

FÖRSVARSMAKTENS GUIDE FÖR

ANHÖRIG



FÖRSVARSMAKTEN



TACK FÖR DINA INSATSER PÅ HEMMAPLAN!

Att resa till jobbet kan för våra medarbetare innebära en resa på 400 mil. Och hemkomst ett halvår senare. Som arbetsgivare har Försvarmakten ett naturligt intresse av att de anhörigas vardag fortsätter att fungera. Vår erfarenhet är att en medarbetare i internationell tjänstgöring trivs och presterar bättre när livet och relationen med de där hemma fungerar som det var tänkt.

PRAXIS MED INTERNATIONELL TJÄNSTGÖRING

Under mycket lång tid, nästan ända sedan FN bildades, har internationell verksamhet varit en del av Försvarmaktens sätt att lösa sina uppgifter på. Försvarmakten är idag mer än någonsin en internationellt inriktad organisation. Inom Försvarmakten råder internationell arbetskyldighet. Ett beslut som tagits av överbefälhavare Sverker Göranson i juli 2010. En internationell tjänstgöring får därför aldrig komma som en överraskning. Inte för någon, vare sig för våra medarbetare eller för dig som anhörig.

ATT INVOLVERA ANHÖRIGA

Att jobba utomlands är ett beslut som berör familjen. Ett sådant beslut är klokt att ta i samråd med de personer medarbetaren delar vardag och fritid med. Ett stort ansvar ligger därför hos medarbetaren själv. Han eller hon bör noggrant ha pratat igenom och planerat sin internationella tjänstgöring med bland annat dig som just nu läser denna anhörigbroschyr.

UTVECKLAD ANHÖRIGKOMMUNIKATION

Vi vet att vårt jobb inte bara påverkar vår egen personal, utan även anhöriga. Försvarmakten

vill därför ännu bättre bidra till att den internationella tjänstgöringen blir så bra som möjligt för alla parter. Därför utvecklar vi kommunikationen med anhöriga med bland annat nya kontaktpersoner: en **Anhörigansvarig** finns centralt placerad vid FM HRC i Stockholm. Varje förband eller organisationsenhet i landet har dessutom en lokal anhörigansvarig som vid behov kan förmedla kontaktpersoner. Data- och telefonmöjligheterna i våra insatsområden fungerar i regel bra. Men det som redan är bra ska bli ännu bättre!

HITTA SVAREN HÄR

Broschyren du håller i din hand är också ett steg mot förbättrad information och guidning för dig som närstående. Vid fortsatt läsning finner du många av en anhörigs frågor som dyker upp FÖRE, UNDER och EFTER en internationell tjänstgöring. Du kan alltid söka mer information på www.forsvarsmakten.se/anhorig

Innan du fortsätter din läsning vill Försvarmakten rikta ett tack till dig. Dels för att du har förståelse för den internationella tjänstgöringskultur som präglar Försvarmakten, dels för de extra insatser som du eventuellt måste göra som anhörig på hemmaplan.

Broschyren är framtagen av Försvarmakten, Officersförbundet, SACO Försvaret, Försvarsförbundet, Svenska Soldathemsförbundet och Invidzonen har deltagit i framtagningsarbetet.

INNEHÅLL

Förord	3
Innehåll	5
Vem är anhörig?	6

FÖRE UTLANDSTJÄNSTGÖRINGEN

Varför är en insats utomlands meningsfull?	11
Hur kan jag förbereda mig som anhörig?	13
Vilka risker utsätter sig de anställda för?	15
Checklista inför avresa	17

UNDER UTLANDSTJÄNSTGÖRINGEN

Hur ser livet ut under utlandstjänsten?	20
Hur håller man kontakten?	21
Hur får man distansrelationen att fungera?	23
Vad händer om det värsta inträffar under utlandstjänstgöringen?	25
Vad händer om det värsta inträffar här hemma?	27
Vart vänder jag mig som anhörig om jag mår dåligt av situationen?	29

EFTER UTLANDSTJÄNSTGÖRINGEN

Varför kan återföreningen hemma bli svår?	33
Hur visar sig stressymtom från utlandstjänst?	34
Hur kan anställda få stöd efter tjänstgöring?	35



DEM RÄKNAS SOM ANHÖRIG?

En anhörig till en anställd i internationell tjänst kan i princip vara vem som helst. Det är en person som har en relation, genom släkt och/eller vänskap, med någon som ingår i Försvarsmaktens internationella insatsförband eller gör någon annan form av tjänstgöring utomlands inom Försvarsmakten.

FRÅN KOMPIS TILL MORMOR

Anhörig kan vara make, maka, sambo, partner, barn, förälder, syskon, andra släktingar eller nya och gamla vänner. Försvarsmakten skiljer dock på **anhörig** som är alla närstående i en vidare bemärkelse och **närmast anhörig**. Med närmast anhörig avses personen som den anställda själv har valt att definiera som personen som står honom eller henne närmast. Närmast anhörig har i detta sammanhang inget samband med den juridiska definitionen.



VAD INNEBÄR "NÄRMAST ANHÖRIG?"

Varje anställd inom Försvarsmakten ska skriftligt definiera vem som är närmast anhörig (upp till två personer kan definieras). Försvarsmakten lägger ingen värdering i vem som den anställda väljer som närmast anhörig, utan informerar den anställda om följande:

- Vikten av att ha valt närmast anhörig, dvs. vem som först ska bli informerad av Försvarsmakten om händelser som rör den anställda.
- Korrekta och uppdaterade kontaktuppgifter. Anmäl ändringar på enklaste sätt via personalfunktionen vid den anställdes enhet.
- Att den som är utvald som närmast anhörig är informerad om detta och vet vad det innebär.

Det finns som alla vet många olika typer av familjekonstellationer. Därför är det extra viktigt att tänka på vem man utser som närmast anhörig. Det kan också hända att familjeförhållanden ändras under insatstiden och medarbetaren bör då ändra närmast anhörig.



A family of three is riding bicycles on a dirt path in a savanna landscape. The father is on the left, the child is in the middle, and the mother is on the right. They are all smiling and looking towards the camera. The background features a large acacia tree on the left, a smaller tree on the right, and a vast, open plain under a clear sky. The overall scene is bright and sunny, suggesting a warm climate.

FÖRE UTLANDSTJÄNSTGÖRINGEN



VARFÖR ÄR EN INSATS UTOMLANDS MENINGSFULL?

För de allra flesta är en internationell tjänstgöring ett valt åtagande som motiveras av en intressant tjänst, utveckling, utmaning, karriär, omväxling, humanistiska motiv eller någonting helt annat. Många vill göra en insats för freden och stabiliteten i världen och samtidigt hjälpa länder med rättigheter som vi tagit för givna i Sverige ända sedan den allmänna rösträtten.

PRATA OM MOTIVEN

Oavsett vad som motiverat din närstående att genomföra tjänstgöringen så är det viktigt att ni pratat igenom och tillsammans har en förståelse för motiven bakom. Alltför många gånger i möten med släkt, vänner och bekanta är det

den eller de som är kvar hemma som förväntas kunna svara på frågan och ibland till och med försvara sin närståendes beslut att genomföra tjänstgöringen.

VÄRNPLIKTEN ÄR BORTA

I och med att Försvarmakten har förändrat sitt personalförsörjningssystem och att kravet på att genomföra internationell tjänst nu är obligatoriskt är det fler idag än tidigare som deltar i våra insatser. Beslutet som den anställde och dess anhöriga har att fatta idag handlar mer om när i tiden insatsen ska genomföras än om den ska genomföras.

HUR KAN JAG FÖRBEREDA MIG SOM ANHÖRIG?



Det kan dyka upp många frågor när någon i familjen ska tjänstgöra utomlands. Vad ska hända nu? Vad innebär tjänstgöringen? Hur kommer vår vardag att förändras och hur förbereder man sig på en förändring?

Perioden före avresan kan vara mycket emotionellt krävande, speciellt för de familjer som saknar tidigare erfarenhet av internationell tjänstgöring och inte vet vad som väntar. Tiden kan upplevas som en enda lång väntan före avresan.

BESÖK INFORMATIONSTRÄFFAR

För att förbereda dig som anhörig anordnar Försvarsmakten informationsträffar för anhöriga på ett antal platser runt om i Sverige. Syftet med in-

formationsträffen är att informera dig som anhörig om bland annat våra insatsområden, vad som sker där och hur internationell tjänstgöring fungerar. Du får ett tillfälle att få svar på de frågor du funderar över och även träffa andra som befinner sig i samma situation. Vi berättar om hur tjänstgöringen kan påverka både den anställde och de hemmavarande, hur Försvarsmakten agerar om någon skadas eller förolyckas under tjänstgöringen och vilket stöd du som anhörig kan få.

Tid och plats för träffarna planeras för att passa våra större internationella insatser och information om tid och plats finner du via www.forsvarsmakten.se/anhorig.



VILKA RISKER UTSÄTTER SIG DE ANSTÄLLDA FÖR?

Det går inte att komma i från att militära operationer alltid innehåller olika former av risker. Det kan handla om olycksrisker på grund av farliga trafiksituationer, risker på grund av sjukdomar eller risker med anledning av hot från aktörer i operationsområdet.

VI JOBBAR MED RISKANALYSER

Försvarens riskhantering handlar om att alltid undvika att ta onödiga risker. Den risktagning som sker är medveten och inom ramen för en ställd uppgift. Försvaret lägger stora resurser på informationsinsamling, riskanalys och utveckling av materiel som minskar risken för personskador.

Dock är det så att där det finns risker kan det ske tillbud, olyckor och händelser med tragisk utgång, trots att man gjort stora ansträngningar att förhindra det.

EN BALANSERAD SYN PÅ RISKER

Som anhörig till en person som gör internationell tjänstgöring kan man ofta känna oro och rädsla över riskerna som finns. Vi vill ändå uppmuntra dig som anhörig att ha en balanserad syn på risker. Ett sätt att hantera oro och rädsla är till exempel att hålla sig informerad och uppdaterad om hur tjänstgöringen ser ut, var i ett stort land just din anhörig befinner sig och vilka risker som finns det med just dennes tjänstgöring.

CHECKLISTA INFÖR AVRESA

Nedan följer en checklista som är baserad på andra anhörigas erfarenheter. Avsätt tid tillsammans för att prata igenom saker i god tid före avresan. Checklistan är i första hand skriven för en familj, men delar av den kan vara till nytta oavsett hur er anhörigsituation ser ut.

INFORMATION

- Anmäl dig till ett av Försvarsmaktens förberedande informationsmöten för anhöriga.
- Svenska Soldathemsförbundet erbjuder familjer och anhöriga PREP-kurser, information, kontakt, stöd och rådgivning inom ett flertal områden. Ta reda på om det finns något som passar er.
- Invidzonen erbjuder stöd och kontakt med andra anhöriga som befinner sig i samma situation. Ta reda på om det finns något som passar dig.

FÖRSÄKRINGAR

- Gå igenom familjens försäkringsskydd och den försvarsanställdes försäkringsskydd.
- Kontrollera om ev. privata försäkringar gäller i aktuellt insatsområde. Be att få svaret från försäkringsbolaget skriftligt.
- Komplettera försäkringsskyddet vid behov.

EKONOMI

- Gå igenom familjens ekonomi och säkerställ att båda kan hantera och nå löpande utgifter så som räkningar och kontonummer. Kontrollera att ni har alla fullmakter som behövs för att hantera konton gemensamt.
- Läs igenom avtalet som styr ersättningen under tjänstgöringen.

VARDAGEN

- Tänk tillsammans igenom hur vardagen ska fungera med arbete, hämtning och lämning, aktiviteter mm.
- Informera personalen på förskola och skola om förändringen och påminn personalen om att inte ta upp negativ nyhetsrapportering från insatsområdet med barnet.
- Anhöriga bör informera sin arbetsgivare och kollegor i Sverige så de är medvetna om den nya situationen.

KOMMUNIKATION

- Kom överens om hur just er kommunikation ska fungera. Diskutera när det passar bäst att prata i telefon för båda parter och hur ofta ni har möjlighet till det. I de flesta insatsområdena finns det goda möjligheter att både ringa och skicka e-post, men ibland så fungerar det inte och oftast beror det på tekniska problem.
- Tänk igenom vilka tider som passar med hänsyn till tidsskillnaden mellan Sverige och flera av insatsområdena

RELATION

- De allra flesta par har något stort eller litet problem eller "inte riktigt färdigdiskuterat ämne" i sin relation. Skjut inte upp det till efter avresan utan red ut det som behövs när båda är hemma.
- Anmäl er till en PREP-kurs via Svenska Soldathemsförbundet.

NÄTVERK

- Mobilisera det egna nätverket runt dig i form av familj, vänner och andra närstående. När man väl behöver hjälpen eller stödet finns inte alltid kraften kvar att ta tag i det.
- Etablera kontakt med andra anhöriga till anställda vid förbandet och hitta en form som passar er för att hålla kontakt.
- Sök kontakter via Invidzonen.
- Besök eller ring närmaste Soldathem.

AVRESAN

- Planera avresan tillsammans i god tid, speciellt om det finns barn i familjen. Oftast ska den anställde inställa sig vid något förband ungefär ett dygn innan flyget går.
- Avsätt tid till ett avsked. Det är inte lätt att säga hejdå, men däremot väldigt viktigt för både dig och den som ska tjänstgöra utomlands. Att säga hejdå till ditt barn, din partner eller vän ska få ta den tid det behöver.
- Tänk igenom hur avskedet ska gå till, speciellt om det finns barn som ska till skola och förskola.



UNDER UTLANDSTJÄNSTGÖRINGEN



HUR SER LIVET UT UNDER UTLANDSTJÄNSTEN?

Svenska förband deltar i fredsfrämjande insatser på olika platser i världen efter beslut av Sveriges regering. Sverige har en aktiv roll i FN, EU, OSSE (organisationen för säkerhet och samarbetet i Europa) samt PFF (Natos partnerskap för fred) och runt tvåtusen medarbetare genomför varje år internationell militär tjänstgöring. Det internationella engagemanget ökar hela tiden.

TRÄNADE FÖR UPPGIFTEN

Vid de svenska internationella förbanden ingår både soldater och civila medarbetare. En arbetsdag utomlands kan ibland påminna om medarbetarens arbetsdag i Sverige. Skillnaden är att läget ofta är skarpt med vakthållning och patrullering dygnet runt, något

som soldater och befäl har utbildats och tränats för under lång tid.

TID FÖR ÅTERHÄMTNING

Efter ett arbetspass har den anställde i princip samma möjligheter till träning, hygien, goda matvanor, samvaro och vila som en medarbetare har i Sverige. Naturligtvis skiljer sig arbetsförhållandena en hel del beroende på om insatsen sker till sjöss eller i en region med svåra förhållanden. Det är helt enkelt olika beroende på vad den anställde har för uppgifter och var man arbetar. Be din partner eller vän som genomför internationell tjänstgöring att beskriva sin arbetsdag för dig.

HUR HÅLLER MAN KONTAKTEN?

Det är en självklarhet att du som anhörig ska ha möjlighet till att kontakta den som tjänstgör utomlands, och naturligtvis tvärtom. Det är en möjlighet att hålla varandra uppdaterade om vad som sker i vardagen eller bara en chans att få höra varandras röster igen. Därför tycker vi att det ska vara enkelt att hålla kontakten, via telefon, post och Internet. Dock kan möjligheterna för kommunikation skilja sig beroende på om den tjänstgörande åker med ett stort förband eller som enskild.

TELEFON

I våra insatsområden så finns det så kallade Welfare-telefoner som är till för att alla ska kunna ringa hem. Från dessa telefoner får de anställda ringa hem så ofta och mycket som de önskar och har behov av. Vissa typer av tjänstgöring kan dock begränsa möjligheten att ringa.

INTERNET

I insatsområden finns det tillgång till datorer med Internet som de anställda kan använda i samma omfattning som Welfare-telefonerna. Det kan vara viktigt att tänka på att det man skriver till varandra i e-post, på Facebook, på egna bloggar eller andra sociala medier inte får handla 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.

Att tänka på:

- Den anställde i internationell tjänstgöring får inte nämna någon som helst sekretessbelagd information för någon.
- En anställd får aldrig publicera uppgifter som kan påverka pågående eller kommande operationer. Exempelvis information om tider, platser, beväpning och skydd eller om begränsningar i Försvarsmaktens förmåga.
- En anställd får aldrig avslöja tidpunkter och omfattning av rotation eller förflyttningar av förband.
- En anställd ska undvika att lägga ut kontaktinformation eller andra uppgifter som kan identifiera medarbetare eller anhöriga.

POSTSERVICE

Du som anhörig har alltid möjlighet att skicka post till din partner utomlands. Våra rotationsförband har regelbunden postförbindelse med Sverige. I krigszoner kan postgången dock bli oregelbunden.



HUR FÅR MAN DISTANSRELATIONEN ATT FUNGERA?

En långdistansrelation är aldrig enkel. Plötsligt ska ni hantera vardag, känslor och problem som uppstår med ett stort avstånd mellan er. Inte sällan kan även saknaden bli överväldigande och stor. Det är ju trots allt någon du älskar som befinner sig långväga från dig.

LÖS OLÖSTA PROBLEM HEMMA FÖRST

Ett av de viktigaste råden är att reda ut problem och oenigheter före avresan. Det är mycket svårare att lösa problem över telefon eller e-post när ni väl är ifrån varandra. 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. Det kan också vara skönt att få sätta ord på sina känslor och händelser i vardagen.

DELA DIN DAGBOK

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 kan det vara bra att tänka på i vilken omfattning du vill lämna ut dig och din nuvarande situation.

Tänk efter innan du lägger ut information på Internet! Informationen som du tror är skyddad kan när som helst bli offentlig på grund av felaktiga inställningar, attacker från hackers eller som ett resultat av att företag säljer eller delar med sig av uppgifter om användare. Information som lagts ut på Internet kommer alltid att finnas kvar på nätet! Blir du som anhörig genom sociala nätverk, e-post eller bloggar utsatt för hot kopplat till din anhörigs tjänstgöring i Försvarsmakten ska du kontakta Försvarsmakten omedelbart.

SÄG DET MED BILDER

Vardagen i insatsområdet skiljer sig väldigt från vardagen här hemma och det kan vara svårt för dig som är kvar hemma att bilda dig en uppfattning om hur det är i insatsområdet. Det kan hjälpa att den anställde som tjänstgör skickar hem bilder eller berättar 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 du 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.



VAD HÄNDER OM DET VÄRSTA INTRÄFFAR UNDER UTLANDSTJÄNSTGÖRINGEN?

Det finns tankar som man aldrig vill tänka, saker som aldrig får hända. Men ibland inträffar det otänkbara. Det finns alltid en risk att den som tjänstgör utomlands skadas lätt, allvarligt eller förolyckas under internationell tjänstgöring. Precis som på hemmaplan förekommer även vanliga sjukdomar och åkommor som kan inträffa var som helst.

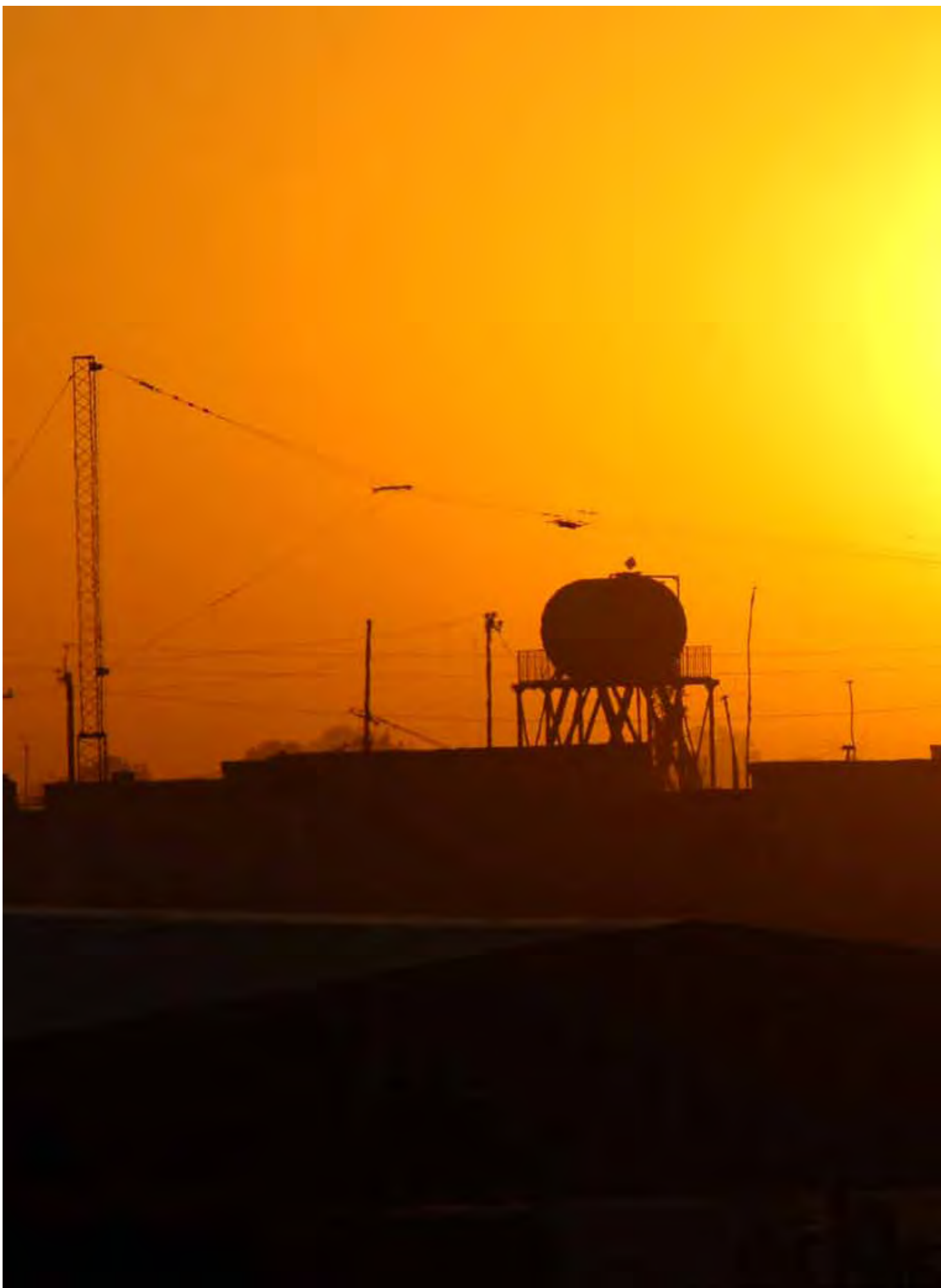
NÄRMAST ANHÖRIG BLIR PERSONLIGT KONTAKTAD

Anhöriga till anställda som skadats allvarligt eller förolyckats erbjuds alltid stöd från Försvarsmakten. Vid dödsfall, olycka eller sjukdom kommer de som angetts som närmast anhörig till den anställde att kontaktas av Försvarsmakten.

I händelse av att en anställd skadas så är det läkarna i insatsområdet och läkarna i Sverige som tillsammans fattar beslut om transport av den skadade ut ur insatsområdet, så kallad medicinsk repatriering. Vid dödsfall sker transporten av den avlidne åter till Sverige så snart som möjligt.

ATT FÖRBEREDA SIG PÅ DET VÄRSTA

Avsätt tid före avresan för att prata om hur ni vill ha det om det värsta skulle hända och någon skadas allvarligt eller omkommer. Helt naturligt så blir fokus på riskerna vid internationell tjänstgöring, men även de som är kvar hemma kan skadas eller förolyckas under insatstiden. Prata eller skriv ner tankar och önskemål. Prata även igenom ekonomi eller juridik om det är aktuellt.



VAD HÄNDER OM DET VÄRSTA INTRÄFFAR HÄR HEMMA?

Även om olycksrisken är mer påtaglig för den anställda som är på utlandstjänstgöring kan den i värsta fall inträffa även här hemma. Då kan det vara skönt att veta hur du som anhörig har möjlighet att ta kontakt med den anställda som befinner sig utomlands. Du hittar alla kontaktuppgifter längst bak i den här broschyren.

KONTAKTA VAKTHAVANDE BEFÄL

Om du akut behöver komma i kontakt med den utsände kan du kontakta Vakthavande Befäl (VB). VB svarar i telefon dygnet runt. VB kommer att kontakta förbandet och tillse att den utsände kontaktar dig så snart som möjligt. När en anhörig hemma omedelbart behöver komma i kontakt med den utsände är det, inte alltid, men ofta något allvarligt som har hänt hemma. Bud om att någon har skadats allvarligt eller dödsbud är mycket tunga besked att få, speciellt om man befinner sig långt från sin familj och inte kan dela bördan med någon.

FÖRSVARSMAKTEN MÅSTE FÅ VETA

För att den utsände ska få så bra stöd som möjligt är det av vikt att den som ringer till VB talar

om orsaken till att den utsände ska ringa hem. För att Försvarsmakten ska få fram rätt information till den utsände ber vi dig som anhörig att uppge:

- Vem som ska kontaktas (namn och insats)
- Vem du är och hur ni står i relation till varandra
- Vart du kan nås, aktuellt telefonnummer
- Vad som har hänt

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

Du hittar alltid uppdaterade telefonnummer på www.forsvarsmakten.se/anhorig.





VART VÄNDER JAG MIG SOM ANHÖRIG OM JAG MÅR DÅLIGT AV SITUATIONEN?

Det är inte alltid lätt att få vardagen och livet att fungera som vanligt när man är anhörig till någon som tjänstgör utomlands. Inte sällan kan man känna sig stressad eller orolig. Det är en annorlunda situation som kan kräva mycket av dig, både psykiskt och fysiskt. Vissa beskriver det som känslomässig bergochdalbana.

TRÄFFA ANDRA I SAMMA SITUATION

IBland kan det räcka med att prata med någon annan som befinner sig i samma situation. Någon som förstår hur du har det. Via Svenska Soldathemsförbundet eller Invidzonen kan du hitta andra anhöriga som du kan få stöd av.

Svenska Soldathemsförbundet genomför regelbundet temamöten rörande oro och stresshantering vid olika tillfällen och på olika platser runt om i Sverige. Information om detta hittar du på deras webbsida www.soldathem.org

Invidzonen är en ideell organisation där anhöriga stödjer anhöriga och via dem kan du få stöd, tips och hjälp med att hantera din stress och din oro. Du når dem via www.invidzonen.se eller på telefon 08-400 20 388.

FÖRSVARSMAKTENS STÖD

Anhöriga, vars egna resurser eller nätverk inte räcker till, har i vissa fall möjlighet att erhålla stöd av Försvarsmakten. Stöd som inte är kopplat till en specifik händelse i insats-

området, utan har samband med förutsättningarna på hemmaplan. Det kan handla om svårigheter i familjeförhållanden, egna resurser och förväntningar. Diskutera situationen med HR Direkt på 08-514 393 00. På www.forsvarsmakten.se/anhorig kan du läsa mer om Försvarsmaktens stöd till anhöriga.

FÅ SVAR PÅ MINA FRÅGOR

Det är via Försvarsmaktens HR Centrum du kan få svar på frågor som kan dyka upp för dig som är anhörig till en person som tjänstgör internationellt. FM HRC är Försvarsmaktens förband för personaltjänst och svarar för enhetligt och effektivt stöd inom HR-området till förband, skolor, centra och staber.

Om du har frågor om vad som händer vid personskada, sjukdom eller dödsfall, frågor som rör informationsträffar för anhöriga eller försäkringar, kontakta FM HRC som samordnar stödet till anhöriga inom Försvarsmakten. Du når FM HRC via HR Direkt på 08-514 393 00 eller via e-post på hr-direkt@mil.se. Du kan även kontakta lokal anhörigansvarig vid respektive förband. Kontaktinformation finns på www.forsvarsmakten.se/anhorig.

Börja alltid med att söka information via www.forsvarsmakten.se som uppdateras löpande så snart ny information finns tillgänglig.

EFTER UTLANDSTJÄNSTGÖRINGEN





VARFÖR KAN ÅTERFÖRENINGEN HEMMA BLI SVÅR?

En lång, lång väntan är äntligen över och ni ska få se varandra igen för första gången på länge. Men 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. Det är ofta lika mycket 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.

ATT VÄNJA SIG TILLSAMMANS

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. Precis som det tar tid att vänja sig vid att vara ensam, tar det tid att vänja sig vid att vara tillsammans igen. Ni har under en lång tid anpassat er att leva ifrån varandra och hittat nya vägar och lösningar i vardagslivet.

AVSÄTT TID FÖR VARANDRA

Även om er relation har påverkats behöver det inte vara till det negativa. Planera för egen tid

så att ni hinner träffa varandra i lugn och ro och komma samman igen. Den ökade belastningen som förekommer för många under insatsen kan leda till en starkare och djupare relation då ni har klarat av en stor sak tillsammans, men på olika håll.

EN NY VARDAG

För många unga män och kvinnor som tjänstgör utomlands kan hemkomsten kännas svår. Det är inte bara de som tjänstgjort som kan ha förändrats utan även vardagen hemma. Ett gammalt pojkrum som övertagits av ett syskon, vänner som flyttat från stan och att plötsligt inte veta vad som händer nu. Det kan ta tid att vänja sig som både förälder och som hemkommen. Skynda långsamt och låt det ta den tid det behöver för att vänja er vid en ny vardag.



HUR VISAR SIG STRESSYMTOM FRÅN UTLANDSTJÄNST?

En internationell tjänstgöring lämnar avtryck på var och en som genomför den. Med största sannolikhet har de flesta som tjänstgjort internationellt för Försvarsmakten varit utsatta för någon form av stress och ökade påfrestningar. Det kan röra sig om fysisk, mental, emotionell, social eller existentiell stress. Det är naturligt med stressreaktioner efter en traumatisk upplevelse och på samma sätt är det naturligt med stressreaktioner efter flera lågintensiva och långvariga påfrestningar.

ALLMÄNT OM STRESS

Man behöver inte alltid ha känt sig stressad för att påverkas över tiden. Det är inte heller ovanligt att man inte uppfattar att man varit utsatt för stress, eftersom även positivt upplevda aktiviteter eller händelser kan ge upphov till stress. Att bli stressad är i sig inte farligt och reaktionerna efter svåra upplevelser eller långvarig stress är inte en sjukdom. Däremot så kan obearbetade och kvarstående stressreaktioner eller utebliven möjlighet till återhämtning leda till psykisk ohälsa. Därför är det viktigt att vara uppmärksam och ta reaktionerna, som till exempel dåligt humör och

irritation, problem med sömn och förhöjd alkoholkonsumtion samt problem med sexlivet, på allvar. Om reaktionerna inte avtar inom några månader utan fortsätter eller till och med blir värre så bör man söka någon form av professionell hjälp.

KUMULATIV STRESS

Kumulativ stress är stress som uppträder efter långvariga påfrestningar, oftast lågintensiva. Kan leda till psykisk ohälsa om den inte hanteras.

STRESSREAKTION

En stressreaktion är stress som ger kroppsliga, psykiska och tankemässiga reaktioner. Den avklingar efter några timmar om man förs i säkerhet och får uppleva trygghet.

POST-TRAUMATISKT STRESSYNDROM

Förutom många av de tidigare nämnda symptomen finns dessutom upprepat återupplevande av den traumatiska händelsen, mardrömmar och plötsligt påkomna minnesbilder.

Mer information om stressymtom och hantering finns på www.forsvarsmakten.se/anhorig

HUR KAN ANSTÄLLDA FÅ STÖD EFTER TJÄNSTGÖRING?

För de flesta är utlandstjänstgöringen en positiv och utvecklande upplevelse. Det kan dock inträffa händelser som kräver bearbetning efter hemkomst.

FOKUS PÅ PREVENTIVT ARBETE

Försvarsmaktens arbete med att förhindra ohälsa hos personalen har utvecklats under åren. Tidigare satsades mer på efterarbetet för att fånga upp dem som behöver extra stöd. Nu arbetas det mer med preventivt arbete genom bland annat förbättrad rekrytering och utbildning. Stort ansvar läggs på cheferna i insatsområdet att

arbeta löpande med arbetsmiljön. Cheferna kan få stöd i detta från bland annat personalsektionen i insatsområdet.

UPPFÖLJNING EFTER HEMKOMST

Uppföljning av personal som gjort utlandstjänstgöring genomförs i olika steg och anpassas efter förbandets och individens speciella behov. Den är lagstadgad och gäller i flera år efter hemkomsten. Kontakta gärna FM HRC för mer information om stöd efter hemkomst på telefon 08-514 393 00.



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 95 50

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