



# Examensarbete

Våren 2012

Sektionen för Hälsa och samhälle

Socionomprogrammet

# Svenska veteraners upplevelser av livssituationen efter genomförd internationell insats

Författare

Jenny Haskel

Handledare

Thomas Sörensen

Weddig Runquist

Examinerande lärare

Hans Knutagård

# Abstract

Title: Swedish veterans' and their experiences of life situation after completed international military service

Author: Jenny Haskel

Supervisors: Thomas Sörensen and Weddig Runquist

Assessor: Hans Knutagård

The main focus of this study was to investigate how Swedish military veterans experience that events during an international service affect them after completed mission. This also includes the contact with their relatives. Secondly, this study deals with the course of the crisis, personal defense mechanisms, cumulative stress and post-traumatic stress syndrome (PTSD).

The study was performed using a qualitative method and comprises individual interviews with six Swedish veterans. The responders were all men of different military positions, who participated in one or more international missions during 1993 to 2011.

The results of this study show that, according to the veterans, the return back home is the most strenuous part of an international mission. With all the new experiences that an international service brings fresh in their memories, it is hard to re-adjust to the life of a civilian.

In connection with the return back home, different degrees of stress reactions were also commonly seen, for example sleep disturbance, restlessness and exhaustion. One of the veterans being interviewed was also affected by post-traumatic stress syndrome, although healthy again at the time of the study.

*Keywords:* Veteran, stress reaction, international service, post-traumatic stress syndrome, cumulative stress, relatives.

# Förord

Jag vill tacka alla veteraner som har medverkat i min studie. Ert engagemang har bidragit till en ökad förståelse om Era erfarenheter och upplevelser kring internationell tjänstgöring.

Jag vill även tacka Thomas för givande handledning men också rikta ett stort tack till Weddig som bidragit med en bra och kritisk syn till arbetet, som även med kort varsel fick hoppa in som handledare i slutet.

Sist men inte minst vill jag tacka min familj, vänner för den stöttning Ni har gett mig under arbetets gång. Framförallt ett stort tack till Ann-Margret, Tina och Lisa för den enorma stöttning ni gett mig under arbetets gång.

Jenny Haskel

# Innehållsförteckning

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Inledning</b> .....  | <b>4</b>  |
| 1.1 Val av ämne och förförståelse.....                                 | 5         |
| 1.2 Syfte och frågeställningar.....                                    | 5         |
| 1.3 Ämnets relevans för socialt arbete.....                            | 6         |
| 1.4 Förförståelse.....   | 6         |
| 1.5 Begreppsförklaring.....  | 7         |
| <b>2. Bakgrund</b> .....   | <b>8</b>  |
| 2.1 Sveriges roll igår och idag gällande internationella insatser..... | 8         |
| 2.2 Aktuellt kunskapsläge och utredningar.....                         | 9         |
| 2.3 Försvarsmaktens arbete med veteraner och anhöriga.....             | 12        |
| 2.3.1 Försvarsmaktens arbete med mental hälsa.....                     | 13        |
| 2.4 Hjälpen idag vid hemkoms.....                                      | 14        |
| 2.4.1 Att komma hem.....   | 14        |
| 2.4.2 Förmåner för svenska soldater.....                               | 16        |
| 2.5 Kumulativ stress.....  | 16        |
| 2.6 Posttraumatisk stressyndrom (PTSD).....                            | 17        |
| <b>3. Teori</b> .....  | <b>20</b> |
| 3.1 Försvarsmekanismer.....  | 21        |
| <b>4. Metod</b> .....  | <b>23</b> |
| 4.1 Val av metod.....  | 23        |
| 4.1.1 Metodens förtjänster och begränsningar.....                      | 23        |
| 4.2 Urvalsprocessen.....   | 24        |
| 4.3 Intervjuns genomförande.....                                       | 25        |
| 4.4 Bearbetning och analys.....  | 27        |
| 4.5 Validitet och reliabilitet i en kvalitativ studie.....             | 28        |
| 4.6 Etiska överväganden.....   | 28        |
| 4.7 Litteratur- och artikelsökning.....                                | 30        |
| <b>5. Resultat och analys</b> .....                                    | <b>33</b> |
| 5.1 Resultat.....  | 33        |
| 5.1.1 Beslutet att åka iväg.....                                       | 33        |
| 5.1.2 Händelser som påverkat.....                                      | 34        |
| 5.1.3 Erfarenheter.....  | 36        |
| 5.1.4 Relationen till anhöriga efter avslutad insats.....              | 38        |
| 5.2 Analys och diskussion.....   | 39        |
| <b>6. Slutsatser</b> .....   | <b>45</b> |
| <b>7. Framtida forskning</b> .....                                     | <b>46</b> |
| <b>Referenslista</b> .....   | <b>47</b> |
| <b>Bilaga 1 - Informationsbrev</b> .....                               | <b>52</b> |
| <b>Bilaga 2 - Samtyckesbrev</b> .....                                  | <b>53</b> |
| <b>Bilaga 3 - Intervjufrågor</b> .....                                 | <b>54</b> |

# 1. Inledning

Att komma hem från en längre tids internationell tjänstgöring, kan innebära en stor omställning för många återvändande soldater då de inte alltid får det stöd och rehabilitering som de är i behov av. Sedan 2010 upphörde värnplikten i Sverige i fredstid och är nu vilande och istället har Sverige idag ett yrkesförsvar. Som anställd i Försvarsmakten idag är det mer eller mindre obligatoriskt att vid behov fullgöra internationella insatser. Dessförinnan sökte soldaten till specifika internationella insatser som var aktuella. Ofta hade soldaten ett annat civilt jobb vid sidan om (Försvarsmakten 2012e).

Genom att Sverige idag skickar iväg soldater och officerare utomlands kommer samhället också att möta veteraner när de återvänder. Därför är det viktigt att ha kunskap om hur samhället bäst tar hand om de veteraner som återvänder, och hur vi kan möta deras behov i framtiden.

Försvarsmakten uppskattar att de finns ungefär 100 000 veteraner totalt sedan de fredsbevarande insatserna började 1956 i samband med Suezkrisen (Försvarsmakten 2012f). Idag finns det ungefär 739 militärer ute på olika internationella uppdrag, varav 72 militärer är kvinnor (Försvarsmakten 2012g).

En internationell tjänstgöring kan innebära påfrestningar i form av upplevelser från olika händelser under utlandsvistelsen. Exempelvis kan soldaten ha fått uppleva döden på nära håll, en kollega som blivit svårt skadad eller så har soldaten själv blivit skadad i strid eller råkat ut för en olyckshändelse. Detta kan i längden medföra svårigheter med att komma tillbaka till vardagen i Sverige efter alla upplevelser och strapatser, som inte alltid är positiva. Upplevelserna från tiden i väpnade konflikter kan således skapa problem efter hemkomsten. Det kan till exempel röra sig om problem i relationer med anhöriga eller en ökad alkohol- eller tablettkonsumtion som leder till framtida missbruk i olika former.

Symtom på trauma behöver inte visa sig direkt vid hemkomsten, utan kan även framträda långt senare. Vissa soldater kanske inte vill berätta för Försvarsmakten om de problem de har, då de kan vara rädda för att inte få chansen att åka på internationell tjänstgöring igen. Den möjligheten minskar om soldaten har eller har haft problem som kan röra sig om psykiska problem. I det läget väljer kanske soldaten hjälp på annat håll i form av samtal eller stödkontakt.

Att jämföra de amerikanska soldaterna med de svenska soldaternas situation och erfarenheter låter sig inte göras fullt ut. En anledning är att de amerikanska styrkorna befinner sig i betydligt mer utsatta konfliktsområden i Afghanistan där det ”händer” mera jämfört med de områden där svenska soldater är stationerade. Dock är den huvudsakliga litteraturen som jag använt i mitt arbete om posttraumatisk stress (PTSD) baserad på studier av amerikanska veteraner, eftersom det i USA finns en mer omfattande forskning och erfarenheter om veteraners posttraumatiska stress.

Syftet med denna studie är att undersöka hur veteraner som tjänstgjort internationellt med vapen tycker det är att komma hem och återgå till det vardagliga livet, och hur upplevelser och händelser från utlandstjänstgöringen har påverkat dem i den svenska vardagen.

## **1.1 Val av ämne**

Mitt intresse för Försvarsmakten har jag haft sedan 2008 då jag gjorde min första militärkurs på Falsterbo kursgård. Sedan dess har det bara blivit fler och fler kurser i takt med att mitt intresse har växt för den militära sektorn. Intresset för ämnet väcktes när jag gick den fristående kursen ”Social arbete – krigsveteraner” hösten 2010 på Högskolan Kristianstad.

Genom åren har jag haft vänner och bekanta som gjort internationell tjänstgöring både med och utan vapen och därigenom har mitt intresse växt fram om hur samhället bör ta hand om och bemöta våra veteraner efter avslutad insats utomlands. I den här studien har jag valt att fokusera på dem som har tjänstgjort med vapen internationellt.

## **1.2 Syfte och frågeställningar**

Syftet med denna studie är, att explorativt undersöka och fördjupa mig i hur det är för utlandstjänstgörande veteraners livssituation att komma tillbaka till ett civilt liv här hemma med fokus på upplevelserna de bär med sig, efter en avslutad internationell tjänstgöring. Syftet kan brytas ned i följande frågeställningar:

- På vilket sätt anser veteranerna att den internationella tjänstgöringen har påverkat dem efter hemkomsten?
- Hur uppfattar veteranerna att deras vardag har påverkats jämfört med före den internationella tjänstgöringen?

- Hur anser veteranerna att relationerna till sina anhöriga förändrats efter en internationell tjänstgöring?
- Hur ser stödet och informationen ut för anhöriga?

### **1.3 Ämnets relevans för socialt arbete**

Valet av detta ämne är relevant för socialt arbete, eftersom det är tänkbart att i den kommande yrkesrollen som socionom kan komma att möta veteraner som har en social problematik som en konsekvens av internationella insatser. Sverige har nu övergått till ett yrkesförsvaret och därmed måste samhället också anpassa sig och vara beredd på att kunna möta veteranerna efter deras behov. Kontakten med veteranerna kan röra sig om olika former av insatser såsom samtal eller behandling.

### **1.4 Förförståelse**

Jag har försökt att genomföra min studie med neutrala ögon, eftersom jag strävat efter att ha en objektiv syn under arbetets gång. Privat är jag engagerad i Försvarmakten och har erfarenhet ifrån verksamheten, vilket gjort det svårt att vara objektiv.

En fördel för mig gällande studiens ämne är att jag är insatt i frågorna och besitter viss kunskap i ämnet. Jag har på nära håll bevittnat att det kan vara påfrestande för en veteran att komma hem igen efter sex månader internationell tjänstgöring i utlandet, vilket var omgärdat av blandade känslor för mig och min dåvarande partner. Jag tror att en del veteraner kan vara i behov av extra stöd och stöttning från anhöriga vid hemkomsten.

En nackdel är att det varit svårt att hålla distans till ämnet under arbetets gång. Det har jag gjort genom att försöka hålla en professionell och kritisk syn. Att inte blanda in personliga åsikter och känslor utan att lämna fokus till veteranernas upplevelser som jag har haft för avsikt att undersöka.

## 1.5 Begrepps förklaring

För att underlätta läsningen av den studie jag har gjort, kommer jag nedan att ta upp sådana begrepp som är relevanta och återkommande i min studie.

### **Veteran**

Definitionen av en ”veteran” är enligt Försvarmakten en person som varit anställd i Försvarmakten och gjort insatser internationellt eller nationellt med eller utan vapen (Försvarmakten 2012a).

### **Internationell insats**

Internationell insats genom Försvarmakten, även kallad utlandtjänstgöring. Kan också innefatta andra myndigheter än bara Försvarmakten.

### **Utlandsstyrkan**

Beväpnad styrka som Försvarmakten sänder iväg till kris- och konflikt drabbade länder.

Utlandsstyrkan har varit ett samlingsnamn för de internationella fredsfrämjande insatser som Försvarmakten har verkat i. Från och med 1 januari 2011 upphörde begreppet utlandsstyrkan och har ersatts med **internationell insats**.

### **Fredsbevarande- och fredsframtvigande insats**

Fredsfrämjande är ett samlingsbegrepp som innefattar fredsbevarande insatser men också fredsframtvigande insatser (MSB 2012a). Fredsframtvigande insatser innefattar att upprätthålla fred inom ett område genom tillsägelse och hot om att använda militära medel men också att vara en aktiv aktör i konflikten (MSB 2012b).



## 2. Bakgrund

### 2.1 Sveriges internationella insatser – då och nu

Sedan 1956 har Sverige bidragit internationellt med beväpnade truppinsatser. Första uppdraget var fredsbevarande och var en del av FN-missionen efter Suezkriget. Denna insats låg till grund för det som senare kom att bli utlandsstyrkan. Fredsbevarande insatser har hela tiden haft som huvuduppgift att närvara och inte delta i strid. Deras uppgift är att förhindra att strider sker mellan de parter som är i konflikt med varandra (Smedberg 2006, s. 12-16).

Sverige och NATO har genom Partnerskap för fred (PFF) ett samarbete som pågått sedan 1994. Samarbetet gör att det finns möjlighet att genomföra militära övningar tillsammans innan soldaterna åker ut på insatser. Eftersom det skulle bli för dyrt att skapa denna krishantering själva valde EU att använda sig av vissa områden och resurser som NATO redan har tillgång till. År 2003 slöts ett avtal om samarbete mellan EU och NATO (Regeringen 2004).

År 2001 godkände FN att NATO skulle bistå den afghanska regeringen i efterdyningarna till ”11 september” då den tidigare talibanregimen hade störtats. NATO bidrog med att upprätthålla säkerheten kring huvudstaden Kabul. Till följd av att säkerhetsstyrkorna bestod av olika nationaliteter etablerades International Security Assistance Force (ISAF) (Smedberg 2006, s. 24). År 2003 förändrades FN-mandatet som låg till grund för ISAFs verksamhet. Det antogs en ny FN-resolution enligt vilken ISAF fick en större roll än tidigare och stödet gällde nu hela Afghanistan och inte enbart säkerheten i huvudstaden.

Sverige har deltagit i Afghanistan sedan 2002 i form av en underrättelseenhet. Insatsen utförs på en inbjudan av den afghanska regeringen, men också med stöd av FN-mandat. Den svenska insatsen har ändrat karaktär sedan 1956 då den var fredsbevarande till att Sverige idag mer öppet och aktivt deltar i väpnade konflikter, som i Afghanistan. Försvarsmakten är idag på uppdrag i Afghanistan och är ett fredsfrämjande insats (Regeringen 2008). Det svenska uppdraget i Afghanistan går ut på att hjälpa till att skydda civilbefolkningen. Ansvarsområde som svenskarna har, tillsammans med finsk personal omfattar fyra olika provinser i norra landet; Samangan, Balkh, Jowzjan och

Sar-e-Pul (Smedberg 2006, s. 24). Regeringen överlämnade en proposition till riksdagen hösten 2005 om ett utökat svenskt deltagande i Afghanistan (prop. 2005/06:34). Sverige har stärkt sitt engagemang i Afghanistan 2006 och tog då över ansvaret för ISAF. Sveriges uppgift är att hjälpa och stötta den afghanska regeringen, så att den i sin tur klarar av att skydda civilbefolkningen från talibanerna (Smedberg 2006, s. 24).

## 2.2 Aktuellt kunskapsläge

Forskningen kring svenska internationellt tjänstgörande veteraner är fortfarande tämligen färsk. Jag har hittat två svenska avhandlingar som presenteras i form av sammanfattningar av olika studier och är gjorda gällande fredsbevarande personal. I det här avsnittet kommer jag beröra dessa forskningsresultat, men också statliga utredningar då dessa kan ses som ett led i den samlade kunskapsproduktionen.

En viktig del i utredningen är också hur samhället i sin helhet kan vara med och bidra med olika former av resurser, där den organisation eller myndighet som bäst är lämpad bör stå för dessa. Efter att regeringens utredning presenterats antog riksdagen lagen (2010:449) om Försvarsmaktens personal vid internationella militära insatser. Jag kommer nedan redogöra för lagen om Försvarsmaktens personal.

I propositionen 1998/99:68 presenteras en sammanfattning av lagförslaget om utlandsstyrkan inom Försvarsmakten (SFS 1999:568) som riksdagen antog 1999 för redan då förbättra för veteranerna som kommer hem. I lagen har framför allt områden som rehabilitering förstärkts och blivit mer tydliga, i den händelse soldaten skadas vid tjänstgöring inom utlandsstyrkan.

Från den 1 januari 2011 upphävdes lagen om utlandsstyrkan inom Försvarsmakten (SFS 1999:568) och ersattes av lagen (2010:449) internationella militära insatser. Den nya lagen omfattar också om någon som varit anställd genom utlandsstyrkan och skadats efter 1992 (prop. 1998/99:68).

År 2007 beslutade regeringen att tillsätta en statlig utredning i syfte att utforma ett förslag till svensk veteranpolitik. Utredningen, *En svensk veteranpolitik, del 2*, (SOU 2008:91), blev startskottet till den lagstiftning som riksdagen senare antog och som handlar om personal vid internationella insatser. Utredningens betänkande *En svensk veteranpolitik, del 2*, innehåller förslag till riktlinjer för förberedelser inför en insats, stöd under insatsen och omhändertagandet vid hemkomst, men även för hur stödet till anhöriga och barn ska se ut.

Försvarsmaktens nya uppgifter är:

- ”Försvarsmakten ska enskilt och tillsammans med andra, inom och utom landet, försvara Sverige och främja vår säkerhet.
- Försvarsmakten ska avvisa kränkningar av vårt territorium, men också värna suveräna rättigheter och nationella intressen i områden utanför detta” (Försvarsmakten 2012b).

I och med den nya lagen och beslutet som Överbefälhavaren tagit är all personal inom Försvarsmakten arbetskyldig vid insatser utomlands om situationen skulle kräva det, och detta gäller alla befattningar. Om det är personal som besitter en viss kompetens och Försvarsmakten inte kan hitta en person med just den kompetensen som kan åka någon annanstans har Försvarsmakten rätt att tvinga personen till att tjänstgöra utomlands. Dock kan myndigheten inte tvinga in reservofficerare, eftersom lagen om totalförpliktelsen inte gäller här. Reservofficerare omfattas bara av arbetskyldighet då de är under tjänstgöring, eftersom den grundar sig på frivillighet och på en överenskommelse mellan förbandschefen och personal.

Den personal som inte har en anställning som omfattar internationell skyldighet fick tid på sig att svara inom cirka två månader om de kunde acceptera med ett JA eller NEJ. Valde personen att tacka NEJ har Försvarsmakten en grund för uppsägning. För att medarbetaren inte ska behöva åka till utlandet ska det finnas speciella skäl som kan vara sociala skäl eller om det finns andra skäl som är godtagbara. Vid sjukdom blir den arbetskyldighet som finns vilande till dess att medarbetaren är tillräckligt frisk igen för att återgå till sin tjänst (Försvarsmakten 2012b).

Studerar man lagarna kring utlandsstyrkan (SFS 1999:568) och internationella insatser (SFS 2010:449) framgår det en del skillnader. Skillnaderna är kanske inte stora, men de finns där trots allt. Studerar man inledningen till de båda lagarna ser de ungefär likadana ut i de paragrafer som beskriver om hur lagen ska tillämpas och vilka som omfattas. Sedan följer det avsnitt om anställning i båda lagtexterna, som beskriver hur de olika anställningsformerna ser ut, och även där är de lika. Det nya som har tillkommit i lagen (2010:449) om Försvarsmaktens personal vid internationella militära insatser, är att det trycks väldigt mycket på stödet till anhöriga i rehabiliteringen. Men också på stödjande åtgärder inklusive särskilt uppföljningsansvar, vilket idag är på

livstid. Uppföljningsansvaret innefattar bland annat rehabilitering och andra stödsåtgärder som sätts in vid behov.

Forskning finns att tillgå kring den svenska fredsbevarande operationen i Kongo på 1960-talet. Denna studie visar att bland svenska soldater som deltog i stridssituationer drabbades ungefär 3,5 procent av psykisk ohälsa efter den internationella tjänstgöringen. De som drabbades svårast var unga soldater (Michel 2005, s.13).

Det finns studier gjorda på fredspersonal i Bosnien mellan 1993-1999. I en avhandling baserad på studier om svensk fredsbevarande personal som tjänstgjorde i samband med att den fredsbevarande insatsen övergick till en insats under ledning av NATO. Avhandlingen visar bland annat på att soldaterna utsattes för en hög grad av stress, trots att det rörde sig om fredsbevarande insats (Michel 2005 s. 21). Ytterligare en stressfaktor som kan påverka negativt tas upp, och det är de interna gruppkonflikter som aldrig löser sig inom gruppen utan av olika anledningar förblir ouppklarade (Andersson & Johnsson 2001, s.29).

Ur de tretton mekaniserade bataljonerna som tjänstgjorde i Bosnien presenteras en studie om material ifrån den sjätte bataljonen som tjänstgjorde 1996 med 724 soldater. Studien visar att 181 av soldaterna hade upplevt någon påfrestande situation under sin tjänstgörings tid. Situationerna hade varit blandade i form av olyckor, strider och dödsfall (Michel 2005, s.21-29).

I medier, bland annat i *Dagens Nyheter* (2010), har det uppmärksammats att en grupp danska veteraner efter hemkomsten har flyttat ut i skogen. Dessa veteraner påstår att de inte längre klarar av att ett leva normalt liv i samhället, då det har blivit för mycket påfrestningar efter att ha återvänt till det civila livet. Dessa personer uppges lida av posttraumatiskt stress och har inte kunnat koppla av sedan hemkomsten efter att de levt i konstant beredskap under sin internationella tjänstgöring. Några liknade fall i Sverige är inte kända, vilket förmodligen kan bero på att Sverige och Danmark har varit stationerade i olika utsatta områden i Afghanistan. Danskarna har till skillnad från svenska trupper varit förlagda i mer konfliktutsatta områden (*Dagens Nyheter*, 2010).

Stéphanie Vincent Lyk-Jensen et al. (2010) har undersökt danska veteraner som deltagit i internationella insatser på Balkan, Afghanistan och i Irak mellan 1992 och 2009. Deras undersökning visar att de veteraner som har varit ute på internationell insats mer än en gång oftare har mer problem med psykisk ohälsa än de som bara varit iväg enbart vid ett tillfälle och sedan inte längre tjänstgjort mer inom det danska

försvaret. Forskarna visar genom sin studie att unga veteraner oftare hade en högre alkoholkonsumtion än äldre veteraner (Stéphanie Vincent Lyk-Jensen et al. 2010).

I en amerikansk studie om soldater som deltagit i Vietnamkriget, visar tydligt att när de kom tillbaka efter tjänstgöringen hade de med sig upplevelser som gjorde att deras psykiska hälsa försämrades. Vid den tiden hade USA skickat ungefär 3 miljoner soldater till Vietnam, varav ungefär 100 000 tog livet av sig efter att de kommit tillbaka till USA. Många av soldaterna som återvände hem fastnade i drogmissbruk och fick någon form av stressreaktion efter kriget. Många fick även diagnosen posttraumatisk stress. Vid en undersökning 19 år efter Vietnamkriget led ungefär 15 procent av Vietnamveteranerna fortfarande av PTSD. Vid en större exponering av skarpa stridssituationer har det visat sig att det finns ett samband med PTSD som kan ge upphov till depressioner och olika former av alkohol- och drogmissbruk (Michel 2005,s.11-12).

### **2.3 Försvarsmaktens arbete med veteraner och anhöriga**

I det här kapitlet vill jag belysa det arbete som försvarsmakten har idag kring veteranerna eftersom det kan vara viktigt att känna till. Jag har i mina frågeställningar ställt frågan om hur veteranerna anser att deras vardag påverkats eller förändrats sedan insatsen. Vill där med visa i det här stycket att Försvarsmakten har ett arbete kring förebyggande gällande ohälsa som kan uppkomma i samband efter avslutad internationell insats.

Regeringens tanke är att Försvarsmakten ska kunna möta dagens, men också morgondagens behov. Det är viktigt att det svenska försvaret ska kunna vara flexibelt och verka i alla miljöer, både vid nationella gränser och internationella insatser (prop. 2008/09:140)

Inför en internationell tjänstgöring är det viktigt att inte ha med sig svåra olösta problem, exempelvis problem i relationer eller andra händelser som påverkar en negativt när det är dags att åka iväg utomlands (Sjöstrand 2006, s.162 ). När det är långt avstånd mellan anhöriga och soldaten kan det bli värre när man väl är iväg på internationell tjänstgöring och kan inte koncentrera sig på sitt arbete och sina uppgifter. Relationerna utsätts ofta för olika former av påfrestningar i varierande grad (Försvarsmakten 2012c).

Försvarsmakten berör i sin folder ”Att komma hem. En broschyr både till dig som kommer hem och till dig som har väntat hemma” (2009) den stressituation som det kan innebära för både anhöriga och soldaten. Försvarsmakten har även tagit fram en folder till sina anställda utomlands som de kan ha som stöd vid hemkomsten från internationell tjänstgöring. Inför hemkomsten har både soldaten och anhöriga olika förväntningar, vilket i sig kan orsaka stress. Om möjligt kan det vara viktigt att planera hemkomsten gemensamt. För soldater som inte har någon familj kan de uppleva en stor tomhet när de kommer tillbaka till Sverige, utan den struktur och fasta rutiner som man är van vid från den internationella tjänstgöringen.

Efter hemkomst från en utlandstjänst kan soldaten uppleva olika former av stress, som bland annat kan yttra sig i form av sömnsvårigheter, utmattning och irritation. Olika stressfaktorer påverkar soldatens mående. Soldater reagerar olika på stress, men blir stressen långvarig kan det leda till att soldaten utvecklar en psykisk ohälsa. Symtom på en stressreaktion som har varit långvarig kan vara att personen börjar isolera sig, blir nedstämd eller uppträder aggressivt (Försvarsmakten 2009).

Enligt lagen om Försvarsmaktens personal vid internationella insatser (SFS 2010:449) har Försvarsmakten skyldighet att se till att soldaten får den hjälp och rehabilitering som krävs till följd av fysik skada eller psykisk ohälsa. Försvarsmakten har även ett ansvar för uppföljning av tillståndet. Lagen omfattar all personal som tjänstgör och har tjänstgjort internationellt, både med och utan vapen.

### *2.3.1 Försvarsmaktens arbete med mental hälsa*

Försvarsmaktens HR Centrum (2012) har utarbetat en broschyr i fickformat om första hjälpen vid akuta stressreaktioner (FHAS) ”Mental Hälsa – Första Hjälpen vid Akuta Stressreaktioner”. För att underlätta det förebyggande arbetet mot psykisk ohälsa. I broschyren presenteras de sju stegen vid FHAS, som innefattar mål, när och hur det ska användas. (figur 1 på nästa sida, visar en broschyr om vad som kan vara bra att tänka på om någon varit med om en påfrestande situation. Tips på hur man ska gå tillväga).

Inom arbetet med ”Mental Hälsa” finns fler broschyrer om olika skalor för stresspåverkan, och dessa är indelade i fyra olika zoner med text. Zonerna i sin tur är indelade i tre olika moduler. Den första zonen, som är grön, och halva gul zon, kallar de för stressreaktion, nedsatt förmåga. Där tas upp olika former av stressreaktioner och hur de yttrar sig. Exempel på reaktioner i grön och gul zon är svårigheter att koppla av och

överdriven oro och rädsla. Nästa modul heter allvarlig påverkan, och hamnar under halv gul och halv orange zon. Här uppvisas symtom som till exempel intensiva mardrömmar som återkommer och individer som drar sig undan från sociala aktiviteter. Den sista modulen kallas kvarvarande problem, och hamnar under röd zon. Här har problemen trappats upp.

|                        | Mål  | När används det  | Hur gör du?  |
|------------------------|--|--|--|
| <b>Kolla</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifiera stress zon och behov av FHAS</li> <li>- Bedöm hur effektiva åtgärderna är (Hjälper det?)</li> <li>- Fortsätt kolla</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efter varje potentiellt traumatisk händelse.</li> <li>- Efter FHAS</li> <li>- Vid behov</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Var vaksam på:</li> <li>- Ovanliga stressorer</li> <li>- Allvarlig stresspåverkan</li> <li>- Beteendeförändringar</li> </ul>  |
| <b>Koordinera</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informera till de som behöver veta</li> <li>- Tillsä ytterligare hjälp</li> <li>- Säkerställ att hjälp ges</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varje gång ett behov av FHAS identifierats</li> <li>- Vid behov</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informera upp i organisationen</li> <li>- Ta hjälp av sjukvårdare eller motsvarande</li> <li>- Följ upp</li> </ul>  |
| <b>Skydd</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Få individen i skydd</li> <li>- Förhindra att fler hamnar i risk</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tillfälligt när stresspåverkade individer utgör en risk för sig själv och andra.</li> <li>- Tills fokus och självkontroll återvänt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedömer om individen utgör en risk i sammanhanget</li> <li>- Neutralisera hotet</li> <li>- Håll individen säker tills hotet avtar eller återhämtning skett</li> </ul> |
| <b>Lugna</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sänka pulsen</li> <li>- Minska emotionellt påslag</li> <li>- Återta mentalt fokus</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- När en individs fysiska eller psykiska reaktioner är för kraftiga för situationen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoppa aktivitet och slappna av</li> <li>- Lugn djup andning</li> <li>- Återta fokus i tänkande</li> <li>- Hitta konkreta uppgifter att fokusera på</li> </ul>        |
| <b>Kamrat stöd</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kamratstöd</li> <li>- Motverka att påverkade individer isolerar sig</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- När en stressfull händelse lett till nedsatt naturligt "gruppstöd"</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lämna inte individen själv</li> <li>- Fråga hur det går</li> <li>- Uppmuntra kamratstöd</li> </ul>  |
| <b>Förmåga</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Återta fysisk och psykisk förmåga</li> <li>- Återta funktion i befattning</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vid orange- röd zon</li> <li>- Vid nedsatt funktion och förmåga</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uppmuntra och mentorera tillbaka i tjänst stegvis.</li> </ul>   |
| <b>Självförtroende</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stötta i att:</li> <li>- Återfå självkänsla</li> <li>- Återfå självförtroende</li> <li>- Återfå hopp</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- När en individ förlorat tron på sig själv och organisationen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peka på lyckade erfarenheter</li> <li>- Positiv försäkring (ex.beröm)</li> <li>- Ökat ansvar</li> </ul>   |

Figur 1. FHAS. Mental hälsa - Första hjälpen vid akuta stressreaktioner

Källa: Försvarmaktens HR Centrum 2012

## 2.4 Hjälpsatser vid hemkomsten

### 2.4.1 Att komma hem

Att planera inför hemkomsten är viktigt, då förhoppningar om hemkomsten finns från flera håll. Det är viktigt att soldaten tar sig tid för sig själv efter en hemkomst, allra viktigaste är det att lyssna på kroppen och att ta sig tid för återhämtning (Försvarmakten 2009).

Vid hemkomsten stannar soldaterna enligt Försvarmaktens rutiner kvar tillsammans under några dagar för att få information om olika stressreaktioner och samtala i grupp med samtalsledare. Är där någon soldat som önskar enskilt samtal ska det enligt

Försvarsmakten finnas utrymme för det också. När det är dags att skiljas åt avslutas sista kvällen med middag och medaljceremoni (Försvarsmakten 2012c).

Cirka tre till sex månader efter hemkomsten sker en återsamling som är obligatorisk för all personal som tjänstgjort internationellt. På träffen kommer personal ifrån Arbetsmiljöverket närvara för att kunna följa upp eventuella frågor som har uppkommit men också olika besvär som kanske uppkommit sedan hemkomsten. Vid den här träffen görs även en uppföljning av soldaterna med hjälp av ett screeningsformulär som soldaten anonymt fyller i.

Försvarsmakten ska bistå med viss ekonomisk ersättning till olika undersökningar för att fastställa om det rör sig om en arbetsskada, men också hjälpa till att finansiera en del behandlingar. Försvarsmakten har samma ansvar kring rehabilitering som andra arbetsgivarna i Sverige (Försvarsmakten 2009). Vid sjukdom och skador som uppkommit i anslutning till internationell tjänstgöring kan Försvarsmakten betala tillägg till den sjukpenning som försäkringskassan har beslutat om. Får soldaten problem med tänderna under internationell tjänstgöring betalar Försvarsmakten den akuta tandvården.

Det finns även annan hjälp att ta del av ifrån frivilliga organisationer. Soldaten behöver alltså inte använda sig av Försvarsmaktens hjälp. Utan har rätt att använda sig av sjukvård och hjälp vart man vill så som vårdcentralen eller annan hjälp.

I Sverige finns även frivilliga organisationer IndividZonen som arbetar med att ge stöd åt anhöriga till utlandstjänstgörande personal. Dit man kan vända sig om man som anhörig behöver någon att dela sina funderingar med (IndividZonen 2012). En annan organisation som arbetar aktivt med veteraner runt om i Sverige är Fredsbaskrarna. Fredsbaskrarna bedriver sin hjälp genom kamratstöd till veteraner, men också till anhöriga (Fredsbaskrarna 2012).

Officerförbundet är ett fackförbund för militär personal som har anställning i Försvarsmakten. De har även rådgivning för medlemmarna samt att de driver intressefrågor, som kan handla om tjänstgöring utomlands (Officerförbundet 2012).

Det finns föreningar som Soldathemsförbundet som erbjuder stöd av telefonrådgivning, kurser inom konflikthantering och kommunaktion för par vars situation gäller internationell tjänstgöring (Soldathemsförbundet 2012).

Stödet till anhöriga sker genom information från Försvarsmakten men också olika träffar som de lokala anhörigasamordnarna anordnar (SFS 2010:449). Försvarsmakten anordnar olika informationsträffar runt om i landet för de anhöriga, där de ges möjlighet



att ställa frågor till representanter från Försvarmakten (Försvarmakten 2012h). Informationen till anhöriga har visat sig vara viktiga i den undersökning som Officerförbundet genomfört. Undersökningen visar på att de anhöriga hade önskat bättre information gällande utlandstjänstgöringen, trots att det finns information på Försvarmaktens hemsida. Det framgår även av studien att de anhöriga som fått bra förstahandsinformation också var mer positiva till den internationella tjänstgöringen men att de finns respondenter som hävdar att det upplevt psykisk eller fysisk reaktion kopplat till att de hade en närstående på internationell tjänstgöring (Officerförbundet 2009, s.15).

#### *2.4.2 Förmåner för svenska soldater*

Att vara anställd och ha Försvarmakten som arbetsgivare ger soldaten vissa förmåner. Tjänstgör soldaten i en internationell insats har Försvarmakten ett uppföljningsansvar och ska utreda om soldaten har fått arbetsskada, psykiskt eller fysiskt till följd av sin internationella tjänstgöring. Försvarmakten har också skyldighet att ge vägledningen till soldaten under tiden utredningen sker.

Vid internationell tjänstgöring i sex månader har soldaten rätt till två hemresor. Förutom sin lön har soldaterna även ett missionstillägg som betalas ut beroende på vart soldaten tjänstgör. År 2011 hade soldaterna 11 900 kr/månaden i missionstillägg för de som tjänstgjorde i Afghanistan (Försvarmakten 2012d).

Drabbas soldaten av psykiska eller fysiska problem under resorna till och från tjänstgöringen eller under tjänstgöringen ska Försvarmakten utreda och stödja den skadade så långt det är möjligt (SFS 2010:449). Försvarmakten ska finnas tillgänglig för fortsatta hjälpinsatser om behovet skulle fortsätta på hemmaplan, till exempel i form av extra stöd och mer vårdinsatser men också om soldaten skulle behöva psykologsamtal (Försvarmakten 2009).

## **2.5 Kumulativ stress**

Posttraumatisk stress (PTSD) har inte visat sig vara ett huvudsakligt problem vid insatser som är fredsbevarande, eftersom dessa har en låg stridsintensivitet. Däremot finns det ett helt annat problem med den stress som är kumulativ och som oftast uppträder när någon har varit utsatt för stora påfrestningar under en längre tid (Michel 2005, s.13). Stressen är viktig att hantera, då den annars lätt kan leda till psykisk ohälsa längre fram (Försvarmakten 2012c). Om den kumulativa stressen hanteras felaktigt kan

det påverka soldaten en lång tid framöver. Det kan vara svårt att undvika den stress som finns i arbetsmiljön utomlands. Hur människan hanterar sin stress kan vara utifrån hur stark man är som person men också vem man är som person. Tecken på att en person är drabbad av kumulativ stress kan vara sömnsvårigheter, irritation, men också att personen lätt blir orolig. Kumulativ stress kan också göra att oro och konflikter skapas (Larsson & Kallenberg 2006, s.25-27).

Vidare påpekas att det inte är den direkta traumatiska händelsen som påverkar soldaten utan i kombination med andra stressreaktioner (Michel 2005, s.33). Jag kommer att beröra PTSD och krisens förlopp mer ingående i avsnitt längre fram.

Något som också visat sig ha stor betydelse är hur plutonchefens ledarskap är i gruppen (Michel, 2005.s.34). Som jag nämnt ovan i bakgrunden ifrån de båda avhandlingarna visar de att kumulativ stress är mycket ohälsosamt (Michel, 2005,s.13 och Andersson & Johnsson 2001, s.29).

Psykologiska försvarsmekanismer som kan förekomma är projektion som kan visa sig genom överdriven kritik mot den egna organisationen. Kritik mot ledarskapet på plats gällande överordnad chef, och de svenska politikerna som tagit beslut och inte tilldelat rätt materiel och resurser. Förskjutning som är en annan försvarsmekanism kan också förekomma. Den kan visa sig genom överdriven irritation över att materialen inte fungerar som den ska eller att det inte finns rätt utrustning. Vidare förklaring för försvarsmekaniserna finns i senare kommande stycke gällande teoriramen 3.1 försvarsmekanismer (Larsson & Kallenberg 2006, s.25-27).

## **2.6 Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)**

Jag har för avsikt att beröra PTSD nedan i det här kapitlet eftersom den kumulativa stressen jag nämnt om ovan kan leda till psykisk ohälsa om inte stressreaktionerna tas på allvar eller behandlas.

PTSD är en diagnos som ingår i diagnosmanualen DSM-IV och för att få diagnosen måste fyra av kriterier vara uppfyllda:

- A: Patienten ska ha blivit utsatt för att en allvarlig händelse eller en situation som har gjort bland annat att personen fruktat för sitt liv.
- B: Den påfrestande situationen eller händelsen kommer tillbaka genom flashbacks, återkommande mardrömmar om händelsen, eller stress som uppkommer vid påminnelse av händelsen.

C: Till den påfrestande händelsen uppvisar patienten ett undvikande. Det kan röra sig om obehag och vägran att besöka den plats där händelsen inträffade.

D: Symtom som sömnsvårigheter, aggression, ångestattacker, och skrämreflex, som är en form av aktiv och koncentrationssvårigheter.

E: För att diagnostisera PTSD ska kriterierna ovan vara uppfyllda efter påfrestande händelse (Internetmedicin, 2012).

PTSD behöver inte bryta ut direkt i samband med den traumatiska händelsen utan kan bryta ut senare i livet till en följd av en annan händelse som påverkar en (Cullberg 2003, s.461). Andra stressymtom som kan visa sig kan vara granatchock. Idag även kallat stridsutmattning, som är en akut stressreaktion som uppträder i samband med trauman. Symtomen kan även uppkomma när soldaterna varit utsatta rent psykiskt och därmed blir helt utmattad. Den skadade sitter oftast bara och stirrar, darrar eller blir väldigt förvirrad. Även plötsliga händelser kan utlösa själva stridsutmattningen (Young 1997, s.50). Vid insatser där direkta stridssituationer förekommer dvs. insatser med en högre intensitet och med en större exponering är PTSD mer vanligt förekommande (Michel 2005, s. 13).

PTSD kan drabba människor som utsätts för situationer som de inte klarar av att hantera, och hamnar i krissituation. Istället för att sinnesintrycken lagras som normalt i den främre delen av hjärnan, så lagras sinnesintrycken inne i hjärnan. Där lagras de som intryck av ljus, dofter och ljud m.m, PTSD gör att människan bara behöver känna en liknande doft eller höra ett liknande ljud för att kroppen ska gå igång på högsta beredskap (Birkehorn 2010, s.33).

När människokroppen känner fara sätts överlevnadsinstinkten in (Armstrong, Best & Domenici 2006, s.14). I samband med den reaktionen utlöses olika stresshormoner i kroppen, såsom kortisol, adrenalin och noradrenalin, som sätter kroppen helt i fokus på överlevnad. Nu är det frågan om kamp eller flykt (Birkehorn 2010, s.33). När adrenalinet frigjorts är kroppen inställd på överlevnad och kamp, och då slår hjärtat snabbare för att kunna pumpa ut blodet i kroppen. Detta i sin tur gör att kroppen får mer energi till att kunna fly om det skulle behövas (Armstrong, Best & Domenici 2006, s.16). Normalt sett klarar kroppen själv av att hantera ämnena som adrenalin och noradrenalin, men däremot inte kortisol, som blir kvar i kroppen och motverkar kroppens återhämtning. Detta innebär också att kroppen inte klarar av sänka

beredskapen (dvs. nivån av stresshormon) till den nivå som fanns före stressreaktionen startades.

Armstrong, Best & Domenici (2006) skildrar att det kan finnas både positiva och negativa effekter som kan komma ifrån kriget som soldaten varit med om. En positiv effekt kan vara det starka band som uppstår mellan soldaterna, eftersom de tjänstgör nära varandra vilket kan bidra både till att de arbetar bättre tillsammans men också att vänskapen är stark efter avslutad insats. Negativa effekter kan vara att soldaten på något sätt upplevt påfrestande händelser. Det kan röra sig om någon form av olycka, eller att de själv hamnat i någon påfrestande händelse och på det sättet senare i livet utvecklar posttraumatiskt stress och andra beteende som ilska och fobier. Ilska och aggression som soldaten tar med hem ifrån internationell tjänstgöring kan lätt påverka relationen med anhöriga hemma. Alkoholkonsumtion kan utvecklas till ett missbruk för att dämpa sina negativa känslor och ångest. Droger kan också användas för att få tillbaka den där adrenalinkicken som kroppen sänder ut i överlevnadsstrategi och därmed får de inte samma kick som det gav att vara ute i krig (Armstrong, Best & Domenici 2006, s.26).

Att få en diagnos bekräftad kan innebära tröst men också fungera som avlastning från känslor som uppkommer i form av ansvar, skuld och framförallt ångest. Diagnosen kan då tjäna som en social roll och man kan också finna en identitet i den. Inte förrän vi vet om att diagnosen finns skapas den genom att vi sätter namn på den och bekräftar att den finns. Att ha en diagnos kan ses som en avvikelse från det normala i samhället men det är en accepterad form i dagens samhälle (Johannisson 2006, s.29-33).

Diagnosen PTSD har kritiserats av Sally Satel (2011) i artikeln "PTSD's Diagnostic Trap" där hon menar att PTSD är svårt att bedöma eftersom det gäller psykisk ohälsa, något som vi inte kan se med ögat. Hon menar även på att amerikanska veteraner som återvänder hem och blir diagnostiserad med PTSD blir kroniskt sjuka, bland annat för att diagnosen delas ut för snabbt och att det i sin tur drabbar veteranen på lång sikt framåt. Veteranerna kan alltså bli diagnostiserade utan att ha genomgått undersökning dessförinnan. Kritik som också lyfts fram är att veteranerna uppfyller sin egen profetia eftersom att veteranerna kan ansöka om ersättning gällande diagnosen redan innan de lämnat tiden i militären (Satel 2011, s.48 ).

### 3. Teoriram

Den teori jag har valt att använda mig av i min studie är kristeorin som huvudsakligen bygger enligt på Johan Cullbergs(2003) kristeori. De tre olika faktorerna kan vara förlust av något/någon, kränkning eller upplevelser och katastrofer. Vid krisens första förlopp som är akutfasen där människan kan ha upplevt någon situation som är okontrollerbar eller är akut. Utåt kan människan se ut precis som vanligt, nästan oberörd. Men inombords råder ett kaos. Alla reagerar olika, vissa blir högljudda, börjar springa omkring eller flyr ifrån platsen i panik. Redan i akutfasen kan det ske komplikationer i krisförloppet. Chocken kan bidra till att personen uppträder i förvirringstillstånd och den brukar komma i direkt anslutning till den traumatiska händelsen. Det är inte alls ovanligt att sömnlöshet över en längre tid kan sätta igång så att en psykos utlöses.

Efter det att akutfasen lagt sig kommer chockfasen då allt börjar lägga sig. Men i chockfasen träder reaktionsfasen också in och vilket river upp den smärtan händelsen orsakat. I det här läget kan personen uppleva problem med att äta, svårt att sova på nätterna och alkohol används för att få bort traumat ur tankarna och framför allt kunna slappna av. I slutet av chockfasen börjar även bearbetningen så smått.

Övergången till bearbetningsfasen är inte heller fri från komplikationer. Depression, nedstämdhet och ångest är några symptom som försvårar övergången till bearbetningsfasen. Det är viktigt att lösa den traumatiska krisen eftersom annars är det lätt att man kapslar in sorgen och inte tar itu med den. I bearbetningsfasen kan den drabbade vara olika länge. Ibland kan det ta ett-två år innan de går över till den sista fasen som är nyorienteringsfasen. Först där börjar smärtan försvinna. Hur fort den drabbade löser sin kris beror på olika saker som yttre livssituationer, om den drabbade får rätt hjälp direkt. Men också hur nätverket ser ut kring den drabbade då de kan vara till en viktig hjälp med att få händelsen genomarbetad.

Vid långvarig stress påverkas människan negativt. Det kan handla om koncentrationssvårigheter, nedstämdhet som gör det svårare att komma igenom krisen. Den långvariga posttraumatiska reaktionen måste brytas och det görs bäst med samtal av olika slag. Det kan vara ett avlastningssamtal, kognitiv beteendeterapi eller massage för att frigöra de spänningar som finns i kroppen (Cullberg 2003, s 44). På nästa sida

fortsätter Cullbergs kristeori där jag ska ta upp om försvarsmekanismer som nästa del i teoriramen.

### **3.1 Försvarsmekanismer**

Försvarsmekanismer är en omedveten reaktion och relevanta i min studie eftersom den här reaktionen bygger på att skydda oss själva från händelser eller upplevelser som är obehagliga och hemska. Det här avsnittet om försvarsmekanismer bygger till stor del på enligt Cullbergs (2003) forskning. Det finns två sorters försvarsmekanismer som man brukar skilja på. Det är primitiva försvarsmekanismer och högre försvarsmekanismer.

De primitiva försvarsmekanismer börjar utvecklas redan i barndomen och då byggs ett grundförsvaret upp. I grundförsvaret utvecklas en så kallad splittring, vilket innebär att barnet kan börja skilja på goda och onda sidor hos en person. Barnet kan här skilja på mamma som ond och god, men lär sig ändå älska henne som en människa. Barnet har då övervunnit den splittringen.

När det gäller de högre försvarsmekanismerna krävs det att jaget är mer välutvecklat och starkare. Försvarsmekanismen som speglar bortträngning kommer också in här som ingår i grundförsvaret. Bortträngning syftar till att personen tränger bort känslan och innehållet om det som hänt. Obearbetade konflikter och händelser tar mycket energi ifrån kroppen och till följd av detta kan människan påverkas negativt. Eftersom kroppen gör allt för att händelsen ska placeras ifrån det medvetna till det omedvetna så skapas ångesten (Cullberg 2003, s.81-85). Genom bortträngning kan personligheten och integriteten störas och därmed så anses denna mekanism som en av de farligaste. Därmed blir det en bas för olika neurosbildningar. Följderna för de andra försvarsmekanismer som vi bär med oss är inte mindre farliga men de betar sig på ett annat sätt och ligger närmare till det normala (Freud 1983, s.51).

En annan försvarsmekanism som kroppen kan reagera med är förnekande. Det är en annan form av bortträngning, som uppträder på det viset att det är mycket behagligare att undvika och uppmärksamma de hotfulla och påfrestande aspekter runt omkring i omgivningen. När förnekandet går in så är personen medveten om vad problemet är, men väljer att förneka det och vill inte alls kännas vid problemet. Personen låtsas precis som ingenting har hänt utan fortsätter precis som vanligt i sin vardag (Cullberg 2003, s.81-85).

Projektion kan beskriva hur en person lägger över sin svaghet och oro på någon annan person, för att mildra sina egna oönskade tankar på så sätt skydda sig själv. Den här försvarsmekanismen anses vara ett primitivt försvar som vi har. Projektion är en omedveten process (Cullberg 2003, s.81-85).

Förskjutning är tillskillnad från projektion en medveten process. Känslomässiga reaktioner som irritation och rädsla flyttas ifrån en person till något annat eller annan som anses lämpligare (Cullberg 2003, s.81-85).

## 4. Metod och metodologiska överväganden

### 4.1 Val av metod

I studien som jag presenterar har jag valt att använda mig av en kvalitativ metod för att få svar på mitt syfte och frågeställningar, då jag bland annat var ute efter att undersöka specifika händelser och upplevelser som utlandstjänstgörande veteraner tagit med sig hem och som påverkar dem senare i vardagslivet. Den kvalitativa forskningen utgår från respondentens egna perspektiv och livsvärld. Med en kvantitativ metod hade det inte kunnat fånga upplevelser på samma sätt eftersom ett samtal ger så mycket mer vad gäller känslor och personlighet (Kvale & Brinkmann 2009, s. 39). Den kvalitativa metoden medför också ett nytt tolkande synsätt för forskaren där den sociala verkligheten speglar individens upplevelser i bild. Med egna ord delar respondenten med sig av sin upplevelse och uppfattning, vilket gör att forskaren på så sätt förstår dennes livsvärld bättre (Bryman 2011, s.40-41).

Genom att lyssna aktivt innebär det att intervjuaren lätt kan fånga upp intressanta områden som respondenten berättar om och på det viset försöka undersöka det intressanta området mer (Kvale 1997, s. 126).

#### 4.1.1 Metodens förtjänster och begränsningar

Framförallt är det en fördel att använda sig av en kvalitativ metod eftersom det händer så pass mycket under en intervju. Det blir ett levande samtal men också samtidigt tillgång till respondenternas kroppsspråk under intervjun (Kvale & Brinkmann 2009, s.44 ). En annan fördel med att göra intervjuer är att det går snabbt att göra. Det finns också möjlighet att ställa spontana följdfrågor. Vid analys av materialet kan forskaren pendla mellan analys och intervjuer (Eriksson-Zetterquist & Arhne 2011, s. 56)

Gällande svagheter i metoden kan det vara att när intervjun sker vid ett visst tillfälle så gäller materialet här och nu om vad som sägs. Respondenten kan ha andra uppfattningar vid andra tillfällen utan att intervjuaren vet om det. Transkriberingen tar lång tid vilket är en nackdel. En annan svaghet med den kvalitativa metoden kan vara att den kan ge en begränsad bild av det som undersöks (Eriksson-Zetterquist & Arhne 2011, s.56-57).

Vid utformningen av intervjufrågorna satte jag upp huvudkategorier som skulle täcka frågeställningarna, vilket resulterade att jag har använt mig av fyra olika kategorier.



Semistrukturerade intervjuer innebär att den som ska intervjuas har en uppsättning av frågor som kan variera i ordningsföljd (Bryman 2011, s. 206 & 415). Frågorna i frågeschemat har ställts till alla men ordningsföljden har varierat för att anpassa samtalet under intervjun. En nackdel kan vara att med hjälp av ett frågeschema blir intervjuaren fullt fokuserad på nästa fråga som ska ställas och glömmer bort att lyssna på respondenten och missar därmed kanske en viktig följdfråga till den nuvarande frågan.

## 4.2 Urvalsprocessen

I min studie har jag använt mig av ett målinriktat urval kombinerat med ett snöbollsurval. Ett målinriktat urval innebär att jag har tagit kontakt med en specifik grupp människor som jag vill intervjuas inför min studie jag har för avsikt att göra och därmed få svar på mina frågeställningar jag har satt upp i början av arbetet. Den här typen av teknik vid urval kan ses som ett försök att hitta intervjupersoner, som är relevanta för de forskningsfrågor som avses undersökas (Bryman 2011, s.434).

Jag har även använt mig av snöbollsurvalet för att komma i kontakt med veteraner som jag har intervjuat. Snöbollsurvalet innebär att efter gjord intervju bland annat har frågat någon veteran om de i sin tur känner någon annan som skulle vilja delta (Eriksson-Zetterquist & Arhne 2011, s.43). Jag har även frågat inom min egen umgängeskrets och arbetskollegor på mitt arbete om de i sin tur känt någon veteran som skulle kunna tänka sig att medverka i min studie. När där har varit det så har jag lämnat kontakt uppgifter till mig som nya respondenter kan höra av sig till vid intresse.

Jag begränsade mitt geografiska urvalsområde till i första hand Skåne och Blekinge för att inte lägga för mycket tid och pengar på att åka runt i Sverige. Ett annat villkor för att ingå i min undersökning har varit att respondenterna ska ha varit hemma minst sex månader efter avslutad internationell insats för att hinna landa rent mentalt och känna ro i sin vardag.

Jag började med att kontakta ordförande för Fredsbaskrarna i Blekinge, eftersom Skåne inte har en egen sådan förening. I kontakt med ordföranden berättade jag kort om vad min studie skulle handla om och lämnade kontakt uppgifter så att de som ville kunde kontakta mig vid intresse. Efter några dagar blev jag kontaktad av fyra veteraner som ville delta i min studie. Dock blev det ett bortfall då den ena veteranen blev långvarigt sjuk som gjorde att han inte kunde delta. Rekryteringen av övriga

intervjupersoner skedde på andra sätt: i samband med en offentlig tillställning i form av en konferens träffade jag en person vars man hade tjänstgjort internationellt. Denna person kontaktade sin man och frågade om han var intresserad av att bli intervjuad. De två sista intervjuerna ordnade jag genom en arbetskollega som kände två olika personer som gjort internationell tjänstgöring. Jag fick kontaktuppgifter till dessa två män och kontaktade dem, de var intresserade av att delta i denna studie.

Studiens sex respondenter har alla deltagit i olika internationella insatser med vapen minst en gång mellan åren 1993-2011. Samtliga respondenter har gjort värnplikten och sedan tjänstgjort antingen delvis åt Försvarsmakten vid sidan av sitt civila arbete, eller som en heltidsanställning i Försvarsmakten. De respondenter som deltagit i min studie är enbart män i olika befattningar och har deltagit med vapen insatserna. Det arbete som jag här presenterar kommer bara att bygga på svenska förhållanden kring hemkomst, men relevant utländsk litteratur kommer också att användas som stöd. I studien saknas ett kvinnligt perspektiv vilket innebär att det enbart är manliga veteraners erfarenheter och uppfattningar som lyfts fram. Jag inte har hittat några kvinnliga veteraner att intervjua så fick det bli en studie som bara baseras på manliga veteraner. Det finns väldigt få kvinnliga veteraner och är därmed svåra att få tag på. Men det skulle vara intressant att och se om de hade skiljt sig mellan manliga och kvinnliga veteraners åsikter gällande upplevelser som påverkat dem vid hemkomsten.

### **4.3 Intervjuns genomförande**

Trots att många har visat intresse, var det ändå svårt att hitta respondenter till min studie. T.ex. fanns det intresserade som inte kunde delta på grund av personliga skäl eller av andra orsaker. Från början var det tänkt att jag enbart skulle använda mig av soldater i min studie, men eftersom jag inte fick tag på tillräckligt många soldater fick jag även använda mig av officerare som varit ute på internationell tjänst.

Vid första kontakten med veteranerna berättade jag kort om min studie. Jag var väldigt noga med också att berätta kring de etiska principerna gällande konfidentialitetskravet, nyttjandekravet och informationskravet och samtyckeskravet. När det blev dags att intervjua de veteraner som valt att ställa upp i studien fick de själva välja plats för var intervjun skulle ske, så att de säkert kände sig bekväma. I början av den bokade intervjudagen fick de ett informationsblad med samtyckesbrev

som bilaga. Efter att ha tagit del om informationen fick de signera att de tagit del av informationen.

Fyra intervjuer har skett på veteranernas arbetsplats, medan två intervjuer har gjorts hemma hos veteranerna. En nackdel att göra intervjun i hemmiljö kan vara om där finns störande moment som att andra personer är hemma och väsnas. Dessa fall har det inte varit någon annan hemma och närvarat vid intervjun.

Intervjuerna är inspelade med diktafon efter muntligt godkännande av veteranen själv. Efter varje genomförd intervju transkriberade jag hela intervjun. När intervjun var nedskriven skickade jag över utskriften till respektive veteran för godkännande, innan jag slutligen använde intervjun till uppsatsen. Godkännandet i det här fallet har varit för att veteranen skulle få ta del av de sagt under intervjun och därmed godkänna utskriften av det material som jag har valt att använda mig av till resultaten. Jag valde att använda mig av det här eftersom jag ville försäkra mig om att det material jag fått ner genom transkriberingen var rätt uppfattat. Hade jag inte fått godkännande av veteranen att använda det material som jag ville hade jag försökt föra en dialog om vad det var som hade uppfattat fel vid intervjun. Men så har fallet inte varit då samtliga har godkänt. Det har inte blivit några ändringar i intervjuerna efter jag fått tillbaka godkännandet av veteranerna. Efter det tog jag ut citat ur intervjun, med hjälp av meningskoncentrering för att använda och presentera i resultaten. Detta för att få fram den personliga känslan av vad veteranerna har sagt.

Att prata om upplevelserna kan vara ett känsligt ämne, och därför har det varit viktigt för mig att få dem att känna tillit i intervjun och ge uttryck för sina känslor. Detta är händelser som har påverkat dem till de personer de är idag och då är det viktigt att visa den respekten för dem. Jag upplever även att det har varit svårt att nå några veteraner på det plan så att de känt tillit till mig, och att de då vågar berätta istället för att låta mansidealet träda in. Det har varit svårt att försöka skilja på om mansidealet eller om de verkligen inte vill berätta. Framförallt berättade en av veteranerna att han inte vågade berätta om sitt mående, då han inte tyckte det var okej att vara man och må dåligt.

Saker som jag har reflekterat över som dykt upp under arbetets gång har varit när jag suttit och transkriberat intervjuerna. Det är ett vanligt fel att sitta efteråt och lyssna på intervjun och tänka att ”varför ställde jag inte den här frågan” och ”frågade jag inte vidare på det här ämnet?” Det är sådana reflektioner att ta med sig till nästa gång det är dags att arbeta med kvalitativ metod. Efter varje intervju som jag gjorde hade jag en

egen reflektion för att skriva ned saker som gick bra under intervjun men också vad som gick mindre bra, som jag kunde försöka justera till nästa intervju för att göra den ännu bättre.

#### **4.4 Bearbetning och analys**

Bearbetningen av den empirin jag har fått fram har gått till på följande sätt. Efter varje genomförd intervju började jag med att lyssna och transkribera den aktuella intervjun. Jag använde mig av diktafon vid intervjuerna vilket gjorde att det blev lätt att lyssna av vid transkriberingen då veteranerna har pratat tydligt. Det hände att jag fick spola tillbaka ett antal gånger för att vara säker på att hört rätt ord. Vid transkriberingen har jag ordagrant skrivit ut intervjun i sin helhet. En viss korrigerings har fått göras beträffande olika ljud och uttryck som förekommer, som hummande och slangord, som hade kunnat bli svårläst om det skulle användas. Jag har samtidigt varit noga med att innebörden inte ändras (Öberg, 2011, s.66).

Vid enstaka tillfällen då respondenten pratat för mycket om sådant som inte var relevant, valde jag att använda mig av tecken som /./ för att markera att detta inte var relevant i min studie. I slutet av transkriberingen valde jag att lyssna igenom hela intervjun från början till slut och samtidigt följa med i den nedskrivna texten för att säkerställa att det blivit korrekt och att jag hade fått med allt. I en intervju hade jag missat några ord som jag fick pausa och lägga till under tiden. Efter det att jag var klar med min transkribering av intervjun skickade jag över den till berörd veteran som fick godkänna den.

När jag fick tillbaka godkännandet från respondenten printade jag ut intervjuerna så jag hade dem utskrivna. Sedan fortsatte jag min bearbetning och analys genom att jag först läste igenom intervjuerna noggrant tog en överstrykningspenna och strök över de ord som var återkommande och utifrån de återkommande likheterna hittade jag en teori som jag kunde koppla och använda mig av i studien. Efter det jag funnit återkommande teman analyserade jag dessa med hjälp av teorin jag valt. Jag försökte även hitta likheter och skillnader i när jag gått igenom de utskrivna intervjuerna, för att få fram resultat av intervjuerna.

När jag presenterar resultaten från min studie i kapitel 5 kommer jag att använda mig av fiktiva namn som är till för att försvåra identifieringen av en specifik person och att

eftersträva att hålla konfidentialitetskravet som jag tar upp nedan i mina etiska övervägande.

#### **4.5 Validitet och reliabilitet i en kvalitativ studie**

Validiteten och reliabiliteten är begrepp som står nära relation till varandra vilket gör att det inte går att titta på den ena delen enskilt, utan de måste granskas tillsammans (Patel & Davidson 2003, s. 98-99). Validiteten innebär att det man har haft som avsikt att undersöka verkligheten är undersökt och inget annat. En hög validitet förutsätter att intervjufrågorna speglar syftet och övergripande frågeställningar. Med respondentvalidering involverar man deltagarna att se sina resultat av intervjun och på så sätt stärka validiteten i studien genom att de kan bekräfta och godkänna den (Bryman 2011, s.353). Validiteten är inte bara relaterad till den datainsamling som görs i en kvalitativ studie. Det är också viktigt att försöka ha en god validitet genom hela sin process (Patel & Davidson 2003, s. 102-103), vilket jag tillämpat genom att ha ett frågeschema till hands vid intervjuerna och att veteranerna fått ta del av sina egna intervjuer och lämna synpunkter efter det jag transkriberat dem.

Reliabilitet handlar om studiens tillförlitlighet. Det finns fyra olika kriterier för tillförlitlighet i kvalitativ forskning: trovärdighet, möjlighet till att styrka och konfirmera, överförbarhet och pålitlighet (Bryman 2011, s. 354). Reliabiliteten är svårt att bedöma i den här studien, eftersom resultaten baseras på samtal om upplevelser som påverkat enskilda veteraner. Ämnet gör det även svårt att bedöma vad som är rätt eller fel, eftersom det handlar mycket om personliga tolkningar av upplevelser.

Ett sätt att öka reliabiliteten i min studie har varit att spela in intervjuerna istället för att föra minnesanteckningar vilket inte enbart hade varit ett stressmoment under intervjun utan också stört koncentrationen och inneburit att reliabiliteten hade varit låg, i varje fall lägre jämfört med om intervjun hade spelats in och därefter transkriberats.

#### **4.6 Etiska överväganden**

När det gäller forskning finns det etiska aspekter att ta hänsyn till för att skydda individen. I forskning får inte individer bli kränkta eller förödmjukade, vilket därmed är en viktig utgångspunkt kring de etiska aspekterna. De fyra centrala etiska hörnstenarna är enligt Vetenskapsrådet följande:

- Informationskravet: Information till deltagarna om studiens syfte ska framgå tydligt.
- Samtyckeskravet: Deltagaren äger själv rätten att bestämma om han/hon vill delta i den aktuella studien och samtycke ska inhämtas ifrån deltagaren.
- Konfidentialitetskravet: Aidentifiering av medverkande deltagare ska ske i största möjliga mån. Hantering av materialet ska hanteras varsamt.
- Nyttjandekravet: Materialet som kommer fram endast kommer att användas till det som informerats om (Vetenskapsrådet, u.å, s. 5-14).

När jag utformade mitt informationsbrev började jag med en liten kort presentation om mig själv och vilket program och högskola jag kom ifrån. Jag skrev även lite kring mitt tidigare intresse av hemkommande veteraner och varför jag just valt det ämne nu till min studie. Vidare i informationsbrevet berättar jag om hur jag hade tänkt mig intervjuerna, det vill säga lite praktisk information om ungefär hur lång tid intervjuerna kommer ta och hur materialet kommer att hanteras sedan. I informationsbrevet har jag varit tydlig med att allt deltagande sker frivilligt och att deltagaren i detta fall kunde avbryta deltagandet när som helst utan att ange någon anledning, men också att materialet som samlas in bara kommer att användas till denna studie och inte till något annat. Beträffande konfidentialitetskravet har jag så långt som möjligt gjort allt för att försvåra för utomstående att identifiera intervjupersonerna, eftersom identifiering kan ske genom olika sätt att uttrycka sig. I aidentifieringen har jag valt att använda mig av fiktiva namn vid presentationen av resultaten, men också valt att helt att ta bort insatsområden som deltagarna har varit i vilket har inneburit att jag skrivit ut insatsens namn med tre bindestreck.

Det har varit viktigt för mig under studiens genomförande att skapa tillit mellan deltagarna och mig så att de har känt trygghet och på så vis våga berätta mer.

Vid intervjun fick deltagaren signera ett samtyckesbrev. Samtyckesbrevet har suttit som en bilaga till informationsbrevet där deltagaren får signera att de läst igenom informationsbrevet och samtycker till studien. Inför studien fanns det chans att ställa krav som deltagare i form av att bli intervjuad på någon speciell plats etc. Samtliga deltagare fick själv bestämma plats där intervjun skulle ske. Där var en deltagare som markerade väldigt tydligt att han kanske inte svarade på vissa frågor. Det var helt okej

att markera det, eftersom varje deltagare har den rätten själv att bestämma vad som ska sägas och inte sägas under intervjun.

Efter varje intervju valde jag att erbjuda veteranen att läsa igenom intervjun och godkänna den så att inga missförstånd skulle ske, för att sedan få tillbaka godkännande att använda materialet i studien. När arbetet är klart kommer allt material som innefattar ljudinspelningar och samtyckesbrevet att förstöras, och inget material kommer heller att lämnas ut till andra forskare.

Eftersom jag hade valt ett sådant känsligt ämne att samtala kring var det viktigt för mig som intervjuare att vara förberedd om något skulle hända under intervjun, som att känslomässiga reaktioner skulle uppkomma. Vid den här studien hände det inget särskilt under någon av intervjuerna, men det var en trygghet för mig att ha en åtgärdsplan om något skulle hänt. Eftersom jag inte kan ta det ansvar vid någon känslomässig reaktion hade jag då hänvisat dem till fredsaskrarnas kamratstödare.

För att deltagarna ska känna att deras bidrag till min studie har gett något kommer varje deltagare att få ett utskrivit exemplar när arbetet är godkänt. Det är viktigt att visa att deras deltagande har varit värdefullt och att det har gett mig ökad förståelse och kunskap om det här ämnet.

#### **4.7 Litteratur- och artikelsökning**

Litteratur och artiklar som jag använt mig av i detta arbete har jag främst sökt på biblioteket på Högskolan Kristianstad, men även på biblioteket i Hörby.

Jag har också kunnat använda mig av en del litteratur ifrån den kurs om krigsveteraner som jag deltog i på Högskolan i Kristianstad 2010. Utöver detta har jag använt mig av Kristianstad högskolas databas DiVA, LIBRIS för att söka artiklar och avhandlingar som är gjorda kring det valda ämnet. Jag har hittat två avhandlingar som är gjorda av svenska forskare och som jag har haft användning för i mitt arbete.

De sökord jag använt mig av är: trauma, krishantering, krissituation, Försvarsmakten, veteran, anhöriga, internationell tjänstgöring och stressreaktioner. Eftersom jag själv är väldigt intresserad och aktivt går kurser om krishantering och krisstöd har jag även använt mig av några böcker därifrån.

När jag använder veteraner som sökord på DiVA kommer det upp tre träffar som innefattar en rapport, en examensuppsats och en övrig publikation. Ingen av dessa är relevanta för mig. Ändrar jag sökordet till krigsveteraner dyker det upp tre träffar igen,

dock inte samma. Denna gång presenteras det tre olika examensarbeten och inga forskningsrapporter. Den som är relevant för mig i denna sökning är en tidigare uppsats som gjorts om soldaternas förväntningar innan de ska ut på en utlandsmission. När jag använde mig av en annan söksida fick jag lite fler resultat. På uppsatser.se använde jag mig av sökord som krigsveteraner och fick då fyra träffar, varav två stycken var relevanta för min studie. Där finns bland annat en kandidatuppsats som är gjord kring mitt ämne med en kvantitativ metod. Vidare har jag sökt artiklar på den danska sidan SFI.dk och där har jag också här använt mig av ordet veteraner och får fram fyra olika träffar, av vilka en var relevant för min studie. Byter jag ord till krigsveteraner kommer det bara upp två träffar. Det finns även en magisteruppsats som är snarlik mitt ämne och den är gjord vid försvarshögskolan och handlar om mörkertal inom Försvarsmakten vid internationella insatser.

Genom att besöka den danska sidan SFI - Det nationale forskningscenter for velfærd i Köpenhamn – som min lärare på högskolan tipsade om har jag också hittat en rapport som handlar om danska veteraner och kan vara relevant att titta närmare på.

Jag har också varit i kontakt med Försvarsmaktens Högkvarter i Stockholm för att få en mer djup och bredare blick över hur just de arbetar med informationen till veteraner och till deras anhöriga. Kontakten med Högkvarteret har varit svår, eftersom jag har efterfrågat material såsom statistik om veteranernas mående vid hemkomst. Att få ut sådan information var inte möjligt eftersom de inte gör någon sammanställning på en övergripande gruppnivå. Men jag fick gärna kontakta dem om jag hade ytterligare frågor.

På eget initiativ har jag varit på studiebesök hos rehabiliteringssamordnaren och passade även då på att träffa en officer som varit personalchef. Dessutom har jag även varit på studiebesök hos en rehabiliteringssamordnare på ett lokalt förband och därigenom har jag fått material ifrån rehabiliteringssamordnaren.

I samband med att jag samlat in mitt material har jag försökt att vara källkritisk till det material jag har använt. Det gäller det innehåll i de böcker jag har använt av mig och refererat ifrån, eftersom jag vill att det material jag använder ska vara trovärdigt. Thurén (2005) lyfter fram fyra principer vid källkritik:

- Äkthetskriteriet: Det är viktigt att den källan som används är den den utger sig för att vara.



- Tidssambandskriteriet: Det är viktigt att vara uppmärksam på hur lång tid det har gått mellan den verkliga händelsen och källans berättelse av händelsen.
- Oberoendekriteriet: Källan ska vara oberoende ifrån andra källor.
- Tendenskriteriet: Viktigt att källan inte försöker ge en annorlunda bild av verklighetsbilden genom någon annans perspektiv.

## 5. Resultat och analys

### 5.1 Resultat

I denna del presenterar jag resultatet som jag har fått fram i min genomförda studie och som baseras på intervjuer med sex manliga veteraner. Jag har använt mig av meningskoncentrering i resultatredovisningen för att plocka ut och få fram det viktiga av vad veteranerna berättar. Jag kommer här nedan presentera resultaten kring de olika teman som intervjuerna byggdes kring. Namnen är fiktiva för att försvåra identifieringen.

#### 5.1.1 Beslutet att åka iväg

I det här avsnittet har jag valt att presentera de svar jag har fått i samband med frågan om vad som fick veteranerna att ta beslutet att åka iväg på internationell tjänstgöring. Frågan är relevant i min studie, eftersom svaren ger mig en bred överblick till varför veteranerna ville åka utomlands från första början, så jag senare kunde värdera om och hur deras inställning ändrats efter hemkomsten.

När frågan ställdes till respondenterna svarade samtliga intervjuade veteraner att det dels berodde på nyfikenhet, och dels för att se om de klarade av att omsätta all den utbildning som de har blivit tränad för under en längre tid till den praktiska verkligheten. Även gemenskapen har varit viktig, och inte minst handlade det om den personliga utvecklingen. Framför allt handlar det om soldaten själv.

Jag ville se om det jag klarade av det jag var tränad till. Om jag fixade uppgiften. Det var första gången. Sen de andra gångerna har de kommit och handlat om ”mannen som står bredvid”. Det kommer till att handla om kompisarna. Det kommer till att handla om gemenskapen. – Sebastian

Samtidigt framkommer det i veteranernas berättelser att personlig utveckling innebär olika saker för veteranerna. En veteran som pratar starkt om den personliga utvecklingen menar att det blir utvecklande även hos honom som individ men också att det hjälper honom att utvecklas i sin befattning framöver.

Jag hade naturligtvis kunnat säga nej. Men då hade jag fått åka någon annan gång, nu fick jag det i alla fall. Men det är framför allt för jag kände att jag var tvungen och att jag kände att det skulle vara utvecklande för mig.– William

Medan en annan veteran påpekar hans drivkraft.

Att få göra något ovanligt. Det är inte så många som åker iväg. Sen fick jag bra betyg i lumpen och när de ringde upp mig och då kändes det dumt att tacka nej till något jag själv sökt till. Jag hade hört mycket om insatsen och vill gärna se det själv. – Erik

Samtliga veteraner framhåller att det lätt blir att man åker igen och igen på olika insatser. En veteran pratar om hur han anser att det ger kickar kopplat till adrenalin att vara iväg. Att ständigt vara i beredskap skapar i sin tur ett adrenalin i kroppen som ger spänning, som är svår att kompenseras med det vardagliga livet hemma i Sverige. Två veteraner berättar att de inte tvekar att åka igen om de får chansen. Den spänningen som beskrivs av en veteran gäller förflyttning mellan punkt A till punkt B. I ett försök att beskriva känslan säger veteranen att han anser att alla sinnen är bedövade, ett starkt närvarande i alla sina sinnen och tankeverksamhet.

### *5.1.2 Händelser som påverkat*

I det här avsnittet presenterar jag vad för upplevelser veteranerna har varit med om som de anser varit påfrestande (negativa upplevelser), men också upplevelser som de bär med sig än idag (positiva upplevelser). Citaten nedan ger en beskrivning av deras starkaste upplevelse från någon av deras tjänstgöring.

Upplevelserna som respondenterna har berättat om handlar om olika personliga perspektiv de varit med om. Samtliga hade en eller fler påfrestande upplevelser att berätta om. De upplevelser som lyfts fram handlar om olika former av stressreaktioner, om olika känslor kring situationen som hjälplöshet, rädsla, och fruktan för sitt liv. Framför allt framkommer det hur dessa känslor påverkar veteranerna i respektive situation och sedan vad det ger för tankar efteråt. Några veteraner hade svårt att sätta ord på sina känslor men de har ändå försökt eftersom det är något som de minns och bär med sig.

En händelse kan innefatta så mycket, allt från känslor till tankar. Gemensamt för veteranerna som svarade på frågan är att de känt oro. En veteran berättar att när han stod mitt uppe i situationen började han fundera på hur allt skulle se ut om det verkligen gick

så illa som han trodde det skulle göra. Som tur var klarade han sig utan fysiska skador, men händelsen bär han alltid med sig i minnet. Citaten skildrar två olika veteraners upplevelser från en situation som de har betraktat som påfrestande och som sedan har påverkat dem:

En som sitter väldigt mycket i minnet är en liten pojke som går och överlämnar en granat till mig. När han kommer fram med den där granaten så inser jag att den är livsfarlig, den ska man ju inte röra. Samtidigt står ett litet barn och håller den i handen och sträcker den mot mig. Det går inte att springa ifrån där som stor, stark soldat utan då får jag ta den ifrån honom. Bekymret blir vad man gör med den sen, så i mitt fall fick jag stå där i två timmar innan det kom en ammunitionsröjare i någon sådan där lustig kostym och la ner den i någon låda så då kunde jag gå där ifrån. Det var nog många gånger jag reflekterade över hur det skulle se ut när den exploderade och hur det skulle kännas. Hur det skulle se ut för de andra. Vad skulle hända då.

JH: Hur har händelsen påverkat dig?

Hur skört livet egentligen är. Hur lätt det kan vara att det går fel. – Sebastian

För den här veteranen betyder den här händelsen mycket. Han berättade även att han varit på samma plats tio år senare med sin fru och kände fortfarande att platsen berörde honom som när han lämnade den. Platsen har gett honom en tankeställare. Veteranen påpekar att det inte var rädsla som var mest framträdande i situationen utan respekten för livet. Sebastian fick även svara på frågan hur hans tankar och känslor om den här händelsen påverkat honom. När han berättar om sin upplevelse och säger att han hade svårt att sätta ord på sina känslor kring sin händelse, eftersom det var första gången han kände att livet var i fara. Samtidigt poängterar Sebastian att där fanns skamkänslor inblandat i situationen, eftersom han som gruppchef och på sin första skarpa patrull sätter sig själv ur strid genom att ta emot en granat från pojken och därmed inte kunde fortsätta med uppdraget.

En annan veteran framhåller att han kände sig så ensam efter sin upplevelse. Eftersom han var själv när situationen inträffade kände han att han inte hade några andra att dela sina tankar med, framför allt fruktade han för sitt liv när han mötte fiender som passerade framför honom. Känslan av ensamhet och att inte kunna dela händelsen med någon annan tog väldigt hårt på honom rent psykiskt.

En fordonskonvoj passerade med fientliga soldater. De sköt från sitt fordon på kanske 300 meters håll. Jag kände tryckstötarna från deras kulprutor i håret när de kom ifrån en av lastbilarna. Framförallt så var det en konstig situation. Jag kände bara att drar jag mitt vapen här nu så dödar de mig. Jag försökte göra mig så platt som möjligt på fordonets tak. Det fanns inget jag kunde göra. Jag kände mig så maktlös. – Joel

En annan veteran uttryckte sig på följande sätt:

Vi fick en ganska chock-start. Efter att ha kommit ner och varit där bara i några veckor hamnade min grupp och en annan pluton i en rätt stor strid som pågick i flera dagar. Det blev det ett riktigt 'Wake up call'. – Erik

Allmänt talar veteranerna om olika stressreaktioner som uppkommer i anslutning till upplevelsen. Det behöver inte bara vara påfrestande händelser som inträffar, utan det kan även röra sig om mindre våldsamma situationer där stress istället tar överhand i kombination med andra faktorer som sömn- och matbrist. De talar även mycket om hur mycket gemenskapen har betytt för dem när de har varit i en fungerande grupp och blivit utsatt för hemska upplevelser.

Vi var så väldigt sammansvetsade i gruppen så man tog hand om det internt i gruppen. Utan att egentligen veta att vi gjorde det. Vi pratade igenom det och gick vidare sen. Det bara blev så. Det är ju där man har de största skadorna psykiskt sätt är på de soldater som kommer hem ifrån grupper som inte är så sammansvetsande. – Adrian

### *5.1.3 Erfarenheter*

Detta avsnitt kretsar kring de erfarenheter veteranerna får med sig hem, men belyser även vad veteranerna ser för positivt med att göra utlandstjänst.

Veteranerna berättade vad de tog med sig för erfarenheter hem till Sverige efter avslutad internationell insats och hur de ansåg att insatsen påverkat dem. Samtliga respondenter hade på olika sätt upplevt påfrestningar med att komma hem efter avslutad internationell insats. Det har varierat hur de har ansett att hemkomsten har varit, men det framgår tydligt att den har varit påfrestande för samtliga svarande veteraner.

Det svåra är inte att åka iväg, inte att anpassa sig till den miljön. Utan det svåraste var att anpassa mig till det som är här hemma. Jag fick ett raseriutbrott på apoteket när folk stod och gnällde att det var så många i kön. Rätt mycket aggressioner som var uppdämt i en. Taggarna var utåt och jag var spänd när jag kom hem. – Sebastian

Gemensamt för respondenterna är att de vid hemkomsten har varit att känna stress. Det framkom även att det var svårt att kunna slappna och återgå till normala rutiner här hemma. Den första tiden kring hemkomsten präglades av trötthet, ackumulerad stress som har visat sig genom sömnbrist och utmattning. Två veteraner pratade om vikten av att ha sysselsättning efter hemkomsten.

Det tog ett tag innan stressen ifrån missionen släppte och man var tillbaka i det normala igen. Att försöka se till så att man har något att göra, det ska jag nog ta med mig till nästa gång. Att jag har en hög aktivitetsnivå de första dagarna även om jag behöver sova, är det bättre att ha hög aktivitetsnivå så att jag sen kan trappa ner. – William

Det som är intressant i dessa två citaten är att båda veteranerna betonar vikten av att utveckla rutiner vid hemkomst. Det kan i sin tur visa att de är medvetna om vad som kan hända, men också viljan att göra det så bra som möjligt för sig själv, att vara rädd om sig själv och sitt mående.

När jag kom hem insåg jag att jag var tvungen att styra upp mina rutiner. Så jag gjorde mer eller mindre ett schema med saker jag skulle göra. Saker som jag tyckte var roliga. Hade jag inte haft någonting att göra hade jag blivit helt understimulerad, det är mycket tankar som går i huvudet – Erik

Hugo påpekar hur svårt det har varit med stressen och de stressreaktioner som uppkommer.

Jag minns en natt, det smäller till riktigt och blir en kraftig smäll. Jag kommer inte ihåg vad det var. Då ställer jag upp i min säng, är redo att rafsas åt mig min utrustning, jag känner hur stressen bara ökar och ökar. Jag vill inte vara här mer, när jag vaknar upp kommer jag på att jag är hemma i Sverige. Känslan av att inte ha kontroll på situation, det är den som är mest besvärlig.– Hugo

Gemensamt berör veteraner ovan på olika sätt hur det kan vara att komma hem. Det behöver inte alltid vara så lätt. Veteranerna kommer hem med en rad olika upplevelser som de går och bär med sig inombords. En del delar med sig till andra, medan andra väljer att inte berätta någonting alls från sin utlandstjänstgöring. Det kan handla om att veteranen visserligen vill berätta om sin upplevelse men möts av ointresserade kompisar som bara vill höra om det som varit häftigast och glömmer bort hur personen bakom som berättar egentligen mår. Ett sådant bemötande kan göra att veteranen i framtiden

inte alls vågar berätta för någon av rädsla för att inte bli trodd, men också för att ingen är intresserad av hur veteranen mår.

Veteranerna är ganska överens om att den internationella insatsen har påverkat dem på olika sätt när de har kommit hem till Sverige igen, framför allt att de inte tar allt för givet längre. Värderingar och synsättet ändras genom de händelser och situationer de har mött. Veteranerna berättar också att det blir en sorts tomhet, och när varken vännerna eller den beredskap som har funnits omkring en under en längre tid finns kvar så händer något hos dem. Samtidigt beskriver en veteran känslan av stolthet som finns inom honom.

Jag tar väl inte så mycket för givet längre. Jag försöker alltid se saker och ting ur ett annat perspektiv, alltså man kan alltid försöka vända saker till något bra. Med tanke på att det har varit både upp och ner, men den genomsyrande känslan av att ha gjort utlandstjänst. Den är otrolig, jag är stolt över det. Fortfarande säger jag med stolthet att jag varit FN-soldat. Det har format mig till den jag är idag. – Joel

En av de intervjuade veteranerna har haft PTSD som uppkom i samband med sin internationella tjänstgöring, men är idag friskförklarad. Han påtalar vikten av att verkligen våga söka hjälp vid dåligt mående, och menar att han aldrig hade klarat att reda ut situationen på egen hand. Anledningen till att han sökte hjälp så pass sent berodde enligt honom själv på att han var rädd att Försvarsmakten skulle döma ut honom på grund av att han mådde psykiskt dåligt. På något sätt kom mansidealet in och styrde hans handlade i denna situation.

Det är därför jag aldrig sa ett pip till Försvarsmakten, av den anledningen att då vill de inte ha med mig att göra. Hela tiden fanns det med i bakhuvudet. Jag ville inte förstöra mina chanser där. Det var hur dumt som helst om jag ska vara ärlig. Jag ville sköta mig själv, jag är ju faktiskt man. Jag kan själv, en man gråter ju aldrig. En man bryter aldrig ihop. – Hugo

#### *5.1.4 Relationen till anhöriga efter avslutad insats*

I detta avsnitt kommer jag att ta upp hur relationen till anhöriga har sett ut efter avslutad internationell insats. En fråga som centralt kommer att belysas är hur hemkomsten påverkade veteranen och de anhöriga. Att komma hem kan innebära en del förväntningar, både för soldaten men också för anhöriga som har väntat hemma. Något som är ett återkommande tema är att veteranerna säger det är påfrestande mentalt att möta vardagen igen. Trötthet skildras genom att uppgifterna och uppdragen ibland

pågått i upp till flera dagar, och på sätt har inte kroppen fått den tid den behöver för återhämtning.

Dels så har man väldigt mycket förväntningar när man kommer hem. Inför min hemkomst var jag väldigt trött och sliten. Jag ska inte säga att jag mådde dåligt, men jag var mentalt slutkörd. – Sebastian

Något annat som veteranerna gemensamt tar upp i intervjuerna är hur viktigt det är med stödet hemifrån. Det går inte att ha någon som motarbetar en hemifrån. Det är också viktigt för en veteran att veta att familjen mår bra hemma och att de blir väl omhändertagna om de behöver stöd hemmavid.

En annan viktig aspekt som en veteran tar upp är att försöka skapa en så normal situation som möjligt vid hemkomsten. Genom att försöka göra en gemensam planering gällande hemkomsten för veteranen kan man sätta upp aktiviteter tillsammans för att få igen tid tillsammans. En veteran lyfter även fram också att han använde sig av planering av hemkomsten med hjälp av sin fru. De diskuterade över telefon innan hemkomsten vad mannen ville göra när han kom hem och inte ville göra när han kom hem. På det viset kan man undvika förhoppningar och förbättra hemkomsten. Kontakten skedde löpande de sista veckorna genom telefonkontakt med frun hemma. De pratade om vardagliga saker för att han lättare skulle kunna komma in i vardagen och allt som hänt runt omkring hemma när han kom hem. De hade då något att referera tillbaka till.

Har man inte stöd hemifrån och någon som motarbetar en hela tiden. Kan du inte komma hem snart. Vilket kan ge motsatt effekt istället. Stödet hemifrån är jätteviktigt för att kunna göra ett bra arbete där nere. – William

Slutligen skildrar en veteran om familjesituationen.

Det var inte bara jag som åkte iväg på utlandstjänst utan det var också hela familjen om gjorde en resa. Det påverkar alla i familjen. - Joel

## **5.2 Analys och diskussion**

När jag analyserat resultaten i denna studie har jag utgått ifrån teorin enligt Cullberg (2003) som handlar om kristeorin och försvarsmekanismer.

I de avhandlingar som har gjorts tidigare på fredsbevarande personal som tjänstgjort internationell visar bland annat studierna jag nämnt under aktuellt kunskapsläge, att



grupperna som soldaterna arbetar i är viktig. Det gäller exempelvis ledarskapet hos överordnad chef och sammanhållningen, som påverkas genom interna konflikter som kan uppkomma och ställa till det (Andersson & Johansson 2001, s.29 & Michel 2005,s.34). Bland resultaten framkommer tonvikten av gemenskap från samtliga respondenter. En veteran uttrycker att gruppen har varit viktig vid påfrestande situationer, då de har tagit hand om varandra.

Förändringar som veteranerna har upplevt sedan avslutad internationell insats har varit bland annat ökad förståelse för hur andra kulturer har det. Andra saker som har påverkat dem har varit olika påfrestande händelser där de antingen känt sig hotade eller känt fara för sitt liv. Deras vardag vid hemkomsten har präglats av stressreaktioner, varav en veteran utvecklade PTSD till följd av sin internationella insats.

Risken med kumulativ stress i samband med påfrestning under längre tid är att den blir ohälsosam (Michel 2005, s.13). Därför är det viktigt att veteranen vid hemkomsten tar hand om sig själv och använder sig av egen tid för att återhämta sig. Veteranerna berättade ofta om utmattning i samband med hemkomsten, vilket kan vara ett tecken på att kroppen slappnar av för att påbörja återhämtningen, och det är en viktig process att ta vara på. Framförallt är det viktigt att lyssna på kroppen och förstå de signalerna som kroppen kan ge i samband med stress. Annars kan det leda till depressioner och ångest. Det jag även funderar över är om den kumulativa stressen är ett fenomen som används istället för PTSD. För om nu veteranerna som mår dåligt väljer annan hjälpinsats och väljer bort Försvarmaktens hjälp, får aldrig Försvarmakten det om kännedom. Då syns inte det i statistiken hos Försvarmakten. Självklart blir det då få som Försvarmakten har kännedom om, vilket kan få ner deras statistik om att veteranerna mår dåligt vid hemkomsten eller uppföljningen. En fråga som jag ställer mig är då om det är lättare att använda kumulativ stress istället som begrepp och aktuell stressreaktion för att förklara om de som mår dåligt vid hemkomsten. Sen är absolut intensiviteten på konfliktsområdet också en bidragande faktor till hur stor stressen och påverkan blir.

I mina resultat framgår olika former av stressreaktioner som utmattning och sömnbrist. Bland annat pratar en veteran om omställningen vid hemkomsten, att den stress som finns oftast sitter i ett tag innan den släpper och att han tyckte det var viktigt att hålla sig aktiv trots att han egentligen bara behövde vila. Det visade sig också att när veteranerna har åkt på flera internationella insatser kan de lättare känna igen sina egna kroppssymtom på stress, och lär sig därmed att lättare handskas med det. Liksom

gällande teorin om symbolisk interaktion plockar man fram sina erfarenheter och drar nytta av dem vid liknande situationer där erfarenheter kan vara till hjälp, som att upptäcka och handskas med sina stressymptom.

De resultat jag har fått fram i min studie visar på en del likheter, men också olikheter. När det gäller olikheter som jag finner bland mina resultat visar det att en stor variation i hur mycket veteranerna nämner själva om stress och annan påverkan i samband med hemkomsten. Veteranerna med högre befattningar är tydligare i sina svar gällande kriterierna om stress än de veteraner som har lägre befattningar och som knappast berör det i sina samtal. Jag uppfattar också att det varierar hur veteranerna uttrycker och definierar stress. Stressreaktioner som respondenterna har berättat om under intervjuerna stämmer till stor del överens med de symptom som Försvarsmakten (2009) belyser i sin folder "Att komma hem". Detta inkluderar till exempel sömnsvårigheter den första tiden, rastlöshet och även utmattning.

Veteranerna var inbördes inte överens om hjälpen från Försvarsmakten efter hemkomsten. Fyra veteraner ansåg att de aldrig skulle söka hjälp hos Försvarsmakten, eftersom de ansåg att de inte skulle kunna bistå med de resurser som krävdes, medan två veteraner ansåg att det var full tillräckligt. När jag funderar kring detta undrar jag om det beror på av rädslan av att inte våga be om hjälp, mansidealet som jag nämnt om tidigare eller handlar det om något helt annat?

Av de likheter jag har fått fram märks ett väldigt stort personligt engagemang hos veteranerna att åka ut på en eller flera internationella insatser. Veteranerna beskriver det själv som "åker man en gång, så åker man fler gånger". Något som jag tycker har lagt märke till hos veteranerna berör adrenalinet, kickar som uppkommer. Det kan vara före en strid, under striden men också efter striden. Just de här kickar som skapas tycker jag verkar vara intressant, för när en kick uppkommer händer det något i kroppen. Hur återskapar man sedan den här känslan av adrenalinet? Kan man ersätta adrenalinet vid en strid hemma i vardagen? Kan det vara så att det är på grund av adrenalinet och alla kickar som man väljer att åka på insatser igen och igen för att uppnå adrenalinkicken som man inte kan uppnå i vardagen?

Adrenalinet som uppkommer vid någon spänd situation kan vara svårt att återfå då det kan ses som ett rus i kroppen (Armstrong, Best & Domenici 2006, s.26). Det kan även finnas en saknad av gemenskap, äventyret och andra saker kopplat till tiden på internationell insats (Birkehorn 2012, s 85).

Något som kom fram ganska tydligt i mina resultat är hur pass viktigt stödet hemifrån är. En veteran nämnde att det var inte bara han som gjorde en resa, utan det gällde även hela familjen som var hemma. Det är en viktig process att tänka på. Hur de anhöriga upplever det att göra resan på hemmafront. Information och tillgänglighet för de anhöriga är därmed också viktig eftersom de blir och är en del i den här resan, men detta glöms lätt bort. Som jag påpekat tidigare är det viktigt att inte åka ifrån en relation som inte fungerar eftersom det kan påverka arbetets utförande. Stödet hemifrån har visat sig vara oerhört viktigt.

Försvarsmakten har dokument på sin hemsida om hur man kan förbereda sig inför en internationell tjänstgöring som anhörig, och som partner med eller utan barn. Det finns även organisationer som anhöriga kan vända sig till om de känner behov av att prata med andra i samma situation, eller om de bara vill känna gemenskapen med andra anhöriga på anhörigräffarna som anordnas vid olika tillfällen. Tillsammans kan de stötta varandra, och framför allt finna en gemenskap, som kan göra att tiden hemma inte blir så lång och full av längtan. Personligen tror jag också att det är viktigt att försöka stötta varandra, trots att man är långt ifrån varandra. Dels att som anhörig själv kan fortsätta sitt liv här hemma, dels för att uppmuntra till det bästa för veteranen som är iväg. Det finns delade åsikter kring internationell tjänstgöring, men oavsett var man står är det ett arbete och en uppgift som ska skötas på en annan ort i världen. Stödet hemifrån är ovärderligt i mina ögon. Även den undersökning bland anhöriga som Officerförbundet (2009) gjort visar på hur viktigt det är för alla inblandade parter att känna ro och att det verkligen fungerar. Det är även viktigt att kunna prata om känslorna kring en eventuell internationell insats och inte skjuta saker och problem åt sidan.

Samhället behöver också bli redo att möta framtida veteraners problematik. För att samhället ska kunna anpassa sig till det försvar vi har idag kan det vara bra om utbildning och kurser erbjuds kring det här ämnet för arbeten där vi kan stöta på den här problematiken med veteraner. Ett steg i rätt riktning har varit när det statliga betänkande *En svensk veteranpolitik, del 2*, SOU 2008:91 presenterades, där det framgår det att den myndighet som är bäst lämpad ska ansvara för servicen. Men vad är det som avgör vilken myndighet som är bäst lämpad? Om Försvarsmakten anser att en annan myndighet är bäst lämpad för någon service för veteraner bör kanske Försvarsmakten se till att personalen utbildas i någon kort kurs gällande stressreaktioner, för att kunna göra ett bra bemötande.

Sedan kan det alltid föras en diskussion om det är samhället som ska anpassa sig till veteranerna eller veteranerna som ska anpassas åter till samhället. Risken finns att om vi inte tar hand om våra veteraner som behöver hjälp kommer vi få se det som sociala problem senare. Det är för tidigt att säga hur och om det kommer finnas några effekter av de insatser vi idag deltar i, eftersom Sverige knappt deltagit i väpnade konflikter på många år.

Enligt Johan Cullbergs kristeori kan kroppen i samband med påfrestande upplevelser gå i gång och då kommer försvarsmekanismer in i bilden för att skydda kroppen. Försvarsmekanismerna kan visa sig genom att kroppen gör allt för att tränga bort den påfrestande upplevelsen. Vid förnekande har man redan kommit till det stadiet där man är medveten om vad som varit påfrestande och här tränger kroppen inte bort det. Istället för att ta hand om problemet blir det till ett förnekande (Cullberg 2003,s.36)

Det är viktigt att visa att det finns en acceptans mot att må dåligt och inte stöta ifrån dem som vågar ta steget och berätta om sina känslor. Jag tror det är viktigt att arbeta med frågor som rör mansidealet inom en strikt bransch som Försvarsmakten. Eftersom Försvarsmaktens koncept bygger på disciplin kan det medföra en bild av hur en typisk soldat är och ska vara. Därmed betar man sig där efter för att passa in i mallen.

Den här studien har ökat min förståelse för veteranernas situation och det ger mig möjlighet att kunna bemöta dem på ett bättre sätt i samhället i min framtida roll som socionom. Under studiens tid har jag fått en bredare insikt i det ämne jag hade för avsikt att undersöka. Jag tycker det är viktigt att utveckla det stöd som finns idag, både för veteranerna men också till de anhöriga på hemmaplan. Funderingar har väckts under arbetets gång kring om vi verkligen kan förebygga PTSD och hur vi i så fall gör det på bästa sätt. Hur får vi våra veteraner att prata om sitt mående?

Det har varit svårt att göra den här studien eftersom arbetet kring veteraner fortfarande är relativt nytt. Vid kontakten med en av Högkvarterets psykolog framkom att veteranerna får fylla i ett screeningsformulär om mående vid hemkomsten som sedan sparas i personakt och ska användas igen vid uppföljningen 3-6 månader senare för att jämföra veteranens aktuella mående. Det finns ingen generell statistik som talar om hur gruppens mående vid hemkomsten ser ut, vilket ur mitt perspektiv är dåligt då en sammanställning av måendet skulle kunna vara tillhjälp vid kommande insatser.

De erfarenheter som jag tar med mig från den här studien är hur intressant det är att höra en människa berätta om sina upplevelser på ett sådant här sätt. Det att det kan varit

svårt för respondenten att gå in på djupet om hur det kändes just i den där situationen där upplevelsen sitter.

Försvarsmakten vill att veteranerna ska uppmärksammas, vilket är bra i min mening, de har även siktat in sig på att i år (2012) ha ett mer aktivt veteranarbete. Bland annat har det anordnats veteranseminarium i Stockholm och veteranerna har fått en egen dag, Veterandag, som infaller den 29 maj.

## 6. Slutsatser

Mitt syfte med den här studien har varit att undersöka hur veteranerna tycker att upplevelser ifrån deras internationella insats har påverkat dem, men också hur de upplever hemkomsten till anhöriga. Med hjälp av veteranernas berättelser har jag fått en ökad förståelse för deras erfarenheter kring att delta i och komma tillbaka ifrån internationell insats med de upplevelser de bär med sig. Det har visat sig att erfarenheter av påfrestande upplevelser är något som de kommer få bära med sig alltid. Oavsett om det gäller positiva eller negativa upplevelser (Armstrong, Best & Domenici 2006, s. 10-20). Upplevelser kan styra beteendemönstret helt omedvetet utan att vi vet om det i vårt vardagliga liv.

Resultaten som jag fått fram i studien visar på att det kan vara en del komplikationer med att återvända hem och återgå till ett liv med normala rutiner igen. Intervjuerna visar också att de alla har upplevt olika grad av stressreaktioner, varav en hade drabbats av PTSD efter avslutad insats. Stressreaktionerna har bland annat visat sig genom sömnsvårigheter den första tiden hemma men också i form av trötthet, rastlöshet och lätt irritation. Vikten av sysselsättning vid hemkomst har visat sig betyda mycket.

Resultaten har också visat att en internationell tjänstgöring kan påverka anhöriga hemma. Det är inte bara veteranen som gör en resa under sin insats, utan också de anhöriga som är hemma. Stödet ifrån anhöriga har visat sig haft stor betydelse när veteranen varit iväg.

Respondenternas uppfattning om den hjälp som Försvarmakten erbjuder efter avslutad insats varierade. Några veteraner ansåg att Försvarmakten inte kunde ge dem den hjälp som de behövde, medan några andra veteraner ansåg att Försvarmaktens hjälp och satsning var tillräcklig.

I min undersökning har jag kommit fram till att i samband med hemkomsten efter en avslutad internationell insats kan veteranen påverkas av olika stressreaktioner som gör att det kan bli påfrestande den första tiden hemma. Bland annat påverkar upplevelserna de har med sig färskt i minnet ibland veteranerna i sitt försök att återgå till ett civilt liv med normala rutiner.

Den här studien har tydligt visat att de veteraner som deltagit har blandade erfarenheter kring sin internationella tjänstgöring men att tiden och upplevelserna under insatsen alltid kommer att bli till ett minne för livet för dem.

## 7. Framtida forskning

Gällande den framtida forskningen skulle jag gärna vilja se ett mer effektivare arbete kring veteranerna trots att det idag går framåt. Att fler forskare skulle bli mer nyfikna på hur våra veteraner som har deltagit i olika internationella insatser har haft det. Jag är väldigt övertygande om att det behövs mer forskning kring det här ämnet som rör veteraner så att vi kan bemöta dem på bästa sätt vid hemkomsten. Dels för att öka samhällets kunskap men också vilken vård och behandling de behöver bäst.

Jag tror att det kommer bli viktigt att förankra det sociala arbetet med Försvarmakten eftersom det här handlar om enskilda individer och om hur veteranerna lättast ska kunna återgå till civilt liv efter avslutad utlandstjänstgöring eller avslutad karriär i Försvarmakten.

En intressant del att titta närmare på som jag inte haft möjlighet i den här studien har varit hur kvinnliga veteraner ser på det här med hur upplevelser påverkar vid hemkomsten. Om svaren skiljer sig mellan kvinnor och män.

# Referenslista

- Andersson, Lars & Johansson Eva (2001) "*Developing Military Leadership by Making Leadership problems visible*" I Johansson, Eva (red). *The UNknown soldier: a portrait of the Swedish peacekeeper at the threshold of the 21st century*. Karlstad: Karlstads universitet.
- Birkehorn, Regina (2010) *Från värnpliktig till veteran*. Stockholm: *Books on Demand*
- Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Cullberg, Johan (2003) *Dynamisk psykiatri*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Eriksson-Zetterquist, Ulla & Arhne, Göran (2011) "Intervjuer". I Arhne, Göran, Svensson, Peter (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Freud, Anna (1983) *Jaget och dess försvarsmekanismer*. Stockholm: Offesetryck AB.
- Försvarsmakten (2009) *Att komma hem. En broschyr både till dig som kommer hem och till dig som har väntat hemma*. Stockholm: Försvarsmakten.
- Försvarsmaktens HR Centrum (2012) *Mental Hälsa – Första Hjälpn vid Akuta Stressreaktioner*. Stockholm: HR Centrum, Försvarsmakten.
- Larsson, Gerry & Kallenberg, Kjell (2006) *Direkt ledarskap*. Stockholm, Försvarsmakten.
- Johannisson, Karin (2006) "Hur skapas en diagnos? Ett historiskt perspektiv". I: Hallerstedt, Gunilla (red) "*Diagnosens makt – Om kunskap, lidande och pengar*". Göteborg: Daidalos.
- Johansson, Eva (2001) *The UNknown soldier: a portrait of the Swedish peacekeeper at the threshold of the 21st century*. Karlstad: Karlstads universitet.
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, Steinar (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun* Lund: Studentlitteratur
- Michel, Per-Olof (2005). *The Swedish soldier and general mental health following service in peacekeeping operations*. Sammanfattning. Uppsala: Uppsala universitet.



- Patel, Runa & Davidson, Bo (2003) *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Payne, Malcolm (2005) *Modern teoribildning i socialt arbete* Stockholm: Natur och Kultur.
- Proposition 1998/99:68 *Lag om utlandsstyrkan inom Försvarsmakten*.
- Proposition 2005/06:34 *Utökat svenskt deltagande i den internationella säkerhetsstyrkan i Afghanistan*.
- Proposition 2008/09:140 *Ett användbart försvar*.
- Satel, Sally (2011) "PTSD's Diagnostic Trap". Policy Review, February & March
- Sjöstrand, Carl (2006) *Utlandsstyrkan i fredens tjänst: Försvarsmaktens internationella insatser*, Malmö: Arena
- Smedberg, Marco (2006) "Internationella insatser - En historisk överblick". I: Sjöstrand, Carl (red). *Utlandsstyrkan i fredens tjänst: Försvarsmaktens internationella insatser*, Malmö: Arena
- SOU 2008:91. *En svensk veteranpolitik. Del 2, Ansvar för personalen före, under och efter internationella militära insatser: Slutbetänkande från Veteransoldatutredningen*.
- Thurén, Torsten (2005) *Källkritik*. Andra upplagan. Stockholm. Liber.
- Thurén, Torsten (2007) *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm. Liber.
- Vetenskapsrådet (u.å.) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Vincent Lyk-Jensen, Stéphanie, Glad, Ane, Hediemann, Julie & Damgaard, Malene (2012), *Soldater efter udsendelse*. Köpenhamn: SFI.
- Young, Alan (1997) *The Harmony of Illusions: Inventing Post-Traumatic Stress Disorder*. Princeton: Princeton University.
- Öberg, Peter (2011) "Livshistorier". I: Arhne, Göran, Svensson, Peter (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

*Svensk författningssamling (SFS)*

SFS 1999:568. *Lag om utlandsstyrkan inom Försvarmakten*

SFS 2010:449. *Försvarmaktens personal vid internationella militära insatser*

SFS 2010:651. *Försvarmaktens personal vid internationella insatser.*

*Internet*

DN (2010) Krigsveteraner flyr till skogs. Tillgänglig:

<http://www.dn.se/nyheter/varlden/krigsveteraner-flyr-till-skogs> Publicerad: 2010-06-21.

Hämtat: 2012-04-30

Fredsaskrarna (2012) Tillgänglig: <http://www.fredsaskrarna.se/fbscomradesupport>

Publicerad: Okänt Hämtat: 2012-05-05

Försvarmakten (2012a) Vem är veteran. Tillgänglig:

<http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/Infomation-till-veteraner/Vem-ar-veteran/> Publicerad: Okänt. Hämtat: 2012-04-18

Publicerad: Okänt. Hämtat: 2012-04-18

Försvarmakten (2012b) Arbetsskyldighet Tillgänglig:

<http://www.forsvarsmakten.se/sv/Om-Forsvarsmakten/Arbetsplatsen/Internationell-arbetsskyldighet/> Publicerad: Okänt. Hämtad: 2012-05-18

Publicerad: Okänt. Hämtad: 2012-05-18

Försvarmakten (2012c) Hemma igen. Tillgänglig:

<http://www.forsvarsmakten.se/sv/Jobba-har/Lediga-jobb/Arbeta-internationellt/Hemma-igen/> Publicerad: Okänt Hämtat: 2012-04-17

Publicerad: Okänt Hämtat: 2012-04-17

Försvarmakten (2012d) Villkor vid en militär insats utomlands Tillgänglig:

<http://www.forsvarsmakten.se/upload/dokumentfiler/internationellt/Villkor%20vid%20en%20internationell%20militar%20insats.pdf>

Publicerad: Okänt Hämtat: 2012-05-21

Försvarmakten (2012e) Värnplikt. Tillgänglig: <http://www.forsvarsmakten.se/sv/Om-Forsvarsmakten/Varnplikt/>

Publicerad: Okänt Hämtat: 2012-05-12

Försvarmakten (2012f) Avslutade Internationella insatser

Tillgänglig: <http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/Avslutadeinsatser/>

Publicerad: Okänt. Hämtat: 2012-04-18

Försvarsmakten (2012g) Internationella insatser Tillgänglig:

<http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/> Publicerad: Okänt.

Hämtat:2012-04-18

Försvarsmakten (2012h) Information till anhöriga Tillgänglig:

<http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/Information-till-anhoriga/>

Publicerad: Okänt. Hämtat:2012-04-18

IndividZonen (2012) Tillgänglig: <https://invidzonen.se/Default.aspx?page=57>

Publicerad: Okänt Hämtat: 2012-04-26

Internetmedicin (2012) Tillgänglig:

[http://www.internetmedicin.se/dyn\\_main.asp?page=1407](http://www.internetmedicin.se/dyn_main.asp?page=1407)

Publicerad:2009-01-04 Hämtat: 2012-05-19

MSB (2012a) Myndigheten för samhällsskydd och beredskap Tillgänglig:

<http://www.sakerhetspolitik.se/Globala-sidor/Ordlista/F/Fredsframjande-verksamhet/>

Publicerad: 2010-07-13 Hämtad: 2012-05-22

MSB (2012b) Myndigheten för samhällsskydd och beredskap Tillgänglig:

<http://www.sakerhetspolitik.se/Globala-sidor/Ordlista/F/Fredsframtvingande-insatser/>

Publicerad: 2010-07-13 Hämtad: 2012-05-22

Regeringen (2004) Sverige och NATO. Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/sb/d/2561>

Publicerad: 2004-04-03. Hämtat 2012-04-20.

Regeringen (2008) Fredsfrämjande insatser

Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/sb/d/11072>

Publicerad: 2008-10-13. Hämtat 2012-05-22

Soldathemsförbundet (2012)

Tillgänglig: <http://www.soldathem.org/>

Publicerad: Okänt Hämtad: 2012-06-10

Officerförbundet (2012)

Tillgänglig: <http://www.officersforbundet.se/radgivning>

Publicerad: Okänt Hämtad: 2012-06-10

Officersförbundet, Synovate (2009) *Hela familjen gör utlandstjänst.*

Tillgänglig: <http://www.officersforbundet.se/portal/pls/portal/docs/1/34041>. PDF.

Publicerat: 2011-01-30. Hämtat: 2012-06-10

## Bilaga 1 – Informationsbrev

Information angående examensarbete på socionomutbildningen våren 2012.

Hej!

Jag heter Jenny Haskel och går på socionomutbildningen i Kristianstad. Nu under våren 2012 kommer jag att göra mitt examensarbete. Jag har valt att inrikta mitt arbete på upplevelser vid den internationella tjänstgöringen som påverkat livssituationen efter hemkomsten. Hösten 2010 gick jag en kurs på Högskolan Kristianstad som handlade om krigsveteraner, som intresserade mig väldigt mycket och då föddes idén om att fördjupa mig i detta ämne. Att jag just har valt krigsveteraner som huvudämne känns inte främmande då jag själv också är en del av Försvarsmakten och har ett stort intresse för dessa frågor.

Eftersom jag haft en del vänner som gjort internationell tjänstgöring så har frågan oftast väckts hos mig: Hur mår veteranen egentligen efter avslutad internationell insats. Hur påverkar den internationella tjänstgöringen och upplevelserna veteranens liv under ett livsperspektiv i det civila livet? Mitt arbete kommer utgå ifrån veteranernas egna berättelser ifrån olika internationella insatser om hur det har varit att komma hem och återgå till ett civilt liv igen med de erfarenheter som veteranerna bär med sig.

Intervjuerna jag har tänkt genomföra beräknas ta cirka en timme. Jag önskar att få spela in hela intervjun med godkännande av veteranen, så att jag inte missar någon viktig information som sägs. Inspelningen sker för att jag lättare ska kunna återge korrekt vad som sägs så inga missförstånd sker. All data som används till mitt examensarbete kommer inte att användas i några andra sammanhang utan datan som jag får fram kommer förstöras när arbetet är godkänt. När min studie är klar kommer den att presenteras i form av en c-uppsats vid Högskolan Kristianstad.

Deltagandet i min studie kommer ske helt konfidentiellt, vilket innebär att det är bara jag som vet vem som har deltagit i mitt arbete och vem som säger vad. När jag har transkriberat intervjuen kommer jag sända över den till veteranen som får läsa igenom och godkänna den innan jag använder den i mitt arbete. Skulle examination kräva kommer namnen att ges till denna person, endast för att kunna bekräfta och styrka att det verkligen skett en intervju. Deltagandet sker frivilligt och de veteraner som deltar i mitt examensarbete har rätt att avbryta sitt deltagande när som helst. Den deltagande veteranen bestämmer och avgör vart intervjun ska ske.

När jag fått mitt examensarbete godkänt får varje medverkande veteran ett exemplar av det godkända och färdiga arbetet.

Har du frågor eller funderingar är du välkomna att höra av dig till:

Jenny Haskel

Telefon: xxx-xxxxxx

Email: – -----

Med vänliga hälsningar

Jenny Haskel

## Bilaga 2 - Samtyckesbrev

(bifogades till informationsbrevet ovan)

Jag har tagit del av informationen ovan gällande examensarbete och samtycker till att delta till Jenny Haskels studie om upplevelser vid internationell tjänstgöring som påverkat livssituationen efter hemkomsten.

.....

Datum/Underskrift

.....

Namnförtydligande

## Bilaga 3 - Intervjufrågor

### **Tema 1: Relation till försvarsmakten**

Vad fick dig att ta beslutet att åka på utlandsmission?

Vad är det som har gjort att du åkt flera gånger?

### **Tema 2: Upplevelsen**

Har du upplevt någon händelse som du skulle betrakta som jobbig och påfrestande?  
(strid, olycka, annan obehaglig iakttagelse/situation).

Hur har händelsen påverkat dig?

Hur har händelsen påverkat dig ur ett livstidsperspektiv?

### **Tema 3: Måendet efteråt**

Vad för erfarenheter tar du med dig efter din/dina utlandmissioner?

Hur utlandsmissionen påverkat dig som människa idag?

Vad för erfarenheter tar du med dig efter din/dina utlandmissioner?

Hur mådde du efter missionen?

Hur har du som soldat upplevt stödet ifrån Försvarsmakten efter missionen?

### **Tema 4: Relationen till anhöriga**

Hur påverkade hemkomsten dig och dina anhöriga?

Hur fungerade förhållandet till kompisar, fru/flickvän/man/pojkvän här hemma under tjänstgöringen utomlands?

Hur reagerade du under det första året hemma efter missionen?