:119** Fors Brandebo, M. 2019 . Destruktivt ledarskap vid krishantering Ledarskapets påverkan på tillit, hälsa och prestation ISBN 978-91-86137-91-5

- I:120** Larsson, G., Hilmarsson, H., Ohlsson, A., Hyllengren, P. 2019 . Testutveckling med personlighetspsykologiskt fokus – en litteraturstudie. ISBN 978-91-86137-95-3
- I:121** Svensén, S., Jonsson, E. 2019 . Rekryteringsunderlaget 2018. Återinförd värnplikt kompletterad med frivillighet. ISBN 978-91-86137-97-7
- I:122** Nilsson, S., Ohlsson, A., Weibull, L., Larsson, G. 2019 . Internationella militära insatser. Tjänstgöring och dess betydelse för parrelationer. ISBN 978-91-86137-98-4

ACTA D-rapporter. ISSN 1403-0748

- D1** Bertil Rolf. Kompetens i militära institutioner 1500-1940. Analyser av professionell kunskapsutveckling. ISBN 91-87136-28-7. 1997
- D2** Alise Weibull Christopher Dandeker red. . Facing uncertainty – Report No 1. Flexible forces for the twenty-first century. ISBN 91-87136-55-4. 1999
- D3** Gerry Larsson red. . Ledarskap under stress. ISBN 91-87136-55-4. 1999
- D4** Peter Mattsson Cecilia Wijnbladh. Det tänkande vapnet. ISBN 91-87136-59-7. 2000
- D5** Bernard Boëne, Christopher Dandeker, Jürgen Kuhlmann Jan van der Meulen. Facing uncertainty – Report No 2. The Swedish military in inter-national perspective. ISBN 91-87136-64-3. 2000
- D6** Göran Fransson. Att stödja flygförarens utveckling – en studie av instruktörsbeteenden under övning i flygsimulator. ISBN 91-87136-94-5. 2001
- D7** Lars-Erik Jonsson. Villkor för flygförarens lärande – Aktivitetssystem och praxisgemenskap för analys av lärande på arbetsplatsen. ISBN 91-87136-95-3. 2001
- D8** Alise Weibull. Yrkeskunnskap i beredskap. Om strukturella och kulturella inflytelser på arbete i det svenska flygvapnet. ISBN 91-7373-435-7. 2003
- D9** Gerry Larsson red. . 9 noter om NBF. ISBN 91-89683-99-4. 2005
- D10** Alise Weibull Bengt Abrahamsson Eds. The Heritage and the Present. From Invasion Defence to Mission Oriented Organization. ISBN 978-91-85401-90-1. 2008

Internationella militära insatser

Tjänstgöring och dess betydelse för parrelationer

Svensk veteranforskning visar att en majoritet av de svenska officerare och soldater som tjänstgjort internationellt mår förhållandevis bra, både psykiskt och fysiskt. Däremot är skilsmässofrekvensen nästintill fördubblad bland militär personal efter utlandstjänst vid jämförelse med de som inte gjort utlandstjänst.

Syftet med denna studie var att erhålla fördjupad kvalitativ förståelse av hur deltagande i militära internationella insatser påverkar parrelationer i Sverige, mer specifikt att undersöka vilka faktorer som kan bidra till sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation. Tjugo informanter deltog i intervjustudien. Data har analyserats i enlighet med en grounded theory-ansats.

Erhållna resultat visar att det sätt på vilket ett deltagande i internationella insatser påverkar nära parrelationer är komplext. Vissa par går relativt opåverkade genom insatsen, andra har stärkts och fördjupat relationen medan en sista grupp gått skilda vägar. Studien bidrar vetenskapligt genom att lyfta fram ett flertal faktorer, både arbetsrelaterade och privata, som kan bidra till att förklara sambandet mellan utlandstjänst och en ökad sannolikhet för skilsmässa eller att avsluta en parrelation. Medan kraven ofta beskrivs som påfrestningar för förhållandet, redogörs även för grundläggande förutsättningar och hanteringsstrategier som kan vara både gynnsamma och ogynnsamma för att balansera arbets- och relationsrelaterade krav.

För att gynna en positiv organisationsutveckling bör organisationen arbeta för att utveckla produktiva, hälsosamma sätt för att ge utrymme och flexibilitet på individnivå att hantera balansen mellan arbete och familjeliv både för den som deltar i en internationell insats och för dennes partner.

Författare:

Sofia Nilsson

Alicia Ohlsson

Louise Weibull

Gerry Larsson

ISBN 978-91-86137-98-4



Försvarshögskolan

Box 27805

115 93 Stockholm

www.fhs.se