

FÖRSVARSMAKTENS GUIDE TILL DIG SOM HAR

# BARN

OCH SKA GÖRA UTLANDSTJÄNST



FÖRSVARSMAKTEN

# INNEHÅLL

Till dig som har barn .....	3
Inledning .....	4
Reaktioner före insatsen .....	6
Att förbereda barnet på insatsen .....	7
Hur man håller ihop en annorlunda vardag .....	8
Att säga hej då för en tid .....	9
Reaktioner som kan uppstå under insatstiden .....	10
Att hålla kontakten .....	12
Leave – ett efterlängtat besök .....	13
När det är dags för hemkomsten .....	14
Alla bitarna är på plats igen .....	15
Hur pratar man med barn? .....	16
Barn och media .....	17
Varningsklockor .....	19
Om det värsta händer – barn och sorg .....	20
Avslutning .....	21

# TILL DIG SOM HAR BARN



Många av våra anställda, eller blivande anställda, vid internationella insatser har barn. Barnet är kvar i Sverige hos den hemmavarande föräldern eller med någon annan närstående. Hur påverkar frånvaron av den ena föräldern barnet? Hur man kan förklara vad som sker? Hur kan barnet reagera? För att möta några av dessa frågor har Försvarsmakten i samarbete med Rädda barnen sammanställt denna folder. Svenska Soldat-hemsförbundet och Invidzonen har bidragit med autentiska citat och tips från familjer med egna erfarenheter. Officersförbundet, SACO Försvar och Försvarsförbundet har deltagit i framtagningen.

Den här foldern vänder sig i första hand till föräldrapar där den ena föräldern ska genomföra internationell tjänstgöring. Även om ni som föräldrar inte lever tillsammans så är ett beslut om att en av er ska genomföra en internationell tjänstgöring något som ni bör vara överens om. Ett välgrundat och motiverat beslut som är taget av båda föräldrarna kommer att hjälpa barnet när saknaden blir stor. Foldern kan också läsas av andra vuxna i barnets omgivning, så som släktingar och personal vid skolor och förskolor. Texten är baserad på aktuell forskning, kunskaper, erfarenheter och andra nationers arbete med familjer.

Barn har normalt en stor förmåga att anpassa sig till olika situationer. För många barn i dag är det naturligt att bo på två olika ställen, en period hos mamma och en period hos pappa eller liknande. För barnet är föräldrarna den viktigaste resursen och det är föräldrarna som ska se till att barnet får sitt behov av kärlek, trygghet och stabilitet tillgodosett. 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.

## "INSATSEN GÅR TILL ..." – EN HJÄLP PÅ TRAVEN

"Insatsen går till ..." är en aktivitetsbok som hjälper barn och föräldrar att hantera separationen under internationell tjänstgöring på ett pedagogiskt och lekfullt sätt. Boken innehåller uppgifter och tips på aktiviteter samt goda råd och tänkvärda reflektioner. Boken hjälper föräldrar att omsätta goda intentioner till handling. Alla barn vars ena förälder genomför en internationell tjänstgöring kan få en bok. Boken omfattar tiden före, under och efter insatsen och lockar till att barnet och föräldrarna arbetar tillsammans. Boken finns även i digital form på:

[www.forsvarsmakten.se/anhorig](http://www.forsvarsmakten.se/anhorig).

# INLEDNING



Barn är precis som vi vuxna unika individer. Många kommer säkert att känna igen sig i texten medan andra har en helt annan upplevelse. Oavsett våra individuella olikheter kan man konstatera att ju yngre barnet är desto längre upplevs tiden som föräldern är frånvarande. Sex månader är en stor del av ett litet barns liv, medan sex månader för en vuxen är förhållandevis kort del av livet. Andra generella faktorer som kan påverka barnets förmåga att hantera frånvaron är den känslomässiga utvecklingen och förmågan att ut-

trycka känslor. Föräldrar vet att ett barn kan vara "mammigt" eller "pappigt" en period och att detta kan variera över tiden. Barn som tyr sig till den förälder som ska resa iväg kan få mer uttalade reaktioner av separationen. För barn som tidigare varit med om en olycka eller någon annan traumatisk händelse kan den ena förälderns frånvaro vara extra påfrestande.

Forskning visar att det som är avgörande för hur barn mår och hur god deras förmåga att hantera en period av separation är, till stor del

# TIDSLINJAL

## 1. FÖRE

- ✓ TIDEN FÖRE AVRESAN
- ✓ TANKAR OM HUR DET KOMMER ATT BLI
- ✓ FÖRÄLDERN ÅKER
- ✓ REAKTION PÅ AVRESAN

## 2. UNDER

- ✓ KÄNSLÖMÄSSIG PERIOD  
När känslorna börjar stabiliseras
- ✓ FAMILJEN ANPASSAR SIG OCH STABILISERAS

## 3. EFTER

- ✓ FÖRÄLDERN KOMMER HEM
- ✓ FAMILJEN ÅTERFÖRENAS  
Det kan ta några veckor innan man hittar tillbaka
- ✓ ALLA BITARNA PÅ PLATS IGEN
- ✓ ANPASSNING OCH STABILITET

### INLEDNING ... Forts.

beror på hur barnet har det för övrigt. Att barnet upplever stabilitet och harmoni i föräldrarnas relation samt att man undviker ytterligare större förändringar i barnets liv och behåller rutiner i den utsträckning det är möjligt, ger barnet bättre förutsättningar att klara en separation.

En treåring reagerar annorlunda än en fjortonåring, trots att det många gånger är samma känsla som reaktionen grundar sig på. Yngre barn berörs mest av separationen från föräldern utan att riktigt förstå att just den här frånvaron kan vara mer långvarig och riskfylld än andra. De äldre barnen – i låg- och mellanstadieåldern – förstår att mamma eller pappa inte bara är frånvarande, utan också att det de gör kan vara farligt.

Tonåringarna förstår vad som sägs, kan själva söka den information de önskar och har i många fall en egen uppfattning om den militära insatsen. Många genomgår en frigörelseprocess från

föräldrarna och delar inte alltid deras åsikter och värderingar samtidigt som de fortfarande är barn och påverkas av separationen från föräldern. Detta kompliceras ytterligare av att många tonåringar upplever att deras föräldrar inte förstår dem vare sig de tjänstgör utomlands eller inte.

Ovan följer en modell med de faser som ett barn går igenom när en förälder åker iväg. Vi skulle vilja rita förloppet som en cirkel, där något till slut blir som det var från början. Men så blir det inte. Relationen mellan barnet och föräldern som varit borta återgår efter en tid och blir som den var innan. Men tiden har inte stått stilla. Båda har blivit äldre, utvecklats och blivit flera erfarenheter rikare. Mellan många barn och föräldrar blir relationen starkare efter ett tag eftersom föräldern och barnet klarat något tillsammans om än på olika håll.

# REAKTIONER FÖRE INSATSSEN



- Reaktionen 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 babyspråk 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.

Beroende på ålder har barn olika förmåga att förstå abstrakta resonemang, som till exempel frånvaro och tid. Det är först när avresan blir konkret som många barn förstår vad som ska hända. Barns reaktioner är kopplade till vad de förstår, uppfattar och upplever och som förälder 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.
- Känslor av ensamhet, ledsenhet över att bli lämnad och övergivenhet.
- 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.

Småbarns anknytning till vuxna är en grund för deras fortsatta utveckling. Under sitt första halvår lär sig barnet att känna igen de viktigaste personerna i sin omgivning och under det andra halvåret kan barn visa att de har knutit an till sina vårdare. Barn kan knyta an till flera personer och denna anknytning har betydelse för barnets fortsatta utveckling under livet. Anknytning och tidigt samspel är kanske den enskilda faktorn som har störst betydelse för barns psykiska hälsa. Kvaliteten på anknytningen påverkar hur trygga och nära relationer en person kan ha senare i livet. Denna kunskap bör finnas med om man som förälder överväger att vara frånvarande från barn i späda ålder.

När barn är i treårsåldern har de fått en enhetlig syn på sig själv och kan behålla bilden av en frånvarande förälder inom sig under en längre tid. Barnet kan nu också kommunicera tillräckligt bra för att förstå vad föräldrarna gör eller tänker göra.

”Då frågade jag vad det var som gjorde henne så arg att hon ville slå någon och svaret blev: Pappa, för om han dör så är det mitt fel, det var jag som sa att han fick åka”

# ATT FÖRBEREDA BARNET PÅ INSATSEN

Om vi – både vuxna och barn – inte vet hur något ser ut eller hur det är så hjälper vår fantasi till och så skapar vi oss en bild av det. Den bilden kan många gånger vara mer skrämmande än vad det är i verkligheten, speciellt för barn som har mindre livserfarenhet och livligare fantasi. För att undvika detta är det viktigt att vi som vuxna är tydliga, sakliga och sanningsenliga i det vi berättar för barnet och när vi svarar på frågor. Genom goda förberedelser kan man som föräldrar ge barnet bra förutsättningar att hantera separationen och ge barnet resurser att möta de förändringar och svårigheter som det står inför. Några tankar och idéer:

- Barn har förmågan att snabbt märka när det är något på gång i familjen. Berätta för barnet vad som är på gång, så att han eller hon hinner förbereda sig.
- Var ärlig och öppen. Berätta varför du ska åka och tänk på att många lite äldre barn ofta vill ha mer saklig information än att man åker för att hjälpa andra barn. Ett välgrundat och motiverat beslut som är taget av båda föräldrarna kommer att hjälpa både barnet och den hemmavarande föräldern när saknaden blir stor.
- Undvik förskönande omskrivningar och benämna saker vid sitt rätta namn. Huvudregeln när det gäller barn är att ju äldre de är desto mer ska de veta, men det viktigaste är att bara berätta det som är sant och det barnet har förmåga att förstå. Ljug inte för att skydda barnet. Berätta i så fall hellre lite mindre, men det som sägs ska vara sant.
- Svara sakligt och på en nivå som barnet kan hantera med hänsyn till sin ålder.
- Undvik att barnet hamnar i en av barnets upplevd beslutsposition.
- Förbered barnet på att det kommer att vara annorlunda en period. Försök behålla rutiner i

vardagen även om det förstås blir förändringar när den ena föräldern är borta en längre period.

- Berätta för barnet om insatsområdet – hur det ser ut, hur många som bor där, hur flaggan ser ut och så vidare. Berätta också hur det svenska förbundet ser ut, vad du ska göra och hur det ser ut där du ska bo och leva.
- Hjälプ barnet med att förstå tiden som insatsen varar och när ni kommer att ses på ledigheter.
- Planera hur ni ska kommunicera med varandra under tiden. Kanske en egen e-postadress till barnet, skriva brev, ringa eller blogga. Var realistisk i hur mycket ni kommer att kunna ha kontakt och skapa inte för höga förväntningar.
- Besök barnets skola eller förskola och berätta för de andra barnen och personalen om insatsen. Låt gärna läraren och andra vuxna i barnets omgivning ta del av den här informationen så att barnet möts av förståelse. Tyvärr kan det hända att barn möts av frågor och påståenden eller får stå till svars för saker som barn inte ska behöva göra.

Barn kopplar händelser till sig själva på ett sätt som vi vuxna inte gör. De kan tro att de är ansvariga för något som ligger helt utanför deras kontroll, många barn tar till exempel på sig ansvaret för föräldrarnas skilsmässa. Speciellt yngre barn kan koppla händelser till sig själva, men är känslan av skuld tillräckligt stark kan den överskugga förnuftet även hos äldre barn. Därför är det viktigt att prata med barnet så att det förstår att tjänstgöringen inte har med barnet att göra. Att låta barn vara delaktiga i beslutsprocessen inför en insats kan kännas bra, men man lägger en stor ansvarsbörda på barnet som ännu inte kan hantera de negativa konsekvenserna av förälderns frånvaro.

# HUR MAN HÅLLER IHOP EN ANNORLUNDA VARDAG

Det är tryggt för barnet att den eller de vuxna som finns omkring och har ansvaret, mår bra och uppfattas ha kontroll över sin situation. Att som hemmavarande förälder ta emot stöd av andra hjälper även barnet som gynnas av att mamma eller pappa har mer tid och kraft.

- Försök behålla rutiner och regler även när den ena föräldern är frånvarande.
- Kanske finns det också rutiner och vanor som man ibland får syna lite extra när arbetsbelastningen ökar. Man behöver inte göra allt på samma sätt som tidigare. Kanske kan ni hitta nya sätt att få vardagen att fungera, med allt från hushållet till fotbollsträningar.
- Fundera över hur de nya arbetsuppgifter som uppstår till följd av att en i familjen är borta ska lösas. Ett litet ökat ansvar kan hjälpa barnet att hantera den nya situationen, om det sker utifrån barnets förutsättningar. Barnet får inte förväntas axla den frånvarande förälderns roll.
- Se över vilka personer som kan avlasta och var tydlig med vad ni behöver för stöd – hämtning en dag i veckan, ansvar för fotbollsträningen eller barnvakt vid behov.
- Du som är hemmavarande förälder: glöm inte bort dig själv! Försök hitta tid att göra saker för din egen skull om det så rör sig om att träna, gå på bio eller umgås med andra vuxna.

” Innan maken gav sig av trodde jag att jag skulle kunna ha barnvakt ganska mycket under hans bortavaro. Så blev det inte. Dels var de flesta av våra bästa barnvakter bortresta och uppbokade rätt mycket. Men det var också så att jag kände att för barnen var jag både mamma och pappa när han var borta. Eller kanske snarare att de hade ett ökat behov av att vara med mig när han aldrig kom hem någon gång. Det kan också ha varit

*någonting jag kände att jag ensam hade ansvaret och därmed blev det svårare att lämna över det till någon annan. ”*

Att hitta andra sätt att lösa alla uppgifter på och att kanske minska lite på omfattningen är inte samma sak som att ta bort förutsättningarna för trygghet och stabilitet för barnet. Det är tvärt om att anpassa sig efter en förändrad situation så att man som hemmavarande ska kunna ge barnet trygghet och stabilitet under hela insatstiden.

” Jag kom fram till att det var bättre att hämta barnen i lugn och ro efter skolan, äta en hamburgertallrik på stan och sedan åka direkt till träningen, istället för att stressa hem och försöka sno ihop middagsmat på kort tid. Visst vill jag ge mina barn vällagad mat hemma, men ibland får man helt enkelt hitta andra lösningar.”

Hur stort nätverk man har varierar. Många har sina släktingar långt borta eller så kanske de är oförmögna att hjälpa till. Det kan helt enkelt se olika ut. Oavsett hur just er situation ser ut så fundera över vilka i er omgivning som skulle kunna vara till hjälp. Överväg möjligheten att köpa hjälp med städning eller barnpassning under insatstiden. Oavsett hur det blir så bör man börja i god tid för det tar både tid och kraft.

” Som hemmavarande förälder är det otroligt jobbigt att ha ensamt ansvar 24 timmar om dygnet, med allt vad det innebär – diska, laga mat, hämta och lämna barnen, att inte få sova. Man känner sig fast i hemmet och det är svårt att hitta på något. Mitt humör sviktar otroligt mycket och jag känner mig ofta som att jag är på väg att drunkna. ”

# ATT SÄGA HEJ DÅ FÖR EN TID

- Engagera barnet i förberedelserna inför avresan till exempel genom att tillsammans med barnet välja foton och minnessaker.
- Gör saker tillsammans och ge barnet tid och uppmärksamhet.
- Se till att barnet känner samhörighet med den förälder som ska resa iväg. Skapa förutsättningar för lite "ensamtid" med barnet och gör något tillsammans som är viktigt för just er.
- Gör en gemensam kalender med tidpunkter som är viktiga för just er – exempelvis födelsedagar, skolresa, leave, roliga aktiviteter.
- Ibland kan det vara svårt för barnet att sätta ord på sina egna känslor. Då kan det vara lättare att prata via en maskot. Det är maskoten som är orolig, inte barnet och det är en annan maskot som frågar, inte mamma eller pappa. Det finns familjer som har skaffat en hel "nallefamilj" som har pratat med varandra och därmed använt leken och fantasin som bro till känslorna.

” Det första jag gjorde var att tillverka en tidsaxel som i alla fall sexåringen kunde förstå sig på. Den bestod av pärlor som jag knöt ihop till 27 ringar med sju pärlor på varje ring. Varje ring symboliserade en vecka och varje söndag postade vi pärlringen tillsammans med veckans samlade skörd av teckningar, brev, lappar, foton och små presenter. Allt vi skickade sparades på båten i en särskild pärm och den finns kvar här hemma nu.”

Bestäm tillsammans vilket avsked som passar just er familj bäst för trots alla tips och goda råd är det ni som är experter på era egna barn. Se till att barnet förstår att det är ett avsked inför en lång separation. Några förslag:

- Skjutsa den som ska åka till tåget, flyget eller inställelseplatsen.
- Familjen är kvar hemma och vinkar av den som åker.
- Den som åker lämnar barnen på förskola eller skola innan avresan.
- Familjen tar avsked, men att de som blir kvar hemma åker bort eller gör något roligt så att det inte direkt blir en vardag med ett tomrum.

” Innan dagen för avresa hade jag ofta frågat mig hur det skulle gå till rent praktiskt. Alltså hur gör man när man åker ifrån sin familj och kanske inte ska ses på ett halvår? Vad tar man med sig? Vad säger man till sina barn? Hur tar man avsked av sin fru?”

” Men det skulle visa sig att avskedet, när det kom, blev tämligen odramatiskt. Han klädde sig som vanligt i den blå uniformen, åt frukost som vanligt, ställde disken i köket och gick hemifrån i vanlig tid, med rygg-säcken något tyngre än andra dagar. Vi vinkade i fönstret när han gick.”

” När jag känner mig stark är allt det där sällan något problem – tvärtom har jag lärt mig en hel del bra saker och uppnått självständighet istället för att bara skyffla över en massa göromål på maken. Men det finns också dagar då jag närapå bryter ihop för att alla dessa bestyr plötsligt åligger mig, och bara mig, att ta itu med.”

# REAKTIONER SOM KAN UPPSTÅ UNDER INSATSTIDEN

Så var avresan genomförd och hela familjen har flyttat från före insatsen till under insatsen. Många vittnar om att den första tiden är jobbig på många sätt och att det tar några veckor innan de nya rutinerna har satt sig. Det finns ingen fast gräns mellan vad som är "första tiden" och resten av tiden utan den är i allra högsta grad individuell.

” Hur som helst, självförtroendet steg, dagarna gick – det kanske skulle gå det här ändå?!”

Ni som är kvar hemma är en familj, men ni är samtidigt flera olika individer som reagerar på olika sätt och i olika tempo. Det innebär att någon av er kan vara glad och uppleva att det här går ju riktigt bra samtidigt som någon annan i familjen är ledsen och känner stor saknad. Eftersom vi är människor och i och med det inte alltid helt logiska kan den som är i sin ledsna fas känna irritation, ilska och till och med avund gentemot den som är glad och tillfreds. Det finns ibland en förväntansbild av att samtliga hemmavarande ska befinna sig i samma fas och uppleva situationen på ett liknande sätt, men så blir det inte alltid. Nedan följer några exempel på hur barn kan reagera på separationen:

- 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 humörsvägningar,

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.

Man får inte glömma bort att tiden inte står stilla i barnens utveckling bara för att den ena föräldern genomför en insats. Barn passerar in och ut ur utvecklingsfaser och vissa förändringar hade skett oavsett om en av föräldrarna varit frånvarande eller inte.

” En sorg i sig för mig var att inte ha någon att dela glädjen med över barnens framsteg – sonen började prata och springa, dottern lärde sig hoppa hopprep, alfabetet och att skriva små ord. Ingen annan person kunde dela sådant med mig som han. Därför blev glädjen över deras framsteg stor men inte lika glad.”

Det kan vara svårt för ett barn skilja på ilska, ledsamhet, oro, ångest, vrede, skuld och saknad. Allt blir till en enda röra för barnet som får ett utbrott. Utbrotten kan på barns vis komma som en blix från klar himmel och ta sig uttryck i raseri där

## REAKTIONER ... Forts.



barnet skriker eller slår omkring sig, smäller igen dörren efter sig eller faller i gråt. Oavsett vilket så har barnet överväldigats av känslor som det inte kan hantera.

Vi som vuxna kan hjälpa barnet genom att lära det att sätta ord på sina känslor och sedan respektera deras tankar och försöka förstå dem. Välj ett tillfälle när barnet är mottagligt för att prata om känslor och inte när utbrottet rasar som värst. Om det är svårt att sätta ord på känslorna kan man tillsammans med barnet tillverka en "humörbarometer" där man kan visa vilket humör man är på genom att använda glada och arga gubbar eller ha ett trafikljus som modell.

Om du som hemmavarande förälder känner att du inte räcker till för ditt barn kan det vara bra att söka stöd hos någon. Du kan söka stöd hos släkt och vänner, hos din kommun, Invidzonen, Svenska Soldathemsförbundet eller hos Försvarsmakten.

” *Barnen hade sitt eget sätt att reagera. De fann sig i det mesta, vi hade oftast kul tillsammans och dagarna gick. Barn har rätt dålig tidsuppfattning och pärlorna var till bra hjälp – tidsaxeln var något de kunde förstå.*”

# ATT HÅLLA KONTAKTEN

Här följer några tankar kring kommunikationen mellan den utsända föräldern och barnet:

- Från de flesta av våra insatsområden kan man både ringa och skicka e-post, men trots det är det inte alla som har möjlighet att ha daglig kontakt med sina barn även om de skulle vilja det. Var realistiska när ni pratar om hur ofta och när ni ska höras av så att inte barnet upplever sig bortglömt när pappa eller mamma inte ringer.
- Skicka hem saker till barnet – souvenirer, brev och fotografier. Uppmana barnet att förvara sakerna från den frånvarande föräldern i en speciell låda. Då kan barnet sätta sig med sin låda de dagar när saknaden och längtan är extra stor.
- Äldre barn som kan skriva har kanske en egen e-postadress. Andra sätt att ha kontakt kan vara via Facebook eller blogg.
- Det kan vara svårt att bilda sig en uppfattning om hur det är i insatsområdet. Skicka hem bilder på vardagliga saker som hur man bor, vad man äter, vad det är för väder, vad man har på sig och vilka man umgås med. Då förstår barnet och den hemmavarande föräldern bättre när du berättar om tjänstgöringen.
- Många skolor har fina webbplatser så att även den som är långt borta kan följa med i vad som händer – det gäller även föreningar som barnet är med i.
- Fokusera på det positiva. Det kan dock vara betydligt lättare att säga än att göra, men det är värt att försöka.

” *Barnen saknade sin pappa mycket, men på sitt eget sätt – det kom små anfall av längtan som dock gick över ganska snabbt. När han ringde hände det ofta att de var upptagna med annat och inte ville prata – jobbigt för honom men han fick gilla läget.*”

” *Sedan gjorde jag ett schema där roliga saker att se fram emot bokades in – detta har jag förstått efteråt var bland det bästa jag gjorde, tyvärr var schemat inte tillräckligt fullbokat ...*”

” *Jag fick tips om att rita teckningar om hur veckorna är hemma. På det sättet får min son göra något kreativt som blir positivt eftersom vi pratar om att han ska ge teckningarna till pappa NÄR han kommer hem och då ska han även berätta om dem. Vi sätter alla teckningarna i en liten bok som min son ska visa pappa, men som vi även kan ha senare om han behöver prata om det hela igen. Förut så oroade sig min son mycket. Nu är han mer sprallig för att få visa boken för pappa*”

# LEAVE

## – ETT EFTERLÄNGTAT BESÖK

Leave är en mycket efterlängtd företeelse som alla ser fram emot efter en lång tid ifrån varandra. Men leaven är även en hemkomst, en upp- och nedvänd vardag med inslag av fest och en avresa som ska inrymmas på någon eller några veckor, ofta toppat med skyhöga förväntningar från alla inblandade. Familjen hemma ska vänja sig vid att vara som den brukar igen, men ändå inte riktigt eftersom leaven är kort och avresan ligger inte långt bort i tiden. Den som är hemma på leave har också en del att vänja sig vid som ändrad dygnsrytm, nya rutiner och att hinna med allt som man själv och de där hemma vill. I den mån det går, är det bra om man tillsammans planerar leaven så att det blir den balans mellan återhämtning, samvaro och praktiska göromål som just er familj behöver och vill ha.

”*Det var som att träffas första gången, nervöst och ganska jobbigt. Både han och jag var så inne i de roller vi skapat oss under de tre månader som gått, att vi hade svårt att släppa dem, vi kunde liksom inte prata som vanligt med varandra, inte nå fram. Det kändes sorgligt, men var nog samtidigt en skyddsmekanism – båda visste vi att tiden tillsammans var kort och att avskedet skulle bli jobbigt.*”

Det kan vara svårt för barn att förstå vad leaven innebär, här följer några tankar runt barn och leave:

- Förbered barnet på vad leaven kommer att innebära för er och hur ni som föräldrar har planerat den. Ni kanske ska vara hemma och barnet ska vara ledigt några dagar från skolan eller så ska ni åka på en semester alla tillsammans. Förklara att den här perioden kommer att skilja sig från vardagen både som den var

innan avresan och som den är nu under tiden som insatsen pågår.

- Hjälp barnet att förstå att efter ledigheten ska mamma eller pappa åka iväg igen, så att barnet har förstått att föräldern inte kommer hem för gott. Barnet har fått veta att föräldern ska vara borta en lång tid och nu är mamma eller pappa hemma igen. Om barnet inte har förstått att insatsen fortsätter kan avskedet bli mycket jobbigt.
- Det kan vara svårt att under leaven släppa det som sker vid förbandet och med kollegorna på plats i området och det kan leda till att man ibland är lite frånvarande. Barn märker när föräldrarnas tankar vandrar iväg och då är det bättre att förklara det än att barnet ska uppfatta det som ointresse.
- Barns reaktion på att föräldern plötsligt är hemma igen kan variera. Vissa barn är lite avvisande mot föräldern som har varit borta och det är den hemmavarande föräldern som ska hjälpa, trösta och natta. Andra kan reagera genom att bara vilja vara med den som är hemma på leave. Och ytterligare andra barn reagerar genom att det blir som det var innan och barnet vänder sig till båda sina föräldrar.
- Planera avskedet i god tid även den här gången. För vissa barn blir avskedet lättare eftersom de har förstått att föräldern kommer tillbaka till dem. För andra barn blir avskedet svårare då föräldern bara varit hemma en kort stund och nu ska åka igen. Fundera på vad som var bra eller dåligt med ert förra avsked och utnyttja de erfarenheterna.

### Ur brev 1 juli:

”*Jahapp, så var vi själva igen. En konstig dag tycker jag. I morse var du här och nu är du inte det, skumt. Men det är väl bara att kavla upp, imorgon är en ny dag...*”

# NÄR DET ÄR DAGS FÖR HEMKOMSTEN

Bara ordet hemkomst väcker känslor – förväntan, glädje, längtan, oro, saknad, stolthet, trygghet. Det är många som har väntat och längtat till den dagen då familjen är samlad igen.

Det är ofta lika mycket av känslor och funderingar runt hemkomsten efter en lång tjänstgöring som vid avresan, men i många fall är vi lite sämre förberedda för allt ska ju "bara" bli som vanligt igen. Nu blir inte allt "bara" som vanligt av sig självt på en gång utan det tar lite tid och kraft att på nytt få vardagen att fungera. Om både den hemmavarande föräldern och den förälder som är på väg hem är medvetna om detta så underlättas även denna omställning i familjen.

- Glädje! För de flesta barn är det en väldigt lång tid som den ena föräldern har varit borta och de har längtat både länge och intensivt.
- Rädsla och oro inför hemkomsten. Är det verkligen samma pappa som kommer hem som det var som åkte? Tycker mamma verkligen om mig fortfarande nu när hon har varit borta så länge? Barnet kan kräva mycket uppmärksamhet och bekräftelse från den förälder som varit frånvarande.
- Det kan vara svårt för barnet att förstå hur lång tid det är kvar till själva hemkomsten till det egna hemmet och när man faktiskt får träffas på riktigt, speciellt om det är lång restid och en hemkomstverksamhet i Sverige innan föräldern får komma hem. Underlätta för barnet genom att göra en liten nedräkningskalender som kan vara i form av ett måttband eller som en adventskalender.
- Engagera barnet i förberedelserna inför hemkomsten till exempel genom att tillsammans med barnet bestämma hur man ska ordna

hemma. Det är säkert många släktingar, vänner och bekanta som vill träffa den som har varit borta. Naturligtvis ska de få det, men kanske inte precis på en gång. Planera för egen tid med familjen så att barnet och den förälder som varit borta hinner träffa varandra i lugn och ro och att familjen kan komma samman igen.

- De som har varit hemma har gjort ett fantastiskt jobb som har klarat allt under hela frånvaron och det behöver de få höra, speciellt barnet som antagligen lärt sig massor av nya saker!
- Barn kan reagera olika på föräldrarnas hemkomst, och det får vi vuxna förstå och acceptera. Tvinga inte barnet att sitta i knäet, till gemensam lek eller kramar och pussar utan låt barnet styra takten för återföreningen. Som förälder får man visa att man älskar barnet och att man finns där och tålmodigt anpassar sig.
- Som hemvändande måste man vara lyhörd för vad barnet kan och är moget för nu, att det lärt sig nya saker och kanske blivit mer självständigt. Man får också vara beredd på att barnet fått nya intressen, aktiviteter eller kompisar under frånvaron som lockar och drar även om det står en aldrig så sällskapstörstande förälder bredvid som varit borta länge.

”Dottern som alltid varit pappas flicka var i sjunde himlen, hon sken som en sol och ville aldrig släppa honom. Sonen som nyligen fyllt två, var mest förundrad – för honom hade ju pappa varit borta så länge att han knappt kunde minnas hur det var att ha honom hemma.”

# ALLA BITARNA ÄR PÅ PLATS IGEN

För familjen som har varit kvar hemma var det en stor omställning när den ena av föräldrarna åkte bort och skulle stanna borta under en längre tid. Nu är det gjort och i hemmet har det säkert skett nya prioriteringar och arbetsfördelningar. Barnet har blivit äldre och klarar av mycket mer. Nu är man åter igen ytterligare en vuxen i familjen och då rubbas alla cirklarna en gång till. Hur positiva förändringarna än är, så är det ändå förändringar och de flesta förändringar skapar friktion.

Det tar tid för de flesta familjer att hitta tillbaka till varandra och vardagen. Relationen mellan barnet och föräldern som varit borta återgår och eventuella funderingar försvinner när man på nytt får tid med varandra och samma sak gäller naturligtvis i de vuxnas parrelation.

”*Mina barn är ganska stora. När deras pappa kom hem blev det så konstigt. De frågade aldrig honom om något. Trots att han satt i soffan stod de och knackade på dörren om jag t.ex. var på toaletten, för att fråga om saker. Min man blev ledsen, tror jag, men det yttrade sig som irritation. Det är väl egentligen inte konstigt, jag hade ju varit "chef på hemmaplan" så länge. Jag önskar att vi hade kunnat diskutera detta tillsammans innan, men vi hade inte en tanke på att det skulle bli så.*”

Det kan vara en god idé för familjen att tillåta sig att "sitta stilla i båten" en period efter hemkomsten, det vill säga att man låter bitarna falla på plats nu när alla åter är hemma. Många familjer vill ta tag i saker direkt och några hemmavarande upplever säkert att de har fått stå tillbaka under både utbildningstiden och insatstiden. Trots detta kan det vara bra att vänta lite med större förändringar som renoveringar, flyttning, byte av arbete.



För många som kommer hem efter en lång period av internationell tjänstgöring kan det ta lite tid att anpassa sig. Man har knutit nya vänskapsband, haft ansvarsfulla arbetsuppgifter, och haft en hög anspänning. Det är inte bara att ställa om sig till livet hemma och släppa alla tankar på det man varit med om. Många får någon form av reaktion efter att ha genomfört en internationell militär insats. Vissa reaktioner eller förändringar är positiva, till exempel så kan man ha blivit mer tålmodig och har lättare att förhålla sig till små problem, man har lärt sig uppskatta samvaron med familjer mer eller att uppskatta saker i vardagen som man annars tar för givet som tillgång på varmvatten, elektricitet och frisk luft.

Andra reaktioner kan vara negativa. Man kan vara rastlös, ha svårt att sova och vara lättirriterad eller disträ. Många som kommer hem upplever sig fulla av energi och vill starta alla möjliga projekt för att sedan inse hur trötta de egentligen är och så blir sakerna liggande. Vissa längtar tillbaka. Dessa negativa reaktioner försvinner i regel inom en till två månader. Om de negativa reaktionerna inte avtar inom några månader utan fortsätter eller till och med blir värre så bör man söka professionell hjälp.

# HUR PRATAR MAN MED BARN?



Hur ska jag prata med mitt barn? Vad kan jag prata med mitt barn om? Många föräldrar har frågor runt hur, vad, när och hur mycket som de ska berätta för och prata med sina barn om insatsen. Ju äldre barnet är ju mer ska det veta, men det viktigaste är att bara berätta det som är sant. Ljug inte för att beskydda barnet.

- Barn är mycket känsliga för icke verbala budskap vilket gör att de märker när det du säger inte stämmer med det du känner. Var ärlig när du pratar med ditt barn.
- Låt barnet styra takten för samtalen. I all välvilja förklarar vi vuxna ofta för mycket och för

omständligt. Barn behöver få information i så stora eller små doser som de själva kan hantera och konkreta svar på sina frågor. Berätta gärna lite flera gånger och upprepa det viktigaste.

- Anpassa informationen till barnets ålder. Har ni barn i olika åldrar så kan det vara bra att prata med dem var för sig så att de får en chans att förstå och ställa frågor på sin egen nivå.
- Frågor från barn kan komma när man minst anar det. Bara för att vi vuxna tycker att man ska prata om hur vi känner inför den nya situationen på ett visst ställe och vid ett visst tillfälle så tycker inte alltid barnen det. Vi förbereder ett samtal och de är knäpptysta, skruvar på sig och vill bara springa iväg. Två dagar senare kommer det en fråga, ofta när vi vuxna har mycket för händerna, för då har barnet tid att tänka.
- Svara sakligt och kortfattat på barnets frågor i en omfattning som barnet kan ta emot för stunden. Vill barnet veta mer återkommer det med fler frågor.

Det är viktigt för barnet att den vuxne själv klarar av att prata om just det som barnet frågar om, men ibland kan man som vuxen bli överrumplad av en fråga och för stunden känna att man inte riktigt klarar av den eller att man inte har något bra svar. Säg till barnet som det är – att du inte kan svara just nu, men att du ska ta reda på svaret och berätta eller prata om det lite senare.

Författarinnan till barnboken "Insatsen går till...", Rikke Högsted, betonar ofta vikten av att vi vuxna ska komma i vad hon kallar barnahöjd. Både rent fysiskt då man får bättre kontakt med någon om man befinner sig på samma höjd, och för att vi ska se saker ur barnets perspektiv. Vi vuxna bör försöka förstå barnets tankar och funderingar utifrån deras perspektiv.

# BARN OCH MEDIA

De insatsområden som Försvarsmakten verkar inom bevakas av media. Budskapet om något hänt möter oss via löpsedlar, TV och radio.

Om man har någon närstående i det område som media rapporterar från blir man kanske orolig och söker mer information. 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 och som kan 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.

Vi som vuxna kan uppfatta att barnen generaliserar, men det beror på att barnet inte förstår om en händelse är nära eller långt borta, om den är begränsad eller kan sprida sig eller om barnet och dess familj är hotat. Barn kan till exempel fråga "Blir det krig nu?"

De mindre barnen kombinerar att tänka bort skrämmande saker med att titta bort, hålla för öronen, krypa nära en vuxen eller gömma sig när det blir otäckt. Redan från skolåldern – med reservation för stora individuella variationer – slutar barnen att blunda när något är otäckt. De tar till sig informationen och processar den utifrån sina egna förutsättningar. Därför är det svårare att se på dem om de har blivit rädda och vi vuxna behöver vara än mer lyhörda för deras frågor och undringar.

Nedan följer några råd om hur vi som vuxna kan stödja barn i förhållande till media:

## VAR MEDVETEN OM DITT BARN'S TILLGÅNG TILL OLIKA FORMER AV MEDIA

- Utgå inte från att ditt barn är omedvetet om inträffade händelser som når media bara för att ni inte har pratat om det inträffade. Barn uppfattar och förstår ofta mer än vad vi vuxna tror och kan uppfatta till exempelvis budskapet på löpsedlar utan att egentligen kunna läsa.

- Barn reagerar olika på medias rapportering. Var uppmärksam på om ditt barn ändrar sitt beteende i samband med händelsen genom att till exempelvis bli mer tillbakadraget eller få vredesutbrott.

## HJÄLP BARNET ATT BEDÖMA OCH ANALYSERA INFORMATIONEN

- Ta dig tid och lyssna på barnet och svara på frågor, men låt barnet styra takten för samtalet.
- Erbjud barnet möjligheten att prata om det som hänt, men respektera barnets vilja att inte göra det. Om barnet känner sig tryggt kommer frågorna när det är dags.
- Hjälpt barnet att förhålla sig till informationen – vad har faktiskt hänt, är det nära eller långt bort från där barnets förälder befinner sig, har man haft kontakt med föräldern ännu, är det farligare att vara i området nu eller inte, och så vidare.
- Om barnet är tillräckligt moget kan vi som vuxna hjälpa barnet att förstå medias roll i samhället både som förmedlare av information, opinionsbildare och i många fall vinstdrivande företag.
- Berätta för barnet vad du själv känner inför medias rapportering och hur det påverkar dig. Det kan hjälpa barnet att förstå att även vuxna påverkas av tragiska händelser. Det är dock en balansgång eftersom barnet är bättre rustat att klara jobbiga händelser om den hemmavarande föräldern kan hantera sina egna känslor.

## BEGRÄNSA BARNETS INTAG AV INFORMATION FRÅN MEDIA

- I den mån som barnet behöver få ta del av medias rapportering så är det bra att titta och lyssna på nyheterna eller läsa tidningarna tillsammans med barnet. Låt inte TV:n eller ra-

## BARN OCH MEDIA ... Forts.



dion stå på i bakgrunden utan att du riktigt vet vad som sägs och lägg undan tidningarna när de är lästa.

- Undvik att utsätta barnet för den upprepning och kringrapportering som ofta sker i samband med tragiska händelser, speciellt rapportering om drabbade barn. Mindre barn förstår heller inte att samma händelse visas gång på gång i TV utan kan uppfatta det som flera, upprepade händelser – vilket naturligtvis gör det hela ännu mer skrämmande och otäckt.
- Äldre barn kan själva söka information på Internet och även där är det viktigt att vuxna hjälper barnet att vara selektiv och att begränsa omfattningen.
- Det förefaller som om det är just de värsta och mest skrämmande bilderna som tränger sig på och ockuperar barnens medvetande vilket gör att det finns all anledning att, i den mån det går, begränsa just autentiska bilder som kan etsa sig fast, så även hos oss vuxna.

Det är bra för oss människor att sätta ord på saker, att jämföra våra egna reaktioner med andras och att ventileras åsikter och känslor – det är ett sätt att processa händelser som är jobbiga. Det är bra för barn också, men då måste det vara på deras villkor. Vi vuxna måste ibland lägga band på våra egna behov när det finns barn närvarande.

# 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.

Det är naturligt att barn reagerar på att en förälder saknas under en längre tid. Det är viktigt att tillåta, respektera och lyssna på ditt barns känslor och uttryck för detta. Vanliga och helt normala reaktioner för barn och ungdomar kan som vi tidigare nämnt vara:

- Känslor av ensamhet och övergivenhet
- Ledsenhet
- Oro
- Skuld
- Rädslor för att föräldern inte kommer tillbaka

Så länge barnen uttrycker och delar med sig av sina reaktioner behöver vi oftast inte oro oss för våra barn. Kan vi tillsammans prata om det svåra blir det lättare att bära. Svårare kan det vara om barnet sluter sig och inte vill prata. Ta detta på allvar. Kanske behövs hjälp av någon professionell utomstående. Andra varningsklockor är sömnsvårigheter och viktminskning. Både mat och sömn är centrala för att vi människor ska må bra, och för barn är det extra viktigt.

Prata med andra vuxna som tillbringar mycket tid tillsammans med barnet. Barnet kanske inte visar sina reaktioner hemma för att inte vara till besvär och 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. Skolan eller förskolan är den plats där barnet tillbringar stora delar av sin aktiva tid. Lärare och annan skolpersonal kan ibland uppfatta saker som vi som föräldrar missar.

## REAKTIONER SOM MAN BÖR VARA OBSERVANT PÅ:

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

Om man som förälder har behov av stöd, hjälp eller rådgivning rörande sitt barn följer här förslag dit man kan vända sig beroende på problemets natur och omfattning:

- Personalen vid skola och förskola och den organisation som finns runt barnen.
- Skolans elevvårdsteam med skolkurator, skolsköterska och skolpsykolog.
- Andra vuxna i omgivningen – släkt, vänner, andra föräldrar, tränare – som känner barnet, men som inte lever i familjen och kanske därför ser andra saker.
- Invidzonen och deras föräldraklubb. Där kan ni få stöd och hitta andra som befinner sig i samma situation
- Andra barn i samma ålder och som befinner sig eller har befunnit sig i samma situation. För äldre barn kan det vara viktigt och skönt att få prata med en jämnårig som förstår dem.
- Svenska Soldathemsförbundet erbjuder familjerådgivning och professionellt stöd gentemot barn.
- Försvarsmakten, FM HRC/Anhörigansvarig, kan förmedla stöd
- Rädda barnens föräldraretelefon
- BRIS – där kan barnet själv prata med vuxna om sin situation
- Barnavårdscentralen
- Primärvården, i vissa delar av landet har vårdcentraler och familjeläkare möjlighet att erbjuda psykosocialt stöd och behandling.
- Barn- och ungdomspsykiatri, BUP som finns inom sjukvården.

# OM DET VÄRSTA HÄNDER – BARN OCH SORG

Att mista en förälder är alltid en svår upplevelse för ett barn. När mamma eller pappa dör hotas barnets värld, oavsett barnets ålder. Den kvarvarande föräldern är kanske den som bäst kan hjälpa barnet att bearbeta sorgen och börja se framåt. Barnet och föräldern kan dela gemensamma minnen och att visa och dela sorg är ett sätt att komma nära varandra och därmed en bra grund för att bearbeta sorgen.

Barn uttrycker sorg på olika sätt och ibland på helt andra sätt än vi vuxna. Hur reaktionen blir är beroende på omständigheterna, ålder och personlighet. Ibland reagerar barn irrationellt när de sörjer – vissa kanske skrattar, andra blir arga, sparkar och skriker. Andra kan låtsas som om ingenting hänt, drar sig undan eller går tillbaka i utvecklingen. Känslorna kan vara så starka och obegripliga att de blir för svåra att hantera för barnet. Reaktionerna som kommer är då ett försvar mot alla svåra känslor och egentligen inte konstiga, utan nödvändiga för att barnet ska stå ut. Det är inte ovanligt att barn tar på sig skuld för saker som de inte har någon som helst del i. Det är därför viktigt att de sanningsenligt får beskrivet vad som hänt och får veta att det inte är deras fel. De behöver också få tala om det som hänt för att kunna bearbeta sorgen. Barn kan ha behov av att prata om samma sak många, många gånger.

För att klara vardagen i en krissituation är det viktigt att ta hjälp och stöd från omgivningen samtidigt som barnet behöver stabila förhållanden. Ofta kan barn i sörjande familjer bli rädda för att andra i deras närhet också ska dö eller försvinna. Var tillsammans så mycket som möjligt och låt barnet vara med i vardagen. Leken är för många barn den bästa och viktigaste metoden för att bearbeta svåra känslor och att leka det hemska är ett sätt att få kontroll över de känslor det väcker. Låt därför barnet gärna rita och leka om det som hänt. Det är bra att försöka hålla fast



vid det välkända, och ha trygga rutiner i vardagslivet för man behöver ibland ta pauser från sorgen.

## OM DET VÄRSTA SKULLE INTRÄFFA:

- Sätt in snabba åtgärder
- Skapa trygga ramar
- Gå igenom vad som hänt, ge fakta kring händelsen
- Se till att identifiera missförstånd och felaktiga uppfattningar.
- Använd olika uttrycksformer, låt barnet berätta, leka eller rita kring händelsen
- Ge information till omgivningen
- Personal på förskola och skola är viktiga. Informera och mobilisera deras resurser som kan utgöra ett stöd för barnet.

# AVSLUTNING



Barnen är precis som vuxna unika individer som reagerar på olika sätt. Många kommer säkert att känna igen sig i informationen medan andra har en helt annan upplevelse.

Det var så vi inledde denna folder och vi vill avsluta på samma sätt. Många anhöriga som kontaktar Försvarmakten, Svenska Soldathemsförbundet eller Invidzonen gör det för att de har funderingar runt hur frånvaron av den ena föräldern påverkar barnet, hur man kan förklara för barnet vad som sker och hur barnet kan reagera.

De allra flesta önskar att de vetat lite mer i förväg så de kunnat förbereda sig själva och barnet bättre. Det är med utgångspunkt från det behovet vi har tagit fram den här foldern. Om du som anställd eller anhörig inte känner igen dig i det som skrivits eller om ditt barn har reagerat väldigt begränsat är det också helt normalt. Man är inte konstig bara för att man inte får några reaktioner eftersom vi alla är unika individer och reagerar, och behöver få reagera, på olika sätt.

# KONTAKTINFORMATION

## **Akuta ärenden:**

Vakthavande Befäl på berört insatsområde.

## **För insatsen i Afghanistan:**

VB ATS (Vakthavande Befäl Armétaktisk stab) 08 – 788 99 91

## **För insatsen i Kosovo:**

VB ATS (Vakthavande Befäl Armétaktisk stab) 08 – 788 99 89

## **För militärobservatörer och övriga enskilda insatser:**

VB ATS (Vakthavande Befäl Armétaktisk stab) 08 – 788 99 92

VB MTS (Vakthavande Befäl Marintaktisk stab) 08 – 788 96 95

VB FTS (Vakthavande Befäl Flygtaktisk stab) 08 – 788 94 88

## **Information om insatsområdet**

Se hemsidan [www.forsvarsmakten.se/anhorig](http://www.forsvarsmakten.se/anhorig)

## **Frågor som rör uppföljning, stöd och rehabilitering av soldater**

FM HRC på telefonnummer 08 – 514 393 00

## **Frågor om anhörigstöd**

FM HRC och anhörigansvarig på telefonnummer 08 – 514 393 00

## **Information om lokala kontaktpersoner**

Se hemsidan [www.forsvarsmakten.se/anhorig](http://www.forsvarsmakten.se/anhorig).

## **Svenska Soldathemsförbundet**

[www.soldathem.org](http://www.soldathem.org)

## **Invidzonen**

Telefonnummer: 08 – 400 20 388 Hemsida: [www.invidzonen.se](http://www.invidzonen.se)

## **HR Direkt**

Telefonnummer: 08 – 514 393 00 Email: [hr-direkt@mil.se](mailto:hr-direkt@mil.se)

**Mer information finns alltid på** [www.forsvarsmakten.se/anhorig](http://www.forsvarsmakten.se/anhorig)

Framtagen i samarbete med Rädde barnen



FÖRSVARSMAKTEN