

INTERNATIONELL MILITÄR INSATS

FÖRE/UNDER/EFTER



INNEHÅLL

Allmän information 3

FÖRE INSATS

Redo för insats? 4

Mental hälsa 6

Stresspåverkansskala 7

UNDER INSATS

Försvarsmaktens uppföljningsansvar 9

Skadad eller sjuk 10

EFTER INSATS

Uppföljning 1 - Hemkomst 12

Uppföljning 2 - Återsamling 14

VAD HÄNDER SEN?

Fortsatt uppföljning 16

Om du vill veta mer 18

Vart vänder jag mig om jag behöver stöd? 19



ALLMÄN INFORMATION

Försvarmakten har ett ansvar att följa upp all personal som tjänstgjort i en internationell militär insats. Ansvaret regleras av Lag (2010:449) om Försvarmaktens personal vid internationella militära insatser samt Förordning (2010:651) om Försvarmaktens personal vid internationella militära insatser. Ansvaret gäller i fem år från det att du kommit hem från din insats. Efter de fem åren kan Försvarmakten fortsätta att erbjuda dig råd, stöd och vägledning vid behov.

Den här broschyren vänder sig till dig som har varit eller kommer att tjänstgöra i en internationell militär insats. Försvarmakten deltar i många olika typer av insatser såsom större förbandsinsatser, enskilda observatörsuppdrag och utbildningsinsatser. Även rotationstider och frekvens varierar. Vi hoppas att du som läser broschyren kommer ha nytta av den oavsett vilken typ av insats du har eller kommer tjänstgöra i. Vi kommer att ta upp det som rör tiden före, under och efter din insats, vilket ansvar Försvarmakten har och vilket ansvar du har.

REDO FÖR INSATS?

Innan du kan genomföra en insats måste du vara väl förberedd på alla plan, såväl fysiskt som psykiskt. Det är även en del praktiska saker som du måste ta tag i. Ibland kan det vara lätt att glömma bort eller rent av bortse ifrån att du inte känner dig på topp. Är du inte ordentligt förberedd när du väl kommer till insatsområdet finns det alltid en risk att det inte blir som du, dina kamrater eller dina anhöriga tänkt sig. Det kan låta självklart men vara svårt att komma ihåg när du har fullt upp med annan viktig utbildning.

Hälsoundersökningen som du genomför innan insatsen är ett sätt att säkerställa att du har rätt fysiska förutsättningar för att klara av din tjänst. Du är skyldig att uppges om du har några skador sedan tidigare som begränsar din möjlighet att just nu tjänstgöra på en internationell insats.

Eftersom kroppen generellt sett utsätts för en hårdare belastning under en insats

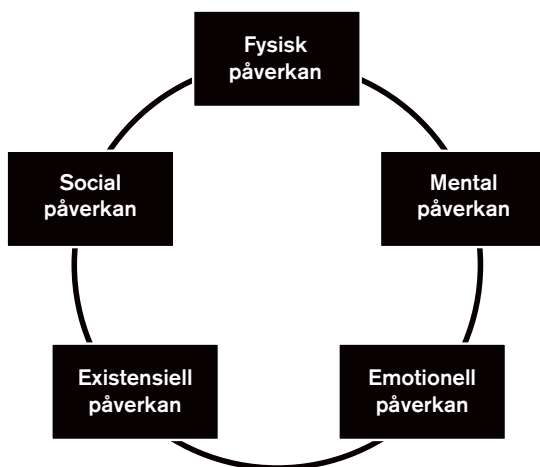
än i vardagen hemma och tiden för återhämtning är begränsad finns det alltid en risk att även mindre besvär som inte hade påverkat dig hemma här blir till ett större problem. Vanligast bland fysiska skador är problem med knän, leder och rygg. För att vara fysiskt redo behöver du därför ha tränat och då på rätt saker. Lika viktigt som de fysiska bitarna är de mentala. Social situation, förväntansbild och tidigare erfarenheter från insatser är några exempel som påverkar din mentala hälsa.

Anhöriga är en viktig del av din insats och det är många saker som ni tillsammans måste tänka på och förbereda. Försvarsmakten arbetar aktivt för att dina anhöriga ska känna sig trygga när du är iväg på din insats. I broschyren som vänder sig till anhöriga finns det olika tips och råd på saker att förbereda innan du åker iväg. Försvarsmakten har på senare år utvecklat ett nära samarbete med Soldathemsförbundet och Invidzonen som är ett komplement till Försvarsmaktens anhörigverksamhet.



MENTAL HÄLSA

Med mental hälsa avser Försvarmakten förutsättningar att bemöta och hantera prövningar och stress vid insatsverksamhet på ett sätt som gynnar individens återhämtning och fortsatta militära, civila och sociala förmåga.



Som en del av de förberedelser som sker innan insats genomförs en föreläsning i mental hälsa. Den handlar i stort om att vara medveten om och beredd på den påverkan såväl positiv som påfrestande som sker under din insats. Forskning har visat på fem områden som vanligtvis innebär påfrestningar under internationella militära insatser. Vilka områden som påverkat dig är självklart beroende på dina erfarenheter och förväntningar, vilken insats du varit på samt vilken befattning du haft. Vad vi kan konstatera

är att alla påverkas på ett eller annat sätt av insatser. Du får erfarenheter och lärdomar, en del bär du med dig resten av livet medan andra bleknar med tiden. Det gäller både det som varit bra, det som varit mindre bra eller rent av negativt. Negativ påverkan kan komma av enskilda händelser som exempelvis inneburit hög risk eller ett påtagligt hot för dig själv eller din grupp. Det kan även vara påverkan från något av de fem områden här ovan som över tid, en eller flera lett till det vi kallar kumulativ stress.

STRESSPÅVERKANSSKALA

Stresspåverkansskala (COSC – Combat Operational Stress Control) är en modell som utvecklats av den amerikanska marinkåren och som Försvarsmakten anpassat till svenska förhållanden. Modellen är ett sätt för dig som individ att hålla koll på din mentala hälsa. Under insatsen kan du använda den för att bedöma din egen mentala status men den kan också vara en hjälp vid kamratstöd. Vid de flesta insatser finns en personalfunktion representerad, de får en djupare utbildning i mental hälsa, stresspåverkansskala, rehabilitering och uppföljningsansvar. Under insatsen kan

du därför vända dig direkt till dem om du har frågor eller funderingar som rör de här områdena.

Den gröna och gula zonen är zoner där du förmodligen kommer att befinna dig någon eller några gånger under din insats. När du befinner dig i den gröna zonen är du redo att utföra de uppgifter du ställs inför. Om du under kortare eller längre tid utsätts för stress kan det leda till att du hamnar i den gula zonen. För att åter ta dig tillbaka till den gröna zonen behövs återhämtning i olika former, exempelvis vila, mat, träning, etc.

Redo	Reagera	Skada	Sjuk
<p>Exempel</p> <ul style="list-style-type: none">- Klara att agera- Bra tränade- Förberedda- Sammansvetsade- Familjestöd- God form	<p>Exempel</p> <ul style="list-style-type: none">- Obehag- Nedsatt förmåga- Orolig (ångest)- Irritabel- Beteendeförändringar	<p>Exempel</p> <ul style="list-style-type: none">- Allvarigare och mer intensivt obehag och begränsningar.- Kan medföra bestående påverkan om ej hanterat jmf vidare till röd.	<p>Exempel</p> <ul style="list-style-type: none">- Besvär som inte "går bort" av sig själv utan kräver hjälp.- PTSD- Depression- Ångest- Missbruk- Annan diagnos



Foto: Johan Lundahl/Försvarsmakten

Goda förutsättningar för en bra återhämtning ger långsiktig hållbarhet för dig som individ att kunna utföra dina uppgifter.

När påfrestningarna eller bristen på återhämtning blir för stora riskerar du att hamna i den orange zonen, då behöver ofta den normala återhämtningen förstärkas genom någon form av åtgärd. Det kan handla om en längre vila men

även om uppmärksammande och beröm som påverkar den mentala inställningen och ger ny mental energi.

Om du som individ befinner dig i orange zon utan att lyckas minska den negativa påverkan riskerar du att utveckla en problembild som kan klassas som ohälsa där professionellt stöd är nödvändigt (röd zon). Detta kan också hända om du upplevt en starkt traumatisk händelse.

FÖRSVARSMAKTENS UPPFÖLJNINGANSVAR

Försvarsmaktens uppföljningsansvar påbörjas redan när du åker iväg på insatsen. För det behöver Försvarsmakten få en bild av hur förbandet mår vilket sker löpande genom kontakter mellan personalfunktionen och Sverige. Vid minst ett tillfälle under förbandsinsatser kommer även personal från Sverige till insatsområdet för att samla in underlag för planering och anpassning av hemkomsten och fortsatt uppföljning. Det görs för att kunna ge dig och din närmaste grupp rätt stöd om det finns ett behov av det när ni kommer hem.

Under insatsen är det viktigt att du som individ håller koll på din fysiska och mentala hälsa. Att träna, äta och sova ordentligt är viktigt för en god fysisk hälsa. För din mentala hälsa kan du använda stresspåverkansskalan.

Befinner du dig i den gröna zonen? Om inte; varför? Hur är det med kamraterna? Kan du se någon som ligger till höger i skalan som skulle kunna behöva stöd i att komma ner på grönt igen? Kan du göra något eller kan du ta hjälp av närmaste chef?

Redo

Reagera

Skada

Sjuk

SKADAD ELLER SJUK

Om du skadar dig eller blir sjuk under din insats ser vård och eventuell rehabilitering olika ut beroende på vad som inträffat och var du befinner dig. Oftast kan vården lösas i insatsområdet, medan annan mer omfattande vård och rehabilitering löses bättre på hemmaplan. Vid mycket allvarliga olycksfall och dödsfall lägger Försvarsmakten extra stor vikt på att erbjuda även dina anhöriga rätt stöd. Oavsett hur skadad eller sjuk du blir är det viktigt att du gör en arbetsskadeanmälan.

Det är för att senare kunna koppla din skada och eventuella framtida besvär till din insats samt att minska riskerna för att något liknande inträffar igen. Din närmaste chef kan hjälpa dig med hur du fyller i denna. Om du har ett rehabiliteringsbehov även efter din insats så finns det ett utökat lagstadgat ansvar för Försvarsmakten att efter särskild prövning stödja dig, där blir rehabiliteringsansvaret från Försvarsmakten ett komplement till ordinarie arbetsgivaransvar.



EFTER INSATS

UPPFÖLJNING 1 HEMKOMST



Uppföljningen kan variera något beroende på vilken insats du tjänstgjort vid. Grunden för uppföljningen vid hemkomst är att du ska ha möjlighet att reflektera över tiden i insatsen samt ytterligare förbereda dig för att komma hem. Det finns även möjlighet att ta upp eventuella problem som kan ha uppstått under din tid i insatsområdet och vad som har hänt under just din tjänstgöring. Det görs genom obligatoriska uppföljningsamtal antingen enskilt eller i grupp. Du deltar även i en föreläsning i mental hälsa som i huvudsak handlar om omställningen från insatsarbete till hemmiljön. Tanken med föreläsningen är att normalisera vanligt förekommande reaktioner och påverkan. Precis som innan du åker iväg på en insats så genomför du även en kortare hälsoundersökning när du kommer hem. Det är viktigt att du tar upp eventuella skador eller besvär som du har haft under din insats. Du får vid Uppföljning 1 vägledning i hur du ska gå vidare med dessa skador. Vid hemkomsten genomförs även avrustning av materiel samt medaljering.

Efter hemkomsten är stresspåverkansskalan ett bra verktyg som du och dina anhöriga kan använda er av. För de allra flesta så har insatsen inneburit förändringar i vardagen, både för dig själv och för de som varit kvar hemma i Sverige. Att använda stresspåverkansskalan för att förhålla sig till hela insatsen är ett bra sätt att tydliggöra såväl vart du befinner dig som vart du är på väg.

Vilken zon befinner du dig i? Det är ganska vanligt att befinna sig i gul zon vid hemkomst eftersom det för många innebär en omställningsperiod då de landar in i vardagen. De flesta kommer stegvis ner i den gröna zonen igen. Det kan också vara så att du upplever att du befinner dig i flera zoner samtidigt, det är då viktigt att du identifierar om du har någon påverkan som ligger i den orange eller röda zonen. Du kan då behöva professionellt stöd för att inte utveckla ohälsa och för att kunna återgå till den gröna zonen.



UPPFÖLJNING 2 ÅTERSAMLING

En tid efter att du kommit hem genomförs Uppföljning 2, återsamling. Den är en obligatorisk del av din insats. Under Uppföljning 2 träffar du dina kollegor från insatsen och ni genomför tillsammans ett uppföljningssamtal som fokuserar på tiden efter er hemkomst. En liknande föreläsning som hölls vid hemkomsten hålls även här med den skillnaden att nu fokuserar den på tiden efter hemkomsten fram till idag. Om du har frågor eller besvär som uppkom-

mit under eller efter insatsen finns det möjlighet att få råd och stöd under uppföljningen.

Vid tiden för Uppföljning 2 bör du ha närmast dig grön zon igen, känner du att du inte gjort det bör du bedöma vilken zon du befinner dig i och hur du skall gå vidare. Räcker det med att ha uppmärksammat att du inte är i grönt för att få kraft att själv hantera situationen eller behöver du ta hjälp av andra?

Här följer några exempel på hur du kan använda stresspåverkansskalan vid Uppföljning 2:

Redo

Tillbaka i vardagen med nya erfarenheter och upplevelser i bagaget. Både positiva och negativa minnen bidrar till hur du ser tillbaka på din insats.

Reagera

Tillbaka i vardagen men upplevt exempelvis sömnsvårigheter eller humörsvingningar som hängt kvar ett tag. Dock har det räckt med att du blivit medveten om eventuella negativa effekter för att kunna hantera ditt beteende.

Skada

Tillbaka i en ansträngande vardag där vissa negativa upplevelser eller erfarenheter ligger kvar och påverkar hur du agerar i vissa situationer. Sammantaget medförde erfarenheterna från insatsen en belastning som inte riktigt vill försvinna av sig själv. Du har svårt att komma ner i varv, blir lätt irriterad, nedstämd eller upplever andra beteenden som lägger krokben i vardagen.

Sjuk

Tillbaka i en vardag med omfattande besvär, upplevelser och erfarenheter som i stor utsträckning påverkar hela din tillvaro negativt. Relationer, arbete och livskvalitén blir lidande på grund av detta. Depression, reaktioner på traumatiska händelser, ångestproblematik och riskbruk av alkohol/mediciner/droger är exempel på detta.

FORTSATT UPPFÖLJNING

Försvarens uppföljningsansvar sträcker sig fem år efter att du kommit hem från din insats. Beroende på vad du och dina kollegor varit med om anpassas den fortsatta uppföljningen till era behov. Efter Uppföljning 2 kommer Försvarensmakten inte att samla hela förbandet i uppföljningssyfte, däremot kommer du bli uppföljd med andra metoder, exakt hur beror på om du är fortsatt anställd i Försvarensmakten eller inte. För närvarande så sker Uppföljning 3 i form av ett informationsbrev där du påminns om Försvarensmakten uppföljningsansvar och vart du vänder dig om du har behov av

stöd. Om du åker på en ny insats kommer en ny femårsperiod kopplat till denna insats påbörjas. Det kan innebära att du får ett informationsbrev gällande uppföljningsansvaret från Försvarensmakten samtidigt som du genomför utbildning för att åka på en ny insats.

Fem år efter att din insats tagit slut upphör Försvarensmakten särskilda uppföljningsansvar. Som utlandsveteran har du dock möjlighet till fortsatt råd, stöd och vägledning av Försvarensmakten och de externa samarbetspartners som är kopplade till Försvarensmakten.



OM DU VILL VETA MER

- Lag (2010:449) om Försvarsmaktens personal vid internationella militära insatser
- Förordning (2010:651) om Försvarsmaktens personal vid internationella militära insatser
- www.forsvarsmakten.se
- Försvarsmaktens guide för anhörig
- Försvarsmaktens veteranarbete

Foto: Anna Norén/Försvarsmakten



VART VÄNDER JAG MIG OM JAG BEHÖVER STÖD?

Du som är anställd i Försvarsmakten ska i första hand vända dig till din närmaste chef. Du kan även vända dig till förbandets HR-specialist rehabilitering, veteransamordnare eller lokal försvarshälsa.

Du som inte är anställd i Försvarsmakten ska vända dig till:

Försvarsmaktens veteranenhet

www.forsvarsmakten.se

Telefon: 08-788 75 00

Mår du akut dåligt ska du alltid kontakta civil sjukvård.

www.1177.se

Telefon: 1177

Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna (SVF)

www.sverigesveteranforbund.se

Svenska Soldathemsförbundet (SSHF)

www.soldathem.org

Invidzonen

www.invidzonen.se

Sveriges Militära Kamratföreningars Riksförbund (SMKR)

www.smkr.se



FÖRSVARSMAKTEN

107 85 Stockholm, tel 08-788 75 00

www.forsvarsmakten.se