



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

Förändring av aktiviteter i vardagen hos Svenska soldater efter krigstjänstgöring.

Författare: Emelie Augustsson,
Jessica Håkansson

Handledare: Elizabeth Hedberg-Kristensson

November 2010

Kandidatuppsats

Adress: Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund



LUNDS UNIVERSITET

Medicinska fakulteten

Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi

2010-11-29

Förändring av aktiviteter i vardagen hos Svenska soldater efter krigstjänstgöring.

Emelie Augustsson, Jessica Håkansson

Abstrakt

Det svenska försvaret hade omkring ettusen soldater som tjänstgjorde runt om i världen vars uppgift bland annat var att bevara och främja freden. Syftet med studien var att kartlägga förändringar av aktiviteter hos svenska soldater efter krigstjänstgöring i utlandet. Datainsamlingen gjordes med hjälp av snöbollsmetoden och webbenkäter för att på bästa sätt nå så många soldater som möjligt. Resultatet av studien visade att soldater upplevde förändring av aktiviteter efter hemkomst från krigstjänstgöring. Det kunde vara problem som att komma tillbaka i en grupp, oregelbundna sovttider, nedstämdhet eller att bekantskapen med vänner hade förändrats vilket kunde leda till aktivitetsproblem. Studien visade även på att de flesta soldater ville göra om sin krigstjänstgöring fler gånger.

Nyckelord: Kvantitativ studie, arbetsterapi, psykisk hälsa, krig, krigsveteraner.

Kandidatuppsats

Avdelningen för arbetsterapi och gerontologi, Box 157, S-221 00 Lund

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund	1
2.1 Aktivitet och förändring av aktiviteter	1
2.2. Soldat i utlandstjänst	2
2.3. Soldaters erfarenheter från krigstjänstgöringen	3
3. Syfte	4
4. Metod	4
4.1. Respondent och material	4
4.2. Procedur	5
4.3. Databehandling	5
4.4. Etiska överväganden	5
5. Resultat	6
5.1 Inledande demografi om respondenterna	6
5.2 Erfarenheter från krigstjänstgöringen	7
5.3 Upplevelser hemma efter krigstjänstgöringen	9
6. Diskussion	14
6.1 Metoddiskussion	14
6.2 Resultatdiskussion	14
7. Slutsats	19
8. Referenser	20
Bilaga 1.	22
Bilaga 2.	23

1. Inledning

Författarna valde att skriva ett kandidatarbete om förändringar av aktiviteter i vardagen hos svenska soldater efter krigstjänstgöring. I arbetet med litteraturstudien "Occupational Deprivation - att leva under och efter ett krig" väcktes intresset om hur soldaters vardag blev påverkad efter krigstjänstgöringen. Studien "Occupational Deprivation - Att leva under och efter ett krig", riktade sig till invånarna i krigsdrabbade områden och hur deras vardag påverkades av att vara aktivitetsberövade. Under arbetet med litteraturstudien kom det fram intressant läsning om soldater och krigets påverkan på olika aktiviteter.

Försvarsmakten (2009) nämner bland annat huruvida hemkomsten efter krigstjänstgöringen påverkade hälsan. Att olika aktivitetsproblem uppkommer hos soldater efter hemkomst från krigstjänstgöring är relativt vanligt. Detta kan bero på att soldaterna inte har något arbete att återgå till eller att de inte kan hitta tillbaka till de rutiner som de lämnade. Saker och ting har förändrats under tiden som soldaterna har krigstjänstgjort.

Under arbetets gång med litteraturstudien upplevdes det finnas ett behov av att undersöka soldaters situation efter hemkomsten. Att undersöka vilka problem som soldaterna upplevde vid återgången till vardagen där hemma, samt om soldaterna fick den hjälp som de behövde för att fortare och smidigare återgå till livet där hemma.

Studien är kvantitativ med webbfrågor som skickats ut till förstahandskontakter och sedan vidare via snöbollsmetoden. Författarna fick tillbaka svaren till en webbaserad databas.

2. Bakgrund

2.1 Aktivitet och förändring av aktiviteter

Dagliga aktiviteter och livsstilar kan förändras på olika sätt för soldater när de kommer tillbaka hem efter krigstjänstgöring. Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter [FSA] (2005) skrev att människans hälsa kräver en balans mellan aktivitet och vila, att människan kan påverka sin hälsa genom aktiviteter och handlingar. Människan är aktiv av naturen och har dessutom ett grundläggande behov av att delta i aktiviteter eftersom de är livsviktiga för levandet (Finlay, 2004) det är dessutom aktiviteterna som ger oss en mening i livet (Kielhofner, 2004).

Smith & Malone (2009) skriver att det föreligger en ökad risk för att börja röka då soldater tjänstgör utomlands. Detta kan bero på en förändring av aktiviteter vilket gör att aktiviteter går förlorade och orsakar tristess, stress och ångest som i sin tur leder till att soldaterna börjar röka. Under krigstjänstgöringen ser inte soldaterna de olika hälsoföljder som cigarettökning faktiskt har, detta eftersom de ändå lever med en viss oro om att "döden är nära".

Kielhofner (2008) menade att individer som inte får lov eller har möjlighet att utföra aktiviteter kan känna minskad livskvalitet, dessutom kan bristen av aktivitet även bidra till en försämrad utveckling hos människor.

För att människan inte skall drabbas av aktivitetsproblem är det viktigt att denne har aktivitetsbalans och det innebär enligt Canadian Model of Occupational Performance (CMOP) att det skall finnas en balans mellan miljö, människa, aktivitet samt människans drivkraft i livet (spirituality). Detta påverkar hur människan upplever olika aktiviteter och hur utförandet av dessa blir. Det behövs ett samspel mellan de olika delarna, person, miljö och aktivitet för att individen skall få möjligheten att vara aktiv på sina egna villkor (Townsend & Polatajko, 2007), vilket många gånger är en svårighet att uppnå under krigstjänstgöringen och kanske upplever soldaterna att de är aktivitetsberövade då de förlorar en del aktiviteter (Whiteford, 2000).

2.2. Soldat i utlandstjänst

Det svenska försvaret har omkring ettusen personer som tjänstgör runt om i världen, de ska klara kvalificerade väpnade strider i ett multinationellt sammanhang. De svenska soldaterna arbetar med fredsfrämjande insatser och har den gemensamma uppgiften att bevara, främja freden, framtvinga fred eller att skapa en drägligare tillvaro för befolkningen i det krigsdrabbade området. Försvarsmakten ska även kunna försvara Sverige vid eventuellt angrepp från en obehörig makt. För att klara detta har Försvarsmakten utvecklat ett antal olika funktioner och förmågor som utgår från soldaternas unika kompetenser till väpnade strider (Försvarsmakten, 2009).

I krig är det oundvikligt att soldater drabbas av psykiska följder då strider är stressande. Detta kan för en del medföra traumatiska upplevelser som i vissa fall kan leda till somatiska symtom som kan bli kroniska och svårbehandlade (Walker, 2010). Vid forskning av soldater i USA som deltagit i Irak kriget har det framkommit att yngre soldater (18 och 24 år) löper större risk för att drabbas av psykisk ohälsa än de äldre veteranerna (40 år eller äldre) men att skillnaden mellan könen är minimala. För soldater från USA anses det finnas en stor risk att drabbas av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) (Seal, Bertenthal, Miner, Sen, Marmar, 2007). Detta drabbas människor av som upplevt extremt traumatiska händelser som krig eller olyckor riskerar att drabbas av (Cullberg, 2007). Många svenska soldater drabbas istället av kumulativ stress vilket betyder successivt adderande, denna sorts reaktion uppkommer efter flera lågintensiva och långvariga påfrestningar (Michel, Lundin & Larsson, 2003). Denna typ av stress kan vara svår att upptäcka eftersom den inte kan kopplas till specifika traumatiska

händelser. Orsaker till att stressen uppkommer kan vara att soldaten konstant upplever ett odefinierbart hot med känslan att något kan hända när som helst.

Vanliga tecken på kumulativ stress kan vara muskelspänning, rastlöshet, trötthet, irritation, sömnsvårigheter som senare kan utvecklas till nedstämdhet, oro, ångest, isolering och aggressivitet. Det är viktigt att soldaterna vid hemkomsten ger sig tid för återhämtning och tar alla tecken på stressreaktioner på största allvar så att de inte utvecklar psykisk ohälsa på längre sikt (Försvarmakten, 2009). Rapporter har visat att soldater upplever större psykisk ohälsa tre till fyra månader efter hemkomsten än direkt efter (Hoge, Auchterlonie & Milliken, 2006).

2.3. Soldaters erfarenheter från krigstjänstgöringen?

Att komma hem från krigstjänstgöring innebär stora förväntningar från både soldaterna och deras anhöriga. Maken eller maken förväntar sig oftast att när den respektive återkommer hem kommer vardagsrutinerna vara desamma som innan han eller hon lämnade hemmet. Dock är det inte alltid så lätt att komma hem, soldaten har antagligen varit borta under en länge tid, jobbat hårt och intensivt och har därför behov av återhämtning hemma. Om soldaten däremot inte har något arbete att återgå till hemma kan det uppstå problem. Att ha ett arbete är en viktig daglig aktivitet som skapar rutiner i vardagen (Försvarmakten, 2009) och människan upplever även att deras livskvalitet försämras då de inte har ett arbete (Kielhofner, 2004).

Soldater som varit anställda i Utlandsstyrkan omfattas av "Lagen och förordningen om utlandsstyrkan" inom Försvarmakten 1999:568, 1999,569. Detta innebär att Försvarmakten har ett uppföljningsansvar på soldater upp till fem år efter hemkomsten. Försvarmaktens uppgift är att hjälpa soldaterna med fysiska och psykiska besvär som uppkommit under krigstjänstgöringen eller till följd av den. Detta kan vara kumulativ stress, PTSD eller andra åkommor som kan visa sig fysiskt. De har även ett uppföljningsansvar som sker vid tre tillfällen, ett vid hemkomsten, en återsamling samt genom ett enkätutskick som kommer först två år efter krigstjänstgöringen (Försvarmakten, 2009). I artikeln av Vitzthum, Mache, Joachim, Quarcoo & Groneberg (2009) kan man läsa att soldaterna behandlades mot PTSD 35 timmar i veckan med aktiviteter som daglig psykoterapi, gruppterapi och integrativ medicin. Tidigare behandlades amerikanska soldater med en hög dos medicin. Nu när de har fått tillgång till en behandling som gör att de kan behandlas med en lägre dos medicin. Behandlingen innebär att de får en terapeutisk behandling med hjälp av aktiviteter som medicinsk massage, yoga, tai chi och Qi Gong och former av motion som vattenpolo och att de rekommenderas att gå 10000 steg om dagen.

Ovanstående fakta fokuserar på de problem som kan uppstå hos soldater under och efter krigstjänstgöringen. Det finns en brist på forskning om vilka problem som uppstår hos krigsveteraner och vad som kan göras för att underlätta för dem vid hemkomsten. Detta gör det angeläget att forska vidare om hur de erfarenheter soldater har från krigstjänstgöringen kan påverka deras dagliga aktiviteter efter hemkomst.

3. Syfte

Syftet med studien var att kartlägga om erfarenheter från kriget påverkar aktiviteter i vardagen för svenska soldater efter krigstjänstgöring.

4. Metod

Studien hade en kvantitativ ansats med webbenkät och statistiska beräkningar som dataanalys.

4.1. Respondenter och material

Respondenterna var svenska soldater, endast män mellan 20 och 54 år. De har krigstjänstgjort utomlands en eller flera gånger i olika krigsdrabbade områden mellan åren 1987 och 2010. Respondenterna kom från hela Sverige och besvarade frågeformulären via en webbenkät som först skickades ut till fem förstahandskontakter. Enkätfrågorna är egenhändigt formulerade med stöd av Canadian Model of Occupational Performance (CMOP).

Frågorna är uppdelade i områdena inledande avsnitt med demografi, tiden under krigstjänstgöringen och konsekvenser hemma efter krigstjänstgöringen (Bilaga 2.). Genom att författarna analyserade frågorna framkom en bild av soldaternas förändringar i aktiviteter efter hemkomsten. Enkäter skapades i Google Dokument som är ett webbaserat dokument som det ges tillgång till via Google Mail, Gmail. För att skapa ett Google Dokument väljer man att gå till ”dokument” via sitt mailkonto. Då öppnas ett nytt fönster och man väljer då ”skapa nytt” och ”formulär” då öppnas ytterligare ett nytt fönster. Där skriver man in sina frågeformuleringar.

Enkäten hade en webbadress som användes i informationsmailet där respondenterna klickade sig vidare för att komma till frågeformuläret. Svaren registreras direkt i Google Dokument när respondenterna skickade iväg sina svar genom att trycka på knappen ”skicka”. Resultaten kom direkt in i Google Dokument där det radvis laddades upp, de olika svaren visades angivet med datum och tid. Man kan även via Google Dokument inne på resultatsidan trycka sig vidare till ”Formulär” och där välja ”Visa översikt och svar” då öppnas ett fönster som visar de olika svaren i tabellform.

4.2. Procedur

I informationsbrevet (Bilaga 1) fanns information om att författarna skulle genomföra en studie om soldaters förändring av aktiviteter efter hemkomst från krigstjänstgöring. Här framgick det även tydligt att frågorna besvarades frivilligt och anonymt och att författarna inte kunde härleda var svaren kom ifrån. Datainsamlingen genomfördes via snöbollsmetoden (DePoy & Gatlin, 1999) och för att på bästa sätt nå så många soldater som möjligt användes webbenkäter (Bilaga 2). Snöbollsmetoden innebär att författarna kontaktar förstahandskontakter som i sin tur kontaktar fler respondenter som sedan kontaktar vidare. På detta sätt kontaktas en kedja av personer där urvalet av personerna inte styrs av arrangörerna (DePoy & Gitlin, 1999). Webbenkäten lades även ut på forumet www.soldf.com samt att enkäten skickades till förstahandskontakterna som har krigstjänstgjort utomlands.

Webbplatsen SoldF.com är Sveriges största militärforum och har cirka 1800 besökare om dagen. SoldF.com är en inofficiell webbplats om vapnen, material, fordon och utrustning som finns i Sveriges Försvarsmakt.

4.3. Databehandling

Enkätsvaren inkom direkt till databasen i Google Dokument som i sin tur lade in informationen i tabeller. Den information som kom i form av årtal, månader eller platser där de gjort sin krigstjänstgöring bearbetades manuellt och användes i löpande text eller i diagram utformade i Microsoft Excel.

4.4. Etiska överväganden

Det första steget i studien var ett projektplanseminarium som skulle godkännas för att studien skulle genomföras. Informationsbrevets utformning skrevs på ett sådant sätt att det tydligt skulle framgå att det var frivilligt att delta i studien och att det var helt anonymt. I brevet efterfrågades det om respondenterna ville vidarebefordra mailet och svara på enkäten. Detta gjordes för att öka studiens relevans vilket kan upplevas som en påtryckning. Enkätens frågor utformades så att de inte ska upplevas som kränkande och att de skulle vara relevanta för syftet. Det hölls även ett etikseminarium på Health Sciences Centre på arbetsterapeutavdelningen i Lund där ämnet etik diskuterades. Studenter och handledare granskade informationsbrevet och frågorna som därefter godkändes.

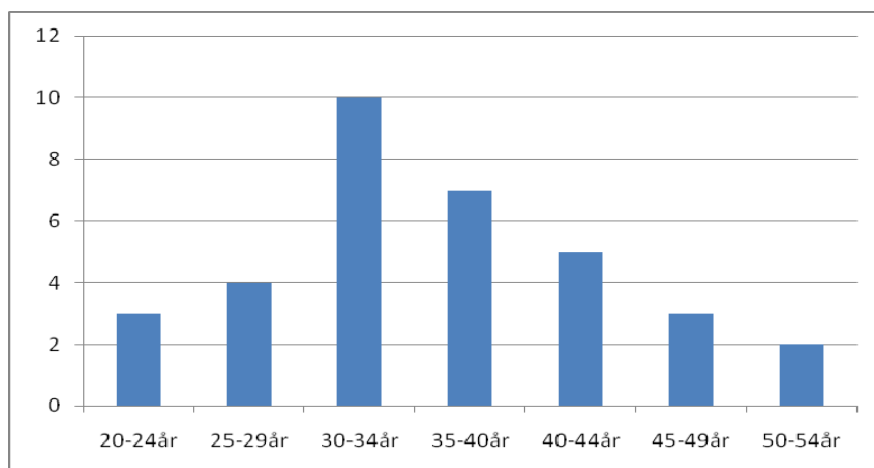
5. Resultat

5.1 Inledande demografi om respondenterna

Till studien önskades det att både män och kvinnor i varierande åldrar skulle besvara webbformuläret. Totalt blev det 34 svar från endast män mellan 20 och 54 år. Tabell 1 visar att det är vanligast att genomföra en krigstjänstgöring när man är mellan 30 till 34 år.

Respondenterna kom blandat från mellersta och södra Sverige medan endast två kom från norra Sverige. De flesta av studiens respondenter kom från storstäder eller mindre landsorter och endast tre kom från förorter. Respondenternas civilstatus var densamma före krigstjänstgöringen som efter i alla fall utom för åtta stycken. Tre av dem hade blivit singlar, medan fem hade fått intimare relation, gift sig eller blivit sambo.

Tabell 1 Åldersfördelning hos respondenterna.



Av de 34 tillfrågade var det 13 som hade barn, antingen ett eller två stycken. Endast tre respondenter hade barn under tillfället för krigstjänstgöringen. Ett av barnen var under ett år, ett var två till tre år och en respondent hade ett äldre barn mellan 17 och 18 år.

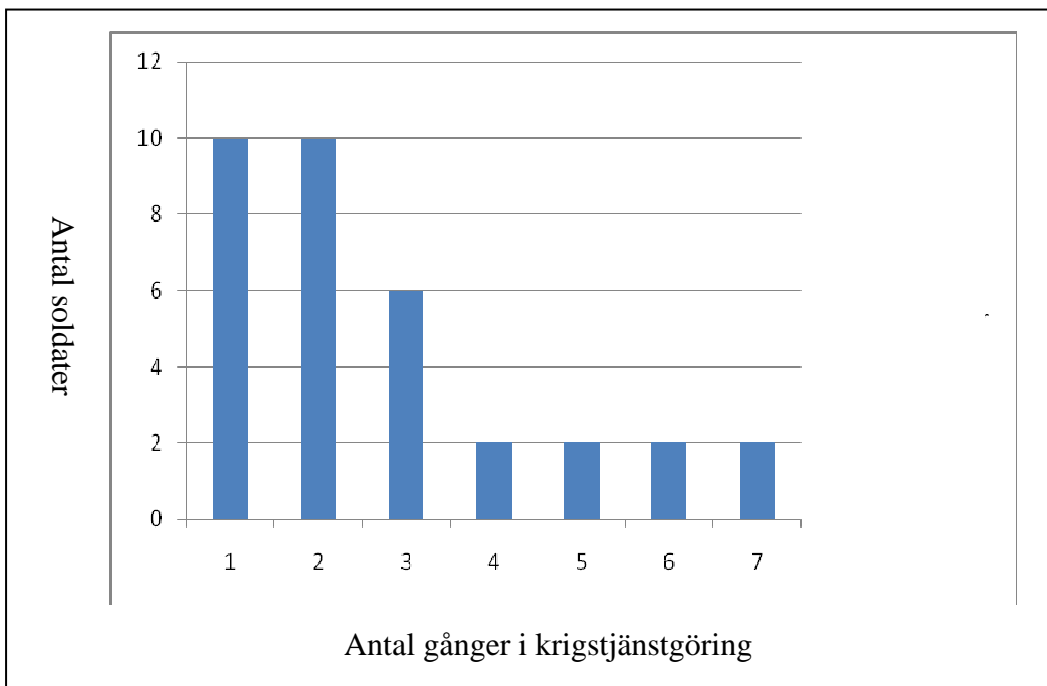
Respondenterna gjorde sin krigstjänstgöring under åren 1977-2010 i länderna Kosovo, Cypern, Kroatien, Afghanistan, Liberia, Tchad, Libanon, Bosnien, Sudan och Kuwait. Krigstjänstgöringen pågick mellan fem och elva månader med ett medelvärde på närmre sju månader per gång. Soldaterna hade olika tjänstgöringsgrad som menig, sergeant, fanjunkare, löjtnant, furir, specialist, korpral, vicekorpral, fänrik, kapten, major och inspektör. Deras uppgifter var fordonsskytt, skyttesoldat, sjukvårdsman, ställföreträdande plutonchef, logistikofficer, fältarbetande soldat, gruppchef, vagnförare, underrättelsetjänst, polis, chaufför, transportör, grävmaskinist eller mekaniker.

5.2 Erfarenheter från krigstjänstgöringen

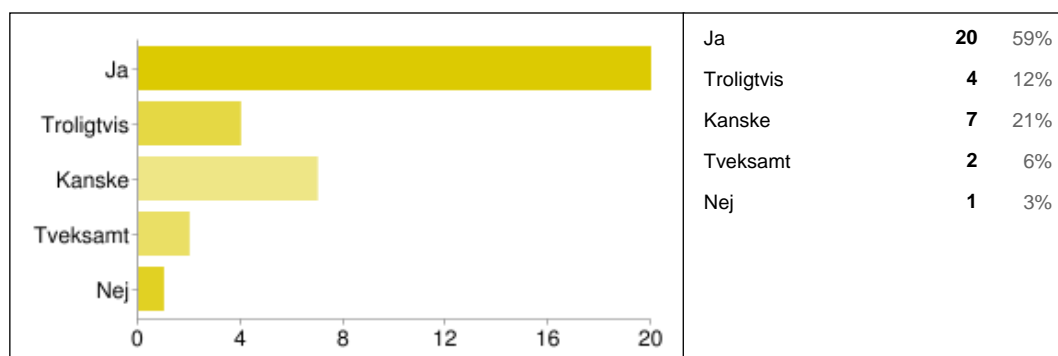
Tjugofyra soldater hade valt att göra krigstjänstgöringen mer än en gång och de uppgav att detta berodde på pengar, att det var deras arbete eller på andra övriga faktorer. Tabell 2 visar antal soldater och antal gånger de valt att göra krigstjänstgöring medan citatet nedan berättar varför en av respondenterna ville göra krigstjänstgöringen igen.

*”Att bidra till att skapa en bättre värld
genom att agera
snarare än att prata”*

Tabell 2 Antal soldater med antalet gånger de varit i krigstjänstgöring



Tabell 3 Respondenternas önskan om att antingen göra eller inte göra krigstjänstgöring igen.



Tabell 3 redogör för om respondenterna vill göra krigstjänstgöring fler gånger. Tabellen visar att 59 procent skulle kunna tänka sig att göra det igen vilket motsvarar 20 av 34 respondenter. Sju respondenter anger att de kanske vill göra krigstjänstgöringen igen och två är tveksamma till det. En av respondenterna vill inte göra krigstjänstgöringen igen och han lämnar citatet nedan.

”Bättre lys till den sträng som brast än aldrig spänna en båge...

Vem som helst, och då menar jag alla, är kapabla till att göra vad som helst under de rätta förutsättningarna.

Med andra ord vem som helst kan i krig medvetet döda, begå övergrepp eller såra. Bara förutsättningarna är de rätta.

Tyvärr så lär sig människan aldrig av tidigare krig

- det kommer alltid nya med samma misstag...

Dessa något pessimistiska lärdomar grundar jag främst från mina erfarenheter från krigsåren 1992-93 i det forna Jugoslavien/Kroatien.”

Av de 34 respondenterna i studien var det fem som skadats fysiskt, en drabbats av skärsår som behövdes sys samt ryggskada, en respondent fick nervskador medans andra skador var klämskador, arm ur led samt en som drabbats av tandskada som orsakades av fysisk träning. En respondent uppger även att han drabbades av malaria under krigstjänstgöringen. Dock uppger ingen att skadan påverkat dem efter hemkomsten. Tre respondenter började med aktiviteten röka och en soldat började snusa under krigstjänstgöringen.

En av respondenterna berättade om sin krigstjänstgöring så här:

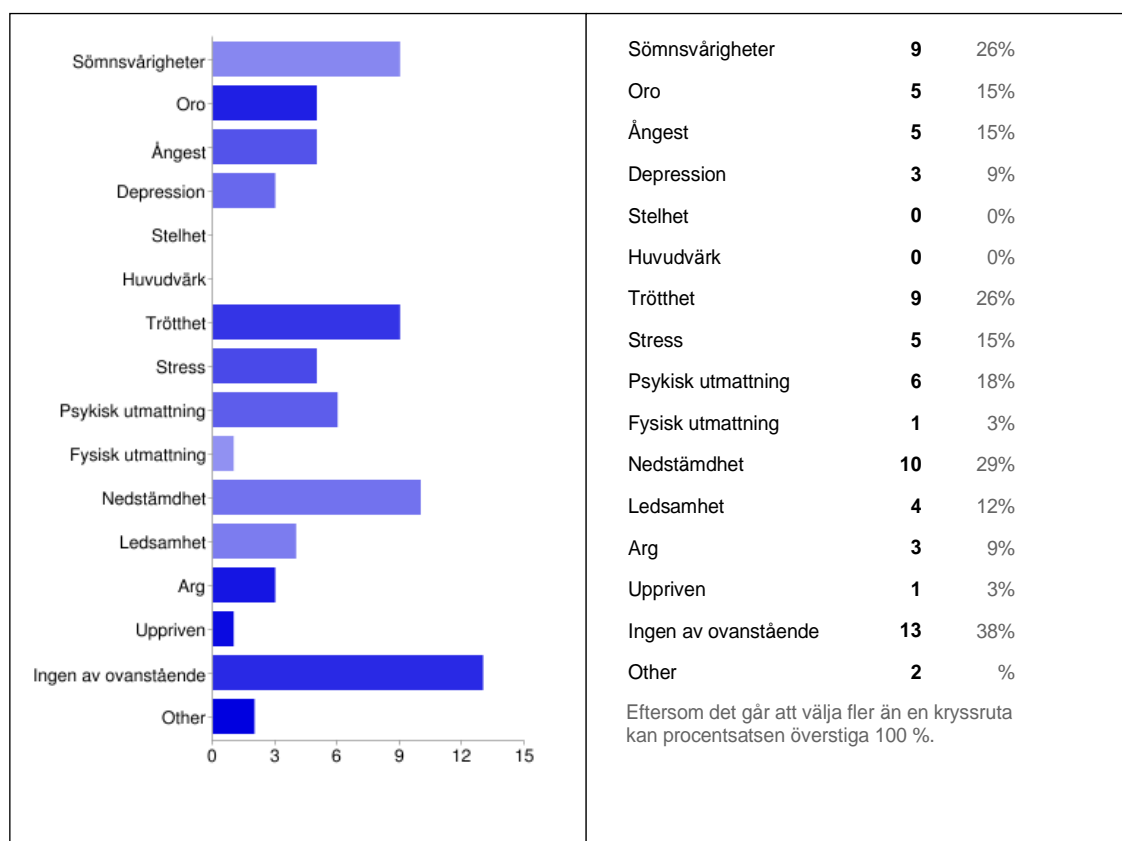
”Mina FN-missioner har gett många nya positiva erfarenheter, nya kamrater, kontakter. Stimulerande, samarbetar i grupp med andra nationaliteter. Byråkrati, korruption, ineffektivitet är några negativa sidor.”

5.3 Upplevelser i samband med hemkomsten efter krigstjänstgöringen

Respondenterna fick svara på frågan om de drabbats av olika symtom som kan leda till förändring av aktiviteter sedan de kommit hem från krigstjänstgöringen. Tretton uppgav att de inte upplevde något av alternativen medan 21 uppgav flera olika symtom, se tabell 4. Resultatet visar att flest respondenter har svarat att de upplevt nedstämdhet, trötthet och sömnsvårigheter efter hemkomsten och att de även upplevt andra problem som exempel rastlöshet. Citatet nedan är en erfarenhet från en av deltagarna.

”Var med om självmordsattentat mot basen samt trafikolycka med olycklig utgång”

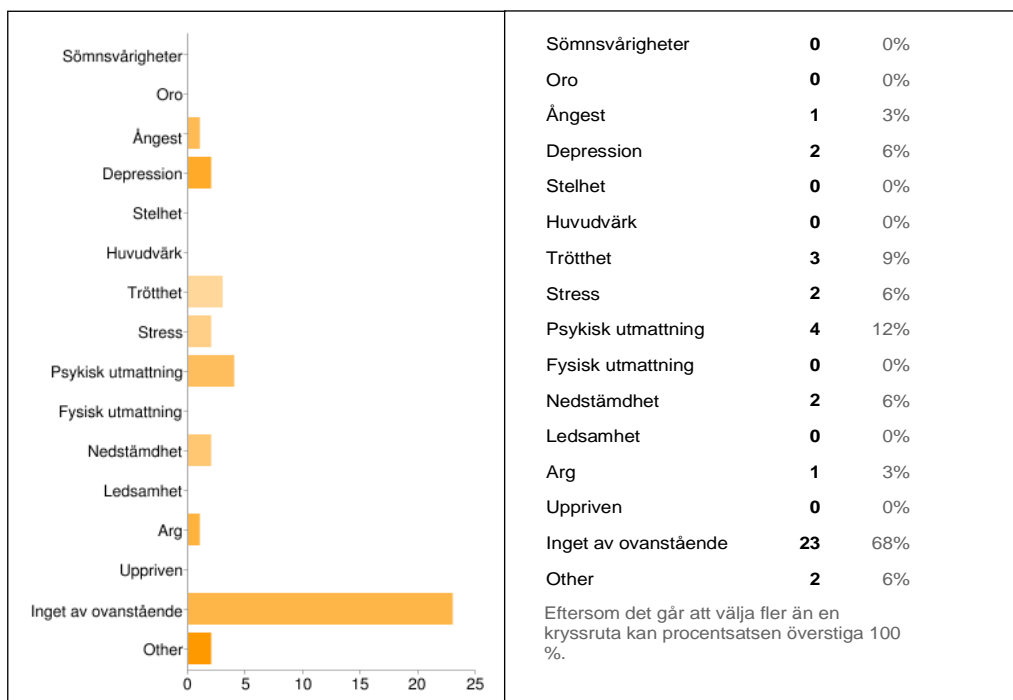
Tabell 4 Symtom respondenterna drabbats av efter hemkomsten



Respondenterna som svarat att de upplevt problem efter hemkomsten uppmanades att svara på om detta bidragit till att de sedan valt bort aktiviteter som kalas, träffa familj, kompisar, fritidsaktivitet och/eller arbete. Svaren visade att elva respondenter valt bort aktiviteter, se tabell 5. Detta på grund av bland annat psykisk utmattning och trötthet men även att en respondent upplevde stress och panik i större grupper, eller som en annan menade att han såg en chans till att få egentid.

Fyra respondenter hade fått hjälp med sina problem i form av psykologsamtal, gruppsamtal men även på andra sätt. Ingen av respondenterna hade haft kontakt med arbetsterapeut trots aktivitetsproblem. Studien visar även att 22 av respondenterna inte visste vad en arbetsterapeuts uppgift var.

Tabell 5 Symtom som bidragit till att respondenterna undvikit aktiviteter



Studien visade även att tre av de 34 respondenterna ansåg att de hade en högre alkoholkonsumtion efter krigstjänstgöringen än innan. En hade börjat med aktiviteten snusa medan tre uppgav att de hade en högre konsumtion av något annat, vilket de inte valde att förtydliga.

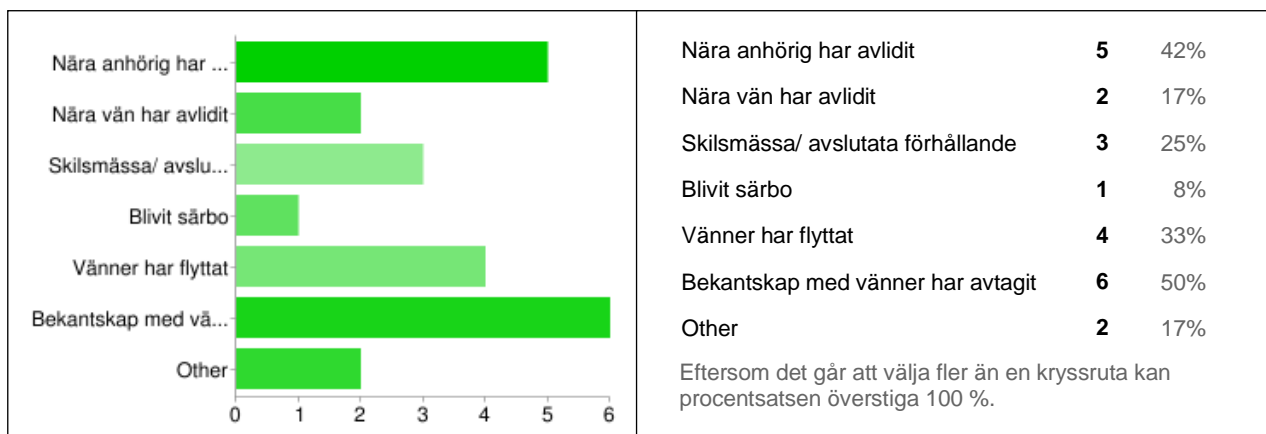
Två respondenter kände efter krigstjänstgöringen att de inte kunde vistas i större folksamlingar eller platser där "ej hårdgjorda ytor" fanns.

Fyra individer menade att de inte längre har samma religiösa uppfattning som före krigstjänstgöringen, två uppgav att de tror på något högre medan en tredje har blivit ateist efter sin tid som soldat och den fjärde menade att:

*"Religion förstör så mycket,
jag tror på mig själv,
också tomten förstås,
honom har jag sett".*

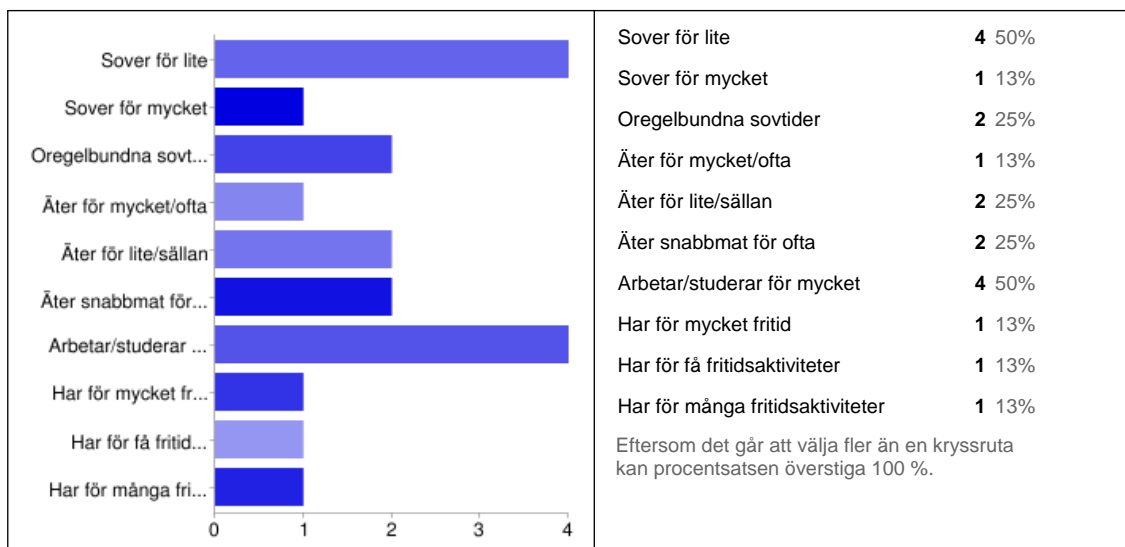
Tio av respondenterna uppgav att deras sociala situation ändrats på ett eller flera sätt under krigstjänstgöringen, se tabell 6. Det som de flesta respondenterna erfarit efter krigstjänstgöringen var att någon nära anhörig avlidit. Men också att bekantskapen med vänner avtagit, detta kan dock även bero på att de flyttat.

Tabell 6 Konsekvenser i den sociala situationen



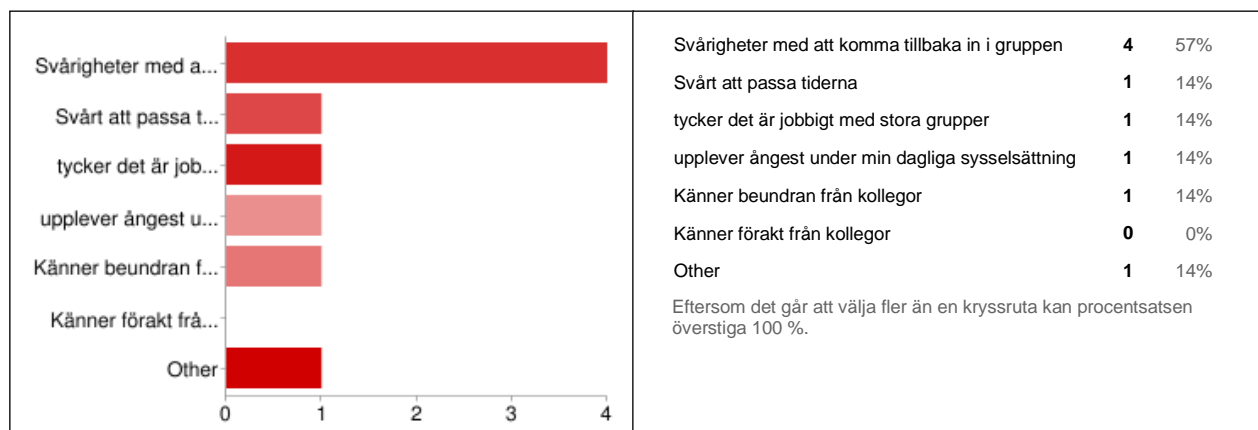
Av de 34 svaren uppgav nio att de inte ansåg sig ha en balanserad vardag, se tabell 7. Detta berodde på att de upplevde att de sov för lite, detta som en eventuell följd från krigstjänstgöringen. De upplevde också att de arbetade för mycket, att deras kosthållning var slarvig och att de åt onyttig mat.

Tabell 7 Soldaternas upplevelse av balanserad vardag hemma



Sexton respondenter upplevde att deras vardag inte såg ut på samma sätt efter krigstjänstgöringen som före. Åtta hade bytt arbete medan två hade blivit arbetslösa. Elva av respondenterna upplevde svårigheter med att återgå till sina gamla rutiner. Det som skiljde sig åt var att de upplevdes ha fler eller färre hushållssysslor att utföra samt mer eller mindre tid för sig själv. Den dagliga sysselsättningen före och efter krigstjänstgöringen var den samma för alla respondenter utom en respondent som före krigstjänstgöringen uppgav att den dagliga sysselsättningen var ”annat” men efter krigstjänstgöringen uppgav han sig vara arbetslös. Sex av soldaterna upplevde problem i sin dagliga sysselsättning som inte fanns före krigstjänstgöringen, se tabell 8.

Tabell 8 Upplevda problem i den dagliga sysselsättningen efter hemkomst



Sexton av de tillfrågade upplevde att deras fritidsaktiviteter såg annorlunda ut efter hemkomsten. Sju sa att de hade fler fritidsintressen medan nio uppgav att de hade färre fritidsintressen, detta beroende på minskade intressen och tidsbrist.

Vid frågan om respondenterna hade något de verkligen brann för uppgav 20 att de hade det. Detta var aktiviteter som fallskärmshoppning, träning, fästmö, barn, familj, segling, soldatyrket och soldatlivet. Detta är olika aktiviteter som hjälper till att skapa en aktivitetsbalans efter hemkomsten, samt ett sätt att komma tillbaka till vardagen och känna motivation för något speciellt. En respondent delade med sig av denna erfarenhet då de i slutet av frågeformuläret fick lämna kommentarer.

*”Krigstjänstgöring är absolut min bästa erfarenhet i livet
(förutom min dotters födsel)*

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Att enbart män svarade på enkäten kan ha berott på att det är relativt ovanligt med kvinnor som tjänstgör som soldater samt att förstahandskontakterna var män.

Antalet respondenter kan ha betydelse för den stora spridningen av svarsalternativ då det endast var 34 respondenter i studien. Författarna ville få in minst 50 svar, men för att klara detta hade det krävts fler förstahandskontakter eller längre tid. Det vore även effektivare om författarna kunde använt sig av fler och större webbsidor. Även fler förstahandskontakter som arbetade inom det militära vore lämpligt för att sprida undersökningen mer.

Att resultatet angavs i procent i tabellerna kan vara missvisande, då det endast var 34 respondenter i studien. Då snöbollsmetoden användes för att söka efter soldater till att delta i studien kunde detta ha betydelse för bortfallet. Förstakontakterna var män, författarna kunde inte kontrollera om brevet skickades vidare till män eller kvinnor. Möjligtvis kunde detta ha påverkat resultatet på så sätt att respondenterna som valde att svara på enkäten var positiva till krigstjänstgöring men det kan också varit tvärt om. De som valde att tacka ja kan ha varit missnöjda med deras krigstjänstgöring och ville få en chans att uttrycka detta. Något annat som också kunde ha påverkat resultatet var att soldaterna fick enkäterna skickade till sina e-postadresser och var på så sätt helt anonyma vilket kan ha bidragit till att de kunde vara mer ärliga i sina svar än om enkäterna delades ut personligen. I sammanhanget ska det dock framhållas att webbenkäter kan påverka resultatet på ett negativt sätt då det kan finnas risk för att de som svarar blir mer oseriösa i sina svar och inte känner att de behöver svara så utförligt som möjligt. En begränsning vid denna typ av undersökning är osäkerheten kring att respondenterna besvarade frågorna på ett socialt acceptabelt sätt snarare än att markera vad de verkligen kände (De Poy & Gitlin, 1999).

6.2 Resultatdiskussion

Resultatet av studien visade att många soldater upplever en påverkan av aktiviteter efter hemkomsten från krigstjänstgöringen. Studien visade bland annat att soldater upplever svårigheter med att komma tillbaka till grupper och att många på ett eller annat sätt känner psykiska påfrestningar i form av ångest eller depression efter hemkomsten.

Studien visade att det inte är vanligt att göra krigstjänstgöring då man har barn, detta kan kanske bero på en rädsla av att missa stunder under barnets uppväxt. Att vara förälder är ett stort ansvar och för många är detta svårt att välja bort. Att inte kunna delta i vardagliga

aktiviteter kring barnet som nattningar, fotbollsträningar eller födelsedagar kan påverka individen psykiskt under krigstjänstgöringen. Detta kan i sin tur bidra till att soldaten presterar sämre. Författarna antar att Försvarmakten kan ha en viss försiktighet i antagandet av soldater som är föräldrar. Kontakten mellan barn och förälder blir negativt påverkad då soldaten är hemifrån under en längre tid. Ett litet barn kan ha svårt att minnas sin mor eller far då de har varit borta och krigstjänstgjort under en längre tid (Försvarmakten, 2009). Studien visar dock på att flertalet soldater kan tänka sig att tjänstgöra igen men antagligen först när barnet är lite äldre.

Studien visade att krigstjänstgöringen inte är en bidragande orsak till att förhållanden avslutades, vilket kan visa på de goda förberedelser Försvarmakten ger soldater och deras anhöriga inför/under krigstjänstgöringen (Försvarmakten, 2009).

Resultatet från studien visade att mer än en tredjedel av respondenterna valt att göra krigstjänstgöringen mer än en gång. Orsaker till att de vill göra det igen kan vara att det är deras livsstil, att tidigare erfarenheter från krigstjänstgöringen är goda men även att det är deras arbete. Det kan också bero på att det är ett sätt att tjäna relativt mycket pengar under en begränsad tid då de själva inte spenderar pengarna under krigstjänstgöringen. I studien framkom även flera kommentarer som belyste att de som krigstjänstgör anser att de gjort något bra för världen, får ett samarbete med andra nationaliteter och får nya vänner.

Av de 34 respondenter var det endast en som sade att han definitivt inte ville göra krigstjänstgöringen igen. Detta kan bero på hans erfarenheter från kriget då hans citat beskriver upplevelser som att döda, begå övergrepp och såra. Detta kan vara erfarenheter som förföljer en soldat hela livet och detta kan sedan vara svårt att leva med i vardagen. Det framkom i studien att han drabbats av nervskador under krigstjänstgöringen men detta var inget som han hade bekymmer med i vardagen. Dock upplevde han symtom efter krigstjänstgöringen som trötthet, psykisk utmattning, nedstämdhet och aggressivitet. Dessa fyra symtom han uppgav hängde antagligen samman då han på grund av tröttheten blev psykiskt utmattad vilket sedan gjorde honom nedstämd och aggressiv. Detta kan bidra till aktivitetsproblem i vardagen, speciellt om han inte får stöd och hjälp hemma. Denna respondent har även uppgett att bekantskap med vänner avtagit, den psykiska utmattningen har gjort att han valde bort sociala aktiviteter, han bytte arbete, han upplevde svårigheter med att komma tillbaka in i grupper samt svårigheter med att passa tider och han har ett ökat alkoholintag. Detta är aktivitetsproblem som han har drabbats av i sin vardag efter krigstjänstgöringen.

Ökat alkoholintag svarade totalt tre respondenter sig uppleva efter hemkomsten. Alkoholen kan vara ett sätt att bedöva minnena från krigstjänstgöringen men gör även att de förlorar de en del av kontrollen i sina liv. Cullberg (2006) menade att detta kan vara ett steg i reaktionsfasen under krisens förlopp men även att en del individer senare får svårt att klara sig utan spriten. Om människan drabbas av sjukdomen alkoholism kommer detta mest troligt att leda till en stor aktivitetspåverkan i det dagliga livet beroende på vilken grad av alkoholism individen drabbats av (Borneskans, 2007).

Av de 34 respondenterna i denna studie var det fyra som började med nikotin. Att bruka nikotin kan påverka både aktiviteterna hemma och under krigstjänstgöringen. Rökning påverkar individens fysiska förmåga vilket är en viktig del av soldatens styrka i strider. Dessutom påverkar det aktiviteterna där hemma då rökningen blir en ny ohälsosam aktivitet som tar tid från de vardagliga aktiviteterna i livet. Dessutom att rökare i dagens samhälle kan känna sig utstötta eftersom det är olagligt att röka på ett flertal platser i Sverige enligt Tobakslagen (1993:581).

Att börja bruka nikotin kan även vara ett av de första tecken på kumulativ stress då man ofta börjar röka på grund av stressen av att inte ha något att göra samt den omedvetna stressen av att något kan hända när som helst (Michel, Lundin & Larsson, 2003). De svenska soldaterna drabbas oftast inte av PTSD i samma utsträckning som de amerikanska soldaterna, de drabbas av kumulativ stress. Detta kan bero på att de inte i så hög grad upplever samma krigssituationer som de amerikanska soldaterna gör. Men då striderna ökar i Afghanistan och fler svenska soldater skickas dit (Holmström, 2010) är det troligt att även de Svenska soldaterna kommer att drabbas av PTSD. Att de Amerikanska soldaterna drabbas av PTSD kan bero på att de erfarit fler stridssituationer än svenska soldater som krigstjänstgör i ett fredsfrämjande syfte. PTSD kan visa sig en lång tid efter den traumatiska upplevelsen och resultera i psykiska störningar hos den drabbade. Det är en relativt vanlig åkomma med 1-3% drabbade i en befolkning men i traumautsatta grupper är denna siffra hela 20-30%. Det är vanligt att de drabbade återupplever den traumatiska händelsen om och om igen i drömmar eller flashbacks. Det är även vanligt att personerna undviker platser, aktiviteter som påminner om händelsen (Cullberg, 2007). Studien tyder på att minst två av respondenterna upplevt symptom som dessa då de får panik/ stress i större sammanhang. Detta påverkar deras vardag då de undviker större sociala sammankomster som kalas eller bröllop. Detta kan vara en stor förändring på aktiviteter från livet innan krigstjänstgöringen, vilket direkt kan kopplas tillbaka till situationer under kriget. I större grupper känner soldaterna att de inte kan ha full kontroll över vad som sker runtomkring dem. Cirka en tredjedel av respondenterna uttryckte att de

undvikit sociala aktiviteter efter hemkomsten till följd av krigstjänstgöringen, det var känslor som aggressivitet, ångest, depression, psykisk utmattning med mera som gjorde att personerna valde att inte delta i olika aktiviteter. Att de inte deltar i olika aktiviteter kan påverka den sociala, mentala och fysiska hälsan, detta bidrar då till en aktivitetsobalans som sedan kan leda till aktivitetsohälsa (Wilcock, 2006). Detta i sin tur gör det lättare att drabbas av depression i varierade grader.

Studien visade att mer än två tredjedelar av respondenterna hade upplevt olika problem efter hemkomsten, som aggressivitet, rastlöshet, depression, ångest med flera. Detta till en följd av kriget, beroende på vilka erfarenheter de fått och deras psykiska styrka så kan graden av problem öka. Dessutom visar resultatet att många av respondenterna upplever att de arbetat för mycket vilket kanske kan vara ett sätt för dem att trycka undan de symtom de upplever. Detta gör att de istället skjuter problemen framför sig (Cullberg, 2007). Dessutom visar studien att sju respondenter haft nära anhörig eller nära vän som avlidit under krigstjänstgöringen, detta ökar antagligen på problemen både under och efter krigstjänstgöringen.

Studien visar inte på några skillnader till förhållande var krigstjänstgöringen ägt rum utan det beror i högre grad på de erfarenheter som soldaterna varit med om. Författarna kan se en viss koppling till området samt hur situationens uppgifter ser ut. Ett exempel är att vara skyttesoldat i ett land där uppgiften är att upprätthålla fred efter ett krig eller om det är pågående strider.

Studien visar inte på några större skillnader i åldersfördelning och symtom efter krigstjänstgöringen.

Det har varit relativt få svenskar som blivit allvarligt skadade under krigstjänstgöringarna vilket även denna studie visade på. Men på grund av det ökande deltagandet i krig (Holmström, 2010) så kan denna siffra stiga och med det dödsantalet av Svenska soldater i krigstjänst.

Flera av respondenterna upplevde svårigheter med att komma tillbaka till sina gamla rutiner, det berodde bland annat på att deras vardagsaktiviteter hemma hade blivit fler eller färre. Detta kan i grunden vara partners val, då den anser att den hemkomna har tid från krigstjänstgöringen att ta igen där hemma. Det kan även vara att partnern ansåg att de haft så bra koll på allt att de väljer att fortsätta att göra det på egen hand. Respondenterna upplevde även svårigheter med att komma tillbaka till sina vardagliga rutiner där de bland annat menade att de upplevde svårigheter med att komma tillbaka in i olika grupper. Exempel på detta är arbetet (Försvarmakten, 2009), men även att de har svårigheter med större grupper.

Detta kan bero på att respondenterna inte längre känner att de gör något betydelsefullt. Arbetet som soldat upplevdes som en meningsfull aktivitet, detta till skillnad mot aktiviteten arbete som att exempelvis arbeta på ett lager. Detta kan upplevas obetydelsefullt för dem efter erfarenheterna från krigstjänstgöringen.

Slutligen menar författarna att studien visar på att det skulle vara relevant att använda sig av en arbetsterapeutisk intervention för denna grupp. Studien har visat att flertalet hemkomna soldater upplever olika problem och svårigheter som går ut över aktiviteterna i vardagen. Detta visar att det finns ett behov för arbetsterapeuter inom området för hemkomna soldater och eventuellt för deras anhöriga.

Arbetsterapeuten kunde ha fångat upp soldaten redan vid hemkomstmötet med försvarsmakten. Vid detta möte kunde arbetsterapeuten berätta vad arbetsterapeutens roll och uppgift är samt vad som arbetsterapeuten skulle kunna hjälpa den hemkomne med. Vid detta tillfälle borde det även bokas in ett obligatoriskt uppföljningsmöte som lämpligen skulle ske två till fyra månader efter hemkomsten. Vid detta möte borde arbetsterapeuten ha uppföljning för hur första tiden hemma varit och om de själva upplevde några problem eller svårigheter med återgången till vardagen. Vid detta tillfälle vore det lämpligt att soldaten svarade på frågor i ett frågeformulär som handlade om aktiviteter i vardagen och om relevanta symtom. Efter att soldaten svarat på frågorna vore det lämpligt med ett samtal kring frågorna och kompletterande intervjufrågor. Vid eventuella aktivitetsproblem ska arbetsterapeuten fortsätta sin intervention för att stödja soldaten i vardagen.

7. Slutsats

Studien visar på att de allra flesta soldater väljer eller önskar att göra sin krigstjänstgöring mer än en gång. Dock visar studien att det oftast blir en förändring av aktiviteter i vardagen efter krigstjänstgöringen. Ett flertal soldater uppgav att de lever med olika påfrestningar som de anser försämrar deras hälsa, elva respondenterna menar att påfrestningarna på deras hälsa är så stor att de avstått från att delta vid olika sociala aktiviteter. Detta kan direkt kopplas till kriget och erfarenheterna respondenterna fått där samt den psykiska ohälsa de drabbats av i form av kumulativ stress men kanske även PTSD.

Då det svenska deltagandet i bland annat Afghanistan ökar kommer även svenska krigsveteranerna att drabbas av fler påverkningar på hälsan och deras aktiviteter. De fysiska skadorna och dödsfallen ökar samtidigt som de svenska soldaterna upplever fler traumatiska händelser under kriget. Detta bidrar till att de dåliga minnena blir fler och att de psykologiska följderna av krigstjänstgöringen förvärras. Då soldaternas upplevelse av krigstjänstgöring riskerar att bli värre, ökar även prevalensen av PTSD. Detta kan kopplas till de amerikanska soldater som har en hög prevalens av PTSD efter år av krigstjänstgöring i Afghanistan och under kriget mot terrorismen.

Det skulle vara intressant att göra om studien med ett högre antal respondenter för att minska spridningen i svaren och på så sätt få högre evidens i studien. Denna grupp skulle enligt författarna vara i behov av en arbetsterapeutisk intervention för att förenkla återgången till vardagen för de hemkomna soldaterna.

9. Referenser

Borneskans, F. (2007) Gå på magkänslan. *Bolaget*. 1

Cullberg, J. (2006) *Kris och utveckling*. Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur.

DePoy, E., & Gitlin, L. (1999) *Forskning - en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Finlay, L. (2004). *The Practice of Psychosocial Occupational Therapy (3 rd ed)*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter. (2005). *Etisk kod för arbetsterapeuter*. Nacka: FSA.

Försvarsmakten. (2009). *Att komma hem. En broschyr både till dig som kommer hem och till dig som har väntat hemma*. Stockholm: FMLOG-APSE-Grafisk production.

Hoge, C. W., Auchterlonie, J.L., & Milliken, S.C. (2006). Longitudinal Assessment of Mental Health Problems Among Active and Reserve Component Soldiers Returning From the Iraq War. *The Journal of the American Medical Association*, 18(298), 2141-2148.

Holmström, M, "Fler svenskar ska sättas in i Afghanistan" *Svenska Dagbladet*, 2010.

Kielhofner, G. (2004). *Conceptual Foundations of Occupational Therapy (3rd ed)*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Kielhofner, G. (2008). *Model of Human Occupation: Theory and application (4th ed)*. Lippincott: William & Wilkins.

Michel, P-O., Lundin, T., & Larsson, G. (2003). Stress Reactions Among Swedish Peacekeeping Soldiers Serving in Bosnia: A Longitudinal Study. *Journal of Traumatic Stress*, 16(6), 589-593.

Seal, K., Bertenthal, D., Miner, C., Sen, S., & Marmar, C (2007). Mental Health Disorders Among 103 788 US Veterans Returning From Iraq and Afghanistan Seen at Department of Veterans Affairs Facilities. *Archives of Internal Medicine*. 2007;167(5):476-482.

Smith, E., & Malone, R. (2009). Everywhere the soldier will be: wartime tobacco promotion in the US military. *American Public Health Association*. 99(9) 1595-1602.

Townsend, E.A., & Polatajako, H.J. (2007) *Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation*. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.

Vitzthum, K., Mache, S., Joachim, R., Quarcoo, D., & Groneberg, D.A. (2009). Psykotraum och effektiv behandling av posttraumatiskt stressyndrom hos soldater och fredsbevarare. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 19, (2).

Walter, S. (2010) Assessing the mental health consequences of military combat in Iraq and Afghanistan: a literature review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 17, 790-796.

Whiteford, G. (2000) Occupational Deprivation: Global Challenge in the New Millennium. *British Journal of Occupational Therapy*, 63(5).

Wilcock, A. (2006). *An Occupational Perspective of Health*. Second edition. Thorofare, NJ: Slack.

BILAGA 1.

LUNDS UNIVERSITET
Institutionen för hälsa, vård och samhälle
Avdelningen för Arbetsterapi och gerontologi

2010-10-25

Du tillfrågas om deltagande i studien: Soldaters aktivitetspåverkan hemma - Efter utlandstjänstgöring

Hej.

Vi är två studenter som går sista terminen på arbetsterapeututbildningen vid Lunds Universitet och ber därför nu om DIN hjälp till vårt examensarbete, ni som ingår i enkätundersökningen är soldater som har utlandstjänstgjort.

Syftet med studien är att undersöka hur soldaters vardag påverkas vid olika aktiviteter efter hemkomst.

Den metod som vi kommer att använda oss av är snöbollsmetoden som innebär att man utgår från en eller flera personer som i sin tur kontaktar nya personer till att delta i undersökningen utan vår medverkan. **Det vill säga att vi önskar att DU i din tur vidarebefordrar detta brev till andra kollegor, soldater** som tjänstgjort utomlands så att vi kan få tillbaka så många frågeformulär som möjligt för att öka studiens relevans.

Ditt deltagande i studien är naturligtvis helt frivilligt, men för studiens kvalitet är det mycket viktigt att så många som möjligt deltar. **Därför är vi ytterst angelägna att just Du besvarar enkäten så noggrant som möjligt och vidarebefordrar detta mail.** Frågorna tar ca 10 minuter att besvara och vi ser gärna att Du besvarar enkäten så fort som möjligt.

Dina svar Du lämnar på frågeenkäten kommer att behandlas anonymt. Det innebär att ingen, inte ens vi som ansvarar för studien, kommer att kunna härleda hur Du som enskild individ har svarat. Anonymitet garanteras.

Resultatet kommer att redovisas i vårt examensarbete på kandidatnivå och kan komma att användas i utbildningssammanhang. För att komma till enkäten tryck på länken nedan:

LÄNKEN

Om Du vill veta mer om vår studie eller har några frågor så skriv gärna till oss, eller till vår handledare

Tack på förhand

Emelie Augustsson
Jessica Håkansson
arbetsterapeutstudent@gmail.com

Handledare: Elizabeth Hedberg-Kristensson
Elizabeth.Hedberg-Kristensson@med.lu.se

BILAGA 2.

Inledande demografi

1. Kön

Man / Kvinna

2. Ålder?

20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 år eller äldre

3. Civilstatus före krigstjänstgöringen?

Singel, Sambo, Särbo, Gift, Änka/änkling

4. Civilstatus efter krigstjänstgöringen?

Singel, Sambo, Särbo, Gift, Änka/änkling

5. Har du barn?

Om nej gå vidare till fråga 8

Ja / Nej

6. Hur många barn har du?

1 st, 2 st, 3 st, 4 st, 5 st, 6 st eller fler

7. Vilken ålder hade barnet/barnen när du åkte?

Inte fött, Under 1 år, 1-2 år, 2-3 år, 3-4 år, 4-5 år, 5-6 år, 6-7 år, 7-8 år, 8-9 år, 9-10 år, 10-11 år, 11-12 år, 12-13 år, 13-14 år, 14-15 år, 15-16 år, 16-17 år, 17-18 år, Äldre

8. Var bor du?

Norra Sverige, Mellersta Sverige, Södra Sverige

9. Hur bor du?

Storstad, Förort, Mindre landsort

Tiden under krigstjänstgöringen

1. Vilket årtal gjordes krigstjänstgöringen?

År: _____

2. I vilket land gjordes tjänstgöringen?

Land: _____

3. Under hur många månader pågick krigstjänstgöringen?

_____ månader

4. Vilken var din grad under krigstjänstgöringen?

Grad: _____

5. Vad var din uppgift i det militära?

Min uppgift var: _____

6. Vill du göra krigstjänstgöring fler gånger?

Ja, Troligtvis, Kanske, Tveksamt, Nej

7. Har du gjort krigstjänstgöring mer än en gång?

Om Nej, gå vidare till del: Konsekvenser hemma efter krigstjänstgöringen

Ja / Nej

8. Hur många gånger har du gjort krigstjänstgöringen?

Antal gånger: _____

9. Vad var anledningen till att du valt att göra det fler gånger?

Pengar, Gruppträck, Är mitt arbete, Övrigt: _____

Konsekvenser hemma efter krigstjänstgöringen

1. Har du upplevt något av följande sedan hemkomst från krigstjänstgöringen?

Sömnsvårigheter, Oro, Ångest, Depression, Stelhet, Huvudvärk, Trötthet, Stress, Psykisk utmattning, Fysisk utmattning, Nedstämdhet, Ledsamhet, Arg, Uppgiven, Ingen av ovanstående, Övrigt: _____

2. Har något av följande gjort att du undvikit aktiviteter som kalas, träffa familj, kompisar, utföra din fritidsaktivitet, arbeta?

Sömnsvårigheter, Oro, Ångest, Depression, Stelhet, Huvudvärk, Trötthet, Stress, Psykisk utmattning, Fysisk utmattning, Nedstämdhet, Ledsamhet, Arg, Uppgiven, Ingen av ovanstående, Övrigt: _____

3. Har du fått hjälp med eventuella ovanstående punkter?

Om Nej, gå vidare till fråga 6

Ja / Nej

4. Har du fått hjälp?

Träffat psykolog, Träffat arbetsterapeut, Gruppsamtal, Gruppaktiviteter, Övrigt: _____

5. Hur kom du i kontakt med dem?

Försvaret, Remiss från husläkare, Kontaktat privat klinik själv, Övrigt _____

6. Började du under krigstjänstgöringen att använda Nikotin?

Om Nej, gå vidare till fråga 8

Ja snus, Ja tobak, Nej

7. Har du nu slutat sen hemkomsten?

Ja, Försöker, Vill sluta, Nej

8. Har du sedan hemkomsten börjat konsumera något av följande?

Ökat alkoholintag, Börjat röka, Börjat snusa, Börjat använda droger, Nej inget, Övrigt _____

9. Skadades du fysiskt under krigstjänstgöringen?

Nej, Benbrott, Skärsår som behövts sys, Nervskador, Hörselskador, Synskador, Övrigt _____

10. Har din skada påverkat dig efter hemkomst i din förmåga till aktivitet?

- Nej
- Kan inte utföra enklare kökssysslor som att ta hand om disken, laga enklare måltider mat, följa kortare recept.
- Kan inte utföra avancerade kökssysslor som, laga måltider, skala potatis, följa recept
- Kan inte utföra enklare hushållssysslor som att damma, dammsuga
- Kan inte utföra avancerade hushållssysslor som att tvätta fönster, byta gardiner
- Har svårigheter att sköta min hygien
- Måste ha hjälp att sköta min hygien
- Har svårt att vara bland mycket folk
- Övrigt _____

11. Har du träffat en arbetsterapeut för att få hjälp med aktivitetsproblem?

Ja / Nej

12. Vet du vad en arbetsterapeuts uppgift är?

Ja / Nej

13. Finns det platser du efter hemkomsten undviker?

Om Nej, gå vidare till fråga 15

Ja / Nej

14. Vilka platser undviker du efter hemkomsten?

Jag undviker _____

15. Har du samma religiösa uppfattning nu som föra krigstjänstgöringen?

Om Ja, gå vidare till fråga 17

Ja / Nej

16. Vad är skillnaden nu?

- Går i kyrkan, moské, tempel etc.
- Mediterar
- Tror på något högre
- Förlorat tron
- Övrigt _____

17. Har din sociala situation ändrats sedan du åkte iväg på krigstjänstgöring?

Om Nej, gå vidare till fråga 19

Ja / Nej

18. Hur har din sociala situation ändrats?

- Nära anhörig har avlidit
- Nära vän har avlidit
- Skillsmässa/avslutat förhållande
- Blivit särbo
- Vänner har flyttat
- Bekantskap med vänner har avtagit
- Övrigt _____

19. Anser du dig ha en balanserad vardag mellan vila, arbete, fritid, matvanor?

Om Ja, gå vidare till fråga 21

Ja /Nej

20. Vad är det som gör att du inte anser dig ha en balanserad vardag?

- Sover för lite
- Sover för mycket
- Oregelbundna sovtider
- Äter för mycket/ofta
- Äter för lite/sällan
- Äter snabbmat för ofta
- Arbetar studerar för mycket
- Har för mycket fritid
- Har för få fritidsaktiviteter
- Har för många fritidsaktiviteter

21. Anser du att din vardag ser ut på samma sätt nu som före krigstjänstgöringen?

Om Ja, gå vidare till fråga 23

Ja / Nej

22. Vad är det i din vardag som skiljer sig mellan nu och före krigstjänstgöringen?

- Bytt arbete
- Blivit arbetslös
- Nytt förhållande
- Avslutat förhållande
- Blivit sambo
- Blivit särbo
- Bor numera själv
- Fått barn
- Övrigt _____

23. Upplevde du svårigheter med att återgå till gamla rutiner efter krigstjänstgöringen?

Om Nej, gå vidare till fråga 25

Ja / Nej

24. Vad var det som skiljde sig/var svårt att återgå till?

- Fler hushållssysslor att utföra
- Mindre hushållssysslor att utföra
- Mer tid med barnen
- Mindre tid med barnen
- Mer tid för mig själv
- Mindre tid för mig själv
- Övrigt _____

25. Vad var din dagliga sysselsättning före krigstjänstgöringen?

Arbetande, Student, Sjukskriven, Arbetslös, Övrigt _____

26. Vad var din dagliga sysselsättning efter krigstjänstgöringen?

Arbetande, Student, Sjukskriven, Arbetslös, Övrigt _____

27. Upplever du några nya problem i din dagliga sysselsättning som uppkommit efter hemkomsten?

Om Nej, gå vidare till fråga 29

Ja / Nej

28. Vad upplever du för problem i din dagliga sysselsättning som uppkommit efter hemkomsten?

- Svårigheter med att komma tillbaka in i gruppen
- Svårt att passa tider
- Tycker det är jobbigt med svåra grupper
- Upplever ångest under min dagliga sysselsättning
- Känner beundran från kollegor
- Känner förrakt från kollegor
- Övrigt _____

29. Har dina fritidsaktiviteter ändrats sen du kom hem?

Om Nej, gå vidare till fråga 32

Ja / Nej

30. Hur har dina fritidsaktiviteter ändrats?

Jag har fler fritidsaktiviteter, Jag har färre fritidsaktiviteter

31. Om du slutat med fritidsaktiviteter, vad beror det på?

Bristande intresse, Ekonomisk orsak, Tidsbrist, Övrigt _____

32. Finns det något du verkligen brinner för och gör?

Om Nej, gå vidare till fråga 34

Ja /Nej

33. Vad är det du verkligen brinner för?

Det jag verkligen brinner för är _____

34. Finns det några kommentarer som du vill dela med dig av?
