

FÖRSVARSMAKTENS GUIDE FÖR

PAR

DÄR NÅGON AV ER SKA GÖRA UTLANDSTJÄNST



FÖRSVARSMAKTEN

INNEHÅLL

Allmän information	3
När man är ifrån varandra	4
Tiden före insatsen	6
Vad är det som gör att vissa vill åka på insats?	7
Beslutet	8
Överens	8
Förväntningar och farhågor	9
Dialog	10
Nätverk och stöd	11
Ambitionsnivå	12
Avresan	13
Reaktioner under frånvaron	14
Kommunikation på distans	15
Leave – mitt i alltihop kommer de hem ... och åker igen	16
Råd och tips från andra anhöriga om vad man ska tänka på inför en kommande leave	17
Hemkomsten	18
Alla bitarna är på plats igen	19
Avslutning	20

ALLMÄN INFORMATION



Att genomföra en internationell militär tjänstgöring påverkar inte bara den som åker, utan i allra högsta grad även den närmaste omgivningen. Den här skriften vänder sig både till dig som är anställd i Försvarsmakten och till dig som är anhörig. Främst vänder vi oss till er som är ett par där den ena av er gör eller snart ska göra utlandstjänst. Skriften kan även läsas av andra närstående till familjer som är separerade eller kommer att bli det under en längre tid. Att vara ifrån varandra under en längre tid påverkar par på olika sätt och upplevelser kan variera stort mellan olika familjer. Försvarsmakten har under de senaste åren fått ta del av erfarenheter från utsända

och deras partners direkt och via Svenska Soldathemsförbundet samt Invidzonen. Dessa erfarenheter och några goda råd har vi samlat här.

” *Man söker till internationell tjänstgöring, men man söker inte till att vara anhörig!”*

Svenska Soldathemsförbundet och Invidzonen har bidragit med autentiska citat och tips från par som befunnit sig i samma situation. Officersförbundet, SACO Försvar och Försvarsförbundet har deltagit i framtagningen.

NÄR MAN ÄR IFRÅN VARANDRA

Alla familjer är olika. Många känner säkert igen sig i texten, andra inte. Gemensamt för de flesta familjer som har en familjemedlem som tjänstgör internationellt är ökad belastning på den hemmavarande, oro, saknad och stress. Beroende på var i världen tjänstgöringen är, och typen av befattning, så varierar graden av oro hos de hemmavarande, men graden av oro varierar även med hur man är som människa. Familjens livssituation påverkar också – finns det hemmavarande barn, hur gamla är barnen och hur har de reagerat på den förändring som skett i vardagen, hur ser den hemmavarandes sociala situation ut – listan kan göras lång.

Internationella studier visar 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.

” När man är militärhustru med barn är man ofta ensam, det kan handla om dagar, veckor eller någon månad ibland. Oftast är det okej, men det är jobbigt att man ofta inte vet när de ska iväg. Plötsligt har det hänt något och man får ett samtal: ”vi åker ut ikväll och jag vet inte när vi kommer tillbaka”. Lever man så måste man som partner alltid själv vara beredd att släppa vad man har för

händer och själv reda ut alla vardagliga bekymmer, såsom besiktning av bilen, vård av sjuka barn, köpa födelsedagspresent till svärmor, rensa avloppet, byta till sommarkäcka, föräldramöten, storhandling, köpa julgran, laga punka på cykeln, boka sommarsemestrar och liknande saker som han faktiskt lovat att han skulle göra. 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. Det finns också tillfällena då jag skäms inför kollegor och vänner för att planer ändras, andra får ställa upp och jag själv tar på mig skulden.”

Hemmavarande kan uppleva att tiden inte räcker till när man ska klara av allt själv, ansvara för barnens välmående, i kombination med oro och saknad. Stressen påverkar på många sätt och ett av dem är att vi blir mer lättirriterade och snabbare tar till ilska och hårda ord. Det kan drabba både barnen hemma och den utsände. Ibland följs det av känslor av ångest, skam och tillkortakommande. I den situationen kan andra partners, som befinner sig i en liknande situation, vara ett stöd.

TIDSLINJAL

1. FÖRE

- ▼ TIDEN FÖRE AVRESAN
- ▼ TANKAR OM HUR DET KOMMER ATT BLI
- ▼ AVRESAN
- ▼ REAKTIONER PÅ AVRESAN

2. UNDER

- ▼ KÄNSLÖMÄSSIG PERIOD
När känslorna börjar stabiliseras
- ▼ ANPASSNING OCH STABILITET

3. EFTER

- ▼ HEMKOMSTEN
- ▼ ATT ÅTERSÅKA RELATIONEN
Det kan ta några veckor innan man hittar tillbaka
- ▼ ALLA BITARNA ÄR PÅ PLATS IGEN
- ▼ ANPASSNING OCH STABILITET

Du som är hemma kan få kontakt med andra i samma situation via Invidzonen eller Svenska Soldathemsförbundet. Försvarsmakten kan även stödja hemmavarande på olika sätt. Mer om det kan du läsa på www.forsvarsmakten.se/anhorig.

Det kan hända att du som anhörig inte riktigt känner igen dig i dina egna reaktioner. Du kan känna dig mer sårbar, nedstämd, lätttrörd, stressad, orolig eller arg. Det är normala reaktioner på en onormal situation. Oftast går det över, om inte förr, så i anslutning till att din partner kommer hem igen. Om reaktionerna är så kraftiga att det påverkar ditt arbete, din förmåga att hantera

din vardag eller inte klingar av ens efter att din partner kommit hem och ni har kommit tillbaka till vardagsrutiner, bör du söka professionell hjälp.

Ovan följer en modell med de faser som man går igenom när den ena parten 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 återgår efter en tid och blir som den var innan, men tiden har inte stått stilla. Båda har utvecklats och blivit flera erfarenheter rikare. Mellan många par blir relationen starkare efter insatsen eftersom man klarat något tillsammans, om än på olika håll.

TIDEN FÖRE INSATSEN



Innan avfärd är det mycket som sker – ofta utbildning borta från hemmet, ny information att förhålla sig till och praktiska saker som behöver förberedas. Vissa upplever denna tid som en lång och jobbig väntan på en separation. Andra tycker att det går alltför snabbt fram till avresan. Det finns undersökningar som visar att fasen före avresan är mycket krävande, speciellt för de familjer som saknar tidigare erfarenhet av utlandskommendering och därför inte vet vad som väntar.

” I det här skedet, en tid före avresan, hade jag gärna velat ha mer information som anhörig. Förberedelserna för dem som skulle åka pågick för fullt, men ingen tänkte på att förbereda oss i familjen på vad som skulle komma. Det fanns inget nätverk, ingen information, inga tips och råd och ingen att kontakta.”

VAD ÄR DET SOM GÖR ATT VISSA VILL ÅKA PÅ INSATS?

I och med att Försvarsmakten har förändrat sitt personalförsörjningssystem och att alla anställda har internationell tjänstgöringsplikt, är det fler idag än tidigare som deltar i våra insatser. Under de förutsättningarna kanske familjens beslut handlar om när i tiden insatsen ska genomföras snarare än om den ska genomföras.

” När mina barn frågade mig varför jag ville åka till Kosovo, svarade jag att det är en del av mitt jobb – och det accepterade de.”

För de allra flesta är det dock ett frivilligt åtagande som motiveras av spänning, utmaning, pengar, karriär, omväxling, humanistiska motiv eller någonting helt annat. Oavsett vad som motiverar dig som anställd att genomföra tjänstgöringen så är det viktigt att din partner förstår dina skäl och att du står för dem. Ofta är det den som är kvar hemma som förväntas kunna svara på frågan och ibland till och med försvara partnerens beslut om att genomföra tjänstgöringen.

” Ta hjälp av familj och vänner, få dem att förstå att ni båda är överens om beslutet. Du behöver inte frågor som ”Hur kan

han lämna dig här hemma? Hur kan han välja detta före barnen?”

Det är viktigt för vår hälsa att vi upplever en känsla av sammanhang. Forskning visar att begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet är tre hörnstenar som är viktiga för människors hälsa. Upplever vi att vår livssituation är förståelig, att vi klarar av att hantera det vi behöver göra och att det känns meningsfullt så är det bra förutsättningar för välbefinnande och god hälsa. Detta är viktigt både för de som åker iväg och de som stannar hemma.

” En varm sommarkväll, satt vi på balkongen och drack ett glas vin i solnedgången. Vi hade nyligen firat sonens ettårsdag, dottern var fem år gammal. Jag hade precis börjat arbeta igen efter mammaledigheten. Vi skålade i det vita vinet, knep en jordgubbe till och pratade om att resa över höstlovet. Då sa han plötsligt att han ville åka på utlandsinsats. Bara sådär. Först ville han inte prata men jag var noga med att han måste berätta hur han tänkte. Han förklarade att han kände sig utanför, akterseglad, kvarglömd och som en svikare nu när båtarna skulle iväg och han skulle bli kvar här hemma.”

BESLUTET

Beslutet om att en av er ska genomföra internationell tjänstgöring bör ni, i så stor omfattning som möjligt, fatta tillsammans. Tänk noga igenom beslutet att åka så att det är väl förankrat och att det passar i tiden. Det finns bättre och sämre tillfällen i livet för att vara frånvarande under lång tid. Om er familjesituation för stunden inte ger förutsättningar för en internationell tjänstgöring bör du som anställd prata med din närmaste chef.

” Vad skulle jag säga? Sin mans känslor måste man ta på allvar. Självklart svarade jag att han måste åka om det nu var så viktigt för honom. Men när jag sa det kändes det som om en stor tung sorg flyttade in hos mig själv. Som en klump i halsen, en tyngd i magen som skulle bo där ganska länge, men det visste jag inte då.”

ÖVERENS

Det finns en mängd andra viktiga saker, utöver beslutet att genomföra en internationell insats, som ni bör vara överens om. Vare sig ni har stora eller små beslut att fatta tillsammans så försök göra det i god tid före avresan. Oavsett vad det är så blir det svårare att lösa via telefon, e-post eller brev.

Par som har erfarenhet av internationell tjänst brukar uppge två skäl till varför det är så viktigt att vara överens om så mycket som möjligt innan avresan.

Det första skälet är att det med all säkerhet kommer att uppstå behov av nya beslut under resans gång, som ni inte kände till eller kunde ana i förväg. Erfarenheterna säger att det oftast räcker med att försöka hantera de nya omständigheterna på distans.

Det andra skälet är att när ni fortfarande är kvar hemma och tillsammans så värderar ni förutsättningar och fattar beslut utifrån hur era gemensamma behov och er vardag ser ut. Ni är båda delaktiga och kan föra resonemang om hur ni vill gå till väga och vad ni vill uppnå. Efter avresan ändrar sig förutsättningarna.

Risken finns å ena sidan att den av er som reser iväg tappar lite i förståelse för vad som är viktigt hemma i vardagen och därmed inte blir lika delaktig i alla beslut. Och å andra sidan att den som är hemma känner sig överbelastad och värderar förutsättningar och beslut utifrån hur det är hemma just för stunden.

Oavsett hur just ni reagerar så är förutsättningarna för ett beslut som är väl förankrat hos er båda bättre om ni kan föra resonemangen i lugn och ro, utan tidspress.



FÖRVÄNTNINGAR OCH FARHÅGOR

En långvarig separation där den ena parten befinner sig i områden som kan medföra en viss risk, väcker naturligt farhågor hos de flesta.

Fundera på vad ni har för farhågor, men även förväntningar, inför tjänstgöringen och separationen. Berätta för varandra om både förväntningar och farhågor. Att sätta ord på känslorna och få dem bekräftade upplevs för de flesta som befriande.

” Mina tankar kring detta är som en karusell upp och ner och hit och dit. Han har ju varit iväg en gång förut och det var verkligen fruktansvärt hemskt, samtidigt väldigt lärorikt. Tankarna denna gång är ungefär samma, men inte lika hemska. Då hade jag inte så stort stöd, utan jag fick ta mig igenom allt mest på egen hand. Jag känner på mig att det kommer gå lite lättare denna gång.”

Både förväntningar och farhågor kan grunda sig på föreställningar, snarare än kunskap om hur det faktiskt förhåller sig. Den som själv står inför att

åka iväg har av naturliga skäl mer kunskap om insatsområdet, befattningen, livet i insatsområdet och riskerna, än den som blir kvar hemma. Ett öppet samtal om oro och rädslor kan i bästa fall leda till att den som är hemma får en mer nyanserad bild av tjänstgöringen.

Många frågor kan dyka upp. Kommer separationen att påverka vår relation, kommer något allvarligt att hända i insatsområdet, hur blir leaven, hemkomsten och återgången till en gemensam vardag? Det är lättare att prata sådant som dyker upp när tjänstgöringen pågår om ni lagt en god grund för det innan avresan.

” En utlandsmission eller för den delen vilket militärt uppdrag som helst, innebär ju också vissa risker och självklart känner man sig orolig för sin kära. Det är svårt att vara hemma och inget veta – ofta vet man inte när, var, hur eller varför, eftersom sådant är hemligt. Att känna sig sviken och orolig samtidigt är en fruktansvärt stressande kombination.”

DIALOG



Avsätt tid till att prata om de områden som är viktiga för just er. Ett intensivt familjeliv kan göra att det är svårt att hitta den tiden. Försök ändå planera tid för samtal så att ni båda hinner prata färdigt utan att bli avbrutna och utan att eventuella barn är med. För de par som så önskar erbjuder Forsvarsmakten via Svenska Soldathemsförbundet så kallade PREP-kurser, där syftet är att stärka och stötta kommunikationen i relationen.

” Det som höll mig tillbaka var att jag inte visste hur jag skulle kunna uttrycka mina känslor utan att samtidigt be ho-

nom stanna hemma. Det hade varit ett orimligt krav, detta var ju vad han övat för och kanske den egentliga meningen med hela hans arbete. Men sanningen var att jag kände mig bortvald, sviken och ratad. Dessa känslor är kvävande då de leder till skam – ens hjärna säger att känslorna är fel men hjärtat tycks inte hålla med.”

Att kommunicera på ett konstruktivt sätt är viktigt och samtidigt svårt i samband med ett stort beslut som detta. Det är lätt att hamna i gräl och konflikt.

NÄTVERK OCH STÖD

Tänk igenom vad du som hemmavarande behöver för hjälp. Vad kan underlätta vardagen? I vanliga fall så är ni två som delar på sysslorna, men nu är det en person som ska lösa alla uppgifterna. Det innebär att det för många som är kvar hemma blir inte bara fler uppgifter, utan dessutom säkert göromål som normalt utförs av den andre parten. Många hemmavarande blir erbjudna hjälp och stöd, men det är först när det blir en överenskommelse som man känner sig avlastad.

” Det är jobbigt att inte kunna dela ansvaret med någon. Det är dessutom svårt att förklara hur man känner för sin omgivning. Det är bara de som är i samma situation som verkligen kan förstå.”

Hur stort nätverk man har varierar och många har sina släktingar på stora avstånd eller så kanske de är oförmögna att hjälpa till. Oavsett hur just er situation ser ut så fundera över vilka i er omgivning som skulle kunna vara till hjälp. Oavsett hur det blir så bör man börja i god tid för det tar både tid och kraft.

Du som är hemma kan behöva någon som lyssnar, förstår, tröstar och ger kraft. Många har redan någon nära, bland släkt och vänner. Andra behöver etablera nya kontakter.

” Jag kände inte till Invidzonen förrän efteråt, hade jag vetat så hade det varit ett suveränt stöd. Nu var det faktiskt ingen i min omgivning som riktigt begrep hur det här var för mig. Mina kompisar tycker det är jättejobbigt när deras män reser till Paris några dagar eller så. ”



Oavsett om du mobiliserar det egna nätverket runt dig, etablerar kontakt med andra anhöriga, söker kontakter via Invidzonen eller Svenska Soldathemsförbundet, så är det bra att göra det i god tid. När du väl behöver hjälpen eller stödet finns inte alltid kraften kvar att ta tag i det.

” Jag har lärt känna nya människor via nätverk som jag nog aldrig hade mött annars”

AMBITIONSIVÅ



Ibland behöver man som hemmavarande fundera över sin ambitionsnivå. Fundera i god tid innan avresan på om det går att göra saker på samma sätt som tidigare eller om något bör förändras. Den hemmavarande kanske behöver minska sin arbetstid eller kanske möjliggör en förbättrad ekonomi köp av hjälp med städning, barnpassning eller det som just er familj har behov av.

För att kunna ge allt det så får man inte glömma bort sig själv. Det är en ökad belastning på dig som är kvar hemma och är ensam med planeringen och allt ansvar för familjen. Fundera över vad just du behöver för kraftkälla och planera det så att det finns något för dig redan från första dagen.

” 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 ”

Många berättar också om att det finns positiva sidor av insatsen även för dem som är kvar hemma. Vissa kan uppleva att han/hon blir mer självständig och överraskad över att klara av mer än man tidigare trott.

” Jag har upptäckt att det är ytterst få saker jag inte klarar av att fixa själv. ”

CHECKLISTA. Under rubriken "Hur kan jag förbereda mig?" på www.forsvarsmakten.se/ anhorig finns en checklista som är baserad på tidigare familjers erfarenheter. Checklistan är i första hand skriven för en familj, men kan vara till nytta oavsett hur man lever sitt liv.

AVRESAN



Avresan, som tidigare kanske bara varit en ungefärlig tidsangivelse, blir mer och mer konkret ju närmare den kommer. Plötsligt är det dags för avsked. Använd den tid ni har väl och gör saker tillsammans. Försök att planera lite "ensamtid" för var och en i familjen tillsammans med den som ska åka. Det är trevligt och roligt att göra saker tillsammans, men viktigt för relationen både mellan barn och förälder och i parrelationen att få tid på tu man hand. Många runt er vill nog träffa den som ska resa iväg, så tänk igenom hur just ni vill ha det och prioritera det som är viktigt för er.

”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?”

Vi är alla unika individer och reagerar därför på olika sätt. Erfarenheter från andra som befunnit sig i samma situation tidigare visar på en rad olika känslor som kan komma i samband med att ens partner ska åka iväg och hos den som själv ska åka. Här är några exempel:

- Oro för att relationen ska påverkas negativt
- Oro för hur vardagen ska te sig
- Oro för att partnern ska skadas eller dödas
- Saknad
- Ensamhet, ledsenhet eller ilska och känslan av att bli lämnad och övergiven – bortvald
- Delaktighet i sin partners förväntan på insatsen
- Stolthet över att vara delaktig
- Stolthet över insatsen
- Lättnad över att "gråzonen" under utbildningstiden är över och att insatsen påbörjas
- Skuld över känslan av lättnad över att förbandet äntligen är på väg

”Varje gång maken åker iväg, tar det alltid några dagar innan man vänjer sig – det står disk kvar efter honom, hans kläder finns i tvättkorgen, örngottet luktar som han, böcker han just läst står längst fram i bokhyllan, halvt ifyllda korsord ligger och skräpar i soffan osv. Ganska snart har spåren dock suddats bort och man kommer in i en annan rutin, som ensamförälder. Ibland tycker jag det är rätt jobbigt när han kommer hem – det där att saker inte längre ligger kvar där jag lagt dem, det är en ny ordning i alla skåp, det blir mer tvätt, mer disk och man måste återigen anpassa sig till tvåsamhet. Den känslan är svår att förklara, man längtar ju och då vill man bara se det som är härligt vid återseendet.”

REAKTIONER UNDER FRÅNVARON

De känslor som kan uppstå i samband med avresan kommer troligtvis att finnas kvar i några veckor och för att därefter klinga av något. Alla är vi olika och reagerar därmed olika, men så gott som alla upplever en ökad belastning initialt och många blir lite känsligare än vanligt. Det kan bli närmare till gråt och irritation, och man kan ha lite svårare för att vara förstående och stödjande av andra. Våra resurser är ändliga och räcker inte alltid till på samma sätt som i vanliga fall när båda är hemma.

”*Det jag inte varit beredd på, och det som fick klumpen i halsen att ständigt återkomma, var att varje fredagseftermiddag klockan 15, då var det som om hela samhället stängde för helg. Folk gick hem till sitt och de sina. Det blev fredagsmys och familjetid. Varje familj firade helg i sin egen kokong. Vi hade kul ihop hela veckan, men när helgen kom blev vi kvar. Inte en enda gång under halvåret bjöd någon familj in oss under en helg.”*

Många som är kvar hemma upplever oro och stress. Ett sätt att hantera din oro är att du håller dig informerad om situationen i insatsområdet och håller dig uppdaterad, i den mån det går, om

var din respektive tjänstgör för tillfället. I de insatsområden Försvarsmakten verkar inom är det ofta mycket stora avstånd och just din partner kanske befinner sig flera hundra mil från den plats som media rapporterar om. Om du som anhörig är orolig eller känner dig stressad finns det mer information på www.forsvarsmakten.se/anhorig.

Råd från tidigare anhöriga:

- Etablera kontakt med Invidzonen och/eller Svenska Soldathemsförbundet för information och kontakt med andra i samma situation.
- Håll dig sysselsatt hemma, stäng inte in dig och grubbla för mycket. Träffa familj och vänner, börja en kurs eller skaffa en ny hobby. Planera saker du skall göra före avresan, annars är det lätt hänt att det inte blir av.
- Fokusera på det positiva. Det kan vara betydligt lättare att säga än att göra, men det är värt att försöka.
- Skriv av dig! Starta en blogg, skriv via Invidzonen forum eller i dagbok.
- Ta ett steg i taget, se bara till perioden till närmaste leave, tänk bort 6–7 månadsperspektivet.

KOMMUNIKATION PÅ DISTANS

Fundera hur ni ska hålla kontakten under insattiden. Många tycker att det är viktigt med rutiner för hur och när ni ska ha kontakt. Detta för att minska oron för dig som är hemma och för att samtalen ska passa med vardagen hemma, då det ibland kan vara stora tidsskillnader mellan hemmet och insatsområdet. Tänk på att ibland kan omständigheterna göra att det inte går att ringa, det kan bero på att tjänsten inte medger att man är nära en telefon eller att kommunikationen inte fungerar på grund av tekniken. Oftast så finns det en naturlig förklaring, men om ni har som rutin att alltid ringa en viss dag så kan ett uteblivet samtal leda till onödig oro för dig som är hemma.

” Skriv ner på en lapp vad du vill säga när han/hon väl ringer, annars glömmes man lätt bort vad det var man ville ta upp”

Många upplever att skriva brev är ett bra sätt att ha kontakt, även om det kan vara svårt att avsätta tid i vardagen för brevskrivande. Brev kan sparas och tas fram och läsas många gånger, även efter hemkomsten.

Ur brev 18 maj:

” ... Hjärtat, jag längtar efter dig, ingenting är liksom lika kul när du inte är med. Allt blir lite torftigare. Hoppas du har det bra, vi gör som vanligt, tar en dag i taget. Jag älskar dig så mycket – hoppas vi hörs snart. Tusen kramar från din fru // C ...”

Vardagen i insatsområdet skiljer sig från vardagen här hemma och det kan vara svårt för den hemmavarande att bilda sig en uppfattning. Därför kan det vara bra att skicka hem bilder eller berättelser om vardagliga saker som hur man bor, vad man äter, vad det är för väder, vad man har på sig

och vilka man umgås med. Har man som hemmavarande fått följa med på den resan kan man lättare förstå och ta till sig berättelser från insatsen och därmed känna en större delaktighet.

” Skicka små presenter till din soldat och be honom/henne skicka saker. Små gester och överraskningar betyder mycket i vardagen”

Idag håller många par kontakt via e-post eller bloggar. Du som är kvar hemma kan lägga upp en blogg och skriva om din vardag så att den som befinner sig långt borta ändå kan följa med i vardagen hemma. Om du som är kvar hemma väljer att skriva om din vardag på nätet i någon form bör du reflektera över i vilken omfattning du vill lämna ut dig och din nuvarande situation. Erfarenheter har visat att det finns individer med inte alltid har helt ärliga avsikter som kan utnyttja situationen som du befinner dig i.

” Varje kväll skickade jag ett e-mail till maken där jag i dagboksform skrev ner vad vi gjort, vad vi ätit och vad som hänt under dagen. Jag skrev trots att jag inte alltid visste om e-posten skulle komma fram – det var terapi för mig också.”

Oavsett hur ni kommunicerar så bör ni undvika att prata om kommande militär verksamhet, svagheter vid förbandet, fullständiga namn på personer och annat som kan påverka säkerheten för de som tjänstgör eller de anhöriga hemma i Sverige. Information som kan tyckas harmlös kan tillsammans med annan information bilda ett sammanhang.

” Lagg aldrig på luren osams, om det går – det kan dröja innan ni pratas vid nästa gång.”

LEAVE – MITT I ALLTIHOP KOMMER DE HEM ... OCH ÅKER IGEN

Leave är en mycket efterlängtdad företeelse efter en lång tid ifrån varandra. Men leaven är också en hemkomst, en upp- och nedvänd vardag med inslag av fest och en avresa som ska inrymmas på någon eller några veckor. Dessutom ofta toppat med skyhöga förväntningar från alla inblandade. Familjen hemma ska vänja sig vid att vara som den brukar igen, men ändå inte riktigt. 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 planerar leaven tillsammans så att det blir den balans mellan återhämtning, samvaro och praktiska göromål som just ni behöver och vill ha.

” Det finns mycket att tänka på inför leaven. Jag tror det viktigaste är att man har tålamod. Att man låter sin soldat få vara trött och att man tar dagen som den kommer. Det gäller även från soldatens sida. Att han/hon har tålamod över att vi här hemma har längtat och varit oroliga. Att vi vill mycket.”

Beroende på hur man är som person, vilken befattning man har och hur läget är i insatsområdet kan det vara olika lätt eller svårt att koppla av tjänsten när man åker på leave. De allra flesta

är ansvarstagande, ambitiösa, vill göra ett bra jobb och har en hög grad av engagemang. Det är mycket bra egenskaper, men kan påverka förstågan att släppa tankarna på tjänsten och ägna familjen all uppmärksamhet när man kommer hem på ledighet.

” Det är inte helt lätt att ha förståelse för varandras situation när den ena i relationen tjänstgör utomlands. Under leaven är soldaten möjligen fortfarande så pass inne i sin insats och känner ansvar för gruppkamraterna som är kvar i området. Att försöka förändra soldatens tankegångar och utmana tankesätt under leaven kan vara svårt. Många vittnar om att de har dåligt samvete mot gruppen när de är hemma på leave. Detta trots att de är hemma hos sin flickvän/familj som de saknat så mycket.”

” Mitt tips är att inte ha för höga förväntningar på hur din respektive ska vara på leaven. Han/hon kommer att vara trött första veckan, och kanske längre. De är i tjänst dygnet runt när de är iväg och har ofta en lång flygresor hem, så förvänta dig inte att han/hon orkar hitta på en massa första veckan eller i alla fall första dagarna.”

RÅD OCH TIPS FRÅN ANDRA ANHÖRIGA OM VAD MAN SKA TÄNKA PÅ INFÖR EN KOMMANDE LEAVE

” 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.”

- Tala igenom förväntningarna på ledigheten innan, kommunicera med varandra om hur ni vill ha det. Att lyssna på varandra är lika viktigt som att vara tydlig när man kommunicerar. Fråga hur det är i insatsområdet, visa respekt och förståelse för uppdraget, men berätta också vad som händer här hemma. Våga berätta att du tycker det är jobbigt, utan att vara dömande.
- Planera inte in för mycket och ta tid att vila och umgås tillsammans. Prioritera vilka som ni ska träffa och vilka som faktiskt kan nöja sig med ett samtal.
- Var beredd på att det kan kännas lite konstigt just i början. Om ni är ett par, så behövs det kanske några timmar för att ni ska "hitta tillbaka" till varandra, så bli inte rädd om den där välkomstkramen eller välkomstpussen inte känns som den brukar.
- Ha lite vardag ihop också, gör inte bara sådant som ni inte brukar. Det kanske känns ganska

skönt att köra lite tvätt tillsammans, fixa någon renovering på huset eller åka och handla tillsammans.

- Diskutera igenom om hur tiden ifrån varandra har varit och passa på att avsätta tid till om något behöver "pratas igenom", eller ändras. Passa på att prata om sådant som är jobbigt att prata om på telefon eller via e-post. Nu finns det tid.

” Det är påfrestande för ett förhållande att genomföra en insats och all tid man har tillsammans är betydelsefull. Ta hand om varandra helt enkelt. Det kan ju vara enkla saker, jag blev överlycklig när min sambo tog hand om disken den veckan han var hemma.”

Planera avskedet i god tid även den här gången. För vissa blir avskedet lättare och för andra blir det svårare, speciellt om ni har barn som påverkas. Fundera på vad som var bra eller dåligt med ert förra avsked och utnyttja de erfarenheterna till detta avsked.

” Det viktigaste rådet skulle vara att njuta! Njuta av att få vara tillsammans och ta tillvara på den korta tid man har tillsammans – att göra något tillsammans och få rå om varandra. Detta var viktigt för mig då det var dessa stunder man längtade efter och fick mig till att orka alla ensamma veckor!”

HEMKOMSTEN

Bara ordet hemkomst väcker känslor – förväntan, glädje, längtan, oro, saknad, stolthet, trygghet. Många dagars väntan och längtan är till ände.

Det är säkert många som vill träffa den som har varit borta så länge bland släktingar, vänner och bekanta. Och det ska de naturligtvis få, men kanske inte precis på en gång. Båda har säkert både längtat och oroat sig lite för återseendet och då är det bra att få tid tillsammans utan närvaro av andra som pockar på uppmärksamheten och vill finnas med i återföreningen.

” Den första kvällen när barnen hade somnat pratade vi timme efter timme, tätt ihop i soffan. Det var en riktigt mörk höstkväll och vi tände massor av ljus. Många tårar blev det, men bara lyckotårar. Alla månader, veckor och dagar på varsitt håll, som känts så oändliga, var slut – en märklig känsla för oss båda. När man länge längtat efter något och så är man plötsligt där, ja det är lite som när man var liten och längtade till julafton. Oändlig var längtan och vips var det över. Jag tänker ibland att den dagen han kom hem, kanske var den dagen vi på riktigt lärde oss vad det betyder att få vara tillsammans.”

Även om det för de allra flesta är en positiv upplevelse att återförenas så kan det ta lite tid att vänja sig vid att vara tillsammans igen. Allt blir inte som vanligt av sig självt på en gång, utan det tar lite tid och kraft att på nytt få vardagen att fungera. Precis som det tar tid att vänja sig vid att vara ensam, tar det tid att vänja sig vid att vara tillsammans igen.

” Vår relation blev väldigt mycket starkare efter insatsen, det var en prövning för oss båda. Att han gjort en insats är ju så

klart positivt och något jag också är stolt över. Men det positiva känns först efteråt, under resans gång var det väldigt jobbigt.”

De som har varit hemma har gjort ett fantastiskt jobb som har klarat allt under hela frånvaron, men vissa saker och rutiner har behövt förändras. För många som har varit borta kan det bli lite av ett jobb att ta sig tillbaka in i familjen igen. Vissa kan uppleva att de inte behövs på samma sätt som tidigare. Om både den hemmavarande och den som är på väg hem är medvetna om detta så underlättas även denna omställning.

” 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 till exempel 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.”

Många känner stolthet över vad både den som tjänstgjort vid insatsen och det som de hemmavarande har presterat. Vissa berättar om att de tvingats in i nya sysslor och vuxit med vissheten om att de klarar av nya göromål och det har hos många lett till ökad självständighet.

” Jag känner mig stolt över min och min mans insats”

ALLA BITARNA ÄR PÅ PLATS IGEN

För de flesta återgår relationen efter en tid och blir ungefär som den var innan. Men tiden har inte stått stilla. Båda har utvecklats och blivit flera erfarenheter rikare. Det innebär att man inte är tillbaka där man var innan avresan, mycket har hänt och det tar man alltid med sig. Mellan många par blir relationen starkare efter insatsen eftersom man klarat något tillsammans, om än på olika håll. Det händer dock att par har svårt att hitta tillbaka till varandra efter insatsen och naturligtvis så finns det lika många orsaker till det som det finns par med problem. Om ni som par upplever att bitarna inte hamnar på plats igen så finns det möjlighet att tillsammans genomföra en PREP-kurs även efter avslutad insats.

Det kan vara en god idé att tillåta sig att "sitta stilla i båten" en period efter hemkomsten. Det vill säga att ni låter bitarna falla på plats nu när alla åter är hemma. Många 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 ni väntar lite med större förändringar som renoveringar, flyttning, byte av arbete eller annat som i sig också innebär stora förändringar.

”*Sorgen som fanns på plats före avresan mildrades med tiden och allt det jag gruvat mig för blev trots allt inte så illa som jag först trott.*”

För många som kommer hem kan det ta lite tid att klippa banden som skapats under insatsen. Man har knutit nya vänskapsband, haft ansvarsfulla ar-

betsuppgifter och haft en hög anspänning under en lång tid. Det kan vara svårt att ställa om sig till livet hemma och släppa alla tankar på det som man varit med om. Man kan vara tillbaka hemma och tycka att det är fantastiskt skönt, men fortfarande känslomässigt till viss del vara kvar vid sitt gamla förband.

”*Jag har lärt mig mycket om mig själv och har helt annan förståelse för andra människor och är bättre på att kommunicera*”

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 familjen 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 mer negativa. Det kan vara rastlöshet eller sömnsvårigheter och någon kanske är mer lättirriterad eller disträ. Många kommer hem fulla av energi och vill starta alla möjliga projekt för att sedan inse hur trötta de egentligen är och så blir sakerna liggande. En del blir sittande långa stunder med tankarna flera hundra mil bort och längtar tillbaka ut igen. Dessa negativa reaktioner försvinner i regel inom en till två månader av sig självt. Om de negativa reaktionerna inte avtar inom några månader eller blir värre så bör man söka någon form av professionell hjälp.

AVSLUTNING



Det går inte att förmedla en enhetlig, samstämmig eller allmängiltig bild av hur en familj kommer att reagera när den ena parten ska tjänstgöra vid våra internationella förband. Många känner säkert igen sig i texten medan andra har en helt annan upplevelse. Så är det och det är inget konstigt med det eftersom vi är olika personer, med olika livssituation, förväntningar och förutsättningar.

Det var så vi inledde denna folder och vi vill avsluta på samma sätt. Många anhöriga som kontaktar Försvarsmakten, Svenska Soldathemsförbundet eller Invidzonen gör det för att de vill veta hur det kan vara för andra och berätta om hur det är för dem själva. De flesta önskar att de vetat lite mer i förväg så att de kunnat förbereda sig 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 eller inte upplever något behov av vare sig nätverk eller stöd så är det också helt normalt.

LISTAN. De flesta som lever i en parrelation eller familj där någon av er har gjort eller ska genomföra en internationell tjänstgöring vet vad listan innebär. Listan med alla saker som ni, och oftast du som åker iväg, ska hinna "fixa" innan avresan, under leaven eller efter hemkomsten. Saker som ska lösas på olika sätt och bockas av.

De allra flesta tycker att en "att-göra-lista" fungerar bra, men ett råd är att börja i god tid och prioritera. Vad behöver göras, framför allt för att underlätta för den av er som är kvar hemma, och vad kan vänta tills insatsen är över? Försök att undvika att hamna i den situationen att det är listan som styr den lilla tid som ni har tillsammans innan avresan och under ledigheter.

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

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.

Svenska Soldathemsförbundet

www.soldathem.org

Invidzonen

Telefonnummer: 08 – 400 20 388 Hemsida: www.invidzonen.se

HR Direkt

Telefonnummer: 08 – 514 393 00 E-mail: hr-direkt@mil.se

Mer information finns alltid på www.forsvarsmakten.se/anhorig



FÖRSVARSMAKTEN