



REISE UT



TAKK FOR AT DERE TAR OPPDRAGET!

Et norsk militært bidrag i internasjonale operasjoner er en viktig oppgave for Forsvaret og en viktig del av norsk sikkerhetspolitikk. Jeg vil takke for at du har valgt å ta del i denne viktige oppgaven. Jeg håper at du finner oppdraget meningsfylt, og at du tar vare på deg selv og dine kamerater.

Til dere som er igjen hjemme mens en av deres nærmeste gjør tjeneste i utlandet: Forsvaret har lang erfaring med å sende personell på oppdrag til ulike internasjonale operasjoner. Vi vet at den vanskeligste jobben ofte kan være å sitte hjemme. Ikke nøl med å kontakte Forsvaret hvis dere lurer på noe!

Lykke til med forberedelsene, og god tur ut!



Haakon Bruun-Hanssen
Forsvarssjef

Innhold

Forsvarssjefen	3
Om brosjyren	5
Tips før utreise	8
Internasjonal operasjon	10
Administrativ foresatt avdeling	12
Informasjon til familien	14
Forsvarets veteransenter	16
Helsetilbud	18
Forsikringsordninger	20
Medaljer	21
Møt oss på nett	22
Kontakter	23

OM BROSJYREN

Informasjonen som finnes i brosjyren er ment for alle som tjenestegjør for det norske Forsvaret i en internasjonal operasjon, og deres familier. Hensikten med brosjyren er å vise frem noen av de viktigste kontaktpunktene og tilbudene til deg som tjenestegjør og deg som er pårørende.

Selv om du kanskje ikke anser alle tilbudene som er beskrevet her som aktuelle for deg, er det viktig å være klar over at disse tilbudene finnes. Vær også klar over at du kan kontakte både egen avdeling og Administrativ foresatt avdeling for mer informasjon om dine rettigheter og tilbud.

Kontakt (24 timer i døgnet)

Administrativ foresatt avdeling 800 89 520

Oppdatert informasjon relatert til det som er beskrevet i denne brosjyren, vil du finne på forsvaret.no



**Ikke nøl med å kontakte Forsvaret hvis dere
lurer på noe. Lykke til med forberedelsene,
og god tur ut!**

Haakon Bruun-Hanssen
Forsvarssjef



Tips før utreise

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

KONTAKTPUNKT I AVDELINGENE

Alle avdelinger i Norge skal ha en kontaktperson for familie og pårørende. Denne personen skal legge til rette for familiesamlinger med informasjon om oppdraget og operasjonsområdet, samt gi informasjon om hvilken støtte hjemmeavdeling kan tilby familiene.

Kontaktpersonen skal bidra til nettverksbygging mellom familier for å skape en fellesskapsfølelse, noe som kan være til god støtte underveis.

Mange steder er det utviklet et godt samarbeid mellom Forsvaret og sivile instanser. Nærmere informasjon om disse, og om hvem som er din kontaktperson, kan du finne ut ved å ta kontakt med din lokale avdeling.

ØKONOMI

Det kan være en fordel å gjennomgå familiens økonomi og forsikre dere om at pårørende som trenger det, har alle tilganger til bankkonti slik at dere kan få betalt regninger og lignende. Det er viktig å passe på at fullmakter er i orden i tilfellet det skulle skje uforutsette ting ute eller hjemme.

FORSIKRINGER

Det anbefales at dere sammen går gjennom familiens forsikringer og kompletterer alle forsikringer ved behov. Les mer om forsikringer på side 20.

PÅRØRENDE

Det finnes mange ulike familiekonstellasjoner, og det er derfor viktig å tenke nøye gjennom hvem man skal sette opp som sine nærmeste pårørende. Alle ansatte i Forsvaret skal

definere hvem som er deres nærmeste pårørende. Opp til tre personer er vanlig å oppgi.

De nærmeste pårørende er de som vil motta informasjon fra Forsvaret om hendelser som angår den ansatte.

Den tjenestegjørende må selv informere sine om at de er oppgitt som nærmeste pårørende.

Det er også mulig å endre listen underveis dersom det skulle oppstå behov for det. Det er viktig å oppdatere kontaklinformasjonen, slik at den alltid er korrekt.

FAMILIEDAG FØR UTREISE

Pårørende anbefales å delta på familiedag i forkant av utreisen for å få informasjon om operasjonen. Mange opplever det positivt å møte de andre som soldaten skal reise ut sammen med, og å møte andre pårørende. Familiesamlinger er også viktige for at vi som følger opp fra Forsvarets side kan bli kjent med dere som skal være hjemme, og får mulighet til å takke for innsatsen dere også gjør.

KOMMUNIKASJON

Det kan være lurt før avreise å avklare hvordan dere best kan kommunisere. Når passer det best å snakke på telefon? Hvor ofte er det sannsynlig at man kan ringe hjem? Er det mulig å bruke e-post og sosiale medier? Det er lurt å ikke avtale faste tidspunkt for kommunikasjon. Av ulike årsaker kan ikke alltid tiden overholdes, og det kan skape unødige bekymringer.

Å diskutere hverdagens utfordringer på telefon kan bli vanskelig når man er langt fra hverandre. Det kan derfor være lurt å bli enig i forkant om det er ting dere ikke ønsker å snakke om på telefon.

Meld dere på PREP samlivskurs for par, i god tid før avreise. Familievernkontorene gir også tilbud om parsamtaler.

NETTVERK

Det er viktig at dere sammen mobiliserer et godt nettverk rundt den som skal være hjemme. Snakke med venner, kolleger, naboer og familie om hva som skal skje. Kontakt gjerne andre pårørende som er i samme situasjon. Det er alltid godt å ha noen å støtte seg til.

AVREISEN

Planlegg avreisen sammen i god tid, spesielt om det er barn i familien. Forbered barna på den planen dere har lagt. Det anbefales at dere setter av den tiden som behøves til avskjeden. Det er ofte ikke enkelt å ta farvel, men det er viktig både for den som skal reise og for dem som skal være igjen hjemme.

PREP SAMLIVSKURS

Deltakelse i internasjonale operasjoner gjør at mange ansatte i Forsvaret og deres partnere står overfor utfordringer som kan sette parforholdet på prøve. Behovet for å snakke godt og tydelig sammen blir dermed større. Samlivskurset PREP gir rom for både humor og alvor. Det handler om ærlighet, forventninger, konflikter, glede og vennskap. Aller mest handler det om god kommunikasjon. PREP er forskningsbasert og et godt utprøvd pedagogisk kursopplegg som holdes av Modum bad og Viken senter. Innholdet i kurset er tilpasset par hvor en eller begge arbeider i Forsvaret. PREP-kurs passer for par i alle aldre. Kurset skjermes om parenes privatliv, og ingen trenger å dele personlige erfaringer i plenum.

For de som allerede har deltatt på samlivskurs, finnes et oppfølgingskurs, som er en oppfriskning og en utdyping av

PREP-kunnskapen, hvor man samtidig har god tid til hverandre i hyggelige omgivelser.

INNHold OG METODE

Korte faginnlegg med rollespill, filmklipp og tegninger. Parvise samtaler og øvelser. Trening i bruk av verktøy for bedre kommunikasjon og parvis veiledning i teknikkene.

HVEM KAN DELTA?

Alle som er ansatt i Forsvaret. Veteraner som ikke er i stadig tjeneste kan også delta på kurs inntil ett år etter hjemkomst fra internasjonal tjeneste.

HVOR OG NÅR GJENNOMFØRES KURS?

Mer informasjon og oversikt over kurs finnes på forsvaret.no/familie. Her finner du også kurspåmelding.

Forsvaret betaler kurs og opphold, og parene betaler kun en lav egenandel og egen reise.

FAMILIEVERNKONTOR

Familievernet er et tilbud til mennesker med ulike typer samlivs- og relasjonsproblemer. Det er over 50 familievernkontor rundt om i landet. Tilbudet er gratis og henvisning er ikke nødvendig. Du kan selv ta kontakt.

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

Familievernkontoret tilbyr både parterapi, familieterapi og samtaler med enkeltpersoner der det er hensiktsmessig. Barn og unge kan også benytte seg av tilbudet. På bufetat.no kan du finne ditt nærmeste kontor.

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



Administrativ foresatt avdeling

Den tjenestegjørendes Administrative foresatt avdeling er det viktigste kontaktpunktet både for familien og den som er ute.

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

Du vil få nærmere informasjon om din AFAs rolle, og hva de kan gjøre for deg før utreise.

KONTAKTPUNKT

AFA er et viktig kontaktpunkt for deg og din familie før, under og etter deltakelse i en internasjonal operasjon. AFA har en 24 timers kontakttelefon som alltid er tilgjengelig for de hjemme. Via denne telefonen kan viktige beskjeder formidles til de ute. Her kan du også ta kontakt dersom du er urolig for noe, eller har spørsmål av mer praktisk karakter. Ikke nøl med å kontakte Forsvaret dersom dere lurer på noe.

Det er viktig for Forsvaret at det skal være mulig for de tjenestegjørende å holde god kontakt med de som er hjemme. Man tilstreber derfor å ha tilgjengelige telefon- og internettlinjer som de tjenestegjørende kan benytte til dette formålet. I noen misjoner vil man av sikkerhetsmessige årsaker ikke kunne benytte mobiltelefon.

Ved alvorlige hendelser hjemme ber vi om at pårørende gir beskjed om dette gjennom den tjenestegjørendes AFA. Dette for å sikre at den tjenestegjørende har kolleger og venner rundt seg som kan støtte i en eventuell vanskelig situasjon. Det å motta melding om alvorlige hendelser hjemme, kan være veldig belastende når man er langt hjemmefra, og det er derfor viktig for Forsvaret at de tjenestegjørende har et apparat rundt seg

som kan ivareta og hjelpe til med praktiske ting som for eksempel hjemreise.

En del av ansvaret til AFA innebærer også krisehåndtering ved alvorlige hendelser og ulykker i det aktuelle tjenesteområdet. AFA har de nødvendige ressursene og planverkene for å ivareta dette på en best mulig måte.

Om du etter hjemkomst skal fortsette å jobbe i Forsvaret, er det normalt din hjemmeavdeling som er ditt primære kontaktpunkt, men AFA vil fortsatt være der for deg. AFA er i tolv måneder etter hjemkomst også det primære kontaktpunktet for deg som avslutter din tjeneste i Forsvaret.

AFA: 800 89 520



VISSTE DU AT?

FORSVARETS TROS- OG LIVSSYNSKORPS

De aller fleste avdelinger i Forsvaret har egen feltprest. Feltpresten kan være en god samtalepartner underveis i tjenesten. Feltpresten har taushetsplikt.

Tros- og livssynskorpset har også en rådgiver med kompetanse i islamsk tro og praksis, og en med kompetanse i livssynshumanisme.

Informasjon til familien

Det finnes flere gode tilbud til familien – både i Forsvaret og i samfunnet. Her får du noen tips, og på forsvaret.no kan du finne mer om tilbudene.

FAMILIETILLEGG

Forsvaret gir et ekstra tillegg til de som deltar i en operasjon i utlandet, og som har omsorg for barn under 18 år. Familietillegget skal dekke merkostnader knyttet til det å ha barn i husstanden når partneren er ute i internasjonale operasjoner. Les mer om tillegget på forsvaret.no eller ta kontakt med ditt kontaktpunkt i Forsvaret.

SYKT BARN

Den som skal reise ut i en internasjonal operasjon bør ta kontakt med sitt lokale NAV-kontor for å avklare sine og partnerens rettigheter ved barns sykdom. Det kan være ulike rettigheter dersom den pårørende er ansatt statlig, kommunalt eller privat.

BARNEPASSREISER

Barnepassreiser er en ordning hvor Forsvaret kan dekke et begrenset antall reiser i situasjoner hvor det kan være vanskelig å passe familiens barn. Årsaken til et slikt behov kan være sykdom, turnusarbeid eller reise i forbindelse med jobb. Enten kan barna få gratis reise til familie eller venner, eller en person kan reise gratis for å passe barna hjemme. Ta kontakt med ditt kontaktpunkt i avdelingen for informasjon om hvordan slike reiser skal bestilles.

BARN

Bruk tid på å forberede barnet. Barn bør få alderstilpasset informasjon, og mulighet til å stille spørsmål rundt det de lurer på når en forelder skal reise ut. Dette skaper trygghet, og man legger opp til at det ikke skal være vanskelig å snakke om.

Forsvaret gir ut boken «Oppdraget går til» Det er en aktivitetsbok som er laget for familier som har et familiemedlem som skal sendes ut som soldat i internasjonal tjeneste. Boken kan være et godt utgangspunkt for samtaler med barnet om tiden som kommer.

HVERDAGEN

Når en forelder reiser ut, får den omsorgspersonen som er igjen hjemme en ekstra viktig rolle. Barn «speiler» voksnes reaksjoner, og vil fort merke det hvis du er stresset, redd eller urolig. Det beste du kan gjøre for barnet, er å forsøke å være en god og trygg voksen som barnet vet at det kan komme til og snakke med. Dere bør derfor legge en god plan for hvordan hverdagen hjemme skal gå opp med jobb, aktiviteter, henting og bringing.

Informere voksne som skal omgås barnet ditt mye i hverdagen om forandringen, slik som personale i barnehagen eller på skolen. Vurder også å informere foreldre til venner av barnet ditt. Den som skal være hjemme bør gi beskjed til sin arbeidsgiver og sine kolleger om den nye situasjonen.

På forsvaret.no/familie kan du få flere nyttige tips. Her finner du blant annet mer om vanlige reaksjoner, også hos barn og ungdom, og hvordan disse best kan takles.

forsvaret.no/hjemmehelt er spesielt tilpasset barn og unge, og har blant annet historier fra andre unge som har opplevd at mor eller far har deltatt i internasjonale operasjoner.



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)

VISSTE DU AT?

HJEMREISER

Det varierer fra operasjon til operasjon hvor mange hjemreiser man får. Det er vanlig med en gratis hjemreise per tredje måned. Man får i forkant av oppdraget en reiseplan med antall hjemreiser, og det skal gis beskjed dersom man ikke kan regne med hjemreiser. Det kan dukke opp uforutsette operative forhold som gjør at planlagte hjemreiser må kanselleres.



Helsetilbud

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

Før utreise gjennomgår alt personell en grundig helsesjekk i forbindelse med seleksjon. Under tjenesten 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 tjeneste i internasjonale operasjoner, 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](https://www.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. Dette er et supplement til sivil helsevesen, som 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. Kjernevirksomheten er forebygging og behandling av stressrelaterte helseplager.

Instituttet er et supplement til sivil spesialisthelsetjeneste, og har regionale team lokalisert 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](https://www.forsvaret.no/nmp)

[forsvaret.no/imps](https://www.forsvaret.no/imps)

The background of the entire page is a photograph showing the silhouettes of several soldiers in profile, walking along a white metal railing on the deck of a ship. They are carrying large backpacks. The sky behind them is filled with soft, white clouds, and the lighting is from the side, creating a dramatic silhouette effect.

VISSTE DU AT?

PÅRØRENDEKONTAKT

Som en del av krisehåndteringen i Forsvaret vil det i tilfeller med alvorlig skade eller dødsfall bli tilbudt en pårørendekontakt for familien. Dette er personell ansatt i Forsvaret som har fullført utdanning og sertifisering som pårørendekontakt. Pårørendekontakten fungerer som et bindeledd mellom Forsvaret og de pårørende ved alvorlige ulykker eller dødsfall som følge av tjenesten.

Forsikringsordninger

Statens pensjonskasse har flere forsikringsordninger som kan være aktuelle for tjenestegjørende i internasjonale operasjoner. Nedenfor vises noen av de viktigste.

Spesialordning ved tjenestegjøring i internasjonale operasjoner. Personell som tjenestegjør i en internasjonal operasjon omfattes 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.

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.

Familien er sikret erstatning ved dødsfall av skade eller sykdom. 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.

Yrkesskadeforsikring. Hjemme i Norge er du også forsikret. Lov om yrkesskadeforsikring sikrer deg erstatning dersom du får en yrkesskade eller yrkessykdom i løpet av tiden du er ansatt i Forsvaret. Det er viktig å være klar over at denne yrkesskadeforsikringen ikke dekker alt som kan skje mens du er på jobb. Skaden må skyldes en ulykke eller en yrkessykdom, og skaden må ha oppstått i arbeid, på arbeidsstedet og i arbeidstiden.

Gruppelivsordningen. Som ansatt i Forsvaret er du også omfattet av Gruppelivsordningen i Hovedtariffavtalen i staten. Dette er ikke en forsikring, men en garantiordning

som innebærer at dine etterlatte får utbetalt et engangsbeløp dersom du dør. Engangsbeløpet utbetales uavhengig av om dødsfallet skjer i tjeneste eller i fritiden – og uavhengig av dødsårsak.

Etterlatte, det vil si ektefelle/partner/samboer og barn under 25 år, får utbetalt et engangsbeløp. Dersom det ikke er etterlatte som har krav på utbetaling, blir det utbetalt et engangsbeløp til boet.

Hva gjør jeg dersom det oppstår en skade? Det er viktig å sørge for at skaden blir dokumentert. Oppsøk lege så snart som mulig, og meld fra til personellmedarbeider i misjonsområdet, AFA eller militærpolitiet. Det kan være nyttig å notere ned hendelsesforløpet og navn på vitner, mens man fortsatt har detaljene klart for seg. Søknad om erstatning sendes til Statens pensjonskasse på eget skjema.

Også familien bør sette seg inn i hvilke forsikringsordninger som gjelder for den som skal reise ut.

Informasjon og søknadsskjemaer finner du på spk.no/forsikring

Kontakt ditt lokale NAV-kontor eller gå inn på nav.no, da du også kan ha rettigheter ved yrkesskade og som etterlatt. Melding om skade skal også sendes inn til NAV.

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 taperhet 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 dekorasjonsråd, 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.

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 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 grønne linje	800 30 445	En gratis krisetelefon 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 sentret 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