



KOMME HJEM



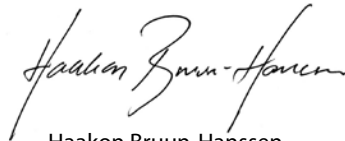
TAKK FOR INNSATSEN!

Takk for innsatsen du har lagt ned for Forsvaret og Norge. Jeg håper oppdraget ute ble interessant, meningsfylt og berikende for deg. Og, jeg håper du i fremtiden får bruk for noen av erfaringene du har gjort deg ute, enten det er i fortsatt tjeneste for Forsvaret eller i det sivile.

Som veteran fra en internasjonal operasjon finnes det en rekke tilbud og ordninger, både i og utenfor Forsvaret. Husk at du når som helst kan kontakte Forsvaret for å få råd og veiledning om de ulike tilbudene som finnes for deg.

Jeg ønsker deg og dine lykke til i fremtiden!

Til dere som har vært igjen hjemme: Takk for innsatsen deres! Ikke nøl med å kontakte Forsvaret hvis dere lurer på noe.



Haakon Bruun-Hanssen
Forsvarssjef

Innhold

Forsvarssjefen	3
Om brosjyren	5
Administrativ foresatt avdeling	8
Forsvarets åpne dør for veteraner og veteranfamilier	9
Internasjonal operasjon	10
Komme hjem	12
Helsetilbud	14
Forsvarets veteransenter	16
Økonomisk trygghet	18
Medaljer	20
Kameratskap	22
Familievernkontor	23
Tips ved hjemkomst	24
Møt oss på nett	26
Kontakter	27

OM BROSJYREN

Informasjonen som finnes i denne brosjyren er ment for alle som har tjenestegjort for det norske forsvaret i en internasjonal operasjon, og deres familier.

Hensikten med brosjyren er å vise frem tilbudene og kontaktpunktene som finnes for deg som har tjenestegjort og som nå er veteran fra internasjonale operasjoner.

I tillegg kan brosjyren gi nyttige tips til familien i forbindelse med hjemkomsten.

All oppdatert informasjon relatert til det som er beskrevet her, vil du finne på forsvaret.no

Selv om du kanskje ikke anser alle tilbudene som er beskrevet i brosjyren som aktuelle for deg nå, er det viktig å være klar over at disse tilbudene finnes for deg som er veteran.





**Husk at du når som helst kan kontakte
Forsvaret for å få råd og veiledning om
de ulike tilbudene som finnes for deg.**

Haakon Bruun-Hanssen
Forsvarssjef

Administrativ foresatt avdeling

Den tjenestegjørendes Administrativ foresatt avdeling er det viktigste kontaktpunktet for både familien og den som er ute frem til ett år etter hjemkomst.

For personell i internasjonale operasjoner er det Administrativ foresatt avdeling, ofte forkortet AFA, som utøver arbeidsgiveransvaret når man er ute.

Hvis du skal fortsette å tjenestegjøre i Forsvaret, er det normalt hjemmeavdeling som er ditt primære kontaktpunkt for ytterligere informasjon, men vær også klar over at AFA er der for deg.

For deg som avslutter din tjeneste i Forsvaret, er AFA i tolv måneder etter hjemkomst det primære kontaktpunktet.

Forsvarets proaktive oppfølging varer i ett år. Ettårsprogrammet begynner med en mellomlanding eller etterlanding, og avsluttes med en avslutningssamling. Det finnes også en rekke andre tilbud for veteraner i Forsvaret og i det sivile samfunnet. Flere av disse er beskrevet i denne brosjyren. Vær klar over at du når som helst kan kontakte Forsvarets åpne dør for veteranhenvendelser hvis du ønsker ytterligere informasjon vedrørende ulike tilbud i Forsvaret og samfunnet.

KONTAKT 1

Inntil ett år etter hjemkomst, 24 timer i døgnet:

AFA: 800 89 520

Forsvarets åpne dør for veteraner og veteranfamilier

Frem til ett år etter hjemkomst er AFA veteranens og familiens kontaktpunkt. Etter dette har Forsvaret en åpen dør for veteraner og veteranfamilier.

Dersom du har spørsmål om for eksempel dekorasjoner, internasjonale operasjoner eller noe relatert til familien, kan du ta kontakt med Forsvarets åpne dør.

Både veteraner og veteranfamilier inviteres til å sende e-post til veteraner@mil.no eller ringe 800 85 000 – uavhengig av når du tjenestegjorde. Her møter du et tverrfaglig team med både militært og sivilt ansatte. Teamet har lang erfaring med å gi råd og veilede veteraner og deres familier.

SPØR OSS GJERNE OM:

- Veteranaktiviteter
- Dekorasjoner og annen anerkjennelse
- Fakta om Norges deltakelse i internasjonale operasjoner
- Offentlige velferdsordninger
- Samtaler og sjelesorg med veteranprest
- Forsvarets helsetilbud

KONTAKT 2

Etter ett år, 08.00 – 15.00 på hverdager:

Forsvarets åpne dør: 800 85 000



Internasjonal operasjon

En internasjonal operasjon starter med seleksjon og opptrening før utreise, og fortsetter med gjennomføring av oppdraget. Deretter følger hjemkomst med medaljeseremoni og helseundersøkelse. Forsvaret har videre et spesielt oppfølgingsansvar i ett år etter hjemkomst.

FØR

Seleksjon



Trening



Tjeneste



UNDER

Mellomlanding





ETTER

Hjemkomst



Helsekartlegging



Avslutningssamling



Å komme hjem

Veien hjem fra en internasjonal operasjon består av mellomlanding eller etterlanding før de tjenestegjørende er helt hjemme.

Når tjenesten er avsluttet i operasjonsområdet, reiser de tjenestegjørende som regel ikke helt hjem. De vil først ha et stopp i utlandet som kalles mellomlanding. Under mellomlandingen vil det bli utført debrief og samtale med psykolog. Det kan også bli gjennomført en medisinsk undersøkelse om dette ikke er gjennomført i operasjonsområdet før avreise. Personellet blir også hedret med en bedre middag.

Overgangen fra livet i operasjonsområdet til livet hjemme er ofte stor. Derfor er det viktig for de tjenestegjørende å få disse dagene på mellomlanding, slik at de får mulighet til å senke skuldrene litt før de kommer hjem. Etter mellomlandingen vil det være en medaljeseremoni for å anerkjenne personellet. Pårørende inviteres til å delta på seremonien, og Forsvaret dekker reise for et begrenset antall pårørende.

Personell som har tjenestegjort i internasjonale operasjoner som enkeltpersoner, for eksempel stabsoffiserer og observatører, blir kalt tilbake til en såkalt etterlanding. Etterlandingen har tilsvarende innhold som mellomlandingen, men gjennomføres i Norge. Til etterlandingen blir ledsager invitert og gitt anledning til å delta. Medaljeseremoni gjennomføres som en del av etterlandingen, og Forsvaret dekker reise og opphold for ledsager.

På forsvaret.no/familie kan du få flere nyttige tips i forbindelse med at et familiemedlem kommer hjem fra en internasjonal operasjon. Her finner du også mer om vanlige stressreaksjoner og gode tips til hvordan man enklest kommer tilbake til hverdagen.



Helsetilbud

Forsvaret har et eget oppfølgingsystem for tjenestegjørende som gjelder før, under og etter internasjonal tjeneste. Dette kommer i tillegg til det sivile helsevesenets tilbud.

Før utreise gjennomgår personellet en grundig helsesjekk i forbindelse med seleksjon. Under utenlandsoppholdet er sanitetspersonell normalt tilgjengelig i operasjonsområdet, og det gjennomføres vanligvis en midtveisevaluering som inkluderer samtaler med psykolog eller psykiater. Ved hjemreise til Norge gjennomgår alt personell en medisinsk sjekk. Også her får man tilbud om samtale med psykolog eller psykiater. Forsvaret har videre et spesielt oppfølgingsansvar i ett år etter hjemkomst fra internasjonale operasjoner, dette blant annet for å sikre en god overgang til den sivile helse- og omsorgstjenesten når det er nødvendig. I oppfølgingsansvaret inngår både tilbud om helsesjekk og samtale med psykolog eller psykiater.

Etter tjenesten er fastlegen ditt primære kontaktpunkt ved helsespørsmål. For å finne din fastlege, kan du se helsenorge.no/fastlege. Ved behov kan du også ta direkte kontakt med Nasjonal militærmedisinsk poliklinikk eller Institutt for militærpsykiatri og stressmestring.

Nasjonal militærmedisinsk poliklinikk (NMP) tilbyr rådgivning og helsehjelp til veteraner og stadig tjenestegjørende. NMP er et supplement til sivilt helsevesen, og tar i mot alle med helseplager relatert til utenlandstjeneste, samt vernepliktige og militært ansatte med tjenstlige behov.

Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (IMPS) har fagansvar for psykiatri i Forsvaret. Vår kjernevirksomhet er forebygging og behandling av stressrelaterte helseplager. IMPS er et supplement til sivil spesialisthelsetjeneste, og har regionale team lokalisert på seks ulike steder i landet.

NMP og IMPS er samlokalisert, og har felles kontaktpunkt:

Postadresse:

NMP/IMPS, Postboks 1550 Sentrum, 0015 Oslo

Besøksadresse:

Gamle Logen, 4.etg, Grev Wedels plass 2, 0151 Oslo

Åpningstider:

Mandag–fredag, 08.00–15.00.

Telefon:

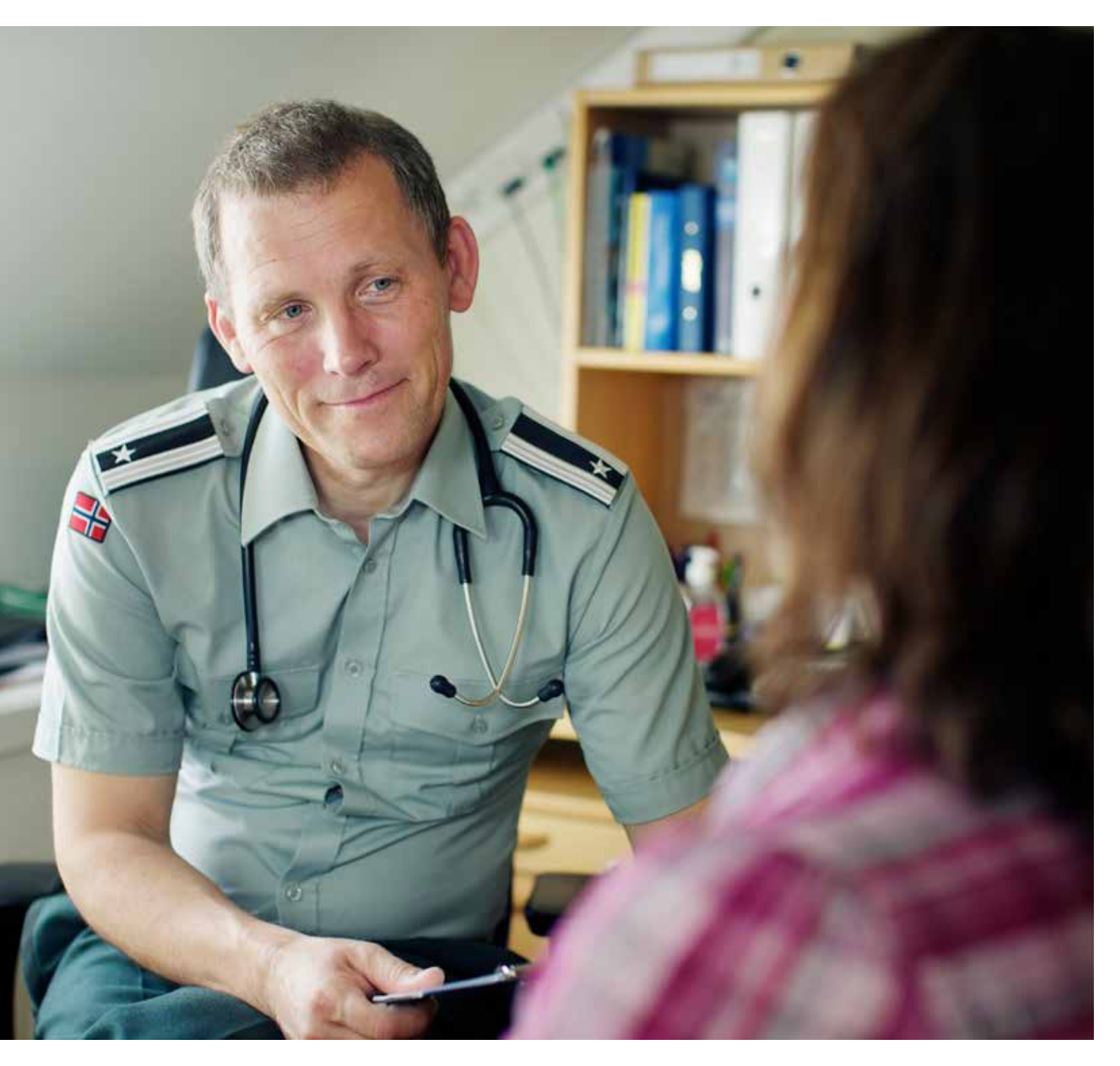
23 09 79 30

E-post:

nmp@mil.no

forsvaret.no/nmp

forsvaret.no/imps



Forsvarets veteransenter

Forsvarets veteransenter er et tilbud for veteraner og deres familier. Senteret kan benyttes før, under og etter tjeneste i internasjonale operasjoner.

Veteransenteret er et sted for både aktiviteter og rekreasjon. Her kan man få en pustepause i en travel hverdag, møte like-sinnede og nyte godt av god mat og idylliske omgivelser. I enkelte perioder er det egne større arrangementer, som for eksempel aktiviteter tilpasset barnefamilier. Senteret har også sosionom, sykepleier, feltprest og stabsoffiserer tilgjengelig for samtaler ved behov.

FRILUFTSLIV

Med plassering ved det idylliske Bæreiavannet er det gode muligheter for ulike aktiviteter både til lands og til vanns. Naturen byr på et flott turterreng. Senteret tilbyr også utlån av kajakk, kano, ski, turutstyr, fiske- og jaktutstyr og fiskekort. Alt fra telt til ski kan lånes av senterets gjester.

INNENDØRSAKTIVITETER

Om du heller vil finne på noe innendørs, har senteret et godt utstyrt treningsrom og ikke minst basseng med tilhørende badstue. Her er også eget lekerom for barna, og det er flere TV-stuer med både spill og film på senteret. Vil du spille biljard, bordtennis, dart eller skyte med luftgevær er det også mulig.

I NÆRMILJØET

Veteransenteret har også en rekke avtaler med aktører i nærmiljøet, som gjestene kan nytte seg av. Bowling spiller du gratis i den lokale bowlinghallen. Det er også mulig å prøve seg på golfbanen eller prøve hesteridning på et hestesenter i nærheten. Kongsbadet kan også benyttes av gjestene. Enkelte av tilbudene må bestilles på forhånd.

ARRANGEMENTER

Gjennom året arrangerer senteret en rekke arrangementer.

I skolens vinter- og høstferier legges det spesielt til rette for barnefamilier. Hver sommer arrangeres også ungdomscampen Min tur ut. Aktivitetsuker, MC-treff og temahelger gjennomføres også.

Forsvarets veteransenter arrangerer gjensynstreff, hvor avdelinger som tjenestegjorde sammen ute får mulighet til å treffes igjen.

BESTILL ROM

På forsvaret.no/veteransenteret finner du oversikt over alle aktivitetene, og et søknadsskjema for bestilling av rom. For veteraner (inkludert familie) som får opphold etter søknad er dette gratis, og inkluderer fire måltider om dagen på hverdager og tre i helgene. I spesielle tilfeller kan Forsvaret, etter søknad, også dekke reiseutgifter. Vær ute i god tid med en søknad om du ønsker rom på veteransenteret.

Kontakt:

Telefon: 62 82 01 00

E-post: veteransenteret@mil.no

Postadresse:

Forsvarets veteransenter
Bæreiavegen 588, 2208 Kongsvinger

På nett:

forsvaret.no/veteransenteret
facebook.com/veteransenteret

Instagram:

[veteransenteret](https://www.instagram.com/veteransenteret)



Økonomisk trygghet

Som tjenestegjørende i Forsvarets internasjonale operasjoner, har du vært forsikret under en egen erstatningsordning for forsvarspersonell. I tillegg finnes flere tjenester hos NAV.

FORSIKRINGER

Personell som tjenestegjør i internasjonale operasjoner er omfattet av en egen erstatningsordning. Staten erstatter tap påført personell på grunn av skade eller sykdom oppstått som følge av tjeneste i en internasjonal operasjon. Både fysiske og psykiske skader er omfattet. Dersom du blir syk eller skadet må du så raskt som mulig rapportere det.

Forsikringen gjelder 24 timer i døgnet i operasjonsområdet. Forsikringen gjelder også for skader som oppstår utenfor operasjonsområdet, så lenge skaden har en klar sammenheng med tjenesten. Forsikringen gjelder imidlertid ikke når man er hjemme i Norge på leave eller permisjon.

Også familien din er sikret erstatning dersom du skulle dø av skaden eller sykdommen. Ektefelle/partner/samboer og barn under 20 år er dekket. Samboerskap uten barn må ha vart i minimum ni måneder, og kunne dokumenteres med felles adresse i Folkeregisteret.

Les mer om ordningen, og om hvordan du kan søke på spk.no/forsikring.

NAV

NAVs samfunnsoppdrag er å bidra til bred deltakelse i arbeid og samfunn, og til økonomisk trygghet for den enkelte. Alle mennesker vil ha behov for NAVs tjenester en gang i løpet av livet.

NAV skal gi et likeverdig tilbud til alle, uavhengig av brukernes bakgrunn. Samtidig ser NAV betydningen av å ha særlig kompetanse om ulike grupper. NAV har derfor et eget kompetansemiljø for veteransaker.

Dersom du har spørsmål – ikke nøl med å ta kontakt med ditt lokale NAV-kontor. NAV-kontoret vil ta kontakt med kompetansemiljøet for veteransaker ved behov.

På nav.no ligger informasjon om de fleste tjenester NAV kan gi. Her kan man også registrere seg som arbeidssøker.



Medaljer

Medaljer er et synlig uttrykk for Forsvarets og samfunnets anerkjennelse av innsats i tjeneste for Norge.

Alle som tjenestegjør i en internasjonal operasjon kan hedres med en deltakermedalje. For innsats ut over det forventede, kan man tildeles en stridsdekorasjon eller fortjenstmedalje.

DELTAKERMEDALJER

Forsvaret kan tildele personell som har tjenestegjort sammenhengende i et antall dager i operasjonsområdet en medalje som en synlig anerkjennelse av innsatsen. Medaljen tildeles normalt i forbindelse med hjemkomst fra operasjonsområdet.

STRIDSDEKORASJONER OG FORTJENSTMEDALJER

I tillegg til medaljer for deltakelse, finnes det også stridsdekorasjoner og fortjenstmedaljer. Stridsdekorasjoner kan tildeles individuelt for mot og tapperhet i strid ut over det som kan forventes, knyttet til innsats i en enkelthendelse eller flere hendelser i samme kontingent. Fortjenstmedaljer kan tildeles individuelt for en betydelig innsats, ut over det forventede.

For at noen skal motta en stridsdekorasjon eller fortjenstmedalje, er Forsvaret avhengig av innstillinger. Både kollegaer og sjefer kan skrive en innstilling, men den skal underskrives av nærmeste sjef. Innstillingene behandles av et råd, som gir sin anbefaling til forsvarssjefen eller aktuell sjef.

Vil du sende en innstilling finner du skjema på nettsidene. Du kan også lese mer om tildelingsprosessen, hvordan man sender inn forslag om tildeling og hvilke typer medalje som finnes på forsvaret.no/medaljer.



Kameratskap

For veteraner finnes ulike organisasjoner, og dersom du trenger støtte finnes kameratstøttetelefonen og Forsvarets grønne linje.

VETERANORGANISASJONER

Det finnes flere organisasjoner for veteraner fra internasjonale operasjoner. De fleste av disse er også åpne for pårørende.

Felles for organisasjonene er at de jobber for å fremme interessene til veteranene og deres pårørende, og at de tilbyr ulike aktiviteter. Noen av organisasjonene legger opp til aktiviteter for hele familien, mens andre lager arrangementer for å bedre samhold og kameratskap mellom veteraner.

En oversikt over de ulike veteranorganisasjonene finner du på forsvaret.no/veteraner.

KAMERATSTOTTE.NO

Kameratstotte.no er en tjeneste fra Norges veteranforbund for internasjonale operasjoner som har som mål å forebygge psykiske helseplager blant soldater, veteraner og deres familier. Tjenesten er bemannet av personer som selv har erfaring fra internasjonale operasjoner. På denne siden kan du anonymt sende meldinger hele døgnet, og få luftet store og små problemer. Du kan også få kontakt med andre familier som er, eller har vært, i samme situasjon som dere. Alle får svar innen 24 timer.

STØTTETELEFONER

Forsvarets grønne linje **800 30 445** (24 timer)

Dette er en gratis krisetelefon Forsvaret har sammen med Kirkens SOS. Det hender man har akutt behov for å snakke med noen om noe man ikke snakker med alle om, eller at den man normalt snakker fortrolig med, er i en internasjonal operasjon. Personellet har taushetsplikt, samtidig som de har erfaring i å samtale om alt fra ensomhet til livskriser.

Kameratstøttetelefonen **800 48 500** (24 timer)

På telefon kan du eller din familie snakke anonymt med en veteran fra internasjonale operasjoner, og få svar fra et medmenneske og likemann. Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner har en landsomfattende 24 timers vaktordning med kameratstøttetelefonen.

Familievernkontor

Familievernkontorene er et tilbud til mennesker med ulike typer samlivs- og relasjonsutfordringer.

Det finnes over 50 familievernkontor rundt om i landet. Tilbudet er gratis, og henvisning er ikke nødvendig. Du kan selv ta kontakt med ditt nærmeste familievernkontor.

Tjenesten gir tilbud om rådgivning og behandling når det er vansker, konflikter eller kriser i familien. De fleste kommer til familievernkontoret for rådgivning og samtaler om hverdagsproblemer. På kontorene arbeider blant annet psykologer og sosionomer med videreutdanning i familieterapi. De som arbeider her har taushetsplikt.

Familievernkontoret tilbyr både parterapi, familieterapi og samtaler med enkeltpersoner der det er hensiktsmessig. Barn og unge kan også bruke tilbudet.

På bufetat.no kan du se hvilket kontor som ligger nærmest der du bor.

Tips ved hjemkomst

Dette er en samling tips om hva den tjenestegjørende og pårørende kan forberede seg på før hjemkomsten. Disse tipsene er basert på erfaringer fra personell som tidligere har reist ut, og deres pårørende.

Familie og venner utvikler seg også mens en i familien er ute. Det å kommunisere kan være vanskelig til å begynne med. Hver og en har sin historie og opplevelser, og det kan ta tid før dere blir ordentlig «kjent» med hverandre igjen.

TIL DEG MED BARN

Når man har vært lenge borte kan man oppleve at yngre barn kan se på deg som en fremmed. Prøv å være tålmodig og til stede. Gi barnet tid til å komme nær deg igjen.

Barn har behov for å bli sett og hørt, og trenger derfor ekstra oppmerksomhet når du kommer hjem.

Det kan være lurt å være fleksibel med hensyn til de husreglene som nå gjelder.

Vær forberedt på utagerende atferd. Dette kan være barnets måte å si i fra at det har mislikt ditt fravær, eller uttrykk for frykt for at du skal bli borte igjen. Barn kan også reagere med å trekke seg tilbake og bli stille. De kan ha behov for at den voksne tar initiativ, nærmer seg forsiktig og viser interesse ved å spørre hvordan barnet har det.

Det kan være lurt å tenke seg om når det gjelder hvilke opplevelser man deler med barna fra perioden ute. Barn har små forutsetninger for å forstå krigshandlinger fullt ut, og kan derfor bli skremt når de får høre om det. Det er likevel viktig å la barna få stille spørsmål ut i fra sine forutsetninger, og at man svarer ut fra deres alder og forståelsesevne. Det er veldig vanlig at den som kommer hjem føler seg sliten, og kan være oppfarende. Dette er helt normale stridsreak-

sjoner. Det er lurt å snakke med barna om dette, og forklare hvorfor man er sliten og kan bli fort sint. Da er det lettere for barna å forstå at dette ikke handler om dem.

På forsvaret.no/hjemmehelt finner du informasjon som er spesielt tilpasset barn og unge, og historier fra andre unge som har opplevd at mor eller far har deltatt i en internasjonal operasjon

TIL FORELDRE

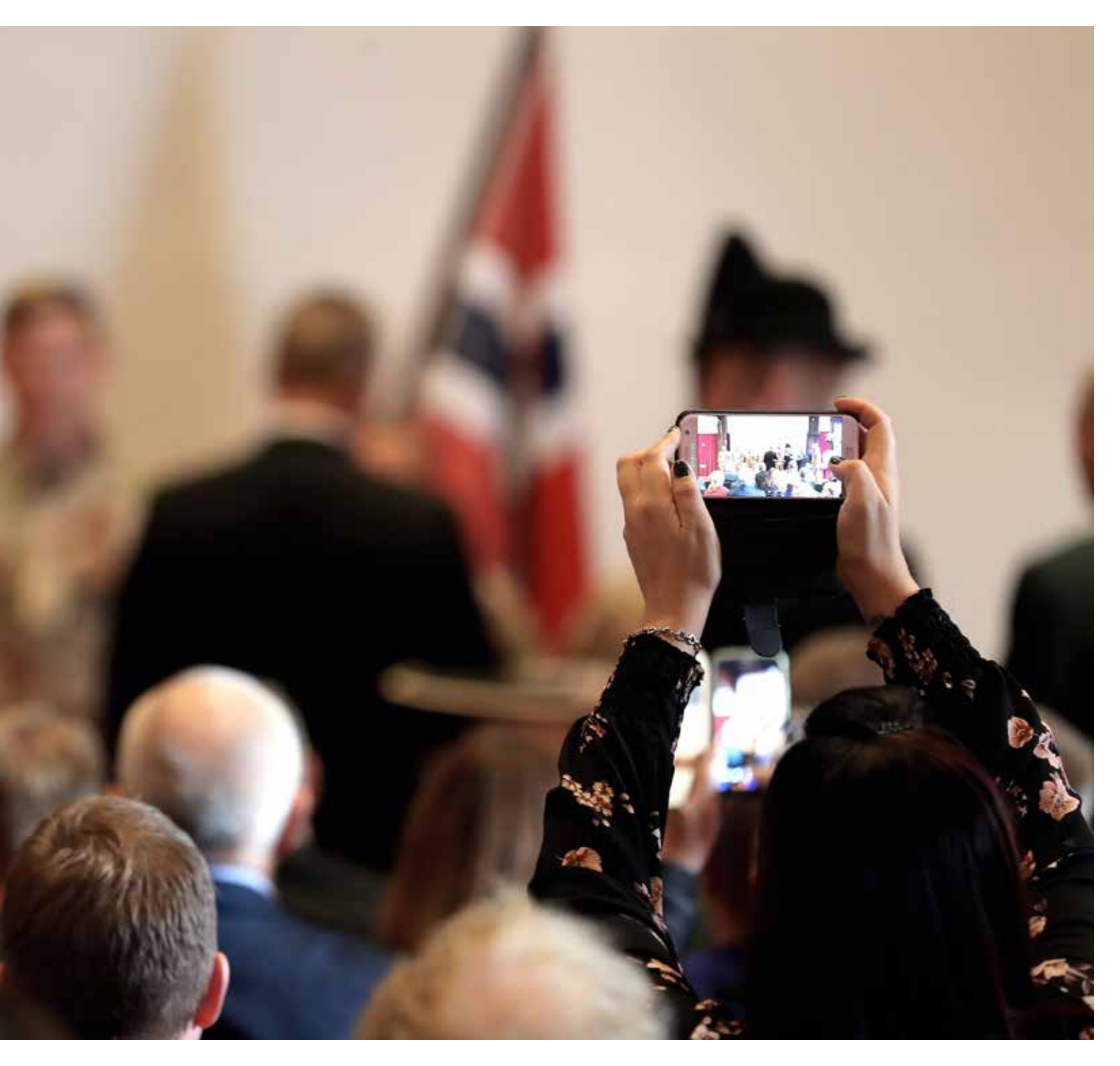
De tjenestegjørende kommer hjem med mange opplevelser og erfaringer, og er som regel veldig stolt over den jobben de har gjort. Det er derfor fint om du tar deg tid til å lytte til de erfaringene og opplevelsene din sønn eller datter har hatt. Husk også at du som forelder kan kontakte Forsvaret på et av numrene du finner bakerst i brosjyren.

TIL EKTEFELLE, SAMBOER ELLER PARTNER HJEMME

Ofte er begge slitne etter lang tid fra hverandre med utfordringer på hver sin kant. Snakk derfor sammen på forhånd, og legg en felles plan for hvor mye aktivitet dere orker den første tiden.

Normale omstillingsreaksjoner som problemer med kommunikasjon, spising, søvn og seksualitet kan gjøre noe med dere som par. Dette er vanlige reaksjoner som kan være krevende for noen.

Du som har vært hjemme har fått god erfaring i det å administrere et hjem alene. Det er viktig å kommunisere de forandringene som er gjort, og ikke ta for gitt at den som kommer hjem uten videre er enig i alt.



Møt oss på nett

På forsvaret.no/veteraner finner du også mer informasjon som kan være relevant både før, under og etter tjeneste i internasjonale operasjoner. Her finner du også lenker videre til andre relevante nettsider.

Se også forsvaret.no/familie som inneholder mer informasjon til familiene. På forsvaret.no/hjemmehelt ligger informasjon spesielt tilpasset barn og unge.

Forsvaret er også til stede på Facebook, og gir generell informasjon om hele Forsvaret.

facebook.com/forsvaret

Facebook-siden til Forsvarets veteraner gir mer informasjon om operasjonene utenlands og annen informasjon som er relevant for veteraner fra internasjonale operasjoner.

facebook.com/veteraner

Kontakter

KONTAKTPUNKT	KONTAKTNUMMER	HVA	NÅR
Administrativ foresatt avdeling (AFA)	800 89 520	Kan kontaktes 24 timer i døgnet. Ditt og familiens kontaktpunkt frem til tolv måneder etter hjemkomst.	Før, under og tolv måneder etter tjeneste i internasjonale operasjoner.
Nasjonal militærmedisinsk poliklinikk (NMP) / Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (IMPS)	23 09 79 30	Rådgivning og helsehjelp til veteraner og stadig tjenestegjørende. Kan kontaktes mandag til fredag mellom 08.00–15.00.	Før, under og etter tjeneste.
Forsvarets åpne dør for veteraner	800 85 000	Kan kontaktes om veteranrelaterte spørsmål fra veteraner og familier. Kontaktpunkt for råd og veiledning livet ut. Telefontid hverdager 08.00–15.00.	Fra tolv måneder etter hjemkomst, og livet ut.
Forsvarets grønne linje	800 30 445	Forsvarets grønne linje er en gratis krisetelfon Forsvaret har sammen med Kirkens SOS. Personellet har taushetsplikt, samtidig som de har erfaring i å samtale om alt fra ensomhet til livskriser.	Før, under og etter tjeneste.
Forsvarets veteransenter	62 82 01 00 Rom bestilles på forsvaret.no/veteransenteret	Forsvarets veteransenter kan kontaktes for å bestille rom til opphold ved senteret eller andre aktiviteter og tilbud som finnes her.	Før, under og etter tjeneste.
Familievernkontoret	Oversikt over alle familievernkontor finnes på bufetat.no	Tilbud om rådgiving og behandling når det er vansker, konflikter eller kriser i familien.	Før, under og etter tjeneste.

For alt vi har. Og alt vi er.

FORSVARET