



ATT KOMMA HEM



En broschyr både till dig som kommer hem
och till dig som har väntat hemma

Vad händer när jag kommer hem?	3
Uppföljning av Utlandsstyrkan	4
Rehabilitering	5
Stresshantering	6
Anhöriga	8
Hälsa & egenvård	10
Kontakt & tips	11

Vad händer när jag kommer hem?



Att komma hem...

...från utlandstjänst är att återgå till det vanliga livet. Det innebär bland annat att du behöver återknyta relationer till familj, vänner och arbetskamrater. Du behöver gå in i vardagen hemma med andra rutiner än de du har haft under utlandstjänstgöringen. Broschyren är skriven både till dig som kommer hem och till dig som har väntat hemma. Den innehåller upplysningar och goda råd om hur övergången mellan utlandstjänstgöringen och vardagen hemma kan bli så bra som möjligt.

Vad säger lagen?

Du som varit anställd i Utlandsstyrkan omfattas av "Lagen och förordningen om utlandsstyrkan" inom Försvarsmakten 1999:568, 1999:569. Det innebär att Försvarsmakten har ett uppföljningsansvar för dig i upp till fem år efter hemkomsten från insatsområdet.

Av vem kan jag få hjälp?

Den del av Försvarsmakten som har till uppgift att se till att du får hjälp är Arbetsmiljöavdelningen. Vi har personal med olika kompetens: officerare, beteendevetare och psykologer. Vår uppgift är att hjälpa dig som soldat med olika fysiska och psykiska besvär och/eller försäkringsärenden som har uppstått som ett resultat av utlandstjänstgöringen.

Ditt eventuella vårdbehov blir oftast tillgodosett på den vårdcentral eller på det sjukhus på orten där du bor. Men vi finns till hands när det uppstår behov av extra vårdinsatser, psykologsamtal eller när du har haft extra utgifter i samband med vård och behandling.

Du kontaktar oss genom att ringa till HR Direkt 08-514 393 00.



HR Direkt 08-514 393 00 • www.mil.se/sv/i-varlden/anhoriginformation

Foto: Sid 5 & 8 Försvarets Bildbyrå, sid 3 Andreas Karlsson, sid 7 Johan Lundahl / Combat Camera,
sid 1 Niklas Ehlén / Combat Camera
FMLOG – APSE – Grafisk produktion, Stockholm 2009

Uppföljning

Arbetsmiljöavdelningen följer upp Utlandsstyrkan vid tre tillfällen; vid hemkomst, vid återsamling och genom ett enkätutskick.

Hemkomst

Vid hemkomsten genomförs vanligtvis ett hemkomstprogram på Livgardet. I programmet ingår läkarbesök, avrustning, middag, medaljering och för vissa hemkomstsamtal och/eller erfarenhetsseminarium. Hemkomstsamtalet sker tillsammans med en samtalsledare. Här har du möjlighet att reflektera över den tid som varit samt förbereda dig för att komma hem. Det finns även möjlighet att ta upp eventuella problem som kan ha uppstått under din tid i insatsområdet beroende på var i världen du har varit och vad som har hänt under just din tid i Utlandsstyrkan. Personalen på Arbetsmiljöavdelningen handlägger de arbetsskador som uppstått i Utlandsstyrkan. Under hemkomstprogrammet kan eventuella frågor klaras ut.

Återsamling

Tre till sex månader efter hemkomsten (gäller förband) och inom nio månader (gäller enskilda insatser) kommer du att kallas in till en återsamling. Det är en obligatorisk träff som omfattas av det kontrakt du skrev på vid utbildningen inför tjänstgöringen. Personal från Arbetsmiljöavdelningen finns alltid på plats för att kunna följa upp eventuella frågor och problem som härrör från insatstiden. Under återsamlingen träffar du dina kollegor från tjänstgöringen. Ni bereds tillfälle att sitta ner tillsammans och prata om hur det har varit sedan ni kom hem, för

att göra vad man kan kalla ett känslomässigt bokslut över insatstiden. Ni får dessutom aktuell information från ert insatsområde, möjlighet till att prata minnen samt förhoppningsvis en god och trevlig middag.

Enkät

Den avslutande kontakten från Arbetsmiljöavdelningen är en enkät som skickas ut cirka två år efter hemkomsten. Enkäten består av några frågor som handlar om hur du mår. Där har du även möjlighet att be oss att kontakta dig.



4

Rehabilitering

Kopplat till det femåriga uppföljningsansvaret finns ett rehabiliteringsansvar. Det innebär att vi ska hjälpa den som blivit skadad fysiskt eller psykiskt under tiden i Utlandsstyrkan. Vi kan bistå med ekonomiska medel till undersökningar för att fastställa att det rör sig om en arbetsskada. Vi kan förmedla och i efterfrågade fall finansiera vissa behandlingar samt komplettera de skyddsnät som Försäkringskassan och aktuella försäkringar ger inom fastställda ramar. Försvarsmaktens rehabiliteringsansvar är ett komplement till den rehabiliteringsskyldighet som åligger samtliga arbetsgivare i Sverige.

Lagen om arbetsskadeförsäkring

Enligt Försäkringskassan är en arbetsskada en skada som beror på olycksfall (yttre våld mot kroppen som uppkommit i samband med en särskild händelse). Det kan också vara en sjukdom som beror på annan skadlig inverkan i arbetet. Med skadlig inverkan i arbetet menas i huvudsak faktorer i arbetsmiljön som kan påverka den fysiska och psykiska hälsan negativt och sådant som pågår under längre tid.

Försäkringskassan prövar om det är en arbetsskada först när du har inkommit med ersättningsanspråk. Du kan få ersättning för tandvård (se även "Tandvård" nedan) och särskilda hjälpmedel. I vissa fall kan du få livränta. Livräntan täcker en bestående inkomstförlust. Det är inte särskilt vanligt att man får sin skada prövad som arbetsskada. För att Försvarsmakten skall kunna ge stöd enligt lag och förordning gör vi en egen prövning via Försvarsmaktens läkare.

Sjukdom och skada

Om du blev sjuk under din utlandstjänstgöring och om du fortfarande är sjuk efter kontraktets utgång måste detta anmälas till Försäkringskassan som beslutar om sjukpenning. Om din sjukskrivning beror på en arbetsskada, som du har ådragit dig under din utlandstjänstgöring, kan Försvarsmakten betala tillägg till din sjukpenning. Detta gäller endast om du blir sjukskriven i direkt anslutning till det att kontraktet tar slut. Om det finns ett glapp mellan hemkomst och sjukskrivning, eller om du senare blir friskskriven och sedan återinsjuknar, är det AFA Försäkring, telefon 08-696 44 38, du skall vända dig till för ett liknande tillägg. Kontakta Försvarsmakten snarast om du blir fortsatt sjukskriven efter det att kontraktet löper ut.

Tandvård

Om du drabbas av akuta problem med tänderna under utlandstjänstgöringen ersätter Försvarsmakten kostnaden för den akuta tandvården. Försvarsmakten ersätter inga kostnader för efterbehandling och dylikt.



5

Stresshantering

Stress och stressreaktioner

Tiden i Utlandsstyrkan lämnar avtryck. Många upplevelser kommer du säkert att minnas med glädje, men det har kanske funnits sådant som har varit mindre positivt, och som du vill lägga bakom dig. Under tiden i utlandstjänst har du levt under olika former av stress. Du kanske inte har varit medveten om stressen eller känt av den, men den har med stor sannolikhet funnits där.

Olika typer av stressreaktioner är inte ett tecken på att du har gjort en dålig insats eller att du är en dålig soldat. Tvärtom kan det visa på ett starkt engagemang och att det finns upplevelser som bör bearbetas.

Stressen kan ha många orsaker:

- Närvaron av ett ständigt odefinierbart hot; något kan hända när som helst.
- Du kan ha haft alltför hög alternativt för låg arbetsbelastning.
- Du kan ha löst uppgifter som innebär en beredskap att använda våld och en del av er har använt våld och även skjutit verkanseld.
- Du kan ha mött fiendskap från människor ni har haft som uppgift att skydda.
- Du kan ha känt tristess; du har helt enkelt haft tråkigt, därför att ingenting har hänt.
- Du är, eller har varit, långt hemifrån.
- Det kan ha varit konflikter i gruppen.
- Du kanske aldrig har kunnat vara ensam.
- Du kan ha fått svåra besked hemifrån

Dessa och andra stressfaktorer kan ha samverkat till att bygga upp en förhöjd stressnivå som har fått verka under längre tid.

Vanliga tecken på en stressreaktion kan vara:

- Muskelspänningar
- Rastlöshet
- Trötthet
- Irritation
- Sömnsvårigheter

Ibland kan symptomen förvärras och leda till följande reaktioner:

- Nedstämdhet
- Isolering
- Oro
- Ångest
- Aggressivitet

Vissa personer reagerar starkt på stress. Andra, som kanske varit med om samma händelser, reagerar inte alls. Vi är olika som individer och det finns inga mallar för hur man ska reagera. Reaktionerna efter svåra upplevelser eller långvarig stress är inte sjukdom. Men om du inte kommer vidare kan de utvecklas till psykisk ohälsa. Därför är det viktigt att du är uppmärksam och tar reaktionerna på allvar.

Om du upplever att du har stresssymptom som inte klingar av bör du söka hjälp. På Arbetsmiljöavdelningen kan du få kontakt med någon av våra psykologer, alternativt med en psykolog utanför Forsvarsmakten.



Anhöriga

Anhörigas stress och min egen

En lång tids frånvaro påverkar ofta relationer på något sätt. Förväntningarna på återföreningen kan vara högt ställda både hos den återvändande soldaten och hos dem som har varit hemma. Det kan behövas eftertanke för att allt ska fungera och bli så bra som ni hoppats på när du har varit ute – och för den som har väntat hemma. Du kan öka kontakten med dem därhemma veckorna innan du ska återvända till Sverige. Prata om de känslor och förväntningar som ni har — förväntningar syns inte utanpå.

Om ni hade problem i er relation när ni skildes åt, kan de finnas kvar och måste då bearbetas. Det går inte alltid att fortsätta där man skildes. Kanske har någon av er, eller ni båda, känt oro för just detta under lång tid. Sopa inte undan problemen, men försök inte heller lösa dem första dagen. Ni har kanske fått nya perspektiv under tiden ni har varit ifrån varandra.

Ibland är det lätt att glömma att de som varit hemma också utsatts för stress, oro för den som är ute och oro över att ensam ta ansvar för familj och ekonomi. Det är lätt att du som har varit borta bara ser till dig själv och det kan leda till konflikter.

Lyssna på varandra.
Jämför inte, utan försök att förstå.

Planera tillsammans

Planera tillsammans vad ni vill göra när du kommer hem. Låt hela familjen vara med i

planeringen. Men tänk på, att inte planera för mycket för de första dagarna. Det kanske räcker att ni är tillsammans och har tid för varandra.



För barn är sex månader en evighet

Små barn kan vara blyga för mamma/pappa som varit borta. De kan också känna sig sårade av att du reste iväg: Varför åkte mamma/pappa om hon/han älskar mig?

Gränser kanske testas när mamma/pappa kommer hem och rollerna ska klaras ut igen. Engagera dig i barnen och ge varje barn egen tid tillsammans med dig.

Besök dem i skolan. Fråga vad de gör, hur de har det och om deras kompisar. Visa att du stöder dem, både i skolarbete och i fritidsverksamhet.

Vill du som anhörig ha rådgivning eller stöd kan du kontakta Svenska Soldathemsförbundet, telefon 070-739 07 73, eller besöka deras hemsida: www.soldathem.org.

Du som inte har familj eller fast förhållande

Du som inte har familj eller fast förhållande har levt med andra människor omkring dig i stort sett varje minut under många månader. Då kan det kännas tomt och ensamt när du kommer hem. Det kan vara bra att du är förberedd på det.

Första stödet finns hos dig själv. Om du förstår dina reaktioner, kan du själv bearbeta en hel del av dem.

De personer du har omkring dig kan ge stor hjälp. Att formulera tankar och känslor i ord är en god hjälp. Dina närmaste, dina arbetskamrater och dina vänner har stor betydelse. Håll kontakt med kamraterna från förbandet. Även hos Kamratföreningen Fredsbaskrarna kan du få stöd och någon som lyssnar på dig. Telefon: 020-666 333, hemsida: www.fredsbaskrarna.se.

Hälsa och egenvård

Det händer mycket både i kroppen och i själen under en utlandstjänstgöring.

Det gäller att vara lyhörd för vad du och kroppen orkar, detta är viktigt ur ett återhämtningsperspektiv och för återhämtning fysiskt och psykiskt.

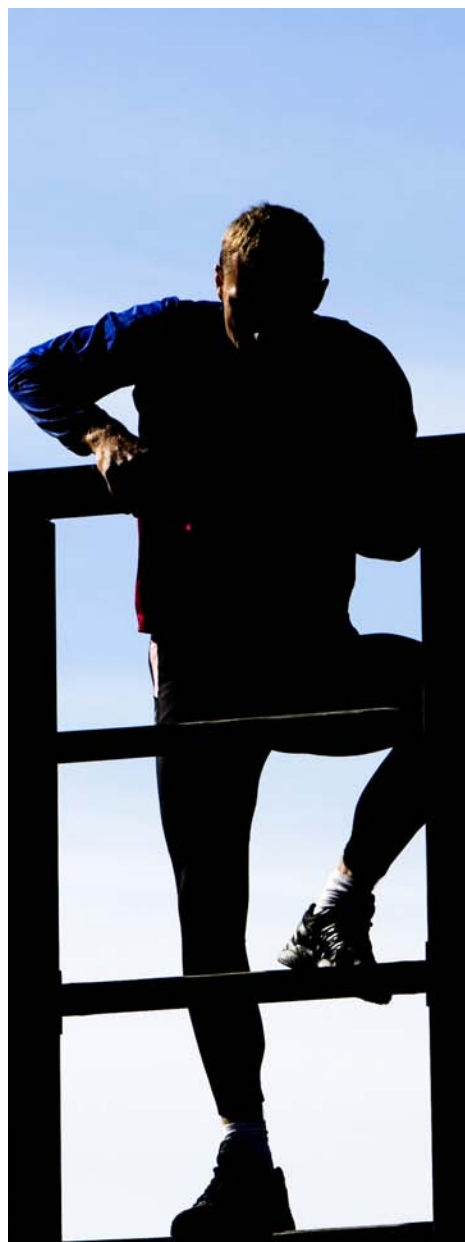
Välbefinnande främjas av goda sömn-, motions-, och kostvanor samt av socialt umgänge. Något som du kan tänka på är till exempel:

- Var uppmärksam på dina reaktioner.
- Sätt ord på dina tankar och känslor.
- Prata om upplevelserna.
- Försök sova på regelbundna tider.
- Träna regelbundet.
- Gör avspänningsövningar.
- Ät regelbundet och variationsrikt.
- Var sparsam med alkohol, tobak och kaffe.

Om jag inte får några reaktioner alls, är det då fel på mig?

Nej! Vi är alla olika. Några av oss reagerar starkt på upplevelser och stress, andra reagerar nästan inte alls.

Reaktioner kan också komma långt efter avslutad utlandstjänst när man tycker att man lämnat allt bakom sig. Då kan det vara svårt att se sambandet.



10



Kontakt

Tveka inte att kontakta oss på Arbetsmiljöavdelningen om du har frågor eller funderingar. Avdelningen ingår i Human Resources Centrum (HR C) tillsammans med HR C Administration (Adm) och HR C Bemanning (Bem), som bland annat har hand om uttagning och kontraktskrivning.

HR Direkt 08-514 393 00
www.mil.se/sv/i-varlden/anhoriginformation/

Besöksadress:
Sandhamnsgatan 63,
Stockholm

Tips

Fler råd finner du på:

www.apoteket.se/privatpersoner/radochprodukter/Sidor/halsaolevnadsvanor.aspx
www.arbetsmiljoupplysningen.se
www.fhi.se
www.doktorn.com
www.friskareliv.com/halsansabc/links.htm

11

Välkommen hem efter en lång resa!
Nu lämnar du en vardag för att återvända till en annan:
Till familj, vänner, till tidigare arbetsplats.

Du får en medalj. Du har gjort en prestation.
Något att vara stolt och glad över.
Dela med dig av den stoltheten
och glädjen till dem som väntat här hemma.
Glöm inte att familjen och dina närmaste vänner
har deltagit i din insats, även om deras resa varit annorlunda.

Men det finns också en annan sida av saken:
Minnen och erfarenheter behöver inte vara odelat positiva.

Den här broschyren handlar om att komma vidare i vardagen.
En sak ska du veta: Försvarens ansvar slutar inte
i och med att du kommer hem.

*Anders Lindström
Generallöjtnant
C Insats*



FÖRSVARSMAKTEN
HR CENTRUM

107 85 STOCKHOLM. HR DIREKT 08-514 393 00.