



NÄR MAMMA ELLER PAPPA GENOMFÖR EN MILITÄR TJÄNSTGÖRING UTOMLANDS

Den här informationen riktar sig till lärare, förskolelärare och andra vuxna som träffar barn vars ena förälder genomför eller ska genomföra en internationell militär tjänstgöring.

Barn har normalt en stor förmåga att anpassa sig till olika situationer. För barnet är föräldrarna den viktigaste resursen och det är främst de som ska tillgodose barnets behov av kärlek, trygghet och stabilitet. Med det i bagaget står de allra flesta barnen rustade för att kunna hantera en så pass annorlunda händelse som en internationell tjänstgöring innebär för en familj.

Samtidigt visar internationella studier att flertalet militära familjer upplever en väsentligt höjd stressnivå under en internationell tjänstgöringsperiod. För vissa familjer blir påverkan enorm, medan andra påverkas men inte mer än att det är hanterbart.

VUXNA I BARNETS OMGIVNING

I barnets omgivning kan det finnas andra betydelsefulla vuxna än föräldrarna och du som läser detta kan vara en av dem. Du kan vara lärare, bästa kompisens förälder, tränare eller släktingar. Du kan stödja barnet och finnas till hands när det vill prata med någon utanför den närmaste familjen. Det är extra viktigt att barnet upplever trygghet och omsorg under förälderns insatstid.

Även om du som läser det här har svårt att förstå hur man som mamma eller pappa kan tjänstgöra utomlands när man har barn hemma, har åsikter om huruvida Sverige ska skicka militär personal till våra insatsområden eller är orolig för den utsände så är det något som barnen inte ska belastas med. Tyvärr händer det ibland att barn vars förälder är utsänd möts av frågor och påståenden eller får stå till svars för saker som barn inte ska behöva göra. Barn kan ofta hantera frågor från andra barn, men kan uppleva ett krav på att svara utöver sin egentliga förmåga när vuxna ställer frågor.

MEDIA

De insatsområden som Försvarsmakten verkar inom bevakas av media. Budskapet om något hänt möter oss via löpsedlar, TV och radio. Mitt bland löpsedlar, bekräftad information och gamla arkivbilder som sänds, finns det barn. Barn som inte kan sortera vad som är gammal eller ny information, som inte kan avgöra om det som står i tidningen har hänt eller om det är en spekulation. Barnet kan även ha svårt att förstå hur stort ett land är och att det kan vara flera hundra mil mellan den aktuella händelsen och platsen där föräldern befinner sig.

Det är bra för barnet om barnets föräldrar och läraren i skolan eller personalen där barnet vistas under dagarna kommer överens om hur eventuell medial uppmärksamhet, som kan kopplas till förälderns tjänstgöring, ska hanteras.

BESÖK I SKOLAN

En sätt för föräldrarna att förbereda barnet på den kommande insatsen är att besöka skola eller förskola och berätta för de andra barnen och personalen om insatsen. Om klassen vet lite mer om insatsen och kanske till och med har en viss förståelse för hur det kan vara att ha sin förälder i ett annat land under en lång tid kan det vara ett stöd för barnet. Ett besök och information kan även förebygga att barnet retas av sina kamrater för sin utsatta situation, något som vi ännu inte vet om det förekommer i Sverige men som har rapporterats om i Danmark. Vissa barn kan uppskatta att läraren frågar och att de får möjlighet att berätta medan andra tycker att det är jättejobbigt att deras situation är något som läraren frågar om inför hela klassen.

REAKTIONER FÖRE INSATSEN

Beroende på ålder har barn olika förmåga att förstå abstrakta resonemang, som till exempel frånvaro och tid. Ofta är det först vid avresan som många barn förstår vad som ska hända. Barns reaktioner är kopplade till vad de förstår, uppfattar och upplever och ibland kan man uppleva att reaktionen kommer sent, men reaktionerna kommer först när barnet har något att reagera på. **Nedan följer några känslor som kan förekomma hos barn under tiden före insatsen och i samband med avresan:**

- Oro inför den kommande separationen.
- Ensamhet, ledsenhet över att bli lämnad.
- Förvirring om barnet inte riktigt har förstått vad som ska hända
- Skuld för att föräldern väljer att åka, men även för att ha gett sitt medgivande till tjänstgöringen
- Intresse och nyfikenhet på insatsområdet.
- Reaktioner på nyhetssändningar och rubriker i tidningar.
- Ingen nämnvärd reaktion alls eftersom barnet inte förstår något så abstrakt som att den ena föräldern ska vara borta en längre tid.

Även beteendet kan påverkas hos barn till exempel genom att:

- Barnet får mardrömmar eller svårt att sova.
- Barnet blir slutet eller utåtagerande.
- Barnet kan gå tillbaka i utvecklingen uppföra sig barnsligare än sin ålder genom att till exempel börja prata baby språk eller kissa på sig.
- Barnet får ett ökat behov av att vara nära sina föräldrar.
- Barnet kan uppföra sig ambivalent mot föräldern som ska åka – söka uppmärksamhet och samtidigt distansera sig.

Reaktioner under insatsen:

- Rädsla för att något ska hända den frånvarande föräldern, att mamma eller pappa inte kommer tillbaka och att separationen kommer att vara för alltid.
- Saknad som kan komma och gå. Saknaden kan, speciellt för mindre barn, vara nära kopplad till vissa rutiner så som godnattsaga eller kvällsbad. För äldre barn kan saknaden vara mer generell över tiden.
- Nära till gråt, irritation eller vredesutbrott. Barnet kan även ha tydligare humörsvängningar, få ett "utbrott" över det som i vanliga fall är en småsak.
- Koncentrationssvårigheter som visar sig mest i skolan.
- Svårigheter att acceptera nya regler som den hemmavarande inför, men även att följa gamla.
- Barnet kan uppföra sig som om det vill straffa den förälder som är kvar hemma när ilskan egentligen är riktad mot den frånvarande föräldern. Barnet vågar inte ge uttryck för ilska mot den frånvarande föräldern av rädsla för att han eller hon inte kommer tillbaka. Barnet skulle i så fall kunna vara ansvarigt om något hände med den frånvarande föräldern.
- Många barn känner också en stolthet över att deras mamma eller pappa är på ett så viktigt uppdrag.

VARNINGSKLOCKOR

Många av de reaktioner hos barnet som föräldrar ser och ibland oroar sig för är normala reaktioner på en onormal situation, men det finns även barn som reagerar så starkt eller på ett sådant sätt att man bör söka professionell hjälp. Det är graden av reaktion och hur varaktig den är som avgör om barnet är i behov av extra hjälp och stöd.

Du som tillbringar mycket tid tillsammans med barnet utanför hemmet ser barnet på ett annat sätt än föräldrarna och är därför en viktig resurs. Barnet kanske inte visar sina reaktioner hemma för att inte vara till besvär och för att vara duktig, men personalen på skolan eller förskolan kan se förändringar i beteendet. Även det omvända kan ske genom att barnet reagerar kraftigt i hemmet, men är sitt vanliga jag i andra omgivningar.

Reaktioner som man bör vara observant på:

- Inbundenhet och mycket av grubblande.
- Sömnsvårigheter.
- Kraftigt utåtagerande beteende.
- Viktminskning.
- Fysiska reaktioner som huvudvärk, smärta eller utslag.

MER INFORMATION

Tack för att du har tagit dig tid att läsa igenom den här informationen. Förhoppningen är att den kan hjälpa till att skapa en ökad förståelse och ett bra samarbete mellan dig och barnets föräldrar i samband med tjänstgöringen. Mer information om våra insatsområden, Försvarsmaktens foldrar riktade till anställda och anhöriga samt aktivitetsboken för barn "Insatsen går till..." finns på www.forsvarsmakten.se/anhorig.