



Institutionen för social arbete

Kandidatuppsats

Socionomprogrammet

Vårterminen 2013

Av: Anders Ahlmark & Robert Larsson

Handledare: Lisa Skogens

Svenska soldaters upplevelse av återgången till vardagslivet i Sverige

Stöd - Hjälp - Hinder

Abstract

Title: Swedish soldiers' experiences of the transition back to everyday life in Sweden.

Authors: Anders Ahlmark & Robert Larsson

Mentor: Lisa Skogens

Word count: 15.565

Abstract:

The main focus of this study is to explore Swedish soldiers' experiences of the transition back to everyday life after international service missions. This includes the help and support that they have received and also what barriers to care they have experienced during the transition back to everyday life. The theoretical perspectives of this study are social identity and stigma theory. This study was performed using a qualitative method and includes six individual interviews with active duty officers within the Swedish armed forces. All of them have participated in international service missions. The results of this study show that the soldiers experience barriers to care during the transition back to everyday life in Sweden. What emerged is that they are experiencing mental depression and a need for a recovery period. It's also revealed that the stigma surrounding mental illness in the military and in society precludes a good reintegration into everyday life. The study concludes that more research is needed on what support soldiers need when they return home, and that the responsibility for veterans support efforts need to be clearer between all responsible parties in Swedish society.

Keywords: *Peacekeeping operations, international service missions, veterans, stigma, PTSD*

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till samtliga veteraner som medverkat och delat med sig av sina livserfarenheter. Vi vill även tacka övrig personal inom Försvarsmakten som har bidragit med sin kunskap i ämnet. Slutligen vill vi tacka vår handledare Lisa Skogens för stöd och vägledning under vårt arbete.

Innehållsförteckning

Abstract.....	- 1 -
Förord	- 2 -
Innehållsförteckning.....	- 3 -
1 Inledning	- 4 -
1.1 Bakgrund	- 4 -
1.2 Syfte och frågeställningar.....	- 5 -
1.3 Begreppsförklaring	- 5 -
1.4 Uppsatsens disposition	- 6 -
2 Kunskapsläget	- 7 -
2.1 Sökprocessen.....	- 7 -
2.2 Det aktuella forskningsläget.....	- 7 -
2.3 Fredsfrämjande insatser och psykisk ohälsa.....	- 8 -
2.4 PTSD	- 9 -
2.5 Stigma – hinder i övergången till vardagslivet.....	- 10 -
2.6 Försvarsmaktens hemkomstverksamhet	- 11 -
3 Teoretiska perspektiv	- 13 -
3.1 Social identitet	- 13 -
3.2 Stigma	- 14 -
4 Forskningsmetod.....	- 16 -
4.1 Fenomenologi som vetenskapsfilosofisk utgångspunkt.....	- 16 -
4.2 Val av forskningsmetod	- 16 -
4.3 Val av intervjumetod.....	- 16 -
4.4 Urval och avgränsningar	- 17 -
4.5 Databearbetning och analysmetod.....	- 18 -
4.6 Reliabilitet	- 18 -
4.7 Validitet	- 19 -
4.8 Etiska överväganden.....	- 20 -
5 Resultat	- 21 -
5.1 Presentation av respondenterna	- 21 -
5.2 Upplevelsen av hemkomsten.....	- 21 -
5.3 Stöd och hjälp vid hemkomsten	- 25 -
5.4 Stigma	- 27 -
5.5 Grupptillhörighet	- 29 -
5.6 Psykisk ohälsa.....	- 31 -
6 Analys	- 34 -
6.1 Upplevelsen av hemkomsten.....	- 34 -
6.2 Stigma – ett hinder vid hemkomsten	- 35 -
6.3 Psykisk ohälsa som ett hinder att återgå till vardagslivet.....	- 36 -
6.4 Grupptillhörighet	- 37 -
7 Diskussion.....	- 39 -
7.1 Diskussion och reflektion	- 39 -
7.2 Förslag på framtida forskning.....	- 40 -
Källor	- 41 -
Elektroniska källor.....	- 43 -
Bilaga 1. – Intervjuguide	- 44 -

1 Inledning

"Wars will begin where you will, but they do not end where you please." (Machiavelli 1469 – 21)

Den här uppsatsen kommer att belysa ett forskningsområde som är relativt nytt i Sverige. Syftet med uppsatsen är att undersöka svenska soldaters upplevelse av återgången till vardagslivet i Sverige efter avslutad utlandstjänst. Detta är ett eftersatt forskningsområde då Sverige varit förskonat från krig och de samhälleliga problemen som följer på det i över tvåhundra år.

I detta kapitel inleder vi med att redogöra för varför vi har valt att belysa just detta ämne samt varför det är viktigt för det sociala arbetet. Därefter kommer vi att beskriva studiens syfte och frågeställningar och sedan de centrala begrepp som är relevanta för studien.

1.1 Bakgrund

Den första internationella militära insatsen efter andra världskriget gjordes 1953 när Sverige, som en av fyra neutrala stater, började delta i övervakningen i Korea efter Koreakrigets slut. Sedan dess har Sverige medverkat i ett stort antal fredsfrämjande insatser av olika slag och på skilda platser i världen. Sammanlagt har 100,000 män och kvinnor deltagit i trupp i denna internationella verksamhet (SOU 2007:77). Det är ett stort antal människor som har utsatts för svåra psykiska påfrestningar vilket också påverkar deras familj, släkt och vänner. Vi vill med vår uppsats belysa ett problem som massmedia och myndigheter i Sverige sällan berör. Det här är ett problem som kan komma att öka i framtiden då riksdag och regering har uttalat att Sveriges deltagande i fredsfrämjande verksamhet ska öka (SOU 2008:91). Konfliktområdena där svenska soldater sätts in i fredsfrämjande insatser blir mer krigslika, vilket innebär att den psykiska påfrestningen ökar och med den även den psykiska ohälsan, vilket leder till ett ökat behov av stöd och hjälp från hela samhällsapparaten. Det saknas en övergripande och samlad syn på i vilken utsträckning och på vilket sätt staten, den utsändes arbetsgivare, kommunerna, landstingen, den ideella sektorn och andra kan och bör samverka inom en utvecklad veteranpolitik. I och med att kvinnor och män i olika åldrar och med skilda personliga förhållanden, utgångspunkter och bakgrund deltar i den internationella verksamheten angår veteranpolitiken i realiteten alla människor i samhället. Därmed berörs också olika samhällsstrukturer och ett stort antal organisationer (dir. 2012:83). Flera i Sverige har någon familjemedlem, vän eller har själva gjort FN tjänst, därför är detta ett ämne som berör många och är viktigt att belysa. Svenska staten skickar varje år många unga människor ner till krigszoner där de utsätts för enorma psykiska påfrestningar. Detta kan vid hemkomsten leda till psykisk ohälsa, posttraumatisk stressyndrom (PTSD) och andra sociala problem och bli en fråga för socialtjänsten och psykiatrin. Vår förhoppning är att denna studie kan bidra till att socialtjänsten, psykiatrin och Försvarmakten får en ökad insikt och förståelse för ett problem som troligen kommer att växa i framtiden med tanke på en ökad internationalisering.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka svenska soldaters upplevelse av återgången till vardagslivet i Sverige efter avslutad utlandstjänst.

- Hur upplever soldaterna att hemkomsten varit?
- Hur upplever soldaterna att de blivit erbjudna stöd och hjälp i samband med hemkomsten?
- Hur har soldaterna upplevt hinder i samband med hemkomsten och återgången till vardagslivet?

1.3 Begreppsförklaring

I uppsatsen används flera begrepp som definieras nedan. Vissa begrepp kommer att förklaras utförligare i senare avsnitt.

Fredsfrämjande insatser: Fredsfrämjande insatser syftar ytterst till att bidra till att upprätthålla internationell fred och säkerhet och därmed underlätta för en rättvis och hållbar global utveckling. Svenskt deltagande i fredsfrämjande insatser handlar i förlängningen också om att främja vår nationella säkerhet och svenska intressen (Regeringskansliet, 2013).

Försvarmaktens hemkomstverksamhet: Vid hemkomst från utlandstjänstgöring genomförs ett hemkomstprogram om två till tre dagar som bland annat innehåller samtal, läkarundersökning, föreläsningar om stressreaktioner och inlämning av utrustning samt medaljering. Efter fyra till sex månader genomförs en obligatorisk återträff där ett av de övergripande målen är att identifiera soldater med behov av hjälp eller stöd (SOU 2007:77).

Hemkomstsamtal: Samtal som genomförs under hemkomstprogrammet med stöd av samtalsledare (SOU 2007:77).

Psykisk ohälsa: Psykisk ohälsa används i dag ofta som en övergripande term som täcker både psykiska besvär och psykisk sjukdom (SKL, 2013).

Stigma: Den situation som drabbar en individ som av någon anledning inte är i stånd att vinna fullt socialt erkännande (Goffman, 2011).

Utlandstjänstgöring/mission: en internationell insats, med eller utan vapen, som soldaten gör under sin anställning inom Försvarmakten (Försvarmakten, 2013).

Veteraner: I denna studie är en "veteran" en person som varit anställd inom Försvarmakten och gjort insatser internationellt med eller utan vapen (Försvarmakten, 2013).

1.4 Uppsatsens disposition

I vår studie använder vi oss av lineär disposition (Backman, 2009), vilket innebär att studien har en viss logisk följd på innehållet. Vi inleder studiens första avsnitt med att redogöra för varför vi har valt att belysa just detta ämne samt varför det är viktigt för det sociala arbetet. Därefter kommer vi att beskriva studiens syfte och frågeställningar och sedan de centrala begrepp som är relevanta för studien. Detta leder vidare till nästa avsnitt där vi beskriver det aktuella kunskapsläget. I det tredje avsnittet redogör vi för studiens teoretiska utgångspunkter. I nästkommande avsnitt beskrivs hur studien har genomförts och vilka metoder som har använts. I det femte avsnittet presenteras resultatet från intervjuerna under olika teman som vi urskiljt vilka återkopplar till studiens syfte och frågeställningar. I analysavsnittet analyserar vi vad som har framkommit under intervjuerna och kopplar detta till de valda teorierna samt till tidigare forskning. I det sista avsnittet sammanfattar vi studien med våra egna reflektioner.

2 Kunskapsläget

I detta kapitel beskrivs först sökprocessen genom vilken vi samlade in den tidigare forskning som ligger till grund för studien. Därefter redogör vi för det aktuella kunskapsläget inom studiens område och därefter följer en redovisning av några för studien specifika områden, nämligen fredsfrämjande insatser och psykisk sjukdom, PTSD, stigma och Försvarmaktens hemkomstversamhet.

2.1 Sökprocessen

Vi har i vår sökprocess använt för vår studie relevanta begrepp som *psykisk ohälsa*, *PTSD*, *stigma*, *fredsfrämjande insatser*, *utlandstjänstgöring*, *veteraner*. Vi har sökt både på engelska och svenska, i följande databaser: Proquest, EBSCO host, Academic Search premier samt Libris. Vi har även sökt information på Anna Lindh biblioteket på Försvårshögskolan och Riksdagsbiblioteket. Vi har även inhämtat information från Försvarmaktens HR-centrum, Försvarmakten och Försvarmedicinskt centrum. Sammantaget har detta gjort att vi har fått en bra överblick av kunskapsläget inom vårt ämnesområde.

2.2 Det aktuella forskningsläget

Sverige ligger efter i forskningen kring hinder vid hemkomsten efter utlandstjänstgöring på platser med krig eller krigsliknande tillstånd (SOU 2008:91). Detta då Sverige varit förskonat från krig i över tvåhundra år. I Försvarmdepartementets rapport (SOU 2008:91) konstateras att det finns generellt sett lite forskning om internationella militära insatser, särskilt kring insatser av den mer krigsliknande karaktär som varit de senaste åren. Kunskaper om veteransoldaters situation och reaktioner vid hemkomsten från utlandstjänstgöring är ett tämligen nytt forskningsområde i Skandinavien. Sverige samarbetar i de här frågorna med de andra Skandinaviska länderna då vi har stora likheter organisationsmässigt (SOU 2008:91). En plattform för samarbetet är i NORDEFECO (Nordic Defence Cooperation, 2013). Det huvudsakliga målet för det Skandinaviska försvarssamarbetet är att stärka de deltagande nationernas nationella försvar, undersöka gemensamma synergieffekter och underlätta effektiva gemensamma lösningar (SOU 2008:91). Dock är det viktigt att framhäva en relevant skillnad i arbetet med veteraner och det är att Danmark och Norge ser frågan som ett ansvar för hela samhället och inte bara för Försvarmakten (SOU 2011:76). I utredningen om den framtida svenska veteranpolitiken (SOU 2013:8) poängteras att det svenska samhället bör efterlikna det danska och norska sättet att se på veteranfrågan. Det vill säga att det svenska samhället som helhet bör medverka i genomförandet av veteranpolitiken. Riksdagen anser i Försvarmutskottets betänkande 2012/13:FöU7 också att folkförankringen behöver stärkas och att Sverige skall ta fasta på erfarenheter från andra länder.

Både den norska undersökningen från Forsvarmdepartementet (Forsvarmdepartementene, 2011) och den danska undersökningen från Det Nationale Forskningscenter For Velfaerd (SFI 2011) pekar på att militär utlandstjänstgöring ökar risken för att drabbas av psykisk ohälsa och ett ökat användande av droger. Även svenska undersökningar har påvisat att personal som deltar

i fredsfrämjande internationella insatser utsätter sig för ökade risker att drabbas av fysisk eller psykisk ohälsa till följd av tjänstgöringen (SOU 1998:30). Ett annat problem under och efter utlandstjänstgöringen är den stora belastningen på de anhöriga, vilket tas upp i slutbetänkandet från veteransoldatutredningen där man skriver att ett bekymmer är att längre utlandsstationeringar ger ökade familjeproblem med otrohet och separationer som följd (SOU 2008:91). Ett land där det forskats mycket kring det här problemet är USA, då landet har varit inblandat i flera olika låg- och högintensiva krig under modern tid. Dock kan vi inte jämföra amerikanska undersökningar med de skandinaviska rakt av då det ofta skiljer på insatsernas intensitet mellan länderna. Den psykologiska belastningen på soldaten beror mycket på den militära insatsens intensitet vilket gör den till en viktig faktor att ta hänsyn till visar tidigare forskning (Litz, Gray & Bolton, 2003). Det är ändå intressant för vår studie att titta på de amerikanska undersökningarna då de ligger i framkant på forskningen kring veteraner och deras hinder att komma tillbaka till vardagslivet. Merparten av den amerikanska forskningen kommer från U.S. Department Of Veterans Affairs (VA, 2013) som har det mest heltäckande systemet för hjälp och stöd till veteraner av samtliga länder i världen. Det amerikanska trygghetssystemet kan spåra sina rötter tillbaks till 1636 då pilgrimerna tillfäste en lag som skulle ge skadade soldater ersättning av samhället (VA, 2013). VA jobbar brett med att stödja både veteranen vid hemkomst samt även dennes familj och sociala nätverk. VA har även speciella program för kvinnliga veteraner då kvinnor är den snabbast växande gruppen av amerikanska veteraner. VA jobbar också mycket med att förebygga och förhindra självmord bland veteraner som lider av psykisk ohälsa då detta är ett enormt problem i USA (VA, 2013). Självmordsnivån bland krigsveteraner i USA är skrämmande, faktum är att 6,500 krigsveteraner varje år tar sitt liv. Det är fler dödsfall än vad som sammanlagt skördats bland amerikanska soldater i samband med krigen i både Afghanistan och Irak. Självmord efter utlandstjänstgöring är en aktuell fråga också i de skandinaviska länderna då undersökningar från både Danmark (Zøllner, Ejdesgaard, Jensen, Stephensen, Jørgensen, Kähler & Mejldal, 2012) och Norge (Thoresen & Mehlum, 2006) visar på ett högre självmordstal bland veteraner som varit inblandade i intensiva konflikter än bland ländernas population i övrigt. Per-Olofs Michels undersökning (Michel, 2005) visar ingen signifikant risk för en förhöjd självmordsrisk bland svenska veteraner. Flera av de ovan nämnda undersökningarna belyser upplevelsen av stigma och psykisk ohälsa som vanligt förekommande hinder för soldater att söka hjälp vid hemkomsten, därför har vi valt att utveckla de temana separat under egna rubriker.

2.3 Fredsfrämjande insatser och psykisk ohälsa

En vanlig åsikt bland militär och allmänhet är att fredsbevarande missioner utgör mindre risker och påfrestningar än traditionella krig. Det påstående stämmer oftast men samtidigt utsätts soldaten för nya utmaningar då han inte ska kriga mot fienden med alla till buds stående medel. Den fredsbevarande soldatens uppgift är inte att delta i striden utan istället att fungera som en buffert mellan de stridande parterna. Det förhållandet ställer motsägelsefulla krav på soldaten som har tränats och förberetts för krig. Han kan inte alltid besvara attacker och kan även tvingas bevittna övergrepp mot befolkningen utan att kunna ingripa. Det kan leda till en känsla av förnedring och frustration hos soldaten över att inte kunna besvara

verbala och fysiska attacker. Ser vi på det ur den här synvinkeln så har den fredsbevarande soldaten en mer komplex psykologisk uppgift än den traditionella soldaten (Moldjord, Fossum & Holen, 2003). Riskerna och påfrestningarna på soldaten i fredsfrämjande insatser varierar mycket från insatser med låg intensivitet till högintensiva insatser. Risken att drabbas av psykisk ohälsa ökar avsevärt vid högintensiva insatser (Litz, Gray & Bolton, 2003). Insatsens grad av intensivitet är den enskilt viktigaste faktorn att titta på när vi bedömer den psykiska påfrestningen på soldaten under utlandstjänstgöringen. Tiden i internationell militär insats lämnar avtryck på alla soldater och tittar vi på den militärpsykologiska historien så visar den att veteraner genom historien lidit av en variation av krigs- och efterkrigssyndrom (Weisaeth, 2003). I tillägg till de typiska PTSD symptomen har man vid undersökningar hittat ett symptom specifikt för fredsbevarande soldater. Weisaeth (2003) beskriver det som en rädsla att tappa kontrollen över sin aggressivitet snarare än rädslan för externa hot. Soldaten måste bekämpa både *fight* och *flight* impulserna och behålla sin neutralitet. Detta leder till en inre kamp och en stress. Stressreaktioner är också en naturlig följd efter flera lågintensiva och långvariga påfrestningar. Den typen av stress kallas kumulativ stress och är den vanligaste förekommande stressen hos de svenska soldater som tjänstgjort utomlands.

2.4 PTSD

Posttraumatiskt stressyndrom består av tre komponenter: återkommande minnesbilder/mardrömmar, ett tydligt undvikande av allt som har med de utlösande händelserna att göra samt att den drabbade befinner sig i ett slags konstant alarmtillstånd (Vasterling, Bryant & Keane, 2012). PTSD är den psykiska åkomma som ofta drabbar soldater som varit med om omskakande upplevelser i krig. Begreppet föddes 1980, då man i USA kartlade de besvär av psykiska stridsreaktioner som amerikanska vietnamveteraner led av. Medvetenheten om förekomsten av fenomenet har dock funnits även hos tidigare generationer. Under amerikanska inbördeskriget talade man om att soldater drabbats av nostalgi, och under första världskriget uppstod begreppet granatchock. PTSD hos krigsveteraner är väl dokumenterat i forskningen såväl nationellt som internationellt (SOU 2013:8). PTSD är ett av de största hindren för veteraner att komma tillbaka till vardagslivet efter utlandstjänstgöring. Utvecklar soldaten PTSD fullt ut är det ett allvarligt tillstånd med svårt psykiskt lidande och har ett stort samband med depression, suicidrisk, andra ångestsyndrom och missbruk. Detta medför också stora kostnader för samhället, inte minst till följd av långa sjukskrivningar (Michel, Johanneson, Ahmad & Lundin, 2006). Diagnoskriterierna för PTSD är följande enligt DSM IV som är det amerikanska psykiatrisamfundets klassifikationssystem för psykiska störningar.

- Personen har varit utsatt för en traumatisk händelse där följande ingått i bilden: personen upplevde, bevittnade eller konfronterades med en händelse eller en serie händelser som innebar död, allvarlig skada (eller hot om detta), eller ett hot mot egen eller andras fysiska integritet.
 - Personen reagerade med intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck.
 - Den traumatiska händelsen återupplevs om och om igen.

- Ständigt undvikande av stimuli som associeras med traumat och allmänt nedsatt själslig vitalitet (som inte funnits före traumat).
- Ihållande symtom av överspändhet (som inte funnits före traumat).
- Störningen har varat i mer än en månad.
- Störningen orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.

Förekomsten av PTSD bland svenska soldater förväntas öka då Sverige i juni 2009 beslutade att Försvarsmakten ska öka sin närvaro i fredsfrämjande insatser och att insatserna har ändrat karaktär till att bli mer krigslika. Forskningen kring PTSD har visat att ju mer intensiva och skräckfyllda upplevelser under missionen desto större risk löper soldaten att drabbas av PTSD och andra psykiska problem efter avslutad tjänstgöring (Weisaeth, 2003). Uppskattningar som gjorts av PTSD hos soldater efter fredsfrämjande insatser varierar mellan 3 - 15 % visar den största studien som gjorts till dags dato (Litz, Gray & Bolton, 2003). I en dansk studie om veteranhälsa (SFI, 2011) har man kommit fram till att fem procent av soldaterna som tjänstgjort i Afghanistan drabbats av posttraumatisk stress. Under tio år har cirka 6,500 svenska soldater tjänstgjort i Afghanistan. Enligt Försvarsmakten har bara sju stycken drabbats av PTSD. Christer Westfahl som är vårdlärare på P 7 i Revingehed arbetar på en studie om svensk veteranhälsa. Han har uttalat sig i Norrbottenskuriren (2012) om att det är mer sannolikt att Sverige har en liknande siffra som Danmark. De flesta studierna har dock visat att det är många fler soldater som visar symptom som är på tröskeln till PTSD (Litz, Gray & Bolton, 2003). Forskningen visar alltså att PTSD verkar vara en ganska vanlig förekommande effekt av fredsfrämjande insatser i modern tid (Weisaeth, 2003). Amerikanska siffror från de senaste kriget visar att mellan 12 - 20 % av soldaterna möter diagnoskriterierna för PTSD (Vasterling, Bryant & Keane, 2012). PTSD är ett stort hinder för att leva ett vanligt liv och är därför en viktig faktor att ta hänsyn till när vi studerar hindren för hemvändande soldater att återgå till ett vanligt liv. Det finns exempel både från Danmark och från USA på veteraner som har flytt till skogen på grund av PTSD-relaterade besvär. Sydsvenskan har i en aktuell artikel skrivit om att danska krigsveteraner har så svårt att anpassa sig till ett normalt liv att flera av dem lever eremitliv i danska skogar (Sydsvenska Dagbladet, 2010). De senaste tre decennierna har det forskats mycket om PTSD och gjorts viktiga upptäckter av risk- och skyddsfaktorer. De viktigaste variablerna i forskningen verkar vara traumats allvarlighet och respons på traumat och post trauma variabler som socialt support (Vasterling, Bryant & Keane, 2012).

2.5 Stigma – hinder i övergången till vardagslivet

Begreppet stigma återkommer både inom den nationella och internationella forskningen som en möjlig förklaring till varför veteraner kan uppleva hinder att återgå till vardagslivet efter utlandstjänstgöring. Det finns relativt lite svensk forskning kring stigma kopplat till veteranhälsa. Inom den skandinaviska forskningen nämns dock stigmatisering av psykisk ohälsa som en möjlig faktor som kan försvåra veteraners rehabilitering samt påverkar viljan att söka vård vid psykisk ohälsa i flera rapporter (Forsvardepartementene, 2011 & SFI,

2011). I en stor dansk undersökning från SFI (SFI, 2011) avseende veteraners hälsa i samband med hemkomsten från utlandstjänst uppmättes en bortfallsprocent på 50 % vid uppföljningen, åtta månader efter soldaternas hemkomst. Detta mörkertal förklaras delvis med att det förekommer ett stigma kring psykisk ohälsa.

Inom den amerikanska forskningen avseende veteranhälsa är dock stigma kring psykisk ohälsa vanligt förekommande. Enligt den amerikanska översten och försvarsläkaren Charles W. Hoge (2010) utgörs stigmat kring psykisk ohälsa av tre faktorer som samtliga försvårar för soldaten att söka hjälp. Den första utgörs av en rädsla hos soldaten att han inte ska kunna hantera de starka känslor som kan komma upp till ytan när de berättar om de erfarenheter de har från utlandstjänsten. De är rädda för att de skall bryta ihop och inte klara av att sköta sitt arbete och vardagsliv. Den andra faktorn är en oro hos soldaten att den terapeut som de öppnar sig för inte skall kunna förstå eller relatera till deras erfarenheter, eller att terapeuten skall döma dem för handlingar som de har utfört under krig. Den sista faktorn är en oro hos soldaten att han ska komma att uppfattas som svag av andra soldater om han erkänner att han har ett problem samt att detta kan komma att påverka den militära karriären (Hoge, 2010). Hoge menar vidare att bara för att det finns ett stigma kring psykisk ohälsa inom militären och samhället så ska inte soldaten acceptera detta. Det är snarare så att de soldater som bär på en rädsla att uppfattas som svaga och bli annorlunda bemötta om de söker hjälp ofta får sina förväntningar omkullkastade när de faktiskt får hjälp. Lawhorne & Philpott (2010) är inne på ett liknande resonemang. De anser att stigma kring psykisk ohälsa kan utgöra ett stort hinder mot att söka hjälp. De menar dock att psykisk ohälsa inte är ett tecken på svaghet, det kan drabba alla soldater, hur starka och modiga de än är, oavsett militär grad eller hur skickliga de är i sin yrkesutövning. Att söka hjälp för att komma tillrätta med sina problem är snarare ett tecken på styrka och mognad. De menar vidare att det faktiskt ingår i den militära utbildningen att veta när och hur man söker hjälp för ett problem (Lawhorne & Philpott, 2010).

2.6 Försvarsmaktens hemkomstverksamhet

Sverige saknar i princip helt för veteransoldater exklusiva resurser för rehabilitering för såväl psykiska som fysiska skador. Försvarsmaktens uppgift är att vägleda och stötta men förfogar inte över någon organisation som aktivt rehabiliterar (SOU 2008:91). Rehabiliteringen blir därför en fråga för arbetsgivare, kommunerna, landstingen, den ideella sektorn och andra aktörer inom samhällsapparaten att samverka kring. Danmark och Norge har kommit längre i sitt veteranarbete och erfarenheter från dessa länder visar att det kan finnas en betydande utvecklingspotential i den svenska veteranpolitiken (SOU 2013:8). I Sveriges veteranpolitik sägs att det ska tas fasta på erfarenheter från andra länder (2012/13:FöU7). Överläkare Per-Olof Michel uttrycker att hemkomstrutiner och uppföljningen är mycket bättre än vad de var tidigare. Förbanden utbildas dessutom i mental hälsa innan de skickas till insatsområdet. Mjukare värden genomsyrar också Försvarsmakten i allt högre grad (Michel, Johanneson, Ahmad & Lundin, 2006).

Dessutom samarbetar Försvarsmakten med flera ideella organisationer kring frågor som rör veteranernas välbefinnande och deras erkännande av samhället. De senaste åren har detta arbete intensifieras och Försvarsmakten har tecknat avtal med flera olika ideella organisationer. En av organisationerna som har avtal med försvarsmakten är Individzonen som jobbar mot anhöriga till soldaterna med bland annat stödsamtal, träffar och andra aktiviteter. Soldathemsförbundet jobbar med familjestöd och hjälp till soldatens anhöriga, de samarbetar också med Ersta diakoni som kan förmedla kontakt med familjerådgivare och barnterapeuter vid behov. Fredsbaskrarna stödjer och hjälper soldaten efter hemkomsten och jobbar för att skapa opinion i veteranfrågor. SMKR (Sveriges Militära Kamratföreningars Riksförbund) har till uppgift att bevaka försvarsfrågor och vara länken mellan kamratföreningar och Försvarsmaktens högkvarter. Samtliga organisationer har ett nära samarbete med varandra i de här frågorna.

3 Teoretiska perspektiv

I detta kapitel redogör vi för studiens teoretiska perspektiv, det vill säga *social identitet* och *stigma*.

3.1 Social identitet

De brittiska psykologerna Henri Tajfel och John Turner gjorde på 1970-talet omfattande studier av hur människors självuppfattning är förankrad i de sociala grupperingar där de är aktiva eller som de har kontakt med. Tajfel (2010) definierar social identitet som individens kunskap om att han eller hon tillhör en viss social gruppering, tillsammans med en viss emotionell och värdemässig innebörd när det gäller hans eller hennes medlemskap i denna grupp. Tajfels teori är tydlig när det kommer till soldater i en fredsfrämjande insats där olika nationer med stora olikheter ska arbeta mot gemensamma mål. Även om individer identifierar sig med olika grupper i en viss kontext, så kan de dela samma identitet i en annan (exempelvis allierade FN-soldater från stater som tidigare varit fiender). Att soldaterna upptäcker gemensamma värden för identitet möjliggör för dem att lyfta fram likheter hellre än olikheter. Att fokusera på en gemensam identitet, en delad uppgift, eller samma åtagande i konflikten kan tillåta medlemmar ur grupper i konflikt att betona gemensamma erfarenheter och liknande livsintressen snarare än olikheterna som startade konflikten från början (Franke, 2003).

Vi har valt att utgå ifrån *social identitet* som teoretiskt perspektiv då militären, genom sin speciella ställning i samhället och uniformen som särskiljer dem från det civila samhället, har en tydligt definierad social identitet. Militärer kan, genom sin utbildning och avskärmning från det civila samhället, vara den grupp i samhället med den tydligaste sociala identiteten. Socialiseringsprocessen inom det militära är ett typexempel på hur försvarsmakten genom grundutbildningen skapar en gemensam social identitet av individer med tidigare olika bakgrund och erfarenheter. Soldaterna börjar grundutbildningen som främlingar för att under utbildningen i stor utsträckning isoleras från det civila samhället och samtidigt ta bort en stor del av deras integritet. Försvarsmakten skapar genom utbildningen delade erfarenheter och en gemensam värdegrund. Detta skapar en stark bindning och en gemensam norm bland nya soldater vilket binder gruppen samman (Franke, 2003). Svedberg (2012) beskriver hur gruppen svetsas samman genom att medlemmarna bygger upp förtroendefulla relationer till varandra - man behöver kunna lita på varandra för att kunna hantera potentiellt farliga situationer. Många hemvändande soldater känner ett utanförskap i vardagslivet vilket kan leda till svårigheter efter hemkomsten. På grund av känslan av utanförskap och oförståelse från samhällets sida blir soldatgruppen en viktig social identitet med referensramar som soldaten är bekant med. Soldaterna delar samma värld, samtalar om händelser som upptar deras tankar och saker som de sett eller gjort (Neitzel & Welzer, 2013).

Med hjälp av detta teoretiska perspektiv är vår förhoppning att vi ska kunna identifiera om det finns en särskild gruppstillhörighet inom militären som exempelvis skulle kunna påverka den enskilde soldatens syn på sig själv, syn på hur en soldat ska vara, syn på psykisk ohälsa och benägenhet att söka hjälp.

3.2 Stigma

Vi har urskilt att begreppet *stigma* återfinns i två olika sammanhang som kan vara relevanta för denna studie. I den allmänna samhällsdebatten om psykisk ohälsa är begreppet stigma vanligt förekommande men det återkommer även inom debatten om veteranhälsa (se avsnitt 2.4). I båda dessa fall härstammar stigmatiseringen ur fördomar och negativa attityder mot personer som lider av psykisk ohälsa och det resulterar i att de som drabbas får skamkänslor och dåligt självförtroende vilket leder till att många av dem inte söker hjälp för sina problem. Det kan även få till följd att de drabbade diskrimineras emot, att andra människor undviker dem, att de har svårare att komma in på arbetsmarknaden och inte får ta del av samhällets resurser på samma sätt som övriga människor i samhället.

För att tydliggöra vad stigma innebär så utgår vi ifrån sociologen Erving Goffmans (1922 – 1982) teorier om stigma. Enligt Goffmans teori är stigma en benämning på en egenskap, beteende eller rykte som är djupt misskrediterande. Stigmat har till följd att en individ reduceras i vårt medvetande till någon som inte är fullvärdig människa och som därför bör stötas bort ur den egna sociala grupptillhörigheten. Enligt Goffman avgör varje samhälle hur människor skall delas in i olika kategorier samt vilka egenskaper som uppfattas som vanliga och naturliga för medlemmarna inom dessa kategorier. När vi träffar på en för oss främmande människa för första gången så passar vi in främlingen i dessa kategorier och fastställer vissa egenskaper hos honom. Utifrån det första intrycket skapar vi sedan omedvetna förväntningar och krav på främlingen. Dessa förväntningar och krav förblir oftast omedvetna för oss fram till dess att det blir fråga om främlingen verkligen uppfyller dem eller inte. Ibland kan det framgå att en människa besitter någon mindre önskvärd egenskap som gör honom olik övriga medlemmar inom den kategori han ingår i. Denna egenskap gör att främlingen reduceras i vårt medvetande från en fullständig människa till någon som är mindre värd, vilket kan få till följd att främlingen stämplas som någon som är oförmögen, oduglig eller handikappad. Om effekten av denna stämpling är omfattande så innebär det att främlingen besitter ett stigma (Goffman, 2011).

Den individ som besitter ett stigma avviker på ett icke önskvärt sätt från våra föreställningar om vad som är normalt (Goffman, 2011). För soldaten kan detta dock innebära ett dubbelt stigma. Det innebär dels att soldaten stigmatiseras från samhället utifrån att det finns ett stigma mot psykisk ohälsa i samhället i stort. Stigma kring psykisk ohälsa förekommer även inom soldatkulturen och har då en särskild betydelse vilken innebär att soldater som drabbats av psykisk ohälsa kan uppfattas som svagare soldater inom den egna soldatgruppen och Försvarsmakten. En individ som utifrån en egenskap besitter ett stigma inser själv att detta är skamligt varför han gärna målar upp en bild av sig själv där denna egenskap saknas (Goffman, 2011). Inom soldatkulturen är det förenat med skam att tala om känslor och psykisk ohälsa. För soldaten som lider av psykisk ohälsa kan detta innebära en rädsla att vara öppen med detta på grund av att han ska uppfattas som en svagare soldat och att detta kanske kan påverka hans framtida karriär. Denna rädsla kan innebära att soldater inte söker adekvat hjälp för sina besvär i tid.

Begreppet stigma används dock sällan i det dagliga talet för att beskriva *egna* upplevelser och erfarenheter. Det är istället vanligare att stigmatisering som fenomen beskrivs utifrån en känsla av svaghet, utanförskap eller utsatthet. Vår förhoppning är att vi med hjälp av detta teoretiska perspektiv ska kunna urskilja och synliggöra om stigma kring psykisk ohälsa kan ha varit ett hinder för våra respondenter att återgå till vardagslivet efter utlandstjänstgöring.

4 Forskningsmetod

I det här kapitlet kommer vi först att beskriva studiens vetenskapsfilosofiska utgångspunkt. Därefter redogör vi för valet av den vetenskapliga forskningsmetod som vi kommer att använda oss av under genomförandet av studien. Vi kommer sedan att beskriva val av intervjumetod, urvalet av respondenter, avgränsningar, tillvägagångssätt, databearbetning samt analysmetod. Därefter redogör vi för hur reliabilitet (tillförlitlighet) och validitet (giltighet) påverkar denna studie. Slutligen diskuterar vi de etiska övervägandena.

4.1 Fenomenologi som vetenskapsfilosofisk utgångspunkt

Vi kommer i denna studie använda oss utav fenomenologi som en övergripande vetenskapsfilosofisk utgångspunkt. Syftet med den fenomenologiska forskningen är att studera de enskilda *upplevelserna* av ett specifikt fenomen för att därefter kunna beskriva det studerade fenomenet på en mer generell nivå. Detta sker genom att forskaren identifierar det som är gemensamt för respondenternas olika konkreta beskrivningar (Langemar, 2008).

4.2 Val av forskningsmetod

Som forskningsmetod har vi valt att använda oss av kvalitativ forskningsmetod, eftersom det är ett bra verktyg för att få djupgående kunskap om intervjupersonerna och fånga erfarenheter ur deras vardagsvärld (Kvale, 1997). Genom den kvalitativa forskningsmetoden försöker forskaren att nå kunskap om intervjupersonens subjektiva upplevelse utifrån hennes egna ord, uttryck och meningsbeskrivningar (Larsson, 2005). Vår tanke är att respondenterna med egna ord ska få beskriva deras tankar, känslor, attityder, erfarenheter och kunskaper av övergången från utlandstjänstgöringen till vardagslivet. Vår uppgift blir därefter att försöka tolka, förstå och beskriva dessa upplevelser.

4.3 Val av intervjumetod

Att använda intervjuer som datainsamlingsmetod ter sig naturligt då studiens ansats är att utforska respondenternas egna upplevelser av ett visst fenomen. Samtalsintervjun är en praktisk forskningsmetod i situationer då det endast finns lite kunskap om det område som skall undersökas eller då forskaren vill förstå sig på människors vardagliga erfarenheter (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2004). Inom den kvalitativa forskningen ligger fokus på att få till stånd intensiva intervjuer som innehåller ett innehållsrikt och meningsfullt material, det är mindre viktigt att frågorna skall vara lika från intervju till intervju (Langemar, 2008).

Det finns ett flertal olika intervjumetoder att använda sig av. Den kvalitativa intervjun kännetecknas av frågor med öppna svar, frågorna kan dock variera i struktureringsgrad. En strukturerad intervju utgår från i förväg färdigformulerade frågor som ställs i en viss ordning medan en ostrukturerad intervju är ett helt öppet samtal kring ett visst ämne (Langemar, 2008). I denna studie har vi dock valt att använda oss av så kallade semistrukturerade

intervjuer. Dessa kännetecknas av ett antal färdigformulerade frågor medan den strukturerad som sker under själva intervjun består av följdfrågor och nya frågor som dyker upp under intervjuens gång. Frågorna behöver inte heller ställas i samma ordning eller formuleras på samma sätt utan kan anpassas till hur de olika intervjuerna utvecklar sig (Langemar, 2008). Vi tänker oss att den semistrukturerade intervjumetoden passar bäst för denna studie då vi har en explorativ ansats att ta reda på vad som är viktigt för våra respondenter. Vår förhoppning är vi genom den semistrukturerade intervjun kan skapa ett flyt i samtalet och få våra respondenter att ge så fylliga svar som möjligt samtidigt som vi som intervjuare har möjlighet att behålla en viss struktur i intervjun.

4.4 Urval och avgränsningar

Vi har valt att genomföra sex stycken intervjuer. Vi fick kontakt med våra respondenter genom en personlig bekant till oss som arbetar som officer inom Försvarsmakten och som själv tidigare gjort utlandstjänstgöring. Denna person ställde själv upp som en av våra respondenter och genom honom fick vi även kontakt med studiens övriga respondenter. Samtliga respondenter är officerare inom Försvarsmakten och de arbetar på samma arbetsplats, de har dock ej gjort utlandstjänst tillsammans. Intervjuerna genomfördes under en och samma dag på respondenternas arbetsplats.

Samtliga respondenter har alla gjort minst en utlandstjänstgöring. Våra respondenter representerar båda könen då vi ville se om det var någon skillnad i upplevelsen av hinder beroende på kön. Vi eftersträvade också en variation åldersmässigt. Vi begränsade urvalet till veteraner som deltagit i utlandstjänstgöring från tidigt 1990-tal till år 2012. En avgränsning har gjorts då vi valt bort veteraner som tjänstgjort tidigare än 1990, detta för att vi har efterfrågat erfarenheter från utlandstjänstgöring i modern tid. Vi har valt att göra denna avgränsning för att soldaternas erfarenheter inte ska vara för gamla i deras minne. Ytterligare en avgränsning är att vi har avgränsat oss till veteraner som har avslutat sin utlandstjänst senast under 2012, detta beror på att tidigare studier visat på att vissa symptom på psykisk ohälsa uppstår först en tid efter avslutad utlandstjänst.

Vi valde att genomföra intervjuer med officerare anställda inom Försvarsmakten utifrån att de har erfarenhet från Försvarsmakten både som menig soldat och som officerare. Flera av dem har varit anställda inom Försvarsmakten under flera år och har på så sätt följt utvecklingen av både hemkomstverksamheten samt Sveriges roll i internationella konflikter. Ytterligare en anledning som vi tog hänsyn till i vår urvalsprocess var att som officerare har de haft personalansvar och utövat ett ledarskap vilket medför att de har ett bredare perspektiv på problem och hinder som kan uppstå i återgången till vardagslivet. En möjlig negativ aspekt av att begränsa urvalet till endast personer som är anställda inom Försvarsmakten kan dock vara att de möjligen känner en lojalitet mot Försvarsmakten då den är deras arbetsgivare och att detta i sin tur kan påverka respondenternas intervjusvar.

För att bredda vår förståelse och få mer djup i bakgrunden så har vi varit kontakt med två personer anställda inom Försvarsmakten. Vår kontakt på Försvarsmedicinskt centrum har en

stor erfarenhet av utlandstjänstgöring från Libanon och första Gulfkriget. Han har även jobbat civilt för Röda Korset och FN i Irak och Afghanistan. Vi har även varit i kontakt med en psykolog på Försvarsmaktens HR-centrum med stor erfarenhet av utlandstjänstgöring och dess psykologiska aspekter. De hjälpte oss även genom att bidra med information om det senaste forskningsläget inom vårt forskningsområde.

4.5 Databearbetning och analysmetod

Fem av intervjuerna varade i ca 40 minuter och den sjätte varade i 60 minuter. Vi spelade in samtliga intervjuer med diktafon, vilket respondenterna gett sitt medgivande till. Därefter transkriberade vi dem ordagrant och slutligen skrev vi ut dem i pappersform. Vi läste sedan igenom varandras utskrifter och hjälptes åt att identifiera de teman som svarar mot studiens frågeställningar samt de teoretiska utgångspunkterna. Respondenterna i denna studie har med sina egna ord beskrivit sin upplevelse av att återvända till vardagslivet efter utlandstjänstgöring. De har gett en beskrivning av sin livsvärld så som de upplevt den. Vår uppgift har varit att tolka och beskriva dessa upplevelser utifrån de teman som vi kunnat identifiera i de transkriberade utskrifterna. För att lyckas med detta har vi använt oss av *meningskoncentrering* som analysmetod. Meningskoncentrering används för att ta fram den väsentliga innebörden i respondenternas svar och omformulera den till kortare meningar. Detta resulterar i att längre intervjutranskriberingar kan omvandlas till kortare texter med mer koncisa formuleringar (Kvale, 1997).

4.6 Reliabilitet

En förutsättning för reliabilitet (tillförlitlighet) i en studie är att forskningsfrågorna är tydligt formulerade (Lilja, 2005). Om frågorna är otydliga kan det få till följd att respondenterna tolkar frågorna olika vilket minskar tillförlitligheten av resultaten. Vi har därför varit noga med att tydligt precisera det problemområde vi ämnar undersöka samt att tydligt formulera våra forskningsfrågor. När vi utformade intervjuguiden var vi även noga med att den på ett logiskt sätt svarade mot forskningsfrågorna. För att nå en högre reliabilitet är det även viktigt att vara noggrann under datainsamlingen och databearbetningen i syfte att förhindra slarvfel. Att vara två som författar denna studie har varit en fördel i detta avseende då vi har haft möjlighet att resonera tillsammans, ge varandra synpunkter och granska varandras arbeten. Det har även varit positivt då det, under bearbetningsprocessen, gett oss möjlighet att läsa och tolka empirin både individuellt och gemensamt. När vi analyserade de utskrivna intervjuerna så gjorde vi det utifrån våra förutbestämda teman, först individuellt och sedan när vi jämförde och diskuterade våra tolkningar med varandra så har de överensstämt, detta kan ha bidragit till att öka studiens reliabilitet (Kvale, 1997).

Ytterligare ett sätt att mäta reliabiliteten i en studie är att jämföra resultaten från två olika undersökningar som har använt sig av samma mätmetod (Esaiasson et al., 2004). För att detta skall vara möjligt krävs att det i studien finns en tydlig redovisning av hur undersökningen har genomförts (Backman, 2009). Vi har därför varit noggranna när vi utformat studiens

metodavsnitt, vilket skulle kunna möjliggöra att andra kan upprepa denna studie och därefter jämföra resultaten.

En faktor som dock kan ha haft en negativ påverkan på studiens reliabilitet är att vi genomförde våra samtliga sex intervjuer under samma dag vilket fick till följd att vi var tvungna att dela upp intervjuerna mellan oss och göra tre intervjuer vardera. Det ideala hade varit att vi båda medverkade under samtliga intervjuer och att en av oss då skulle agerat samtalsledare medan den andre hade en observerande roll. På detta sätt skulle vi kunnat vara mer lyhörda för att fånga upp nyanser i respondenternas berättelser samt vara uppmärksamma på eventuella hörfel eller om den andra ställde ledande frågor. Tyvärr var det inte möjligt för oss att styra över när intervjuerna skulle genomföras varför vi fick lösa det på detta sätt.

Att en av oss är bekant med en av respondenterna kan tänkas ha haft en påverkan på dennes intervjusvar, vilket i sin tur kan ha påverkat reliabiliteten. Att intervjua någon som man känner kan tänkas innebära dels att man får ett mindre utförligt svar än önskat ifall respondenten inte önskar att någon han känner skall känna till vissa detaljer om honom. Det skulle även kunna innebära det motsatta, det vill säga att man får ett än mer personligt svar utifrån att respondenten har ett förtroende för intervjuaren. Vår uppfattning är dock att reliabiliteten inte har påverkats då intervjuaren fick ett uppriktigt intryck och intervjusvaren ligger i enlighet med de övriga respondenternas intervjusvar.

4.7 Validitet

Med validitet (giltighet) avses hur väl en studie ger svar på det forskningsproblem som undersöks (Larsson, 2005). Enligt Kvale kan validiteten definieras genom frågan: mäter du vad du avser att mäta? En studies validitet beror på forskarens hantverksskicklighet, det vill säga att validera innebär att kontrollera, ifrågasätta och teoretisera under hela forskningsarbetet (Kvale, 1997). Vidare menar Langemar (2008) att validitet i kvalitativ forskning syftar till studiens vetenskapliga värde, det vill säga kvalitet, trovärdighet och meningsfullhet. En god validitet uppnås främst genom att forskningsprocessen utförs väl.

Langemar (2008) har definierat ett antal olika validitetskriterier i syfte att mäta en studies validitet. Ett av kriterierna är att *analysen skall vara förankrad i empirin*. För att säkerställa detta har vi försökt att fånga in alla data ur intervjusvaren som relaterar till våra teman så att viktig data inte utesluts. När vi sedan analyserat resultaten har vi varit noga med att ifrågasätta och problematisera våra egna tankar i syfte att analysen inte skall bli för lättvindig eller för långtgående. Studiens *meningsfullhet* syftar till hur väl syftet med studien uppnåtts. Vi har försökt att sätta oss in i ämnet så grundligt som möjligt samt att på ett adekvat sätt redogöra för relevant tidigare forskning. Att uppnå en god kunskap om problemområdet var en förutsättning för att vi skulle kunna definiera syftet med denna studie samt dessutom vilken ny kunskap som vi hoppas studien kan bidra med. Att ha kunskap om problemområdet möjliggjorde i sin tur att vi kunde skapa en intervjuguide som genererade empiri som svarade mot studiens syfte. Studiens *replikerbarhet* syftar till att studien kan upprepas med ett resultat som är förenligt med denna studies resultat. För att möjliggöra detta har vi förklarat vårt

tillvägagångssätt i metodkapitlet samt även bifogat intervjuguiden som bilaga. Studien ska även vara *användbar*, det vill säga att den ska fylla en praktisk nytta. Vår förhoppning är att denna studie ska göra det genom att ge en ökad förståelse kring ett problem som påverkar inte endast den enskilde veteranen utan även dennes anhöriga och samhället i stort. För att uppnå en god *koherens*, vilket innebär att logiken *inom* resultatet ska vara logiskt sammanhängande utan motsägelser, har vi redovisat vår empiri så noggrant som möjligt samt försökt att skapa en tydlig röd tråd i vår tolkning av empirin i analysavsnittet. Med *perspektivmedvetenhet* och *reflexiv validitet* menas forskarens förhållningssätt till sin förförståelse, hur förförståelsen påverkar perspektiv och frågeställningar samt forskarens möjlighet att använda förförståelsen på ett sätt så att ny kunskap skapas. Utifrån vår förförståelse formulerade vi våra frågeställningar, i vår tolkning av resultaten har vår förförståelse för ämnet hjälpt oss att uppnå en djupare förståelse för respondenternas svar, vilket har gett oss en tydligare bild av deras livsvärld. Resultaten i denna studie pekar på liknande resultat som i tidigare forskning inom studiens område vilket kan vara ytterligare ett tecken på god validitet enligt Langemar.

4.8 Etiska överväganden

För att garantera respondenternas anonymitet har vi utgått ifrån Vetenskapsrådets riktlinjer för forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (Vetenskapsrådet). Riktlinjerna består av fyra huvudprinciper: *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*. Enligt informationskravet informerades respondenterna om syftet med studien. Enligt samtyckeskravet informerades respondenterna om att deras medverkan var frivillig och de gav sitt samtycke till att delta i intervjuerna. Enligt konfidentialitetskravet skyddas respondenternas anonymitet på så sätt att de inte benämns med deras riktiga namn i studien. Enligt nyttjandekravet kommer det insamlade intervjumaterialet endast att användas i denna studie. Efter studiens färdigställande har intervjumaterialet förstörts. Utöver detta har samtliga respondenter informerats om hur denna studie kommer att användas, vilka som kommer att få ta del av den, samt även erbjudits att själva ta del av den färdiga studien. Vi har varit medvetna om att vi under intervjuerna eventuellt kommer att beröra för respondenterna känsliga ämnen. Vi har därför strävat efter att visa inlevelse och försöka se till att deltagaren får en så positiv erfarenhet som möjligt av sitt deltagande. Respekten för deltagaren är oerhört viktig under intervjusituationen (Langemar, 2008).

5 Resultat

I detta avsnitt kommer vi först att presentera våra respondenter. Därefter presenterar vi resultatet från intervjuerna under olika teman som vi urskiljt vilka återkopplar till studiens syfte och frågeställningar.

5.1 Presentation av respondenterna

Våra respondenter är alla officerare inom försvarsmakten med erfarenhet av utlandstjänstgöring. Gruppen består av fem män och en kvinna. För att säkerställa respondenternas anonymitet har vi nedan gjort en del ändringar av texten i resultatredovisningen. Dels har vi ändrat så att samtliga respondenter benämns som "han", detta för att den kvinnliga respondenten inte skall kunna identifieras. Vi har även ändrat på vissa årtal i syfte att respondenterna inte skall kunna urskiljas av sina kollegor. Slutligen kommer respondenterna inte att benämnas vid namn, vi kommer istället att kalla dem för Alpha, Bravo, Charlie, Delta, Echo och Foxtrot.

Alpha är officer inom Försvarsmakten och har genomfört två missioner.

Bravo är officer inom Försvarsmakten och har genomfört tre missioner.

Charlie är officer inom Försvarsmakten och har tre missioner.

Delta är officer inom Försvarsmakten och har gjort två missioner.

Echo är officer inom Försvarsmakten och har gjort tre utlandsmissioner.

Foxtrot är officer inom Försvarsmakten och har gjort fem utlandsmissioner, varav tre var förbandsmissioner samt två observatörsmissioner.

5.2 Upplevelsen av hemkomsten

Samtliga respondenter upplever att det varit en omställning att komma tillbaka till vardagslivet efter utlandstjänstgöring, de har dock varierande erfarenheter. Alpha, Charlie och Delta uttrycker att de upplevt en känsla av att tiden i Sverige har stått stilla medan de själva har varit med om mycket. Delta beskriver sin upplevelse av återgången till vardagslivet:

"när man har varit iväg så tror man att tiden har stått stilla hemma, det har den inte, det händer ju saker hemma fastän man inte är på plats, jag har inte upplevt att det varit några större problem egentligen, utan det har mer varit att de som är hemma inte förstår vad man har varit med om eller vad man har gjort, man måste förklara saker som är vardag i insatsområdet, /.../ så jag tycker att det är förståelsen för vad man har varit med om och vad man har gjort och varför, det var det svåraste för mig".

Alpha berättar om sina upplevelser av hemkomsten:

"ja och sen blir det ju vakuumet där man upplever det som alla här hemma lever i en ostkupa medan jag har sett världen, mm, allting har kretsat runt mig, kring mig, och sen så plötsligt

kliver man in i den här ostkupan. Bakgrundsinformationen blir mindre, man är inte uppdaterad på samma sätt och inte lika på tårna, mm, så det var väl den bökiga biten”.

Alpha fortsätter och förklarar hur stora kontrasterna verkligen kan bli vid hemkomsten:

”när jag var i Afghanistan då var man kapten och det blir ju en sån skruvad värld, att i den ena stunden sitter jag och fikar med presidenten och löser diplomatiska problem mellan ambassader som vanlig svensk kapten för att sen komma hem och få stå på tunnelbanan. Det blir en väldig kollaps i huvudet”.

Bravo förklarar att det finns fördelar med förbandslivet jämfört med vardagslivet hemma vilket innebär en omställning vid hemkomsten som han tror kan vara en anledning till att soldater ansöker om utlandsmission upprepade gånger. Han berättar att:

”det är så jävla bekvämt att vara i ett militärt förband, speciellt under mission, du tvättar ju inte ens själv, maten lagas och du får avgränsade och väl definierade uppgifter att lösa vilket ibland hackas upp av små äventyrliga och så där. Så där, om man nu ska se på något egentligt negativt, för att senare i livet bli en vanlig samhällsmedborgare som faktiskt ska pröjsa huslån och lämna barn på dagis, det blir en bekvämlighetsfaktor för en del tror jag, gör att de söker igen och igen”.

Delta och Foxtrot upplever att utlandstjänstgöringen har gett dem andra perspektiv på tillvaron. Efter att ha tjänstgjort i länder där lokalbefolkningen ofta saknat de mest basala behoven, såsom mat för dagen och tak över huvudet, har de upplevt en frustration att komma tillbaka till Sverige och möta vardagen med omgivningens gnäll över svenska vardagsproblem. De menar båda att det kan ta tid att återanpassa sig till det normala livet, Foxtrot förklarar:

”... sen tar det ett tag, ca 3-6 månader, sen är man ju själv inne i det här svenska lunket eller mindsetet då, vissa fastnar i det där och inte riktigt kommer ur det, kanske en kombination av PTSD-syndrom då som förstärker den där bitterheten och man kanske isolerar sig, om jag jämför med andra runt omkring mig”.

Delta och Foxtrot talar även om en ensamhet som soldater kan uppleva efter hemkomsten. Under utlandstjänsten har soldaterna oftast levt tätt inpå varandra under en mycket intensiv period och de har blivit nästan som en familj för varandra. Samtidigt, under tiden som de varit borta, kan deras relationer med vänner i Sverige ha blivit svagare. När soldaterna sedan kommer tillbaka till Sverige igen och gruppen de tjänstgjort med upplöses, då kan vissa uppleva en stor tomhet och känna sig vilsna och ensamma.

Echo upplevde en stor skillnad mellan sin hemkomst under 2009 och hemkomsten 2011. Trots att han tyckte att missionen 2011 var svårare med större påfrestningar så upplevde han att det var lättare att komma hem den gången. Echo förklarar:

”... jag har känt en jättestor skillnad och det handlar inte så mycket om vad som hände under missionen utan det handlar om hur det har varit hemma. Första missionen 2009 då hade jag ingen egen lägenhet, jag visste inte vad jag skulle göra när jag kom hem arbetsmässigt, jag hade inget fast förhållande, många parametrar som var lite osäkra helt enkelt. Men sedan 2011 då hade jag fast boende, fast förhållande, jag visste vad jag skulle göra när jag kom hem, jag fortsatte jobba med dem jag var på insats med när jag kom hem. /.../ jag har tänkt på det efteråt för det har varit ganska stor skillnad /.../ det var mycket enklare andra gången”.

Echo förklarar vidare att han upplevde att han hamnade i en svacka efter första missionen 2009 vilket påverkade hans självförtroende och relationen med närstående. Stabiliteten i hemförhållandena 2011 bidrog till att omställningen till vardagslivet vid hemkomsten blev mindre:

”... utan då var det mer bara jacka in, för jag kände att jag hade en stabil plattform när jag kom hem och kunde bara fortsätta på, jag tror att det är därför jag kände sådan stor skillnad”.

Echo menar vidare att det finns vissa faktorer som kan vara svårt att styra över, såsom att ha en egen lägenhet eller att vara i ett förhållande. Därför anser han att det är desto viktigare att Försvarsmakten gör vad de kan för att underlätta omställningen vid hemkomsten:

”stödet för mig hade varit stabiliteten, att man kommer tillbaka i en organisation som faktiskt kan påverkas, /.../ att man känner att man kommer tillbaka till en trygg organisation tror jag är viktigt, att man har kontinuitet i chefer, bra ledarskap inom organisationen, att man känner att man kan jacka ni i någonting, /.../ ha en stabil organisation där man vet vad man skall göra när man kommer hem, man har en arbetsgivare som bryr sig och kanske till och med hör av sig och, ah, nu har du ju en månad kvar här och allt är fixat här för dig och du har ett kontor här och du vet att du börjar den dan här, första dan gör vi det och det och skulle det vara något så kan du höra av dig till mig och att man har en organisation som är så trygg, det tror jag hade underlättat mycket”.

Något som är gemensamt för samtliga respondenters upplevelse av hemkomsten är att utlandstjänsten inte enbart påverkar dem själva utan även deras anhöriga. Charlie berättar:

”jag hade ju förmånen att vara singel när man åkte ner de två sista gångerna, men jag tror att det är en väldigt stor, att man som soldat eller officer lätt underskattar belastningen på hemmaplan, att man har ett förhållande hemma det är en stor belastning och att framförallt för folk som inte är insatta som har svårt att förstå medierapportering och annat sånt där, /.../ jag tror att som den som åker iväg underskattar man belastningen för dem på hemmaplan, det här känslomässiga”.

Flertalet av respondenterna har varit i förhållanden som tagit slut i samband med att de kommit hem från utlandstjänstgöring.

Echo och Foxtrot talar om ett behov av att få tid för sig själv i samband med hemkomsten, vilket kan vara svårt för familjen att förstå. Echo berättar:

”... jag har varit borta från dem i ett halvår, jag kan sitta på mitt rum och bara vara medan de kanske har ett behov av närhet som inte jag hade”.

Även Foxtrot delar denna upplevelse:

”många känner en frustration när man kommer hem och har ett familjeliv att folk har planerat allt för en när man kommer hem i detalj och det räcker med att det är ett nedslag på dagbasis i kalendern i början så kan det irritera folk, man har väldigt kort stubin oftast när man kommer hem, man behöver landa mentalt, sova och bara vara”.

Bravo menar att det är en stor skillnad att vara singel eller att vara i ett förhållande när man kommer hem. Att ha en partner hjälpte honom att återgå till vardagslivet:

”... att umgås med någon och det dagliga kompromissandet gör ju att man på något vis får en kortare tid, får en kortare tidslinjal, att man snabbare kommer tillbaka till tidigare rutiner än att komma hem och bara uppleva en tomhet och frihet utan ansvar”.

Echo har liknande erfarenheter, han beskriver vad som hjälpte honom tillbaka:

”... att man sakta men säkert kom in i gamla rutiner, att jag träffade en tjej, jag visste vad jag skulle göra på jobbet så där, då börjar alla delarna falla på plats vilket gjorde att allting blev mycket lättare, att allting flöt på, jag vart inte irriterad, jag fick ett bättre självförtroende, /.../ det gjorde att jag kom upp ur en svacka”.

Delta och Echo har upplevt ett starkt stöd från sina familjer under deras utlandstjänstgöring. Delta menar att soldaten själv kan underlätta för familjen genom att informera om vad det innebär att vara på utlandstjänst och se till att de anhöriga får information hemskickat. Både Delta och Echo anser dock att det är viktigt att Försvarmakten ser att det inte bara är soldaten som behöver stöd utan att även deras anhöriga behöver information, stöd och någonstans dit de kan vända sig för att hemkomsten skall underlättas. Echo beskriver sina erfarenheter kring hemkomsten:

”... nu senast gick inte min sambo på den träffen som anhöriga kan gå på, där får de utbildning i hur vi kan reagera när vi kommer hem, /.../ när jag kom hem nu ville min sambo att vi skulle träffa alla, vi skulle umgås hela tiden och allt sådant där, det som jag identifierade vid missionen innan var att jag är inte så, jag behöver lite tid, vara för mig själv, landa in liksom, det förstod inte hon, mina föräldrar känner mig lite bättre och de har gått den här utbildningen för anhöriga där de informerats om hur er son kan reagera när han kommer hem, så de såg det ju då som ganska naturligt, alltså att han är ju så här, jo men det förstår vi, det är helt normalt i de här sammanhangen”.

5.3 Stöd och hjälp vid hemkomsten

Respondenterna har vitt skilda erfarenheter av Försvarets hemkomstverksamhet. En bidragande orsak till detta är att respondenterna har gjort utlandstjänstgöring under olika tidsperioder. Till exempel beskriver Alpha hemkomstverksamheten från Balkan i mitten på 1990-talet på följande sätt:

”ingenting, det var liksom, lämna in där, ställ dig där, gör det och ut med er. Och jag tror till och med att vi benämns som de glömda missionerna, att de tappades bort”.

Charlie beskriver sin hemkomst från en mission i början av 2000-talet på ett liknande sätt:

”... det var en halv dag eller heldag med liksom någon form av kontroll och samtalsgrupp men i övrigt så var det ingenting alls”.

Några år senare åkte Charlie på två nya utlandsmissioner och erfarenheterna från hemkomsten därifrån skiljde sig markant från första gången:

”efter [andra gången] upplevdes det mer seriöst, upplevde också att det för det första så fick man prata enskilt då var det inte en grupp utan där pratade man enskilt med en psykolog...”.

Det är dock inte endast tidsaspekten som gör att hemkomstupplevelsena varierar, Charlie jämför hemkomsten mellan två olika utlandstjänstgöringar:

”Sen var vi ju färre som kom hem [andra gången]. Det var ju ett mindre förband som roterade därför var det klart man, jag kände mig nog mer omhändertagen efter [den andra] missionen än efter [den tredje] missionen där man på något vis återigen var en i det här hjulet som bara ska mala på liksom. ... jag upplever att vi fick lika stort stöd men fördelat på färre individer att det var ett effektivare och mer personligt stöd.”

Samtliga respondenter anser att Försvarets hemkomstverksamhet i stort har fungerat bra för just dem samt att de fått det stöd och den hjälp som de ansett sig behöva. Alpha uttrycker dock att det hade känts bättre att få bearbeta det han varit med om inom den civila sfären, utanför det militära kamratskapet i Försvarets regi. Echo efterlyser att hemkomsten bör ske till den organisation inom Försvaret som man sedan skall komma tillbaka till då detta skulle kunna ge en ökad känsla av trygghet och stabilitet.

Flera av respondenterna menar att de upplever att det finns en risk att de personer som faktiskt behöver stöd inte fångas upp av hemkomstverksamheten. Enligt Foxtrot kommer problemen ofta inte upp till ytan under de första hemkomstdagarna varför den obligatoriska uppföljningen är nödvändig, dock förekommer det att vissa uteblir från dem och därefter inte fångas upp. Både Alpha och Delta är av uppfattningen att det kan uppstå ett mörkertal kring psykisk ohälsa då soldater ibland uppger att de mår bättre än vad de faktiskt gör under

hemkomstsamtalet, bara för att få komma hem fortare. Delta anser vidare att det finns en risk att dessa inte heller fångas upp under uppföljningssamtalet:

”... och då är det kanske de som mest behöver hjälp som inte säger någonting, för antingen inser de inte det själva eller så vill de inte sticka ut och vågar inte säga att jag behöver faktiskt hjälp”.

Charlie är av uppfattningen att de befintliga psykologsamtalen inte är tillräckliga för att fånga upp alla de personer som är i behov av stöd och inte heller att individens eget ansvar är tillräckligt:

”... det tror inte jag att man fångar upp genom att man diskas av en halvtimme hos en psykolog, ... sen så får man ett journalnummer, ja du kan alltid ringa hit men det, ah, det gör man ju inte”.

Charlie efterlyser att ett större ansvar åläggs kamraterna att uppmärksamma och hjälpa den enskilde till adekvat hjälp:

”... det är inte rätt utformning av den hjälpverksamheten, jag skulle tro att man skulle behöva, nästan någon form av angiveriverksamhet. ... den här personen behöver stöd och att man faktiskt blir utpekad och tar den här personen i örat och släpar med, här sätt dig i den här stolen, nu ska du faktiskt prata ut med någon”.

Charlie menar vidare att stödet från de kamrater man gjort utlandstjänst med kommer naturligt och att det är det som har starkast effekt.

Ytterligare en faktor som har varit avgörande för respondenternas upplevelse av hemkomstverksamheten har varit de psykologsamtal som gavs under de första dagarna. För Echo hade det betydelse att få tala med en person som inte tillhörde Försvarmakten:

”jag har fått prata av mig lite grann med en person... och att den här personen är opartisk, det är ingen från Försvarmakten, det tycker jag är ganska viktigt, de lägger inga värderingar i det man säger på samma sätt”.

För Delta och Charlie var det viktigt att få tala med en person som har förståelse för militären och vad det innebär att vara på utlandsmission, de har dock skilda erfarenheter av detta. Charlie berättar om sitt möte med psykologen:

”... för det första så fick man prata enskilt, då var det inte en grupp utan där pratade man enskilt med en psykolog som jag ändå uppfattade som mer kompetent och med mer skinn på näsan och mer förstående. Någon som trots allt förstod vad det var vi hade gjort och vad militär verksamhet innebär och så vidare. ... han hade varit med förr så det kändes definitivt mer seriöst.”

Deltas erfarenhet från psykologsamtalen var mer negativ:

”... för jag tror att det är viktigt att ha professionell personal där, psykologer och samtalsterapeuter, för jag hade en som inte visste vad jag hade varit på där jag fick börja förklara vad en grupp var, vad en pluton var, vad mina uppgifter i Kosovo hade varit och då tappar man intresset direkt. Då man sitter och känner att jag har någonting som jag måste bearbeta och så är det någon som inte ens vet vad jag har varit iväg på eller inte förstår det militära systemet och det vet jag att det var flera som tyckte att det var helt bortkastat med tid. ... och det tror jag renderade i att en del inte brydde sig om det nästa gång, för att det kanske skulle vara lika värdelöst då enligt deras mening. ... det tog tid och kraft att förklara småsaker som var mer vår vardag, varför man har grönt på sig eller varför man åker i ett sånt fordon och så istället för att direkt gå på det man ville hantera eller prata om i gruppen eller enskilt.”

Även Alpha beskriver ett tillfälle då psykologsamtalen inte var särskilt givande:

”den andra gången jag kom hem hade jag varit iväg på en lite mer udda mission på så sätt att det var inte öppen information, så då fick vi en psykolog som vi skulle prata med men det vart väldigt kort eftersom han fick inte ställa några frågor och vi fick inte ge några svar så blev det ganska dåligt, onödigt”.

5.4 Stigma

Fem av våra sex respondenter har vid återkomsten känt sig oförstådda av sin omgivning och haft en upplevelse av tomhet vid hemkomsten. Alpha har till exempel flera dåliga erfarenheter av att vistas på offentliga platser i uniform:

”men det räcker med uniformen, att åka tunnelbana med uniform det är väldigt få som gör. /.../ diskussioner med fylltrattar, jag har blivit spottat på av kvinnor ehh och så vidare som bara går förbi och spottar på dig, och man nej. Och de kanske kommer från delar av världen där de råkat ut för militärer på ett annorlunda sätt”.

Alpha berättar detta med en uppgivenhet och ilska över hur soldaten blir bemött enbart på grund av sin uniform. De andra respondenterna bekräftar under samtalen att det är lättare att umgås med människor med liknande erfarenheter och som har en förståelse och ett intresse för deras upplevelse. Respondenterna har också talat om en oförstående allmänhet och ett intresse från omgivningens sida att lyssna och försöka förstå vad soldaterna har gjort och varit med om. Charlie beskriver känslan av att känna sig avvikande på jobbet så här:

”när jag kom hem från Kosovo lämnade jag ju ett jobb och kom tillbaks till samma jobb och det var väl ingen överhuvudtaget som frågade speciellt mycket vad man hade gjort eller vad man vart med om och frågade dom var det mer av artighetsskäl”.

Delta uttrycker besvikelsen över att komma hem med en mängd erfarenheter och inte kunna dela dem med någon i vardagslivet. Flera av våra respondenter har en liknande upplevelse av en oförstående allmänhet. Delta säger att:

”det förstår de inte hemma, de förstår inte alls. Det är för länge sedan Sverige var i någon sådan situation”.

Samtliga respondenter nämner bristen på förståelse från allmänheten, det är ett tema som återkommer i samtliga intervjuer. Delta uttrycker det så här:

”de hade inte riktigt förståelse, de frågade: hur var det? men egentligen så var de inte riktigt intresserade av svaret för man märkte fort när man började berätta en händelse eller en upplevelse man hade haft att de inte lyssnade längre”.

Respondenterna berättar också om rädslan att bli stigmatiserad inom Försvarsmakten om de skulle erkänna psykisk ohälsa, vilket skulle kunna stoppa upp karriären. De två äldsta respondenterna tror dessutom att det finns ett stort mörkertal vad gäller PTSD inom Försvarsmakten. Delta menar, angående att söka hjälp, att det:

”då skulle bli en stämpel att han behövt psykologisk hjälp eller stöd eller han hade vart på rehab som i det här fallet hade behövts och att det blivit en stämpel och jag tror att det fortfarande är väldigt utbrett att man tror att får man den hjälpen då är det kört sedan och då finns ingen karriär på nåt vis”.

Delta fortsätter med att utveckla tankegångarna angående vad som kan inträffa om soldaten avviker från normen inom gruppen eller Försvarsmakten:

”det är vissa övningar som man skall ha gått igenom och har man inte gjort det på det förbandet eller i den gruppen eller i det kompaniet då är man inte riktigt med i gänget”.

Delta, som är den som funderat mest kring stigmat avseende att visa svaghet inom gruppen, säger angående en kamrat:

”jag tror också att i det här fallet så var han rädd att det skulle få komplikationer för andra saker han sökte i Försvarsmakten att det då skulle bli en stämpel att han behövt psykologisk hjälp eller stöd eller han hade vart på rehab som i det här fallet hade behövts och att det blivit en stämpel och jag tror att det fortfarande är väldigt utbrett att man tror att får man den hjälpen då är det kört sedan och då finns ingen karriär på nåt vis.”

Andra respondenter är inne på liknande tankar. Alpha säger angående mentaliteten och språkbruket i gruppen att det är viktigt att hålla en fasad:

”sen är det en jargong också, inte visa blottor”.

Att inte falla utanför normen i gruppen och visa svaghet genom att blotta eventuell psykisk ohälsa. Delta menar att det här inte bara är ett problem inom Försvarsmakten utan i samhället i stort. Han ser erkännandet av psykisk ohälsa som utpekande och stigmatiserande:

”jag tror att kulturen generellt i Sverige är att vi fortfarande har en syn på psykologisk hjälp, det är kopplat till någonting negativt oavsett om det är Försvarsmakten eller civilt, trenden börjar vända men vi har fortfarande långt kvar. Prata med läkare eller psykologer då är det något som är fel inte rätt”.

5.5 Grupptillhörighet

Ett annat tema som våra respondenter var överens om var att det finns en speciell soldatkultur som yttrar sig på olika sätt. De flesta av dem ser mestadels positiva saker med soldatkulturen. Att soldatkulturen innebär en stark grupptillhörighet och social identitet är de överens om. Dock så förekommer även tankar och exempel på att det ibland kan ha negativa konsekvenser, Alpha säger i intervjun om soldaterna:

”när de åker iväg så tvättar du bort allt vad du tillhör, du är gruppen”.

Han menar att det visar vilken stark anknytning gruppen har skapat till varandra under utbildningen vilket han ser som positivt men även ser en fara i. Alpha berättar också om tryggheten som soldaten känner i den egna gruppen under och efter missionen då de har delat liknande erfarenheter:

”att när man åker i en grupp så har man gruppen som stöd och trygghet”.

Även Charlie är inne på det när vi pratar om gruppens betydelse och vilken tillit de har till varandra:

”ja, man har levt otroligt tigt under ett halvårs tid och man känner folk bättre än man känner sina egna familjemedlemmar egentligen”.

Alla berättar att det är en enorm styrka och positivitet i den gemensamma nämnaren att du har gjort utlandstjänstgöring. Veteranerna har något gemensamt oavsett vilken mission de varit på. Charlie berättar om den gemensamma beröringspunkten vid en fest eller middag:

”om jag går på en fest, vilken som helst, där jag inte känner så många så kommer jag ändå, oj, du har också gjort utlandstjänst, så kommer ju vi stå och prata i två timmar, det är garanterat”.

Flera av våra respondenter talar om den starka, tigha gruppen, Foxtrot förklarar skillnaden med en civil arbetsplats:

”... så här jämfört med en ordinarie arbetsplats generellt i samhället så är det en otrolig tigt samvaro, kollegialt närhet i organisationen”.

Delta menar dock att det kan uppstå ett hinder då veteranerna lämnar en stark gruppgemenskap vid hemkomsten och byter den mot en känsla av ensamhet och tomhet. Delta säger att:

”det är en stor omställning för en del att komma hem att den familj man haft i insatsområdet, som det faktiskt blir den finns inte kvar på samma sätt vilket gör att en del blir vilsna och väldigt ensamma”.

Bravo menar att tryggheten i gruppen och bekvämligheten att vara på utlandstjänstgöring kontra livet därhemma gör att en del tycker att:

”det är så jävla bekvämt att vara i ett militärt förband speciellt under mission du tvättar ju inte ens själ, maten lagas och du får avgränsade och väl definierade uppgifter att lösa vilket ibland hackas upp av små äventyrliga och så där”.

Bravo menar att det lätt blir samma människor som åker på mission efter mission, så kallade *gammelyxor*. Soldaterna känner trygghet i att ha sina kamrater runt sig men kan lätt komma bort från vardagslivet.

Bravo kan också se den här frånvaron av vardagliga sociala kontakter som något negativt:

”... som soldat kan du ju vara anställd i åtta år på de här nya kontrakten och man avskärmar sig väldigt mycket från det civila livet och att man enbart lever innanför grindarna i princip och det skulle kunna vara någonting negativt i så fall att man tappar kontakten med verkligheten”.

Den här avskärmningen från det civila livet är Alpha också inne på då han berättar att:

”i Bosnien skrev vi ju dikter och de här ska ju inte publiceras nej det skulle inte vara bra för då skulle man få se lite grann vad soldaterna egentligen tycker och tänker”.

Delta är inne på de här tankebanorna också då han pratar om gruppträck och jargongen i gruppen, att ibland kan det hända:

”att det blir det här machotänket som går lite över styr”.

Delta menar att det kan utvecklas en kultur och norm inom gruppen som kan vara osund för gemenskapen. Delta menar att det kan skapa mobbing och utfrysning av den som betraktas som avvikande från normen:

”Försvarsmakten, där ska man ha ett visst uniformssystem, alla ska vara så lika som möjligt, alla ska ha en viss utbildning och det kan göra att vi fostras till att det blir en viss kultur som är negativ där det inte accepteras att man är på ett visst sätt eller att man inte klarar nåt fyskrav på den nivå som har satts upp internt att man ska göra eller att det är vissa övningar som man skall ha gått igenom och har man inte gjort det på det förbandet eller i den gruppen eller i det kompaniet då är man inte riktigt med i gänget”.

5.6 Psykisk ohälsa

Fem av officerarna pratade om att psykisk ohälsa kunde vara ett problem och ett eventuellt hinder för att komma tillbaks till ett vanligt liv och de två äldsta respondenterna trodde att det fanns ett stort mörkertal bland veteraner. När de pratar om egna svårigheter är det flera av respondenterna som talar om den svåra övergången den första tiden hemma efter en mission. Flera berättar också om behovet av att ha lugn och ro i början av hemkomsten för att aklimatisera sig till den svenska vardagen igen och som Foxtrot säger:

”inte att man plötsligt måste forceras in i den svenska vardagen igen”.

Foxtrot berättar också om behovet av egen tid i början av hemkomsten, att man behöver de:

”första dygnet till veckan sen kan man själv börja ta initiativ men man behöver vara ifred och bara vara lugn och sova, det är ett påtagligt behov”.

Alla våra respondenter delar den här upplevelsen vilket sätter de anhöriga på svåra prov när soldaten kommer hem efter avslutad utlandstjänstgöring. Charlie uttrycker:

”... att som den som åker iväg underskattar man belastningen för dem på hemmaplan, det här känslomässiga”.

Det visas bland annat i att flertalet av våra respondenter har erfarenhet av skilsmässor och separationer efter hemkomst från utlandstjänstgöring.

”Jag behöver lite tid, vara för mig själv landa in liksom, det förstod inte hon”.

så uttrycker sig Echo när det gäller att komma hem och träffa sin sambo. Alpha har erfarenhet av två separationer efter utlandsmissioner och uttrycker mer direkt vad missioner kan betyda för förhållanden:

”missioner är inget bra”.

Alpha är också den som tydligast pratar om psykisk ohälsa, han berättar:

”... det är svårt att sova hemma men om jag åker ut med polarna på en övning då sover jag som ett barn, varför kan inte svara på”.

Alpha säger också att han fortfarande i tanken kan skickas tillbaks till Balkan bara genom att känna speciella dofter som påminner om platsen:

”där eldar dom ju fortfarande med stenkol, bara jag känner doften så ryser jag”.

Alla våra respondenter är överens om att de behövs en viss tid efter utlandstjänstgöringen för att acklimatisera sig till vardagslivet. De är också kritiska till om Försvarmakten verkligen fångar upp dem som behöver hjälp och stöd. Charlie sammanfattar det så här:

”Det jag tycker är att den, jag tror inte den fångar upp dem som behöver stöd det tror inte jag. Därför att jag tror att det är ju i den svenska mentaliteten är förknippad med någon form av skam att jag behöver hjälp jag vet inte om det är jantelagens andra sida eller hur man nu ska se på saken men jag upplever att speciellt bland yngre förknippas med någonting lite skamfullt. Jag behöver stöd, jag behöver hjälp jag sover dåligt, jag mår inte bra på hemmaplan, jag har svårt att ta tag i mitt liv, dricker för mycket eller allt annat sånt här. Det tror inte jag att man fångar upp genom att man diskas av en halvtimme hos en psykolog, jag tror att man faktiskt och sen så får man ett jour nummer ja du kan alltid ringa hit men det ahh det gör man ju inte.”

Två av de äldre respondenterna, Alpha och Foxtrot, pratar om att de tror att det finns ett stort mörkertal bland soldater som varit på utlandstjänstgöring att erkänna psykisk ohälsa. De menar att det finns olika orsaker till detta dels kan soldaten vara rädd för att bli stoppad i sin karriär men det finns även en rädsla för att bryta mot de av gruppen fastslagna normerna. Foxtrot menar att:

”sen kommer det ju alltid att finnas ett mörkertal, det finns officerare som kommer hem och mår dåligt men väljer att inte lyfta upp det för de är rädda att det kan påverka deras möjlighet att åka på insats igen och man är rädd att det kan påverka ens karriär om man blir stämplad som den som har mentala problem eller mår psykiskt dåligt och där kommer det alltid finnas ett mörkertal tror jag ramförrallt hos de yngre befälen som har en tydlig ambitionssträvan om karriär i systemet”.

Risken finns också att soldaten omplaceras eller inte kan vara med i insatsbataljonen och detta kan vara ett hinder att tala om psykisk ohälsa menar Alpha:

”ja, det är inte intressant att ha dig då placeras du på en skittjänst och tyvärr så tror jag många mörkar, mörkar på så sätt att de inte kan åka om jag inte kan åka utomlands på grund av PTSD eller stress då kan man inte tillhöra insatsbataljonen och då finns det ingen anledning att du jobbar här nej just det”.

Även Foxtrot är inne på det här i intervjun när han beskriver soldater som döljer sina symptom för att kunna åka på utlandstjänstgöring men inte klarar utbildningen på grund av tecken på psykisk ohälsa. Han beskriver utifrån egna erfarenheter att:

”jag kan förstå att det är ett stort motstånd för många att säga att jag mår riktigt dåligt, men vi har ju fall där det kommer fram efteråt istället då, det kan vara så att de står inför förberedelse för ny insats i samma insatsområde och under träning för insats så kommer PTSD-symptom fram när man simulerar övningar och stridssituationer”.

Trots många negativa erfarenheter så finns det ändå en positiv syn bland våra respondenter på Försvarets arbete att förbättra stöd- och hjälpfunktionerna när det kommer till psykisk ohälsa. Foxtrot jämför sina tidiga missioner med de senare och utvecklar sina tankar kring dem. Foxtrot menar att:

”vi blivit bättre, de mjuka värdena har fått komma fram lite grann mer i vardagen förut var det Försvaret ett hårt skal men jag tycker vi har blivit bättre även på regementet att prata om mjuka värden, vad man själv upplever och mår, det har blivit en mognad inom organisationen för sådant här på sista tiden”.

6 Analys

I detta avsnitt analyserar vi den insamlade empirin samt kopplar den till den tidigare forskningen samt de teoretiska perspektiv som ligger till grund för studien.

6.1 Upplevelsen av hemkomsten

Alla våra respondenter är överens om att det är en stor omställning att återgå till vardagslivet efter avslutad utlandstjänst. De beskriver upplevelser såsom att tiden har stått stilla i Sverige, att anhöriga här hemma inte förstår vad de har varit med om, att de upplevt stora kontraster mellan livet under utlandstjänsten och hemma. De beskriver att utlandstjänsten gett dem nya perspektiv på tillvaron, att de vid hemkomsten upplevt en känsla av ensamhet och tomhet, att relationerna med anhöriga har påverkats samt behov av att bara få vara för sig själv en tid. Respondenternas uttalanden tyder på att erfarenheterna från utlandstjänsten har varit psykiskt påfrestande och att de har påverkats som personer.

En av respondenterna talar om kontrasterna mellan verkligheterna hemma och i utlandet, Alpha säger att *”det blir en väldig kollaps i huvudet”*, vilket tyder på att det är psykiskt påfrestande att ställa om sig till vardagslivet. Bravo talar om bekvämligheten att vara i ett militärt förband:

”du tvättar ju inte ens själv, maten lagas och du får avgränsade och väl definierade uppgifter att lösa”,

vilket innebär att man, under förbandslivet, inte behöver ta något eget ansvar för många praktiska detaljer som man måste sköta i vardagslivet. Två av respondenterna har vid hemkomsten upplevt en frustration avseende omgivningens gnäll över svenska vardagsproblem. Att ha sett svårigheterna som människor i andra länder kämpar med varje dag har påverkat dem samt gett dem andra perspektiv på livet.

Flera av respondenternas uttalanden tyder på att deras sociala identitet har påverkats under utlandstjänstgöringen. Enligt Tajfel (2010) kan social identitet definieras som individens kunskap om att han tillhör en viss social gruppering. Soldaterna har under vardagslivet i Sverige haft två olika sociala identiteter, den militära och den civila identiteten. Under utlandstjänsten dras den sociala identiteten som militär till sin yttersta spets, soldaten lever under en längre period tillsammans med sina soldatkollegor, de lever tätt inpå varandra, de är stationerade utomlands, de skall utföra ett militärt uppdrag och de har helt isolerats från vardagslivet. Under tiden utomlands svetsas gruppen samman än mer än tidigare och deras gemensamma erfarenheter förstärker soldaternas sociala identitet som militär. En av respondenterna säger att han tycker att det som var svårast för honom vid hemkomsten var att hans anhöriga inte förstod vad han hade upplevt under utlandstjänstgöringen. Andra talar om en känsla av ensamhet som vissa soldater upplever vid hemkomsten, att soldatgruppen under insatsen har blivit som en familj för varandra, att det kan uppstå känslor som vilshenhet och tomhet då gruppen upplöses efter hemkomsten. Under utlandstjänsten har respondenternas sociala identitet som militärer förstärks samtidigt som isoleringen från vardagslivet har

försvagat den civila identiteten. Respondenternas uttalanden skulle kunna tolkas som ett uttryck för att de vid hemkomsten känner sig vilsna mellan dessa två olika sociala identiteter.

Alla respondenterna anser att utlandstjänstgöringen även har påverkat deras anhöriga och flera av dem har erfarenhet av förhållanden som tagit slut. Några respondenter talar om behovet att bara få vara för sig själv när man kommer hem, medan en annan anser att hans förhållande hjälpte honom att komma tillbaka till vardagslivet fortare. Flera av respondenterna betonar vikten av att ge stöd och information till anhöriga om hur soldaterna kan må vid hemkomsten.

6.2 Stigma – ett hinder vid hemkomsten

Respondenternas erfarenheter av Försvarets hemkomstverksamhet varierar. Samtliga uttrycker att de själva har fått det stöd och hjälp som de behövt. Vi anser dock att det går att urskilja en viss tvetydighet i respondenternas svar, vilket kan exemplifieras av Deltas uttalande om hemkomsten:

”... jag har inte upplevt att det varit några större problem egentligen, /.../ så jag tycker att det är förståelsen för vad man har varit med om och vad man har gjort och varför, det var det svåraste för mig”.

Även om respondenterna inte har uppfattat sig vara i behov av stöd så är det ändå tydligt att de har upplevt hinder vid hemkomsten. Motsägelsen i deras uttalanden skulle kunna förklaras med förekomsten av stigma kring psykisk ohälsa samt att erkänna ett behov av stöd och hjälp inom den egna soldatgruppen. Ytterligare ett exempel på just detta är att flera av respondenterna talar om att det finns en risk att vissa som är i behov av hjälp inte fångas upp vid hemkomsten. De uttrycker att problemen inte kommer fram under hemkomstdagarna, att soldater uppger att de mår bättre än de faktiskt gör och att individens eget ansvar inte är tillräckligt för att fånga upp dem som behöver stöd. Delta säger att:

”de som mest behöver hjälp som inte säger någonting, för antingen inser de inte det själva, eller så vill de inte sticka ut och vågar inte säga att jag behöver faktiskt hjälp”.

Respondenterna anser även att psykologsamtalen har påverkat deras upplevelse av hemkomsten. Två av respondenterna upplevde att det var positivt att tala med en psykolog som hade förståelse för vad militär utlandstjänstgöring innebär. Detta stämmer in på Charles Hoge (Hoge, 2010) beskrivning av hur stigma kan påverka soldater som är i behov av stöd och hjälp. Två av respondenterna tycker dock att det var positivt att få tala med en person som inte var knuten till Försvaretsmakten.

Av våra respondenter är det flera som efter hemkomsten från utlandstjänstgöring känt sig oförstådda av sin omgivning och haft en upplevelse av tomhet. Flertalet av dem berättar om ett ointresse från människor de möter i vardagslivet och att det är enklare att umgås med människor med liknande erfarenheter. Det här kan tolkas som att respondenterna har känt sig stigmatiserade men vi anser att stigma är ett kraftfullt ord och att det ska användas med

försiktighet i tolkningen av resultatet. Vi anser att soldaterna söker sig till varandra för att de har en stark social identitet och gemensamma erfarenheter. De har också ett behov av att dela med sig av sina erfarenheter och möter där ett ointresse från omgivningen och därför blir det lättare att umgås i den egna gruppen. Vi tycker också den här gruppen är ett bra forum att bearbeta utlandstjänstgöringen och eventuella trauman.

Ett exempel från våra respondenter tycker vi däremot speglar stigmatisering av en grupp utifrån deras yttre attribut, nämligen uniformen. Det är när en av våra respondenter berättar om hur han hamnat i diskussioner med berusade människor och blivit spottad på, enbart på grund av sin uniform. Flera andra av våra respondenter berättar också att de aldrig åker hem i uniform från jobbet. Det här tolkar vi som en stigmatisering av en grupp individer utifrån deras yrkesval och uniform.

Ett annat ämne som återkommer både i intervjuerna men även i stort sett all forskning som ett möjligt hinder att återgå till ett vardagsliv är motståndet mot att erkänna för gruppen och Försvarmakten att de mår psykiskt dåligt av rädslan för att stigmatiseras av dem. Enligt den amerikanske psykologen och sociologen Erving Goffman (1922-1982) blir de som diagnostiseras som psykiskt sjuka ”stämplade” (stigmatized). De får ett stigma som försvårar anpassningen till ett normalt liv (Hwang, 2005). Vår tolkning är att det kan finnas flera orsaker till detta bland soldater. Dels präglas soldatkulturen fortfarande av ett ideal där de anställda inte diskuterar känslor. En annan orsak är att soldaterna är rädda att diskutera sitt psykiska mående och erkänna sin eventuella psykiska ohälsa av rädsla för att inte få möjlighet att åka på ett nytt utlandsuppdrag. Soldaterna är rädda att avvika och bli utstötta från gruppen där de känner sig bekväma och har sin identitet som soldat. De olika faktorerna skapar en känsla av stigmatisering hos den enskilde soldaten vilket försvårar att uppfylla dennes hjälpbehov från samhällets sida och för soldaten att söka hjälp vid psykisk ohälsa.

6.3 Psykisk ohälsa som ett hinder att återgå till vardagslivet.

Flertalet av våra respondenter sade under intervjuerna att psykisk ohälsa kunde vara ett hinder vid återkomsten från utlandstjänstgöring. Våra respondenter talar alla om att det behövs en återhämningsperiod efter utlandstjänstgöringen innan man har vant sig vid vardagslivet igen. Flera berättar också om de starka kontrasterna mellan missionslandet och vardagslivet som en förvirring och påfrestning framför allt i kontakten och umgänget med anhöriga, arbetskamrater och kamrater. Detta tar sig bland annat uttryck i relationsproblem med separationer och skilsmässor som följd, något alla våra respondenter har erfarenhet av. Detta är något som också tas upp i slutbetänkandet från veteransoldatutredningen där man skriver att ett bekymmer är att längre utlandsstationeringar ger ökade familjeproblem med otrohet och separationer som följd (SOU 2008:91).

Ingen av våra respondenter säger sig ha upplevt någon känsla av psykisk ohälsa vid återgången till vardagslivet men samtliga har behövt en återhämningsperiod på ett par veckor upp till 6 månader efter hemkomsten från utlandstjänstgöring. Svenska undersökningar har påvisat en ökad risk att personal som deltar i fredsfrämjande internationella insatser utsätter

sig för ökade risker för att drabbas av fysisk eller psykisk ohälsa till följd av tjänstgöringen (SOU 1998:30). Psykisk ohälsa är ett tabubelagt ämne i samhället i stort såväl som i Försvarmakten. Trots att psykisk ohälsa är vanligt i befolkningen är det ett område som det fortfarande finns mycket okunskap och fördomar kring. Psykisk ohälsa är ett ofta tabubelagt och stigmatiserat område, vilket försvårar för människor både att söka hjälp och att ge andra det stöd som de kan behöva (Skr.2011/12:166). Våra äldre respondenter talar om risken att erkänna att man mår dåligt vilket gör att soldaten kan avvika från normen och stötas ut ur gruppen. De tror också att detta kan ge upphov till ett mörkertal bland soldaterna. Flera av respondenterna tror också att det kan vara ett hinder i karriären att erkänna psykisk ohälsa, att konsekvenserna blir att den utpekade omplaceras eller inte ges möjlighet att avancera i karriären. Dessa tankar stämmer även väl in på hur Charles Hoge beskriver att stigma kring psykisk ohälsa kan försvåra för soldaten att söka hjälp. Det finns en oro hos soldaten att han ska komma att uppfattas som svag av andra om han erkänner att han har ett problem samt att detta kan komma att påverka den militära karriären (Hoge, 2010). Några av respondenterna hoppas och tror dock att så inte är fallet.

Tittar man på olika studier avseende fredsbevarande missioner, där graden av intensitet i konflikten varierar, kan andelen med generella psykiska hälsoproblem variera mellan 7 - 30 % samt andelen med PTSD mellan 1 - 16 %. (SOU 2008:91). Missionens intensitet är direkt avgörande för nivån av psykisk ohälsa och PTSD bland soldaterna. Det är inte oproblemiskt att jämföra utfallssiffror mellan länder eftersom det kan finnas stora skillnader i selektion, utbildning, ledarskap och stöd. Med den reservationen i åtanke kan man ändå ta till sig erfarenheterna från senare års krig för att bedöma ungefär vart man hamnar om svenska soldater skulle öka sitt deltagande i högintensiva konflikter. Vid sådana konflikter bedöms andelen som skulle kunna utveckla någon form av psykiska problem att vara mellan 20 - 40 % och andelen som skulle kunna drabbas av PTSD att variera mellan 10 - 25 % (SOU 2008:91). Det här är höga siffror då Sverige sedan början på 1950-talet har skickat ut cirka 100,000 personer i fredsfrämjande insatser. En av respondenterna uttrycker dock att Försvarmakten har blivit bättre på de mjuka värdena, att psykisk ohälsa numera ska ses på samma sätt som fysisk ohälsa inom Försvarmaktens organisation. Överläkare Per-Olof Michel uttrycker liknande tankegångar i en tidningsartikel, han menar att hemkomstrutinerna och uppföljningen har blivit mycket bättre än vad de var tidigare. Förbanden utbildas dessutom i mental hälsa innan de skickas till insatsområdet. Mjukare värden genomsyrar också Försvarmakten i allt högre grad (Michel et al., 2006).

6.4 Grupptillhörighet

Respondenternas upplevelse av gruppen och dess gemenskap beskrevs i mycket positiva ordalag av samtliga respondenter. Alla var överens om det fanns en speciell soldatkultur och uttrycket var positivt laddat för dem. På frågan vad soldatkultur innebar för dem lyfte de fram samhörigheten och den starka sociala identiteten inom soldatgruppen då de har delade erfarenheter och då de levt nära varandra under en längre period. Soldaterna delar samma värld, samtalar om händelser som upptar deras tankar och saker som de sett eller gjort (Neitzel & Welzer, 2013). En respondent uttryckte det som att han kände sina

gruppmedlemmar bättre än sin familj. De talar mycket om tryggheten i gruppen och kamratstödet bland soldaterna, att det alltid finns någon att prata med. Svedberg (2012) beskriver hur gruppen svetsas samman genom att bygga upp förtroendefulla relationer till varandra - man behöver kunna lita på varandra för att kunna hantera potentiellt farliga situationer.

Samtidigt såg en del av dem också en baksida av den starka grupptillhörigheten. De menar att avskärmningen från det civila livet och umgänget med enbart andra soldater med likartade erfarenheter kan leda till en negativ soldatkultur som kan utveckla ett osunt normsystem. De tar upp egna erfarenheter när gruppens värderingar har gått överstyr. En av dem berättar om när soldaterna under en mission skrev dikter där de satte sina tankar om konflikten och människorna som var inblandade i den på pränt och att det aldrig fick läsas då det skulle avslöja deras innersta tankar vilka han idag uppfattade som skamfyllda. När machotänket går för långt och jargongen blir för rå inom gruppen kan det leda till en negativ soldatkultur, en osund norm om hur soldaten ska vara och att det i förlängningen kan leda till mobbing och utfrysning av den som inte klarar kraven eller på något annat sätt anses vara svag. Ett stort problem i den här processen är att det finns en soldatkultur där soldaterna inte pratar om sina känslor, särskilt inte om de har varit rädda eller känt sig hotade, osäkra, förtvivlade eller helt enkelt har fruktat för sitt liv (Neitzel & Welzer, 2013).

Vår tolkning av respondenternas berättelser är att grupptillhörigheten och soldatkulturen med dess normer och värderingar är stark och ses med positiva ögon av alla våra respondenter. Samtidigt är de medvetna om och har en tydlig bild av riskerna med den starka grupptillhörigheten och vilka avarter den kan leda till. De flesta har också personliga erfarenheter av när normen förvandlas till något negativt för den enskilde individen. Ytterligare en aspekt på soldatkultur och grupptillhörighet som tas upp i intervjuerna är påfrestningen att gå ifrån den starka grupptillhörigheten och den sociala identiteten under missionen till ensamheten i vardagslivet. I övergången mellan utlandstjänstgöringen och vardagslivet kan det uppstå en ensamhetskänsla och en vilsenhet då man saknar den starka gruppgemenskapen man levt i under längre tid.

7 Diskussion

I detta avsnitt knyter vi ihop studien med våra egna reflektioner samt några förslag till framtida forskning inom studiens problemområde

7.1 Diskussion och reflektion

I denna studie har vi undersökt sex officerares upplevelse av återgången till vardagslivet i Sverige efter avslutad utlandstjänst. Vi har undersökt deras upplevelse av hemkomsten, det stöd de erbjudits samt vilka hinder de har stött på i samband med återgången till vardagslivet.

Vår studie har visat att veteranerna upplever hinder vid återgången till vardagslivet efter utlandstjänstgöring. De främsta hinder som framkommit är att veteranerna upplevt en psykisk nedstämdhet och ett behov av en längre återhämningsperiod. Relationsproblem och en oförstående allmänhet är andra viktiga faktorer. Studien visar även att veteranerna upplever att stigma är ett hinder för att söka hjälp för psykisk ohälsa. Något som ytterligare försvårar hemkomsten är att veteranernas sociala identitet har påverkats under utlandstjänsten.

Resultaten visar att våra respondenter inte själva säger sig ha drabbats av någon form av psykisk ohälsa men utifrån deras berättelser tolkar vi det som att de varit i behov av en period av psykisk återhämtning efter att i en längre period levt under lågintensiv stress. Det här leder till att man vid återkomsten till Sverige behöver en återhämningsperiod med en stressfri miljö med förstående anhöriga. Vi tror att det är ofrånkomligt att de flesta får någon form av reaktion efter utlandstjänstgöringen utan att det behöver leda till allvarlig psykisk ohälsa. Viktiga faktorer som pekar på behovet av psykisk återhämtning är att det är vanligt förekommande med separationer och en förändrad personlighet hos den hemvändande soldaten, i form av bland annat humörförändringar. Vi tycker därför att det är viktigt att inkludera de anhöriga och soldatens nätverk i hemkomstverksamheten då det har en stor betydelse för att underlätta övergången till vardagslivet.

Det är en stor omställning att komma hem efter en fredsfrämjande insats då soldaten under en tid har levt med andra referensramar än i vardagslivet. Alla soldater kommer att möta större eller mindre utmaningar under processen att vänja sig vid vardagslivet igen. Ett stort problem i den här processen är att det finns en soldatkultur där soldaterna inte pratar om sina känslor, särskilt inte om de har varit rädda eller känt sig hotade, osäkra, förtvivlade eller helt enkelt har fruktat för sitt liv (Neitzel & Welzer, 2013). Samhällets stigmatiserande attityder gentemot psykisk ohälsa och veteranens självbild kan vara andra hinder för att söka hjälp.

Enligt den tidigare forskningen på studiens problemområde framkom PTSD som ett stort problem och hinder för veteraner att återvända till vardagslivet. Detta är emellertid inget som har framkommit i våra respondenters svar. Vi är dock av den uppfattningen att problemet med PTSD kommer att öka då Sverige deltagande i internationella insatser kommer att intensifieras i framtiden.

Vi har upplevt att det finns en viss tvetydighet i respondenternas svar på frågorna om psykisk ohälsa. Utifrån studiens teoretiska perspektiv tolkar vi detta som att respondenterna har upplevt ett stigma kring att diskutera psykisk ohälsa inom den egna gruppen. Vi ser också att den sociala identiteten som militär kan vara ett hinder att erkänna psykisk ohälsa eftersom man då avviker från soldatgruppens normer. Soldaten vill därför inte erkänna psykisk ohälsa för att inte betraktas som svag och bli stigmatiserad. Vi tror att konsekvenserna av detta blir att det kan uppstå ett mörkertal bland de som är i behov av hjälp och stöd.

Försvarsmakten är en organisation där den rådande normen är att det är tabubelagt att tala om känslor förknippade med psykisk ohälsa. Det har setts som ett tecken på svaghet inom den egna gruppen att erkänna psykiska problem. Den soldatkulturen jobbar regering och riksdag med att förändra med nya förslag till en modern svensk veteranpolitik (SOU 2008:91).

Forskning från USA bekräftar bilden av stigmatiseringen av att prata om sitt psykiska mående som ett problem inom den militära organisationen (VA, 2013). Rapporterna är också överens om att militären måste erkänna psykisk ohälsa som en naturlig reaktion på en extrem situation och jämföra det med en fysisk skada. Samarbetet och ansvaret för veteranerna måste bli tydligare mellan alla ansvariga aktörer i det svenska samhället. Det måste vara klart vilken aktör som har ansvar i vårdkedjan kring veteraner som drabbats av psykisk ohälsa och deras väg tillbaka till vardagslivet. Vi hoppas att denna studie ska kunna bidra med ökad kunskap om veteraners erfarenheter och livssituation efter hemkomsten. I ett vidare perspektiv kan detta vara viktigt för olika myndigheters arbete med den här gruppen. Vi anser att det är viktigt att erkänna och förankra kunskap om detta problemområde i hela samhället för att överbygga gapet mellan Försvarsmakten och samhället då veteranernas hälsa berör oss alla.

7.2 Förslag på framtida forskning

Vi har under studiens gång identifierat flera intressanta områden för framtida forskning. Ett av dessa är de anhörigas perspektiv på utlandstjänstgöringen och dess konsekvenser. Vi tycker att detta är ett viktigt område att belysa i framtiden då samtliga av våra respondenter har upplevt att relationen med deras anhöriga har påverkats och flertalet av dem har erfarenhet av separationer och skilsmässor.

Källor

Backman, J. (2009). *Rapporter och uppsatser* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Britt, T.W. & Adler, A.B. (red.) (2003). *The psychology of the peacekeeper: lessons from the field*. Westport, Conn.: Praeger.

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2004). *Metodpraktikan – Konsten att studera samhälle, individ och marknad* (2:a uppl.). Stockholm: Norstedts Juridik.

Forsvardepartementene. I tjeneste for Norge, 2011 *Regjeringens handlingsplan for ivaretagelse av personell før, under og etter utenlandstjeneste*. Oslo

Franke, V.C. (2003). *The social identity of peacekeeping*. I T.W. Britt & A.B. Adler (red.). *The psychology of the peacekeeper: lessons from the field*. Westport, Conn.: Praeger.

Försvarsdepartementet SOU 1998:30 (1998), *Utlandsstyrkan*. Stockholm. Betänkande från Utredningen om utlandsstyrkan.

Försvarsdepartementet SOU 2007:77 (2007), *En svensk veteranpolitik, del 1, Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser*. Stockholm. Delbetänkande från Veteransoldatutredningen.

Försvarsdepartementet SOU 2008:91 (2008), *En svensk veteranpolitik, del 2, Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser*. Stockholm. Slutbetänkande från Veteransoldatutredningen.

Försvarsdepartementet SOU 2011:76 (2011), *Våld och tvång under internationella militära insatser*. Stockholm

Försvarsdepartementet Kommittédirektiv. 2012:83 (2012), *Veteransoldatutredningen 2.0*. Stockholm. Tilläggsdirektiv till Veteransoldatutredningen.

Försvarsdepartementet SOU 2013:8 (2013) *Den svenska veteranpolitiken*. Statligt bidrag till frivilliga organisationer som stödjer veteransoldater och anhöriga. Stockholm. Delbetänkande av Veteranutredningen

Försvarsutskottet 2012/13:FöU7 (2013) *Vissa frågor om Försvarmaktens personal*. Stockholm. Försvarsutskottet betänkande

Goffman, E. (2011). *Stigma - den avvikandes roll och identitet*. Finland: Norstedts AB.

Hwang, P. (red.) (2005). *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Hoge, C. W. (2010). *Once a warrior, always a warrior: navigating the transition from combat to home--including combat stress, PTSD and mTBI*. Guilford, Conn.: GPP Life

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi: att låta en värld öppna sig*. (1. uppl.) Stockholm: Liber

Larsson, S. (2005). Kvalitativ metod – en introduktion. I S. Larsson, J. Lilja, K. Mannhemier (Red.). *Forskningsmetoder i socialt arbete* (pp. 91-128). Lund: Studentlitteratur.

Lawhorne, C. & Philpott, D. (2010). *Combat-related traumatic brain injury and PTSD – A resource and recovery guide*. United Kingdom: Government Institutes.

Lilja, J. (2005). Samhälls- och beteendevetenskapliga skalor. I S. Larsson, J. Lilja, K. Mannhemier (Red.). *Forskningsmetoder i socialt arbete* (pp. 289-304). Lund: Studentlitteratur.

Litz, B.T., Gray, M.J. & Bolton, E. (2003). *Posttraumatic Stress Disorder following Peacekeeping Operations*. I T.W. Britt & A.B. Adler (red.). *The psychology of the peacekeeper: lessons from the field*. Westport, Conn.: Praeger.

Michel, P. (2005). *The Swedish soldier and general mental health following service in peacekeeping operations / Per-Olof Michel*. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis: Univ.-bibl. [distributör], 2005 (Uppsala: Universitetstryckeriet).

Michel, P.O., Johanneson, K.B., Ahmad, A.A., & Lundin, T.T. (2006). Posttraumatiskt stressyndrom alltmer i fokus. Diagnos och riskfaktorer valbeskrivna men oklart hur vanligt tillståndet är. *Lakartidningen*, 103(44), 3369-3374.

Moldjord, C., Fossum, L. K. & Holen, A. (2003). *Coping with peacekeeping stress*. I T.W. Britt & A.B. Adler (red.). *The psychology of the peacekeeper: lessons from the field*. Westport, Conn.: Praeger.

Neitzel, S. & Welzer, H. (2013). *Soldater: om kamp, dödande och död*. Stockholm: Bromberg

Socialdepartementet. Skr. 2011/12:166 (2012). *En folkhälsopolitik med människan i centrum*. Stockholm: Socialdepartementet skrivelse.

Svedberg, L. (2012). *Gruppsykologi: om grupper, organisationer och ledarskap*. (5., [bearb., uppdaterade och kompletterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Tajfel, H. (red.) (2010). *Social identity and intergroup relations*. (1. paperback print) Cambridge. Cambridge Univ. Press.

Thoresen, S., & Mehlum, L. (2006). Suicide in Peacekeepers: Risk Factors for Suicide versus Accidental Death. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 36(4), 432–442.

Vasterling, J., Bryant, R., Keane, T. (2012). *PTSD and Mild Traumatic Brain Injury*. New York: The Guilford Press.

Vetenskapsrådet (2013). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Weisaeth, L. (2003). *The psychological challenge of peacekeeping operations*. I T.W. Britt & A.B. Adler (red.). *The psychology of the peacekeeper: lessons from the field*. Westport, Conn.: Praeger.

Zøllner, L., Ejdesgaard, B.A., Jensen, B., Stephensen, I., Jørgensen, H.O., Kähler H., & Mejldal, A. (2012). *Belastende og beskyttende faktorer for selvmordstanker og selvmordsadfærd blandt tidligere udsendte danske soldater*. Odense: Center for Selvmordsforskning.

Elektroniska källor

Försvarsmakten. *Internationella insatser*. Hämtad 8 Mars, 2013, från <http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser>

Norrbottenskuriren (2012, Augusti 09). Soldater mörkar att de mår dåligt. Norrbottenskuriren. Hämtad Maj 26, 2013, från <http://www.kuriren.nu/nyheter/default.aspx?articleid=6507034>

Regeringskansliet. *Fredsfrämjande insatser*. Hämtad 8 Mars, 2013, från <http://www.regeringen.se/sb/d/11072>

SFI. Det Nationale Forskningscenter For Velfaerd. Danske hjemvendte soldater- Soldaternas sundhetsprofilför og efter udsendelse. Hämtad mars 8, 2013, från http://www.sfi.dk/resumé_danske_hjemvendte_soldater-11171.aspx

SKL, Sveriges Kommuner och Landsting. Hämtad 15 April, 2013, från http://www.skl.se/vi_arbetar_med/socialomsorgochstod/psykiskhalsa

Sydsvenska Dagbladet (2010, Juni 21). Danska krigsveteraner till skogs. Sydsvenskan. Hämtad April 20, 2013, från <http://www.sydsvenskan.se/danmark/danska-krigsveteraner-till-skogs/>

VA. U.S Department Of Veterans Affair. *Mental Health*. Hämtad 18 Mars, från <http://www.mentalhealth.va.gov/>

Bilaga 1. – Intervjuguide

Bakgrundsfrågor

- Ålder, kön, sysselsättning, etc.
- Militär bakgrund, vilken grad, vilket förband, Hur många missioner har du deltagit i.
- Nuvarande förhållande till försvarsmakten: anställd/icke anställd?

Hur upplever soldaterna att hemkomsten varit

- Egen erfarenhet
- Försvarsmaktens hemkomstverksamhet
- Familjen och det sociala nätverket
- Arbetsliv

Upplever soldaterna att de blivit erbjudna stöd och hjälp i samband med hemkomsten?

- Har dina erfarenheter under utlandstjänstgöringen påverkat ditt psykiska välbefinnande?
- Upplevde du att du behövde stöd i någon form vid hemkomsten?
- Har det behovet förändrats över tid?
- Tycker du att stödet som du erbjöds var tillräckligt?
- Skulle stödet kunna sett annorlunda ut?

Har soldaterna upplevt hinder i samband med hemkomsten och återgången till det vanliga livet?

- Egna erfarenheter av hinder vid hemkomsten?
- Tror du dina kamrater har erfarenheter som skiljer sig från dina?

Soldatkulturens påverkan på individen.

- Vad innebär soldatkultur för dig?
- Hur skulle soldaten uppfattas inom den egna gruppen om han erkände psykisk ohälsa?
- Hur upplever du att din omgivning har reagerat på din utlandstjänstgöring?
- Har din relation till omgivningen påverkats efter hemkomsten?
- Upplever du att utlandstjänstgöringen är en merit i ditt fortsatta yrkesliv?
- Skulle du kunna tänka dig att göra utlandstjänstgöring igen?