



TIL DEG SOM ER FORELDER

Denne brosjyren er skrevet til deg som er forelder til et barn hvis mor, far eller annen nærstående skal reise ut i en internasjonal operasjon.

FORSVARET

For alt vi har. Og alt vi er.

Kjære foreldre

Denne brosjyren er skrevet til deg som er forelder eller foresatt til et barn hvis mor, far, søster, bror eller annen nærstående skal reise ut i en internasjonal tjeneste.

Det å delta i tjeneste i utlandet påvirker ikke bare soldaten. Også de pårørende yter en stor innsats, og er en svært viktig støtte for den som reiser ut. Samtidig kan de som er igjen hjemme oppleve ulike former for bekymringer. Man skal leve med savn, og det blir ofte mange ekstra oppgaver som må tas hånd om. Hele familien er involvert i tjenesten, på godt og vondt. Alle familiens medlemmer vil reagere på den nye situasjonen, også barna. Hvordan barn reagerer vil imidlertid avhenge av flere faktorer. Som for eksempel:

- Hvordan dere sammen har forberedt dere på tjenesten
- Hvordan dere i familien pleier å takle utfordringer
- Barnets alder og erfaringer i livet
- Barnets personlighet og væremåte
- Hvilke tidligere erfaringer barnet har med internasjonal tjeneste
- Hvor knyttet barnet er til den som reiser ut og hvordan barnet opplever det å være borte fra noen det er glad i
- Hvordan barnet har det i skole/barnehage
- Hvilken informasjon barnet har fått om tjenesten og det som skal skje. Barn trenger god og alders-tilpasset informasjon fra voksne
- Spesielt viktig er det hvordan dere som foreldre håndterer situasjonen og hvordan du selv reagerer.

Barns trivsel, eller mangel på trivsel, avhenger ofte av hvordan de andre i familien har det. Hvis én i familien er utrygg eller bekymret, og prøver å skjule det, kan det likevel smitte over og påvirke de andre i familien. Motsatt er det slik at et familiemedlems ro

og tillit, eller åpenhet rundt de vanskelige tingene, vil påvirke de andre i familien positivt. Barn og foreldre sine reaksjoner vil alltid avhenge av hverandre. Hvis foreldrene ikke trives, trives gjerne heller ikke barnet, og motsatt. Når man som forelder vil hjelpe barnet sitt er det derfor viktig å starte med å hjelpe seg selv.

Trygge voksne = trygge barn

Hver utenlandstjeneste er unik. Så selv om dere som familie har erfaringer fra tidligere internasjonal tjeneste, skal dere være oppmerksomme på at det kan bli annerledes denne gangen. Kanskje er det et helt nytt misjonsområde? Kanskje har familien din forandret seg siden sist? Kanskje har dere fått flere barn? Kanskje er barnet kommet i en annen alder siden sist, og har derfor andre behov? Bruk gjerne litt tid på å tenke over likheter og ulikheter. Hva var viktig da, og hva vil være viktig nå? Hva var mulig da, og hva vil la seg gjøre nå? Hvordan kan dere bruke deres tidligere erfaringer til å få denne misjonen til å bli så bra som mulig for hele familien?

Denne brosjyren er ingen fasit eller oppskrift på hvordan man skal gå frem. Alle barn, familier, soldater og lokalsamfunn er forskjellige. Enhver misjon er forskjellig. Det som fungerer for ett barn og én familie trenger ikke å fungere for et annet barn og en annen familie. Det viktigste er at du underveis holder god kontakt med barnet, og følger med på barnets trivsel. Følg med på hvordan barnet har det når det er for seg selv, med vennene sine, på skolen og på fritidsaktiviteter.



Og husk: Som barnets forelder er du en helt unik person i barnets liv. Det er du som kjenner barnet best og som vet hva og hvordan ting bør løses hvis barnet ikke har det bra. Brosjyren er ment å være en inspirasjon, en anerkjennelse og en oppmuntring til dere foreldre. Dere gjør deres beste for å støtte barna deres gjennom denne erfaringen.

Lykke til med forberedelser av familien og tiden mens soldaten er borte. Ta gjerne kontakt med oss i Forsvaret dersom hverdagen blir vanskelig.

Her kan du skrive inn kontaktinformasjon til ditt kontaktpunkt i Forsvaret:



Før deployeringen

Hvor mye skal man egentlig fortelle om hva soldaten skal gjøre i misjonsområdet?

Dette er et spørsmål alle foreldre stiller seg. Svaret er individuelt, fordi verken to misjoner eller to familier er like. Det er som regel lurt å fortelle barnet litt om hva soldaten skal gjøre på jobb og hvorfor tjenesten er viktig.

Hva går egentlig soldatens jobb ut på? Det er noe som mange barn synes er spennende å høre om. Husk å tilpasse informasjonen til barnets alder. Det er ofte lettere for barn å stille spørsmål og snakke hvis de har noe konkret å forholde seg til, for eksempel bilder, globus eller et kart over landet soldaten skal reise til.

Når det kommer til barn, så er hovedregelen at jo eldre de er, jo mer burde de vite. Men aller viktigst er det at man forteller sannheten. Man bør ikke lyve for å beskytte et barn. Før eller siden kan barnet gjennomskue løgnen, og da kan det få problemer med å stole på deg som forelder. Med andre ord, fortell heller mindre, men hold deg til sannheten.

Når bør man fortelle at soldaten skal reise ut?

Barn kjenner raskt på kroppen når det er noe på ferde i familien. Derfor er det som regel best å fortelle barnet om deployeringen med en gang. Det gir barnet mulighet til å venne seg til tanken, og til å få svar på alle spørsmålene som det sitter med. Igjen bør dere fortelle hva som skal skje, tilpasset barnets gemytt, alder og øvrige livssituasjon. Det gjelder også hvis dere har barn i forskjellige aldre. Noe kan dere fortelle til alle, men eldre barn har kanskje andre spørsmål, og behov for svar, som de yngre barna ikke har behov for å vite.

Små barn kan ha behov for å få gjentatt samme informasjon flere ganger, og stiller ofte samme spørsmål om og om igjen. Selv om du som voksen føler at dette har vi allerede snakket om, så kan det være viktig for barnet å få gjentatt informasjonen. Det er en måte for dem å forberede seg, og å bli mentalt klar på.

Barn som ikke bor sammen med deg

Hvis du er skilt er det viktig at dere som foreldre samarbeider godt og snakker løpende sammen om hva dere har tenkt å gjøre i forbindelse med den kommende deployeringen. Det er mye som må ordnes, for å gjøre deployeringsperioden så god som mulig for barnet. Det er viktig at dere, som voksne, ikke havner i en situasjon der dere snakker sammen «gjennom» barnet. Det er aldri en god idé å bruke barnet som sendebud. Opplysninger om utenlandstjenesten er voksensnakk, som de voksne har ansvar for å formidle direkte til hverandre. Det vil i praksis si at den andre som er forelder får beskjeden før barnet. Hvis det er mulig, er det som regel det beste at dere sammen setter dere ned med barnet og forteller hva som skal skje. På den måten vet barnet at dere spiller på lag, og at alle er informert. Sørg også for at alt det praktiske er på plass. Kanskje må det lages nye avtaler om samvær i den perioden soldaten skal være borte. Kanskje bør samværet fortsette på samme måte, hvis soldaten har stiftet ny familie som gjerne vil holde kontakten med barnet denne perioden? Kanskje skal barnet være hos sine besteforeldre deler av perioden når soldaten er borte?

Forsvaret har et godt samarbeid med alle landets



Visste du at

Forsvaret har samarbeid med familievernnet?

Mange familievernkontorer rundt om i landet har ansatte med utvidet kompetanse på forsvarsfamilier. Personell som skal delta i internasjonal tjeneste har prioritet på samtaler med familievernnet. Formålet med samtalen er å forebygge utfordringer i relasjonen.

Eksempler på tema det kan være greit å avklare forventninger til før utreise:

- Hvordan og hvor ofte vil man kunne kommunisere sammen underveis
- Leaveperioden
- Hvordan snakke med barna om utenlandstjenesten
- Tidligere erfaringer med avstand og fravær, samt det å komme hjem igjen

Man vil legge vekt på å finne styrkene i akkurat deres forhold, og se på hvordan dere kan bruke den til deres fordel under deployeringen.

Dette er et tiltak som også skal gjøre det lettere å ta kontakt med familievernnet dersom man sliter med å finne tilbake til hverandre som familie, eller som par, i etterkant av deployeringen.

FOTO: @NoSystem images, iStockPhoto

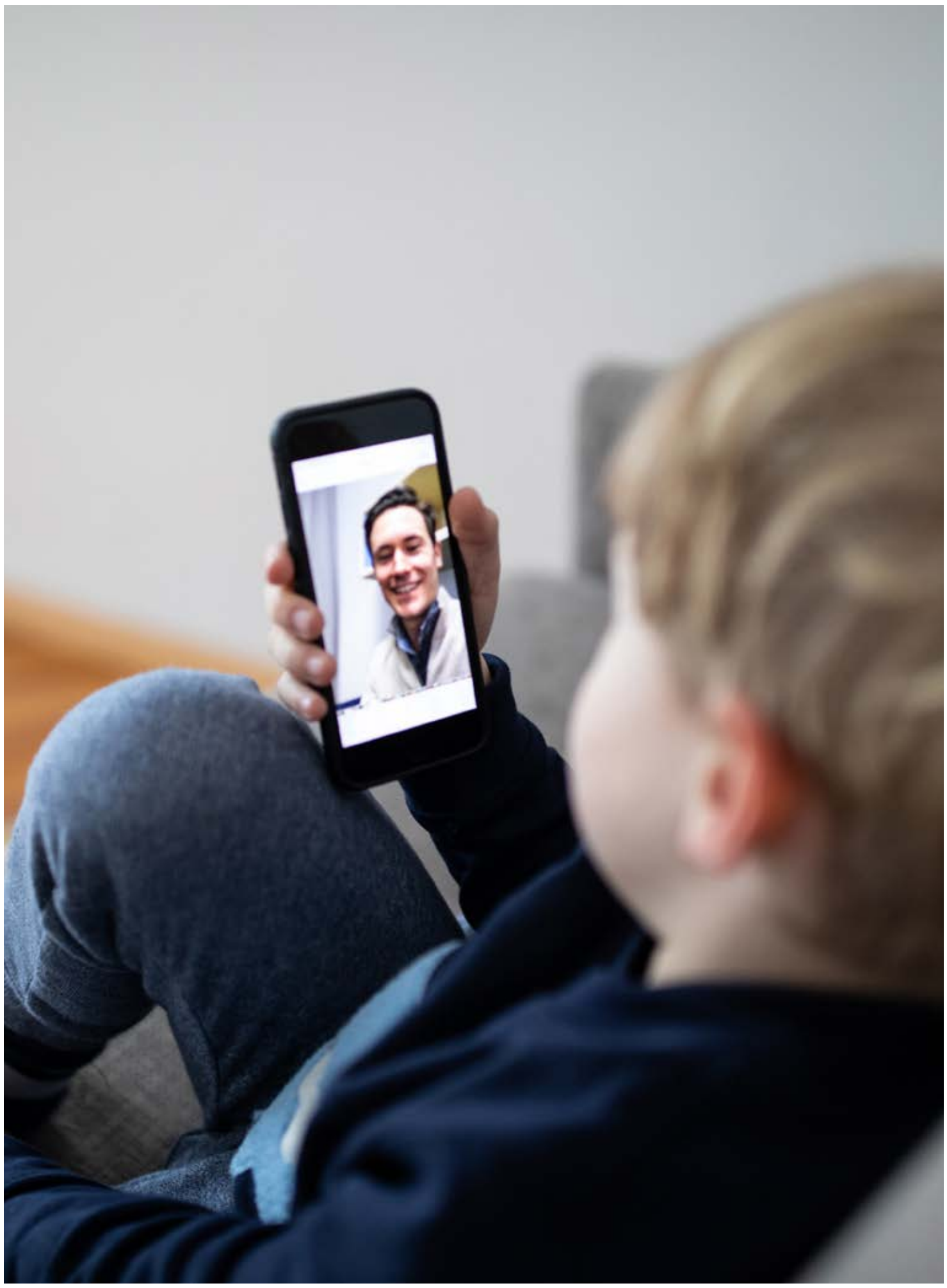
familievernkontorer som kan tilby veiledning og støtte til forventningsavklaringer i forkant av utreisen.

Skole og barnehage

Når barnet har fått beskjed om at soldaten skal reise i utenlandstjeneste, er det en god idé å fortelle dette til andre i barnets omgivelser. På denne måten kan lærere eller barnehagepersonell støtte barnet. Be om en ekstra foreldresamtale, så dere kan snakke om hva barnet har fått vite, og hva de kan gjøre for å støtte barnet før, under og etter utreisen. Vurder hvorvidt barnet skal være med på møtet, eller om dere bør ha to møter, ett med og ett uten barnet. Det kan være både fordeler og ulemper ved at barnet deltar i samtalen. På den ene siden er det viktig at barnet opplever å være inkludert, slik at det ikke fornemmer at det er «hemmeligheter» eller faktorer det ikke får vite.

På den andre siden kan det også være «voksen-ting» som barnet ikke bør involveres i. Sørg for å avklare med lærer/barnehagepedagog hvor mye dere har fortalt barnet, slik at de vet hva de kan snakke med barnet om. En deployering betyr et tettere samarbeid med skolen/barnehagen. For at de skal kunne ivareta ditt barn på en god måte, er de helt avhengige av informasjon fra dere som foreldre. Sørg gjerne for å ha jevnlig kontakt, slik at dere kan snakke om hvordan barnet har det og fungerer i ulike settinger.

Noen foreldre velger å komme på besøk i skolen/barnehagen i uniform, for å fortelle litt om oppdraget de skal reise ut på. Hvis barnet ikke ønsker dette, så kan det være et alternativ at læreren, helsesykepleier eller en annen voksen snakker med klassen.





«Soldaten: Så lagde vi en sånn kalender til dem. En nedtelling til jeg skulle komme hjem igjen ...»

Mor: Ja, og med ting som skulle skje mens du var borte. Som for eksempel «Her skal vi på vinterferie», «Her har du bursdag», «Her kommer soldaten hjem på leave» osv. Så kunne vi krysse av for hver dag som hadde gått. Vi lagde den sammen før Petter dro. Det viktigste var at Tale (6 år) hadde glede av den. Thea (3 år) ble nok litt for liten til å få særlig glede av den.

Tale kikket ikke på den hver dag, men hun kunne konkret se hva som skulle skje og hvor lang tid det var til Petter kom hjem. Det syntes jeg fungerte bra!»



Forelder til to jenter

Forberedelsene

Hold kontakten

Det er viktig at soldaten holder kontakt med barnet, både i forkant av utreisen og under deployeringen. Undersøk og avtal fra begynnelsen av hvordan dette best kan la seg gjøre. I de fleste misjonsområder vil det være mulig å benytte telefon og nettbaserte kommunikasjonskanaler til å holde kontakten, men det er ikke alle soldater som har mulighet til å ha daglig kontakt hjem. Vær realistisk når dere skal gjøre avtaler, slik at soldaten kan klare å overholde dem. Det er bedre at det blir en gledelig overraskelse at man klarer å ta kontakt oftere enn avtalt, enn at barnet blir skuffet over at man ikke lever opp til de forventningene som er etablert.

Nye avtaler

Mange barn har fritidsinteresser som krever at barnet må kjøres og hentes. Hvem skal gjøre dette når soldaten er borte? Det er også mange praktiske gjøremål som må omfordres når en av voksenpersonene blir borte i en periode. Barna kan også hjelpe til med enkle oppgaver i hjemmet, slik at den hjemmeværende forelder får avlastning. Selv om det ikke er tvingende nødvendig å fordele oppgaver på barna, kan det likevel være lurt å gjøre det for å styrke fellesskapet. Barnet opplever at det bidrar, og at familien står sammen om å klare utfordringene.

Forslag til aktiviteter

Når et barn skal være uten en forelder eller et søsken over lengre tid, er det viktig at barnet fortsatt kjenner på et fellesskap med soldaten. Derfor kan det være en god idé å gi barnet litt alenetid med den som skal reise, i forkant av utreisen. Det gir barnet gode opplevelser, som det kan ta med seg inn i deployeringsperioden. Det kan være en god idé å ta bilder av soldaten og barnet sammen, og av bare soldaten, som barnet kan ha på rommet sitt. Det kan også være en idé å finne en ting som barnet kan få eller få låne av soldaten, og ha som minne mens han/hun er borte.

Dere kan lage en kalender sammen som starter allerede i oppsettingsperioden, hvor soldaten kanskje vil være mer borte. På denne måten blir det tydelig for barnet hva som skal skje, og hvor lenge det er til soldaten reiser.

Hva skjer egentlig på hjemmefronten når soldaten er borte? Kanskje har barnet bursdag? Hvordan kan dere klare å inkludere soldaten i bursdagen, selv om han/hun er langt borte? Det kan være lurt å prøve å legge planer for spesielle dager som soldaten ikke kan være med på, før han/hun reiser.



Avlastning og pusterom til den forelderen som er hjemme

«Jeg hadde så vondt av mitt eldste barn, Mathias (7 år), for at faren var borte. Så når Mathias ikke likte å bli passet av andre, så droppet jeg å dra på trening én gang i uken slik som jeg hadde pleid å gjøre. Men etter noen måneder merket jeg at jeg ble helt fanget av hverdagen. Det var mange ekstra gjøremål, to barn med sine reaksjoner, og min egen bekymring for at det skulle skje noe med min mann. Så ringte jeg til svigermor og ba om hjelp. Når jeg ser tilbake så er det det klokeste jeg noen gang har gjort for mine barn, selv om det gikk hardt ut over min egen stolthet å be om hjelp.»

.....
 Mor til to barn

Det er ikke alltid så lett å be om hjelp, men husk at de fleste mennesker vil oppleve det som en stor tillitserklæring at du spør. Mange familier velger å skaffe seg hjelp mens soldaten er borte. Dette kan være vaskehjelp, leksehjelp, brøyting, besøk av familie som kan bidra eller liknende. Det er viktig at den som er hjemme med barna ikke sliter seg ut, så tenk igjennom hvordan dere kan legge opp hverdagen for at livet skal gå opp på hjemmebane.

Normale reaksjoner i forkanten av utreisen

Alle barn er forskjellige, og har sine måter å reagere på. Noen barn reagerer mest i forkant av misjonen, andre kan ha reaksjoner underveis, mens noen har få eller ingen reaksjoner. Måten reaksjonene gir seg utslag på kan samtidig ha mange forskjellige

ansikter. Små barn kan oppleve regresjon, eller at de går tilbake i utvikling. Andre vanlige reaksjoner er savn, tristhet, frustrasjon, sinne, konsentrasjonsvansker eller at man blir ekstra opptatt av å stille opp og hjelpe til hjemme. Den forelderen som er hjemme kan ofte bli stående igjen som mottaker av alle disse følelsene.

Da er det viktig:

- Å trygge barnet, ved å vise kjærlighet og at man aksepterer barnets følelser
- Å opprettholde rutiner og reglene for hvordan man skal omgå hverandre i familien
- Å snakke om misjonen, og vise at det er et tema som det er trygt å snakke om hjemme.



«Vi klarte å finne en løsning hvor jeg kunne delta på utviklingsamtale via Teams, til tross for at jeg var så langt borte. Det føltes godt å kunne være en del av hverdagen hjemme på denne måten.»

Soldat og mor til to

Under deployeringen

Rutiner

Det er viktig at man opprettholder den strukturen og de rutiner som dere har innarbeidet i familien. Det vanlige er usedvanlig viktig i perioder hvor det skjer store forandringer. Det vil oppleves som en trygghet for barnet at rammene i stor grad er de samme.

Når det er sagt, så er det klart at noen ting må endre seg. Kanskje vil et mindre barn bli tatt inn i dobbeltsengen, fordi det normalt våkner flere ganger om natten. Det kan være hyggelig både for den voksne og for barnet å sove i samme seng. Det kan også sikre en bedre søvn for den voksne som ikke trenger å stå opp flere ganger om natten.

Det viktige er at dere tenker gjennom de rutinene dere endrer på, hva er grunnen til at man gjør dette?

Skole og barnehage

Lærere og pedagoger er viktige ressurspersoner i barnets liv, og vil kunne spille en stor rolle for barnets generelle trivsel. Ved å ha et godt samarbeid med pedagogene vil dere lettere kunne få tilgang til opplysninger om hvordan barnet har det på skolen eller i barnehagen. Barn har en tendens til å ville beskytte foreldrene sine. Dette kan føre til at de utagerer i andre trygge omgivelser, som for eksempel på skolen eller i barnehagen. Et samarbeid mellom de voksne som til daglig er rundt barnet er derfor av stor betydning, for at barnet skal oppleve omsorg, stabilitet og samkjørte voksne. Faste og stabile rammer, med forståelse og omsorg, er viktig for barnets trivsel når en som står barnet nært skal reise ut i internasjonal tjeneste. Soldaten kan også holde seg oppdatert på hvordan barnet har det ved å ha kontakt med læreren via e-post. Får man for eksempel tilsendt ukeplaner, så kan man holde seg orientert om hva barnet gjør på skolen og snakke med barnet om dette på telefonen.

Medienes påvirkning

Gjennom media vil du løpende kunne få opplysning

ger om hva som skjer i misjonsområdet. Men media har en lei tendens til å fokusere på uroligheter, noe som naturlig nok skaper utrygghet for de pårørende som er hjemme i Norge. Det er derfor viktig at både du og barnet vet hvor soldaten befinner seg i misjonsområdet, slik at dere ikke trenger å bekymre dere hver gang det har vært uroligheter i det landet soldaten er i. Det kan jo hende at de omtalte urolighetene finner sted flere hundre kilometer fra der soldaten er.

Foreldre skal være oppmerksomme på at det er vanskelig å beskytte skolebarn fra media. Selv om barnet ikke selv ser på TV hjemme, vil det kunne høre at andre barn på skolen snakker om ting som har skjedd. Barnet kan også fange opp hendelser på internett. Tenk derfor gjennom hvordan dere skal håndtere det at barnet fanger opp hendelser fra misjonsområdet fra media, også forhold som dere kanskje ikke hadde sett for dere at barnet fikk vite.

Holdninger i omgivelsene

Noen mennesker i samfunnet vårt er kritiske til det å sende norske soldater i internasjonal tjeneste. Husk at alle i familien kan oppleve å havne i situasjoner hvor dere føler at dere må forsvare soldatens beslutning om å jobbe i Forsvaret, og det at han/hun tjenestegjør i utlandet. Kanskje må man til og med forsvare politikernes valg om å sende norske soldater til dette misjonsområdet. Vær forberedt på at dere kan føle dere mer følelsesmessig involverte i den internasjonale tjenesten når dere har et familied medlem som deltar i den. Da kan man raskere bli sint eller lei seg hvis noen kommer med kritiske eller ukloke kommentarer. Det kan derfor være lurt at dere forbereder dere på hva dere kan svare, hvis dere havner i en slik situasjon.

Ungdommene i familien vil ofte være spesielt følsomme for omgivelsenes eventuelle negative holdninger. Dette kan føre til at ungdommen kun ønsker å dele det at soldaten skal reise ut med noen få personer i omgangskretsen sin.



Noen ganger hender det til og med at foreldrene ikke vet at ungdommen ikke har fortalt om tjenesten på skolen. Har din sønn eller datter snakket med sine klassekamerater? Hvordan kan du som forelder sammen med læreren sørge for at klassen snakker om temaet på en god måte, slik at elevene forstår hvorfor det er viktig for norske politikere å bidra i internasjonal tjeneste. Læreren kan gjennom undervisningen bidra til å gi elevene forståelse for utenrikspolitikk, i hvilke land norske styrker bidrar, og Norges avhengighet av FN og NATO.

Vanlige følelser og reaksjoner underveis

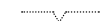
Når mennesker blir utsatt for belastninger, som for eksempel langvarige bekymringer, er det vanlig at

man retter følelsene enten innover eller utover. Det er viktig å være oppmerksom på barnets følelser, og snakke med barnet dersom du fornemmer at noe er galt. Det er lett å få oversikt over de barna som retter følelsene utad. De er som regel vanskelig å ha med å gjøre og oppfører seg «dårlig». Barn som blir innadvendte kan det derimot være lettere å overse. De kan bli stille og mutte, men de kan også fremstå som ekstra hjelpsomme og virke blide og fornøyde. Bak den «gode» oppførselen kan det skjule seg et barn som ikke vil være til bry og som derfor tar på seg en maske. Uansett hvordan barnet eller den unge reagerer er det viktig at du uttrykker din kjærlighet til barnet, viser forståelse for reaksjonene og hjelper det.





«Vi valgte å dra en uke på ferie i leaveperioden. En uke i Spania, på et sted hvor det ikke var noen andre aktiviteter enn å ligge på stranden eller ved bassenget. Normalt pleier vi alltid å dra til steder med masse forskjellige aktiviteter, men denne gangen valgte vi bevisst et sted hvor vi bare kunne være oss. Det var veldig bra. Hvis vi hadde valgt å være hjemme, ville det vært mange som hadde ønsket å komme og hilse på, for å høre hvordan det var i Mali.»



Mor til to barn

Leaveperioden

De fleste soldater som er ute i mer enn 3 måneder har leave eller ferie. Endelig skal familien få se hverandre igjen etter en lang periode fra hverandre, noe alle har gledet seg til. Samtidig kan både familien og soldaten kjenne på noen utfordringer i denne forbindelse.

Å finne tilbake til hverandre

Ofte har hele familien bygd opp forventninger til hva man skal få gjort i leaveperioden, men noen familier opplever imidlertid at det kan være vanskelig å få alle forventningene til å møtes.

For soldaten er det en stor overgang å komme hjem. En ny døgnrytme, nye rutiner og familiens forventninger. Alt dette kan det ta tid å venne seg til, og ofte er man mer sliten enn man kanskje tror. Samtidig kan det være vanskelig å «gi slipp» på kollegaene og livet i leiren. Ofte kan soldaten derfor bruke mye tid på å følge med på hva som skjer i misjonsområdet.

Samtidig har den hjemme stått alene med alle ut-

fordringene, og levd et liv preget av rutiner. Nye systemer har måttet etablere seg, for å få hverdagen til å gå opp. Man kan derfor ha sett frem til å få avlastning hjemme, og litt tid for seg selv.

Barn kan ha forventning om at soldaten blir med og gjør alle de tingene som han/hun pleide å være med på. Dette kan for eksempel være å kjøre til skolen/barnehagen, hjelpe til med lekser, lese på senga, være med å leke og så videre. For at leaveperioden skal bli så god som mulig kan det derfor være lurt at dere snakker sammen om hva som er forventningene. Hvilke forventninger har familien til soldaten, og hvilke forventninger har soldaten? Hvilke rutiner skal dere fortsette å følge, og hvilke rutiner skal dere endre på i leaveperioden?

Forbered barnet på at leaven vil skille seg ut fra hverdagen. Både fra den hverdagen dere har hatt når soldaten har vært borte, og den dere hadde før han eller hun reiste. Denne perioden er litt spesiell, og noen velger derfor å gjøre den til noe ekstra ved å dra på ferie sammen.

Hjemkomsten

Misjon er forskjellige, og familier er forskjellige. Derfor er det vanskelig å si noe om hvordan soldatens hjemkomst vil påvirke akkurat din familie. I noen familier går hjemkomsten problemfritt, mens i andre blir ikke ting helt slik de var. De aller fleste trenger nok litt tid, for å få familien til å fungere sammen igjen. Soldaten skal inn i en normal hverdagsrytme som han/hun ikke har vært en del av på lang tid. Hjemme har ofte nye rutiner blitt innført, for å få hverdagen til å gå opp, rutiner som soldaten ikke nødvendigvis kjenner til. Og kanskje er også den som har vært hjemme sliten etter å ha sittet alene med ansvaret for alt.

Endring

Når soldaten kommer hjem kan det være mange ting man trenger å finne ut av. Noen ganger kan det være godt å ha tilbragt tid fra hverandre, og som par kan man komme styrket ut av det. Det kan også være en god mulighet for utvikling i familien. Alle i familien har sikkert endret seg litt under deployeringen. Kanskje er det områder hvor det har oppstått nye og bedre rutiner hjemme som soldaten bør tilpasse seg, heller enn at man går tilbake til gamle rutiner. Mens andre ting bør man kanskje raskest mulig få tilbake til slik de var før soldaten reiste. Det kan også hende at noen rutiner bør gjøres helt om på, fordi de egentlig ikke har fungert særlig bra tidligere.

Stressreaksjoner

Mange soldater opplever vanskeligheter med å tilpasse seg når de kommer hjem fra et utenlandsoppdrag. Kanskje vil også dere oppleve at soldaten er litt annerledes enn det han/hun var. Noen forandringer kan være positive. Soldaten kan for eksempel ha blitt mer tålmodig, eller setter ekstra pris på å tilbringe tid med familien.

Andre reaksjoner kan være mer negative og belastende, både for soldaten selv og for soldatens omgivelser. Noen soldater kan være sure og irritable. Noen får søvnproblemer og sliter med mareritt. Andre opplever å være fulle av energi og går i gang med mange prosjekter, for så å bli helt

utmattet slik at alt stopper opp. Dette er normale stressreaksjoner, som hos de aller fleste forsvinner av seg selv innen noen måneder. Det kan derfor være lurt å ha litt tålmodighet i starten. Forskjellen på et liv i en militærleir langt borte og hverdagen sammen med familien hjemme i Norge er stor. Det kan derfor ta litt tid å venne seg til denne endringen.

Men hva hvis?

- Soldaten fortsetter å være sur, hissig, deprimert eller tom for energi?
- Dere som foreldre og par stadig havner i konflikter med hverandre, også flere måneder etter hjemkomsten?
- Soldaten ikke klarer å forholde seg til barna, fordi det blir for mye støy eller at det føles som at de stiller for mange krav til ham/henne?

Hvis reaksjonene ikke avtar, kan det være lurt å søke profesjonell hjelp. Dette kan man gjøre ved å ta kontakt med fastlegen eller Institutt for militær psykiatri og stressmestring i Forsvaret. Ofte er det små ting som skal til, for å komme seg i gjenge igjen.

Gode råd

Etter hjemkomsten kan det være en idé å avtale en periode hvor dere som familie skal ha ro til å finne tilbake til hverdagen igjen. I denne perioden kan det være lurt å prøve å unngå å ta store beslutninger om flytting, skolebytte, jobbytte, separasjon, barneoppdragelse eller oppussing av hus. Ofte vil både soldaten og den voksne som har vært hjemme, være slitne. Begge har kanskje behov for roshet fra hverandre, men begge kan også ha lite å gi.


Det er viktig at man har realistiske forventninger til at hjemkomsten ikke alltid blir en dans på roser. Dere har levd i svært ulike virkeligheter over lang tid. Blir situasjonen for krevende, kan man kontakte nærmeste familievernkontor. De vil kunne være til svært god hjelp i en slik situasjon.



FOTO: Torbjørn Kjosvold, Forsvaret

«Min hjemkomst var preget av at jeg kom hjem fra en krigssone hvor livet var veldig annerledes. Man kunne ikke gå av asfaltveiene og ut på gresset, på grunn av miner. Jeg var vant til at alt rundt meg bestod av nød og elendighet. Legehjelp og alle andre basale behov manglet.

Så kom jeg hjem til et land hvor hverdagen er veldig annerledes og hvor problemene ofte kan virke veldig små og ubetydelige. Nå var det plutselig et problem at toget var forsinket. Jeg kom fra en verden hvor folk døde, fordi de ikke fikk helsehjelp og fordi de ikke hadde rent vann. Da tar det litt tid å venne hodet til at nå er jeg i Norge, og her er det andre utfordringer i hverdagen.»


Soldat og mor til to barn

«Noen ganger drev det meg til vanvidd når han ikke var mentalt til stede. Jeg syntes det tok alt for lang tid før det gikk over, men etter hvert ble det bedre. Heldigvis hadde jeg hørt om dette tidligere, slik at jeg ikke forventet at alt skulle gå på skinner fra første dag.»


Partner

Barn

Barn gleder seg ofte i lang tid til at de endelig skal få mamma eller pappa hjem, men noen opplever at den første tiden ikke lever opp til forventningene.


Noen barn er sjenerte av natur og kan derfor trekke seg litt bort fra soldaten. Noen større barn holder seg borte hjemmefra. Noen barn søker etter konflikter med soldaten. Noen blir lei seg, og kanskje også redde hvis soldaten er mer oppfarende enn slik de

husker ham/henne. Det er svært viktig at dere som voksne snakker sammen, hvis dere merker at barna reagerer på soldatens adferd. Det at soldaten kan være mer oppfarende den første tiden er vanlig, men det er viktig at dette ikke er en adferd som går ut over barna.

Det viktigste for et barns trivsel og utvikling er at det mottar oppmerksomhet, anerkjennelse og kjærlighet.



«Etter at jeg kom hjem, bestemte jeg meg for at jeg skulle tilbringe mer tid sammen med familien. Så nå er det jeg som leverer barna i barnehagen og på skolen hver morgen. Da bruker vi litt ekstra tid om morgenen, for å kose oss sammen. Det er en viktig prioritet for meg nå.»


Far til to barn



Institutt for militærpsykiatri
og stressmestring (IMPS)

Telefon: 23 09 79 30



Tanker om det verste ...

Selv om det heldigvis ikke er ofte, så har det skjedd at norske soldater har blitt skadet eller drept som følge av deltakelse i internasjonal tjeneste.

Naturlig nok har dette ført til bekymring blant de pårørende. Det er mange pårørende som tenker: «Enn hvis det skjer noe med soldaten under deployeringen?», «Hva hvis han/hun blir sittende i rullestol resten av livet?», «Tenk hvis han/hun skulle bli drept ...», «Hvordan skal jeg kunne leve uten ham/henne?», «Hvordan skal jeg kunne klare meg som aleneforelder, og hvordan skal barna kunne klare seg uten mamma/pappa?»

På samme måte som man som voksen kan ha stunder hvor frykten for å miste soldaten kan bli overveldende, så kan også barn bli tilsvarende opptatt av tanker på døden. «For hva hvis? Hva vil skje med oss hvis soldaten dør? Hvordan vil mamma/pappa klare seg? Vil vi kunne fortsette å bo i hjemmet vårt? Vil jeg måtte skifte skole? Hvem skal da lære meg alt det som mamma/pappa har lært meg? Vil livet mitt noen gang kunne bli bra igjen hvis jeg skulle miste ham/henne?»

Mange barn merker intuitivt at dette med døden er et tabu som man ikke snakker med de voksne om. Det kan det være flere årsaker til.

Hvis et barn som er bekymret ikke får hjelp av en voksen til å snakke om sine bekymringer eller sin frykt, kan det gi seg utslag som:

- Vondt i magen eller hodepine
- Søvnproblemer
- Trang til å trøstespise, eller at barnet slutter å spise
- Aggresjon og irritasjon overfor venner, lærere eller foreldre
- At barnet murer seg inne hjemme og har liten grad av sosial kontakt med andre
- Problemer med å konsentrere seg og å huske ting på skolen.

Det er viktig at man som voksen også er åpen for å snakke med barna sine om deres frykt. Da risikerer man ikke at de går rundt og bærer på den alene.

Sterke og intense følelser av frykt kan lett overskygge barnets fornuft. Da er det viktig å ikke avvise barnet, men forsøke å romme barnets frykt. Når man snakker med et barn om deres frykt, så er det viktig å gjøre det i barnehøyde. Er deres barn et barn som har lett for å bekymre seg og som plages av tanker om det verste, så bør dere snakke med skolen/barnehagen, helsesykepleier eller fastlege. Det er viktig å finne gode mestringsstrategier som kan hjelpe barnet ditt.



Her kan du notere nyttige telefonnumre:



TIPS: NRK Super har mange fine programmer man kan se på sammen, både om barn som har en soldat i familien som tjenestegjør i utlandet, og om barn og følelser.

www.forsvaret.no/hjemmehelt

RVTS øst har utviklet en stressmestringsapp for barn som heter zupersmart. Mer informasjon om appen finner du på Zupersmart.no