



LUNDS
UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

**Svenska Isaf-soldater i Afghanistan
- en kvalitativ studie om upplevelser och
känslor i samband med utlandstjänstgöring**

Malin Appelgren

Masteruppsats vt 2013

Handledare: Per Johnsson

Abstract

The purpose of the study was to use an explorative approach to examine and describe Swedish Afghanistan veterans' experiences and emotions in connection with their service abroad, and to create a broader picture with different aspects of how this is experienced by the veterans themselves. The purpose was also to let the veterans share their view of the Swedish Department of Defense's routines including the preparations, the support given when abroad and the follow-up. The purpose was also to examine whether there could be a gender difference worth acknowledging by studying the female veterans experiences, challenges and needs. A questionnaire was sent out and answered by 14 participants: six male veterans who served in Afghanistan 2011/2012 and eight female veterans who served in Afghanistan 2009/2010. The material was analyzed with interpretative phenomenological analysis (IPA) and nine themes were identified. The themes were: *Comradeship and support*, *Others can never understand*, *Worrying my family*, *The fatal shooting*, *Bad leadership and powerlessness, helplessness and frustration*, *Discontentment with different aspects of the Swedish Department of Defense's support program* with the two subthemes *Inexperienced and ignorant psychologists* and *Strained and short debriefings* and finally *Gender differences in physical prerequisites*. The results and the themes are discussed in relation to previous research and weaknesses and strengths with the study. Proposals for improvements in the Swedish Department of Defense's support routines are also discussed as well as proposals for future research.

Keywords: *Swedish veterans, service abroad, the Swedish Department of Defense, Afghanistan, mental health, IPA*

Sammanfattning

Studiens syfte var att med en explorativ ansats undersöka och beskriva svenska afghanistansoldaters upplevelser och känslor kopplat till sin utlandstjänstgöring och att få en bredare bild med olika aspekter av hur detta upplevs av soldaterna själva. Syftet var även att låta soldaterna ge synpunkter på Försvarsmaktens rutiner i form av bl.a. förberedelser, akut stöd på plats och uppföljning. Dessutom var syftet att undersöka huruvida det kan finnas en könsskillnad som är värd att uppmärksamma genom att studera de kvinnliga soldaternas upplevelser, utmaningar och behov. Frågeformulär skickades ut och svar erhöles av 13 deltagare: sex manliga soldater som tjänstgjorde i Afghanistan 2011/2012 och sju kvinnliga soldater som tjänstgjorde i Afghanistan 2009/2010. Materialet analyserades med interpretativ fenomenologisk analys (IPA) och nio teman identifierades. Dessa teman var: *Kamratskap och stöd, Andra kan aldrig förstå, Oroa min familj, Dödsskjutningen, Dålig ledning och maktlöshet, hjälplöshet samt frustration, Missnöje med olika aspekter av Försvarsmaktens stödprogram* med två tillhörande underteman *Oerfarna och okunniga psykologer* samt *Krystade och korta uppföljningssamtal* och slutligen *Könsskillnader i fysiska förutsättningar*. Resultaten och temana diskuteras i relation till tidigare forskning, svagheter och styrkor med undersökningen, de förslag på förbättringar i Försvarsmaktens stödrutiner som kan utläsas och förslag på framtida forskning.

Nyckelord: *Svenska soldater, utlandstjänstgöring, Försvarsmakten, Afghanistan, psykisk ohälsa, IPA*

Innehållsförteckning

Inledning	6
Bakgrund	7
Tidigare forskning	10
Svenska soldater i utlandsstyrkan.....	10
Soldaters upplevelser av trauma och stress.....	12
Faktorer som kan påverka psykisk ohälsa vid utlandstjänstgöring.....	13
Kvinnor i militären.....	14
Maskulinitet inom militären.....	16
Följder av upplevt trauma.....	17
Att bearbeta ett trauma.....	18
Att söka hjälp.....	20
Metod	22
Interpretativ fenomenologisk analys (IPA).....	22
Deltagare.....	24
Material.....	24
Procedur.....	24
Analys.....	26
Etiska överväganden.....	26
Resultat	27
Kamratskap och stöd.....	27
Andra kan aldrig förstå.....	29
Oroa min familj.....	31
Dödsskjutningen.....	32
Dålig ledning och maktlöshet, hjälplöshet samt frustration.....	34
Missnöje med olika aspekter av Försvarmaktens stödprogram.....	35
Oerfarna och okunniga psykologer.....	37
Krystade och korta uppföljningssamtal.....	38
Könsskillnader i fysiska förutsättningar.....	39
Diskussion	40
Teoridiskussion.....	40
Förslag på förbättringar i Försvarmaktens stödrutiner	
Metoddiskussion.....	47
Reflexivitet: Forskarens roll i forskningsprocessen.....	51

Begränsningar med IPA	52
Förslag på framtida forskning	53
Slutsats.....	54
Referenslista	56
Bilaga 1 Sammanställning av frågor ur frågeformuläret.....	62
Kortfattat.....	62
Känslor och händelser.....	62
Att tala om upplevelser	62
Utvärdering av stödet från Försvarsmakten.....	63
Kvinnliga soldater.....	63

Inledning

USA invaderade Afghanistan den sjunde oktober år 2001 (Marmar, 2009). Kriget i Afghanistan och Irak representerar de mest ihållande stridsoperationerna sedan kriget i Vietnam (Litz, 2007). Enligt Hoge, et al. (2004) innebär kriget i Afghanistan annorlunda omständigheter än tidigare krig, p.g.a. att de anställda soldaterna endast är frivilliga och eftersom den typ av krigföring som bedrivs i dessa områden skiljer sig från tidigare konflikter. Det saknas i dagsläget förståelse för de totala psykosociala effekterna (Hoge et al., 2004). Sverige skickar två rotationer, d.v.s. ca 1200 soldater, till Afghanistan varje år. (Anders Claréus, personlig kommunikation, 6 maj 2013). Svensk forskning inom det försvarspsykologiska fältet är begränsat, vilket i sig leder till att erfarenheter och kunskap om detta område saknas eller är otillräckliga. Därför hämtar Sverige framför allt sin kunskap från andra länder och deras forskning (Nilsson, 2009). För att öka kunskapen om och förståelsen för de enskilda soldater som med livet som insats bidrar till fredsbevaring på krigsdrabbade platser, är det viktigt att lyfta fram deras upplevelser och ge dem en chans att dela med sig av sina berättelser för att skapa en bredare bild av hur det är att vara svensk soldat i Afghanistan.

En annan viktig del i soldaternas psykiska hälsa och upplevelser kopplade till utlandstjänst är hur nöjda de är med det stöd de får från Försvarmakten. Då Försvarmakten inte har utfört någon strukturerad utvärdering de senaste 5 åren av soldaternas egna upplevelser efter hemkomst av det stödprogram som finns (Andreas Jansson, personlig kommunikation, 22 maj 2013), är det viktigt att soldaterna själva får berätta hur de upplever Försvarmaktens rutiner. För att öka tillförlitligheten i svaren, utan oro för stigma eller karriärspåverkan, antas en oberoende undersökning där soldaterna kan vara anonyma, bidra till värdefull kunskap om deras upplevelser och förhoppningsvis även mynna ut i en diskussion om potentiella förslag till förbättringar i Försvarmaktens rutiner. Då tidigare forskning pekar på visst missnöje bland soldater och mycket tyder på brister i Försvarmaktens sätt att hantera psykisk ohälsa (t.ex. Carlsson, 2011; Wennerholm, 2011), verkar det finnas behov av förbättringar i dessa rutiner som är grundat i soldaternas egna uppfattningar. Att dessutom undersöka eventuella skillnader i upplevelser mellan manliga och kvinnliga soldater kan bidra till en bättre uppfattning av hur det är att vara kvinna i militären och huruvida större uppmärksamhet bör ägnas åt detta. Könaspekten är en viktig del, eftersom Försvarmakten inte genomför någon uppföljning eller utvärdering av eventuell könsrelaterad problematik, annat än sexuella trakasserier och diskriminering (Anders Claréus, personlig kommunikation, 6 maj 2013).

Tidigare forskning om svenska soldater och deras psykiska hälsa har fokuserat på kvantitativa forskningsmetoder, ofta bestående av enkäter. Studier har visat att vissa soldater utvecklar olika diagnoser efter utlandstjänst och att många inte söker den hjälp de behöver (t.ex. Wennerholm, 2011). Tidigare forskning har mestadels resulterat i siffror och procentsatser, de flesta utan att ens nämna orsaken till varför soldaten mår dåligt, inte söker hjälp eller andra verkliga aspekter av den mänskliga upplevelsen av att göra utlandstjänst. Tidigare har de flesta undersökningarna om svenska soldaters psykiska hälsa dessutom gjorts inom Försvarmaktens egen screening med kvantitativa metoder och där anonymitet nästan aldrig är en möjlighet (Butor, 2012a). Vad som verkar behövas är alltså en mer oberoende, personlig och beskrivande berättelse där soldaterna kan vara anonyma, som kan ge exempel på svenska soldaters upplevelser kopplade till sin utlandstjänst och det stöd som erbjudits. Den svenska forskningen från Förvarshögskolan (t.ex. Carlsson, 2011; Bengtsson, 2012 och Nilsson, 2009) som tidigare har undersökt afghanistansoldaters psykiska hälsa och upplevelser har huvudsakligen fokuserat på förband som inte råkat ut för några svåra händelser såsom dödsfall i förbandet. Det unika för denna undersökning är att den inkluderar ett förband som faktiskt har upplevt en sådan allvarlig händelse, vilket innebär ny kunskap om deras upplevelser och känslor och dessutom en möjlighet att se över rutinerna för stödprogrammet då det verkligen har behövts. Denna undersökning inkluderar dessutom en enhet från ett annat förband, vars uppdrag innebär ökad hotbild och en mer utsatt arbetssituation.

Bakgrund

Sverige bidrar med soldater till Isaf, som står för ”International Security Assistance Force”. Isaf etablerades i slutet av 2001 och arbetar under FN:s säkerhetsråd och har ett avtal med den afghanska regeringen. Isaf:s högkvarter finns i Kabul (Försvarmakten, u.å., a). Sedan 2006 leder Sverige en militärstyrka med huvudbas i Mazar-e-Sharif. Sveriges uppdrag innebär fredsbevaring och att stötta Afghanistans regering med säkerhet för landets civilbefolkning (Försvarmakten, u.å., b). Grundprincipen för den svenska Försvarmakten är att soldaterna har 14 dagar permission under missioner som pågår i sex månader. Fr.o.m. år 2014 kommer betydligt färre soldater att åka till Afghanistan, eftersom Försvarmakten då skär ner på kontingenten (Anders Claréus, personlig kommunikation, 6 maj 2013).

Personalen utbildas, värderas och läkarundersöks före varje insats. Soldater och officerare värderas kontinuerligt och sägs upp om de anses olämpliga (Nilsson, 2009). Soldaterna får grundläggande utbildning i bl.a. krisstöd och krishantering (Försvarmakten,

u.å., c). Arbetet med att förhindra psykisk ohälsa inom den svenska militären har utvecklats under de senaste åren. Tidigare satsade Försvarsmakten mer på efterarbetet för att fånga upp de soldater som anser sig behöva extra stöd. Nu arbetas det mer preventivt genom bl.a. förbättrad rekrytering och utbildning innan avresa. Stort ansvar läggs på cheferna i insatsområdet att arbeta löpande med arbetsmiljön och chefer på alla nivåer är tränade i att löpande genomföra avlastningssamtal efter svåra situationer (Försvarsmakten, u.å., d). Försvarsmakten uppmanar soldaters anhöriga som mår dåligt att i första hand söka stöd hos eget socialt nätverk och att professionellt stöd bör vara sista utvägen. Om den anhöriges egen kommun inte kan täcka det önskade behovet inom en rimlig tid, kan den anhörige vända sig till Försvarsmakten för att se över möjligheterna till att få stöd (Försvarsmakten, u.å., c). Försvarsmakten råder soldaten att skriva ner önskemål vid eventuellt dödsfall utifrån en mall och därför har de tagit fram en handling som heter ”Min sista vilja”, som även finns hos begravningsbyråer (Försvarsmakten, u.å., g). Försvarsmakten påpekar att om ett förband drabbas av dödsfall eller om någon skadas allvarligt påverkas alla vid förbandet till viss del. Vid samtliga förband finns ett krisstöd för att kunna stötta dem som fått någon form av akut stressreaktion som följd (Försvarsmakten, u.å., g).

Beroende på insatsens karaktär och vilken befattning man har så genomförs samtal på plats innan hemresa, i grupp eller enskilt. Försvarsmakten erbjuder stöd efter hemkomsten, enligt det lagstadgade uppföljningsansvaret. Vilket stöd som erbjuds skiljer sig mellan insatsområden (Försvarsmakten, u.å., f). Vid hemkomsten väntar ett hemkomstprogram för alla som deltagit i utlandstjänsten som varar under två till tre dagar. Programmet inkluderar samtal i grupp eller enskilt, läkarundersökning, föreläsningar om stressreaktioner och inlämning av utrustning samt medaljering. Många samtalsledare har själva erfarenhet från utlandstjänstgöring inom militären, enligt Försvarsmakten (u.å., h). Sedan november 2009 undersöks samtliga soldater för psykisk ohälsa efter varje insats i Afghanistan (Butor, 2012b). Screeningsproceduren innebär att soldaterna får svara på standardiserade frågeformulär och genomgår en individuell halvstrukturerad bedömningsintervju med syfte att upptäcka psykiska besvär och erbjuda samtalsstöd. Screeningen utförs vid hemkomsten och vid återträffen några månader senare (Butor, 2012a).

Mellan november 2009 och juni 2010 befann sig den 18:e rotationen (FS18) i Afghanistan, där sju av deltagarna i denna undersökning ingick. Enligt Butor (2012b) levde och arbetade de under förhöjd hotbild och skottlossning, regelrätta strider och överfall med IED (Improvised Explosive Device) förekom. FS18 led en mycket smärtsam förlust då kapten Johan Palmlöv, löjtnant Gunnar Andersson och tolken Sahab Mohammad Ayoby dödades i ett

attentat (Butor 2012b). De screeningsformulär som användes vid screeningen av FS18 var enligt Butor (2012b) HAD (Hospital Anxiety and Depression Scale) och ”Vardagslivets Stress”. Vid återträffen bestod de av HAD och PC PTSD (Primary Care PTSD). Enligt Butor (2012a) har HAD till syfte att upptäcka förekomsten av känslomässiga symptom hos icke-psykiatriska patienter och består av sju frågor om ångest och sju frågor om depression. ”Vardagslivets Stress” består av 20 frågor som handlar om vardagliga beteenden som kan tyda på stress (Butor, 2012b). PC PTSD består av fyra frågor som berör vanligt förekommande symptom vid PTSD (Butor, 2012a). Resultatet av screeningen tydde på att FS18 som grupp mådde bra både efter hemkomsten och återträffen. Tyvärr är rapporterna från screeningen av den rotation (FS22) som resten av deltagarna i denna undersökning ingick i, inte utgivna än. Butor (2012a) drar slutsatsen att de screeningsprocedurer som används fungerar bra. Dock påpekar han att det är tidskrävande och kostsamt och att återkommande screening av flera hundra individer varje år är en logistisk och organisatorisk utmaning. Proceduren är problematisk då soldaterna behöver garanteras anonymitet, medan de samtidigt behöver vara tillgängliga för uppföljning (Butor, 2012a).

Enligt Butor (2012b) utvecklar en del soldater PTSD flera år efter avslutad insats, men hur läget ser ut hos de svenska soldaterna är okänt eftersom det inte utförs någon långtidsuppföljning. Butor (2012a) menar att låga HAD-, TSQ- och PC PTSD-värden också kan förklaras av att soldater är obenägna att rapportera psykisk ohälsa på grund av stigmatisering och att de är rädda att det kan påverka deras karriärer och chanser att få åka på en ny utlandsinsats i framtiden. Butor (2012a) påpekar att poängen på skattningsskalorna troligtvis skulle öka om enkäterna genomfördes anonymt. Yngre soldater är enligt Butor (2012a) mer benägna att söka hjälp och är mer öppna om sina besvär, medan äldre yrkesofficerare har svårare att erkänna sin psykiska ohälsa. Enligt Butor (2012a) skulle det dessutom behöva göras en förmätning innan insatsen, för att kunna dra några slutsatser om hur soldaternas psykiska hälsa har påverkats av utlandstjänstgöringen.

Tre till sex månader efter hemkomst är det andra kontakttillfället, då den sista uppföljningen genomförs. Försvarsmakten försöker då identifiera om någon har drabbats av psykisk ohälsa genom att samla hela förbandet för att delta i gruppsamtal. Ett informationsbrev skickas ut ungefär ett till två år efter avslutad utlandstjänstgöring, för att ge de soldater som har behov av stöd ännu en möjlighet att kontakta Försvarsmakten om detta. För att Försvarsmakten ska kunna erbjuda hjälp till den enskilde soldaten krävs det att denne själv anmäler sitt behov av stöd till HR-centrum eller förbandet (Försvarsmakten, u.å., i). Försvarsmakten kontaktar därefter soldaterna cirka tre år efter avslutad insats. Då ställs frågor

kring hur de mår och de uppmanas att kontakta HR-centrum om de har behov av stöd, men uppgifter om vilka problem som finns eller hur många som behöver stöd sammanställs inte (Butor, 2012b). Försvarsmakten utför dessutom en uppföljning vartannat år som kallas Medarbetarundersökningen, som är en utvärdering av Försvarsmaktens verksamhet mer generellt. Denna har bl.a. visat att förtroendet för Försvarsmaktens högsta ledning är relativt lågt, medan förtroendet för den närmaste chefen är högt. Dessutom utförs utvärderingar som är specifikt kopplade till varje mission och berör både de militära delarna och arbetsmiljö (Anders Claréus, personlig kommunikation, 15 maj 2013). Försvarsmaktens HR-centrum, som är ansvariga för bl.a. utbildning, stöd och hemkomstprogram, utvecklar sin verksamhet efter deras samlade bild av vad som är effektivt och efterfrågat i kontakt med soldater och chefer. Däremot har ingen mer strukturerad utvärdering av soldaternas attityder till hemkomstprogrammet gjorts de senaste 5 åren (Andreas Jansson, personlig kommunikation, 23 maj 2013).

Tidigare forskning

Som tidigare nämnt är den svenska kunskapen och erfarenheten om psykisk ohälsa vid utlandstjänst på många håll otillräcklig (Nilsson, 2009) och det är därför nödvändigt att använda sig av utländsk forskning för att fylla det kunskapsglapp som finns i Sverige. Det är viktigt att vara medveten om att omständigheterna för svenska soldater inte alltid stämmer överens och att därför inte all internationell forskning är representativ för de svenska förhållandena, oftast p.g.a. att svenska soldater brukar vara mer förskonade från allvarliga krigstrauman jämfört med soldater från många andra nationer. Där tidigare svensk forskning finns har utländsk forskning här fått stå åt sidan, medan forskning inom andra områden endast finns från utlandet och därför har inkluderats med viss försiktighet. En större vikt bör läggas vid svensk forskning och det är därför den som kommer att få störst utrymme även senare i diskussionsdelen. Det är dock viktigt att vara medveten om att mycket av den direkt relevanta svenska forskningen utgörs av studentuppsatser från Försvarshögskolan, vilkas resultat är viktiga då inget annat finns tillgängligt, men som bör bemötas med viss försiktighet.

Svenska soldater i utlandsstyrkan

Enligt Wennerholm (2011) är det möjligt att många svenska Afghanistan soldater inte upplever sin utlandstjänstgöring som särskilt traumatisk. Stridskontakterna har ofta skett på långa avstånd och de svenska soldaterna har varit överlägsna i antal soldater och utrustning jämfört med fienden. Wennerholm (2011) fann även att flera beskrev sina upplevelser under

tjänstgöringen i Afghanistan som något som inte skiljde sig avsevärt från en övning hemma i Sverige. Bengtsson (2012) fann att svenska soldater anser att förväntningarna på dem är stora då det gäller att vara en ”god soldat” och att det uppfattas som olämpligt att uppges vid hemkomsten och uppföljningen att man inte mår bra, särskilt om man vill åka på ännu en utlandsinsats. Många hade en uppfattning av att det på något sätt kan komma att framgå i dokument om den enskilda soldaten att han eller hon inte är lämplig för nya insatser, beroende på hur man svarar eller agerar vid hemkomstverksamheten. Detta visade sig vara det vanligaste skälet till felaktiga uppgifter vid frågor om den psykiska hälsan, då rädslan att stämplas som olämplig var stor. Bengtsson (2012) fann även att tilltron till cheferna uppgavs vara viktigt.

Enligt van der Kolk (1987) var en erkänd stressor under bland annat Vietnamkriget samhällets oförståelse till vad soldaterna varit med om och det låga stödet från allmänheten gentemot deltagandet i kriget. Till skillnad från andra hemvändande soldater från tidigare krig blev de inte behandlade som hjältar, utan snarare tvärtom. Vietnamveteranerna blev tvungna att leva med det trauma de hade upplevt under kriget i ett samhälle som inte förstod eller stöttade dem, vilket i sig orsakade ännu större psykisk ohälsa (van der Kolk, 1987). Marmar (2009) menar att återhämtningsfasen för Vietnamveteranerna blev ytterligare komplicerad av det fientligt inställda politiska klimatet där det var norm att ”skylla kriget på krigaren”. Nilsson (2009) drar slutsatsen att även för de svenska soldater som tjänstgjort utomlands är samhällets bristande stöd en stressor, i likhet med det som vietnamveteranerna upplevde. Information till allmänheten om svenska utlandsinsatser kan förhoppningsvis minska det svenska samhällets opposition genom att öka förståelsen (Nilsson, 2009).

Carlsson (2011) undersökte förbandet FS19 som tjänstgjorde i Afghanistan 2010 och fann att det inom Försvarsmakten saknas en enad bild av hur stödet ska bedrivas och att stödet tillämpas olika i de olika förbanden. Många soldater tyckte att fördjupade samtal kan vara bra efter svårare händelser. Hos vissa av soldaterna hade inga samtal ägt rum varken efter incidenter eller vid återkomsten till campen. Inga av enheterna hade använt sig av debriefing eller avlastningssamtal efter händelser. Trots att enheten inte råkade ut för några särskilt allvarliga händelser, uppgav soldaterna att de ändå hade behov av att få tala med någon. Av de soldater som Carlsson (2011) intervjuade, ansåg de flesta att för lite tid lades på detta, vilket skapade missnöje inom vissa enheter. Inom några av de enheter som de soldaterna i studien ingick i var stämningen dålig och de kände inte att de kunde tala fritt eller öppet inför plutonen. Detta medförde enligt dem själva att de istället höll inne med sina tankar och känslor. Hos flera av de intervjuade uppfattades plutonchefen ha en attityd präglad av en

macho-kultur där det ansågs normbrytande att tala om känslor. Detta medförde enligt soldaterna själva att de inte vågade öppna sig fullt ut under plutonsamtalen efter en händelse (Carlsson, 2011). De svenska soldaterna i Bengtssons (2012) undersökning uppgav att det är mycket ansvar som läggs på individen själv vad gäller att motta hjälp och stöd. Enligt Bengtsson (2012) är ett problem med Försvarsmaktens uppföljning att den enskilde soldaten måste ha en egen insikt i hur han eller hon mår för att kunna svara korrekt på enkäternas frågor. Symptom kan utvecklas långt efter ifyllandet av enkäten och soldaten kan även medvetet eller omedvetet ljuga om sin situation, vilket medför ett möjligt mörkertal (Bengtsson, 2012). Enligt Wennerholm (2011) praktiserar Försvarsmakten idag ett ”hjälp till självhjälp”-system där den drabbade själv förväntas kontakta Försvarsmakten för hjälp och stöd. Wennerholm (2011) fann att detta system inte verkar fungera då en stor andel av de soldater som uppvisade psykisk ohälsa inte hade sökt hjälp. Wennerholm (2011) fann dock att psykisk ohälsa generellt sett inte var större bland de svenska soldater som tjänstgjort utomlands (Afghanistan) än de som inte hade gjort det.

Soldaters upplevelser av trauma och stress

Larsson, Rydén och Fredrikson (2007) visade att svenska Kosovo-soldater ökade sin nivå av ångest som personlighetsdrag då de arbetade i miljöer med höga stressnivåer, där kroniska stressorer är en påverkande faktor. Vanderploeg et al. (2012) påpekar dock att det är viktigt att ta hänsyn till att tjänstgöringsrelaterade upplevelser och trauman skiljer sig mellan olika faser i konflikten och olika militära roller. Även Litz (2007) menar att forskare måste uppskatta den unika fenomenologin, kraven och kontexten av varje ny konflikt för att maximera validiteten av forskningsfrågor och policyrekommendationer. Stress kopplat till militärtjänstgöring och exponering för strid resulterar i allvarlig risk för mental ohälsa som posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), depression, missbruk, sociala svårigheter, arbetssvårigheter och ett ökat behov av vård (Prigerson, Maciejewski & Rosenheck, 2002). Att bli exponerad för död, bevittna följderna av våld och att se döda kroppar har visat sig vara intensivt problematiskt i termer av ökad ångest, ilska och aggressivt beteende, somatiska besvär och PTSD (McCarrol, Ursano & Fullerton, 1997). När och hur mätningen av psykisk ohälsa äger rum påverkar till vilken grad man upptäcker psykisk ohälsa hos soldater. De enkäter som är anonyma tenderar att upptäcka fler fall av psykisk ohälsa än de där soldaterna går att identifiera (Sundin, Forbes, Fear, Dandeker & Wessely, 2011). Att utföra screening för psykisk ohälsa en längre tid efter hemkomst ökar chansen att upptäcka psykisk ohälsa bland veteraner, eftersom symptomen och besvären tenderar att dyka upp en längre tid efteråt (Hoge

et al., 2004; Seal et al., 2008). Förekomsten av psykiska problem tenderar att vara högre 90 till 180 dagar efter tjänstgöring i Afghanistan än direkt efter hemkomst (Hoge, Auchterlonie & Milliken, 2006). Enligt Hoge et al. (2004) är det troligen mest optimalt att undersöka soldaternas mentala hälsa minst 6 månader efter att de deltagit i strid för att identifiera den långsiktiga risken för mentala hälsoproblem associerade med strid.

Faktorer som kan påverka psykisk ohälsa vid utlandstjänstgöring

Larsson et al. (2007) visade att svenska Kosovo-soldater med en hög grad av ångest som personlighetsdrag predicerade en hög grad av ångest- och sömnproblem vid traumaexponering. En förhöjd ångest som personlighetsdrag predicerade dessutom längre reaktionstider på en uppgift som kräver förmågan att selektivt skifta uppmärksamheten mellan olika kategorier. Detta kan få negativa konsekvenser vid potentiellt farliga situationer då beslut måste fattas snabbt. Larsson et al. (2007) menar att resultaten pekar på en ”diathesis-stress-modell” där en hög nivå av ångest som personlighetsdrag är en potentiellt försvagande faktor vid traumaexponering. Exponering för olika traumatiska situationer kan tänkas orsaka en kumulativt förändrande världsbild för individer med en hög nivå av ångest som personlighetsdrag vilket i sin tur gör dem ännu mer sårbara för ångestfyllda tillstånd. Soldater som lider av krigsrelaterade psykiska sjukdomar har exempelvis specifika mönster av attribution (Ginzburg, Solomon, Dekel & Neria, 2003). Ökningen av ångest som personlighetsdrag kan tolkas som att individer anammar en världsbild där fler och fler situationer uppfattas som okontrollerbara (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg & Jacobs, 1983). Larsson et al. (2007) påpekar att organisationer där anställda arbetar i miljöer med höga stressnivåer bör prioritera att arbeta preventivt med att minska de kroniska stressorer som ökar ångest som personlighetsdrag hos de anställda. Dessutom menar han att sådana organisationer bör screena de arbetssökande för sårbarhetsfaktorer såsom hög ångest eller sömnsvårigheter redan vid rekryteringen. På så sätt kan en stor del av det individuella lidandet undvikas. Dock bör det påpekas att en ångestfylld personlighet inte nödvändigtvis är en negativ faktor då det gäller arbetsprestation, då det även kan ha en positiv inverkan (Larsson et al., 2007). Larsson, Michel och Lundin (2000) undersökte svenska fredsbevarande soldater i Bosnien-Herzegovina och fann att mental ohälsa innan tjänstgöringen var relaterat till mental ohälsa efter tjänstgöringen. Larsson et al. (2007) fann dock att en hög ångest som personlighetsdrag före tjänstgöringen förutsade en minskning i ångest under tjänstgöringen.

Psykisk ohälsa bland soldater i utlandstjänst är förknippat med dåligt ledarskap, lägre grader och befattningar, låg moral bland soldaterna, låg utbildning, att vara ogift, lågt socialt

stöd och låg grad av samhörighet i gruppen (Iversen et al., 2008) Insatser med stridande befattning eller med en framskjuten placering kan innebära en ökad risk för psykisk ohälsa och de soldater som är reserver tenderar att rapportera mer psykisk ohälsa än de med reguljära befattningar (Fear et al., 2010). Enligt Butor (2012a) riskerar mellan 0 och 5 % av de svenska soldaterna i fredsbevarande insatser att utveckla PTSD och risken är större ju fler och längre strider som bekämpas samt om insatsen förändras från fredsbevarande till fredsframtvingande (Butor, 2012a). Att vara gift är associerat med större socialt stöd och är en mycket viktig faktor för hemvändande soldater (Maguen et al., 2010).

Dåligt ledarskap är associerat med ökad stress hos de anställda (Offerman & Hellman, 1996). Det kan även leda till känslor av hjälplöshet och alienering från arbetet (Ashforth, 1997). Om man däremot samtidigt upplever ett starkt socialt stöd från kollegor, reducerar det stressen som det dåliga ledarskapet orsakar (Barling, Kelloway & Frone, 2004).

Enligt Burrell, Adams, Durand och Castro (2006) är det klargjort att det finns många svårigheter både för soldaterna själva och för deras familjer då de är utomlands på militärtjänstgöring. Att vara separerade under en längre tid med ett stort avstånd kan resultera i en känsla av isolering och ensamhet för båda parter och kan även orsaka relationsproblem som i sin tur kan leda till att soldaten upplever mindre tillfredsställelse med sitt arbete. En av de mest frekvent rapporterade svårigheterna som anhöriga till soldater på utlandstjänst upplever är rädsla för att soldaten ska skadas eller dödas och Burrell et al. (2006) fann att en sådan rädsla är relaterad till sämre välmående hos anhöriga.

Kvinnor i militären

Sedan 1981 har kvinnor i Sverige kunnat gå med i militären. Medan män hade värnplikt, var militäranställning helt och hållet frivilligt för svenska kvinnor (Kronsell, 2012). Den svenska militären vill enligt Kronsell (2012) uppmuntra till värvning av kvinnor särskilt inom fredsbevaring, konflikthantering och beslutstagande och vill bli uppfattade som mycket engagerade i genusfrågor. Kvinnor ses som en tillgång då de har möjlighet att tala med kvinnor ur lokalbefolkningen och samla information. Enligt Kronsell (2012) är det i fredsoperationer kvinnor som anses vara de som bäst kan skapa goda relationer och lösa konflikter med den lokala och civila befolkningen eftersom de är bättre på kommunikation och på att lugna ner aggressioner. De uppfattas ofta enligt stereotypa ideal som fridfulla, mjuka, kompromissfulla och samarbetsvilliga. Vad gäller Isaf och Afghanistan, anses kvinnor vara de enda som kan och får tala med de afghanska kvinnorna. Det är därför genom de kvinnliga soldaterna som Isaf kan nå ut till hela det afghanska samhället (Kronsell, 2012).

Lite är dock känt om kvinnliga veteraners psykiska hälsa (Zinzow, et al., 2007). Enligt Kronsell (2012) vet man redan från tidigare forskning att kvinnor är kapabla att utöva våld och delta i militära aktiviteter.

I USA är andelen sexuella övergrepp avsevärt högre bland kvinnor inom militären än för civila kvinnor, då 1 av 4 amerikanska kvinnliga soldater blir utsatta för sexuella övergrepp under sin livstid, jämfört med 1 av 10 bland civila (Sadler, Booth, Nielson & Doebbeling, 2000). Enligt Zinzow et al. (2007), rapporterar 30 – 45 % av de amerikanska kvinnliga veteranerna sexuella övergrepp under sin militärtjänst. Det frekventa användandet av sexistiskt språk och pornografi i den svenska militären är enligt Kronsell (2012) allmänt känt. Militärträning i Sverige, precis som på många andra platser, består mycket av förtryckande och sexualiserat språk och associerat med våld och aggressivitet, enligt Kronsell (2012). Faktorer som ökar det fysiska och sexuella våldet mot kvinnor inom amerikanska militären är officerares tolerans gentemot sexuella trakasserier och oönskade sexuella närmanden vid sovplatser. Amerikanska kvinnliga soldater drabbas oftare och hårdare av depression efter utlandstjänstgöring än män (Lapierre, Schwegler & LaBauve, 2007). Kvinnor och män skiljer sig åt vad gäller symptom på psykisk ohälsa, där kvinnor uppvisar mer internaliserade symptom som depression, medan män uppvisar mer externaliserade symptom som alkohol- och drogmissbruk, enligt Maguen et al. (2010).

Inom den svenska Försvarsmakten följs sexuella trakasserier och diskriminering upp i den s.k. Diskrimineringsundersökningen som utförs vartannat år (Anders Claréus, personlig kommunikation, 6 maj 2013). På 1970-talet diskuterades det i Sverige huruvida kvinnors kroppar var fysiskt lämpliga för militärtjänst. Många fokuserade på de antagna biologiska skillnaderna mellan män och kvinnor. En förklaring till den låga andelen kvinnor i militären kan vara att den svenska militären har varit långsam och motvillig att hantera maskulinitetsnormerna som har blivit så inbäddade i militären genom historien (Kronsell, 2012). Enligt Kronsell (2012) är militären sedd som en manlig sfär, som hotas av närvaron av kvinnor. Kvinnors närvaro upplevs som störande och hotar att förstöra de manliga spelen som pågår bland soldaterna. Kronsell (2012) beskriver en undersökning från 1996 som visade att 50 % av de manliga soldaterna ansåg att kvinnor inte var lämpade för värnplikt. Det är väldigt få svenska kvinnor som deltar i internationella insatser och de som gör det har ofta svårigheter att identifiera sig själva med organisationen och bli en del av den. Utlandsstyrkan verkar vara delad vad gäller sin kvinnosyn (Kronsell, 2012). Kronsell (2012) menar att då kvinnor antrår en ”mansvärld”, brottas de inte bara med sin kapacitet till att kunna utföra ”mansgöra”, utan även tankar kring sina egna identiteter som kvinnor. Inom militären blir kvinnor

konfronterade med både normer av maskulinitet och normer av femininitet. Åsikten bland manliga kollegor brukar vara att den kvinnliga soldaten är långt ifrån de kvinnliga stereotypiska idealen då hon anses vara mycket tuffare. Om kvinnan däremot är för tuff eller manlig, är hon inte tillräckligt feminin och kan därför upplevas som ett hot mot männen. Om hon å andra sidan anses vara för feminin, blir hon sedd som för sexuell och svag. Båda ytterändarna är problematiska. För att bli accepterade, måste kvinnliga soldater distansera sig från det sexualiserade feminina och avsexualisera sig själva i kläder och beteende. Målet är att bli ”en av grabbarna”, men ändå inte identisk med en pojke eller man (Kronsell, 2012).

Anders Claréus (personlig kommunikation, 15 maj 2013) menar att det tagit alltför lång tid för den svenska Försvarsmakten att ta fram utrustning som är anpassat för den kvinnliga kroppen och att processen med att införa sådana förändringar inte sker tillräckligt snabbt till viss del eftersom förslaget måste passera olika avdelningar för godkännande innan det kan bli aktuellt. Inga särskilda hjälpmedel ingår i standardutrustningen för kvinnor som kan underlätta exempelvis toalettbestyr ute i fält. Anledningen till att det här finns en uppenbar förändringspotential menar han kan bero på att ovana vid kvinnliga soldater lever kvar till viss mån. Dessutom kan det handla om inställningen att kvinnor ska nöja sig med det männen har, vilket tyder på en manligt präglad kultur och tradition (Anders Claréus, personlig kommunikation, 15 maj 2013).

Maskulinitet inom militären

Eftersom militären är en könsrelaterad manlig kultur, har idéer om manlighet länge format kontexten för hur militärt trauma blivit värderat (Fox & Pease, 2012). Manligheten hos män och pojkar bedöms utifrån deras förmåga att mäta sig med de idealiserade bilderna av en man, och män i militären är särskilt drabbade (Fox & Pease, 2012). Enligt Mejía (2005) blir pojkar snabbt lärda att emotionellt uttrycksfulla beteenden endast är passande för kvinnor och skam spelar en central roll i denna process (Mejía, 2005). Militär träning, kultur och övningar sägs ytterligare förstora vissa manliga egenskaper, där man ofta talar om att ”göra honom till en man” (Higate, 2001). Trauma som innebär förlust av kontroll över en själv kan ses som ett misslyckande i maskulinitet, ett misslyckat försök att rätta sig efter de förväntningar som finns på män. Att inte ha agerat som en man kan leda till dålig självkänsla. En man som upplever trauma ses ofta som någon som uppvisar kvinnliga egenskaper och därmed inte har varit sig själv. Man talar ofta om feminint beteende och skam är starkt kopplat till detta. För en veteran, kan dessa svårigheter ytterligare förstoras av hur militärträningen överdriver dessa förväntningar (Fox & Pease, 2012). Det händer också att soldater har motsägelsefulla känslor

av makt och nöje i våld. Det är kombinationen av motsägelsefullheter av sårbarhet och moralotydlighet som orsakar bristningar i veteraners självkänsla. Därför kan deras upplevelser av t.ex. PTSD-symptom handla mer om de skadade självbilderna och de motsägelsefulla upplevelserna av dem själva som män och som soldater än den överväldigande skrällen i den traumatiska händelsen (Fox & Pease).

Följder av upplevt trauma

Ofta plågas individen av skuldkänslor för sitt handlande och många överlevande frågar sig varför just de hade turen att överleva när andra fick sätta livet till. Även irritabilitet och ilska är vanliga efterreaktioner vid trauman, särskilt om individen anser att det orsakats av mänsklig hand (Christianson, 2002). Enligt Litz (2007) har påverkan på den mentala hälsan av att utöva våld och döda fiender och icke-fiender, varit slående underforskat vad gäller krigsveteraner. Däremot har man forskat kring skuldkänslor från effekterna av grovt och onödigt våld under Vietnamkriget (Yehuda, Southwick & Giller, 1992) och överlevnadsskuldkänslor (Henning & Frueh, 1997). För vissa veteraner kan den moraliska konflikten, skammen och skuldkänslorna av att ha dödat i strid vara väldigt smärtsamt under hela livet (Litz, 2007).

Seal et al. (2008) fann att 69 % av Irak- och Afghanistanveteranerna screenades positivt för PTSD, depression eller högrisk-alkoholkonsumtion. Av de danska soldater som befann sig i Afghanistan mellan februari och augusti 2009 var det 5,1 % som 7 – 8 månader efter hemkomst uppvisade PTSD-symptom och där omkring hälften av dessa också var deprimerade (Forsvarsakademiet, 2010a). Detta visar på en ökning över tid, då 2,4 % av de danska afghanistansoldaterna uppvisade PTSD-symptom direkt efter hemkomsten (Forsvarsakademiet, 2010b). Huvuddelen av de danska soldaterna som tjänstgjort i Afghanistan uppvisar dock inga tecken på psykiska problem varken innan, under eller efter utlandstjänst (Forsvarsakademiet, 2010a).

Även relationen till andra kan sättas på prov av att ha upplevt ett trauma, då omgivningen brukar ha svårt att förstå den nya situation som individen befinner sig i och att det finns ett stort behov av att bearbeta det som hänt. De hjälp- och stödinsatser som sätts in i början brukar vara intensiva men avtar oftast alldeles för snabbt. Det är även vanligt att offret möter oförståelse från andra i sin omgivning för att han eller hon inte har tagit sig igenom upplevelserna inom förväntad tid. Hur omgivningen bemöter den traumatiserade individen är oerhört viktigt för hur denne klarar sig igenom sina upplevelser och en stor förståelse och ett

stort stöd från anhöriga och vänner underlättar bearbetningen och minskar risken för långtidseffekter (Christianson, 2002).

En del som tycks ha kommit över den akuta fasen kan senare visa sig ha latent och mer eller mindre dolda symptom som kan dyka upp igen, ofta i samband med psykiskt påfrestande händelser. Detta fann bl.a. Sonnenberg och Blank (1985) bland krigsveteraner som tjänstgjort i Vietnam. Enligt Christianson (2002) blir smärtan ofta som starkast en tid efter den traumatiska händelsen då individen först skyddats av den utdragna chockreaktionen. Återupplevandet av påträngande minnen kan påverka koncentrationsförmågan som i sin tur påverkar inlärningsförmågan och minnesförmågan. De som upplever kronisk traumatisk reaktion kan uppvisa personlighetsförändringar, dåligt självförtroende, minskat intresse för normala vardagliga aktiviteter, oförmåga att klara av rutinuppgifter, skygghet och ängslan för sin sociala och fysiska omgivning och återkommande ångest (Christianson, 2002).

Att bearbeta ett trauma

För att bearbeta traumat bör individen berätta för någon om vad som hänt. Detta kan framkalla starka obehagskänslor som det krävs stor motivation för att våga konfrontera (Christianson, 2002). Sinnesintrycken måste även formuleras så att de kan inordnas under individens egna kognitiva kontroll (Dyregrov, 1992). Enligt Pennebaker, Kiecolt-Glaser och Glaser (1988) är det viktigt att medvetet konfronteras med de traumatiska minnena och känslorna för att individen ska kunna lära sig att leva med det som hänt. Denna konfrontation sker bäst genom att översätta de traumatiska upplevelserna i språkliga beskrivningar. På så sätt blir det enklare att organisera, förmedla och införliva det som hänt tillsammans med andra erfarenheter. Enligt Baikie och Wilhelm (2005) kan både den psykologiska och fysiska hälsan förbättras av att skriva om traumatiska, stressfulla och emotionella händelser. Själva användningen av det grammatiska systemet ger individen en möjlighet att kanalisera traumat och det hela får honom eller henne att kännas sig mer som en författare än ett objekt. Att skriva ner sina upplevelser hjälper också till att bryta ner traumats helhet till mindre delar som kan vara lättare att analysera och bearbeta (Pennebaker et al., 1988). Enligt Baikie och Wilhelm (2005) kan detta hjälpa bl.a. överlevare av trauma, personer med PTSD och krigsveteraner.

Det kan vara stressande i sig att lyssna på andras traumatiska upplevelser och därför kan det hända att omgivningen inte vill ställa upp. Ofta kan lyssnaren känna sig hjälplös och upplever avsaknad av kunskaper eller otillräckligt engagemang. Individer som upplevt trauma är ofta medveten om dessa reaktioner och är känslig för signaler från omgivningen. Därför är det vanligt att de väljer att inte tala om sina upplevelser med andra eller att de helt enkelt blir

hindrade av omgivningen (Coates, Wortman & Abbey, 1979). Enligt Christianson (2002) kan de minnen som offret bär på därför leda till sociala problem, eftersom då offret berättar om sina upplevelser kan omgivningen känna obehag och vilja värja sig. Därför är det vanligt att försöka hålla tillbaka sina minnen och känslor från den traumatiska upplevelsen genom att förneka, undertrycka eller tränga bort minnena. Detta kan i sin tur, om det sker under en lång tid, ge patologiska besvär som kan leda till somatiska störningar eller karaktärsförändringar (Christianson, 2002). Green, Grace, Lindy, Gleser och Leonard (1990) fann att vietnamveteraner som diskuterade sina militära upplevelser uppvisade en minskning av PTSD och Koenen, Stellman, Stellman och Somner (2003) fann att veteraner som rapporterade obehag av att avslöja sina upplevelser från Vietnam för vänner och familj uppvisade en ökad risk att utveckla PTSD.

Enligt Davidson et al. (1999) kan individer som varit med om svåra händelser dra nytta av att spendera tid med andra som upplever samma svårigheter. Detta kan motverka stigma och ge individen hopp och motivation. Att dela liknande erfarenheter med andra i samma situation kan även öka individens förståelse för sin egen situation och reducera social isolering. Genom att stötta varandra ökar individers sociala nätverk och ger acceptans, stöd, förståelse, empati och en känsla av gemenskap samt hjälper till att göra upplevelserna förståeliga och hanterbara (Davidson et al., 1999). Enligt van der Kolk (1987) är andra som varit med om samma sak det mest effektiva kortsiktiga bandet, eftersom det delade traumat skapar en känsla av gemenskap. När man blir hotad av en extern fiende, som t.ex. soldater i krig, tenderar människor att söka sig till varandra för att tillsammans bekämpa den gemensamma externa fienden. Till vilken grad människor söker sig till varandra beror på individens inre trygghet och hur allvarligt det externa hotet är. Känslomässig närhet är en naturlig följd av extern stress. Personer som upplevt ett gemensamt trauma värderar gemenskapen mycket högt. Ofta brukar de värdera den vänskap som bildats under svåra tider mycket högre än annan vänskap. Det är vanligt att idealisera relationerna med t.ex. sina soldatkollegor och blunda för verkligheten och även att se soldatkollegorna som en förlängning av sig själv snarare än separata individer då gemenskapen anses vara så oerhört stark (van der Kolk, 1987). Ofta är det mest meningsfulla sociala stöd som människor söker sig till det som har bildats på arbetsplatsen (Bossé, Aldwin, Levenson, Workman-Daniels & Ekerdt, 1990).

Att söka hjälp

Enligt Marmar (2009) är det ofta en kamp för veteranen att konfrontera sina psykiska problem och det kan bero på att de lever hektiska liv, har bekymmer med barnomsorg och finansiella problem, samt upplever stigmatisering och skam. De uttrycker ofta misstro inför vårdpersonal och oro för sitt privatliv, samt uttrycker svårigheter med tillgång till vård, transport och att inte ha tillräckligt mycket tid utanför arbetet (Marmar, 2009). Hoge et al. (2004) fann att 60 % av veteraner från Irakkriget som screenats positivt för posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), generaliserat ångestsyndrom (GAD) eller depression inte sökte någon som helst professionell hjälp. Enligt Friedman (2006) är barriärerna till vård många; patientstigma angående behandling av psykisk sjukdom (Hoge et al., 2004), geografiska barriärer, familj, arbete, undvikande, låg motivation och förnekande (Friedman, 2006). Psykologiska barriärer för vård och återhämtning inkluderar dessutom ineffektiva försök att kontrollera oönskade tankar, känslor och minnen från krigserfarenheter som skapar undvikande, döljande och tillbakadragande (Orsillo & Batten, 2005). Andra problem är övertygelsen om att negativa emotionella eller psykologiska upplevelser är ett tecken på svaghet (Linley, 2003) och övertygelsen om att smärtsam hågkomst av trauma är ett tecken på att något är väldigt fel, där tankar om att "bli galen" kan förekomma hos soldater (Ehlers & Clark, 2000).

Hoge et al. (2004) fann att få soldater med behov sökte hjälp p.g.a. att många oroade sig för att bli stigmatiserade och hur de skulle bli uppfattade av andra soldater och av ledarskapet. Enligt Litz (2007) vill många soldater som återvänder från Afghanistan inte söka hjälp och många skäms över att öppna upp sig för professionell personal. De oroar sig också för att uppfattas som svag eller sjuk och är rädd att det ska påverka deras karriärer negativt. De soldater som mår sämst och har flest symptom är de som tenderar mest att rapportera om oro över att bli stigmatiserade och om hinder för att få tillgång till och ta emot vård eller hjälp. De är också oroliga över att militära ledare och andra soldater ska nedvärdera dem (Litz, 2007). Enligt Seal et al. (2008) finns det inom militären ett "fråga inte, berätta inte"-klimat som omger de stigmatiserade psykiska sjukdomarna. Om veteraner söker vård utanför militärservice kan de uppleva mindre stigma kring att avslöja sina psykiska symptom och är mindre oroliga för att det ska ha en negativ påverkan på deras militära karriär (Hoge et al., 2004).

Interventioner för soldater som utsatts för trauma

Hoge et al. (2006) påpekar vikten av tidig identifiering av problem och intervention för soldater som utsatts för trauma. Tidig intervention och behandling har visat sig förebygga kronisk psykisk ohälsa (Friedman, 2006) och det är därför viktigt att screena stridsveteraner för psykisk ohälsa efter utlandstjänstgöringen (Seal et al., 2008). Enligt Litz (2007) antas det i den amerikanska militären att samtliga som blivit exponerade för särskilt svåra händelser i en krigszon ska få tidig intervention, men det finns ingen empirisk motivering för denna policy. Det är enligt honom olämpligt att överväga tidig intervention väldigt snart efter att traumat har passerat. Debriefing används ofta i krigszoner för att främja återhämtning, men oftast alldeles för nära inpå traumat. Under omständigheter där det finns ett pågående hot, kan debriefing istället ha en signifikant negativ påverkan. Istället bör grundläggande mänskliga behov av tröst, stöd och information mötas (Litz, 2007). Stödet bör uppmuntra soldaten att dela med sig av sin upplevelse, men samtidigt respektera de som inte vill diskutera vad som hänt (Litz, Gray, Bryant & Adler, 2002).

De senaste två decennierna har sett snabba förbättringar i bevisbaserade behandlingar för både strids-relaterat och civilt posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), där kognitiv beteendeterapi (KBT) spelar en viktig roll. Antidepressiva mediciner, inklusive SSRI:s, är effektiva för både PTSD och komorbid depression (Marmar, 2009). Det finns goda bevis för att KBT ska vara en effektiv sekundär prevention för individer utsatta för trauma (Bryant, Harvey, Dang, Sackville & Basten, 1998).

Syfte

Syftet är att explorativt undersöka och beskriva svenska afghanistansoldaters olika upplevelser och känslor innan, under och efter utlandstjänstgöringen för att nå en ökad förståelse och bredare kunskap. Syftet är även att låta soldaterna i undersökningen ge synpunkter på Försvarmaktens stödprogram i form av bl.a. förberedelser, akut stöd och uppföljning. Dessa synpunkter ämnar ge en bild av hur soldaterna upplever rutinerna kring stödet från Försvarmakten. Slutligen är syftet att undersöka huruvida det finns könsskillnader som är värda att uppmärksamma genom att studera de kvinnliga soldaternas upplevelser, utmaningar och behov.

Metod

Interpretativ fenomenologisk analys (IPA)

Den metod som har valts till analysen är interpretativ fenomenologi. Enligt Smith och Osborn (2007) ämnar interpretativ fenomenologi nå en bättre förståelse för ett fenomen såsom det presenterar sig självt. Denna typ av fenomenologi separerar inte beskrivning och tolkning då den anammar det hermeneutiska synsättet att all beskrivning innebär någon form av tolkning (Smith & Osborn, 2007). Syftet är att nå ett slags insider-perspektiv för att förstå ett fenomen utifrån deltagarnas egna upplevelser (Parker, 2005). Enligt Willig (2008) accepterar interpretativ fenomenologisk analys (IPA) att det är omöjligt att få direkt tillgång till deltagarnas livsvärld. Trots att IPA ämnar undersöka deltagarnas upplevelser från deras egna perspektiv, tar man hänsyn till att en sådan undersökning måste involvera interaktionen mellan forskare och deltagare och dessutom forskarens egen syn på världen. Därför är analysen fenomenologisk, på så sätt att den representerar deltagarens syn på världen, samtidigt som den är tolkande genom att den är beroende av forskarens egen föreställning och ståndpunkt. IPA intresserar sig för deltagarnas subjektiva upplevelser av världen snarare än den objektiva karaktären av världen. IPA frågar sig inte huruvida deltagarnas redogörelser om vad som hänt dem är ”sanna” eller ”falska” eller huruvida upplevelsen av en händelse kan sägas ha någon extern ”realitet”. Det som är viktigt för analysen är hur deltagarna upplever situationen eller händelsen, medan man samtidigt uppmärksammar att meningarna som människor tillskriver händelser är en produkt av interaktioner mellan aktörer i den sociala världen (Willig, 2008).

Willig (2008) menar att de frågor som ställs till deltagarna bör vara öppna men fokuserade och specifika frågor bör användas för att uppmuntra deltagarna att utveckla sina svar snarare än att se huruvida de håller med om ett påstående eller inte. Datasamlingen kan bl.a. ske genom skriven form såsom dagböcker eller andra skriftliga redogörelser och IPA arbetar därför med texter som genererats av deltagarna. Enligt Smith och Osborn (2007) utförs IPA på grupper med få deltagare och det finns inga särskilda riktlinjer för hur många deltagare det bör finnas eftersom det beror på hur många och hur stora frågorna är, hur stort engagemang dessa lägger på frågorna, etc. Syftet är att säga något i detalj om upplevelserna hos en specifik grupp av människor, snarare än att hoppa till förhastade slutsatser om mer generella påståenden. Detta betyder inte att IPA är olämplig för slutsatser om större populationer, utan att man fokuserar på noggrann analys av fall istället för att göra större generaliseringar (Smith & Osborn, 2007). Enligt Willig (2008) är datasamlingen inför en IPA oftast baserad på stickprovsurval (s.k. ”purposive sampling”), där deltagarna inkluderas

baserat på kriterier av relevans för undersökningen. Detta innebär att deltagarna är homogena på det viset att de delar vissa upplevelser av en specifik händelse eller situation (Smith & Osborn, 2007). Det kan därför vara relevant att se till samtliga deltagares upplevelser istället för en och en, för att få en mer generaliserad förståelse för fenomenet. Fenomenologisk forskning kan även informera om rekommendationer för förbättringar i olika verksamheter, särskilt inom områdena hälsa och konsultativ psykologi (Willig, 2008).

Willig (2008) beskriver de olika stegen i en IPA; Det första steget är att upprepade gånger läsa igenom texten, samtidigt som forskaren gör anteckningar om de första observationerna och tankarna som uppstår. Sådana anteckningar kan exempelvis inkludera associationer, frågor, sammanfattningar, kommentarer på språket, etc. Det andra steget i analysen innebär att identifiera och rubricera teman som karakteriserar de olika sektionerna i texten. Dessa teman bör fånga något essentiellt hos det som representeras i texten. Det tredje steget inkluderar att skapa struktur i analysen. Forskaren listar de identifierade temana och försöker se dem i relation till varandra. Vissa teman kan skapa kluster av begrepp som delar innebörd, medan andra karakteriseras av hierarkiska relationer med varandra. Kluster av teman bör tilldelas rubriker som fångar deras essens. Det fjärde steget i analysen involverar skapandet av en summerande lista eller tabell av de strukturerade temana, tillsammans med citat som illustrerar varje tema. Denna summering bör endast inkludera de teman som fångar något essentiellt kring deltagarnas upplevelse av fenomenet som undersöks. Det är upp till forskaren att besluta kring vilka teman som bör inkluderas och uteslutas och dessa val influeras av dennes intressen eller orientering. Summeringen bör inkludera de kluster av teman som identifierats tillsammans med deras respektive underteman och tillhörande citat. Vissa kluster består av många teman, medan andra är mer snävt fokuserade. Det kan vara nödvändigt att inkludera många citat för att belysa och stödja vissa teman, medan andra är mindre ofta förekommande i texten. Summeringen bör reflektera de meningar som belyser och representerar deltagarens upplevelser, snarare än forskarens förväntningar om vad som är ett acceptabelt antal kluster, teman eller citat. I detta steg sker även en så kallad integrering av deltagarnas upplevelser, där forskaren försöker integrera varje deltagares berättelse i en lista av huvudteman som representerar upplevelserna hos deltagarna som en helhet. Dessa huvudteman fångar essensen av deltagarnas delade upplevelser av fenomenet, vilket därmed även säger något om essensen av fenomenet i sig (Willig, 2008).

Deltagare

Deltagare i undersökningen var sex manliga soldater som tjänstgjort i Afghanistan från december 2011 till juni 2012 och sju kvinnliga soldater som tjänstgjort i Afghanistan från december 2009 till juni 2010.

Samtliga av de manliga soldaterna som tjänstgjorde 2011/2012 ingick i missionen FS22, den 22:a rotationen och enheten OMLT. De sju kvinnliga deltagare som tjänstgjorde 2009/2010 ingick i FS18, den 18:e rotationen och tillhörde olika enheter. Det är viktigt att belysa de olika omständigheterna kring dessa två undersökningsgrupper. OMLT står för Operational Mentor Liason Team och är en relativt utsatt enhet som verkar under förhöjt hot till följd av deras arbetsuppgifter. Deras uppgift är att arbeta tillsammans med afghanska förband och fungera som rådgivare och lärare (Anders Claréus, personlig kommunikation, 15 april 2013). FS18 arbetade även de under förhöjd hotbild och upplevde många strider och överfall, samt upplevde dödsskjutningen av en kapten, en löjtnant och en afghansk tolk (Butor, 2012b). Allt som allt deltog alltså 13 individer i undersökningen. Kvinnorna var födda mellan 1972 och 1987 och männen var födda mellan 1975 och 1989.

Material

Det material som användes var ett frågeformulär bestående av 25 frågor som skickades ut till de manliga deltagarna och ett frågeformulär som förutom de nämnda 25 frågorna innehöll ytterligare 3 frågor och som skickades ut till de kvinnliga deltagarna. De flesta av undersökningsfrågorna har stöd i den ovan nämnda tidigare forskning då de är faktorer som kan påverka soldaternas upplevelser och vissa frågor användes då de var nödvändiga för att fylla det kunskapsglapp som råder om ämnet. Se bilaga.

Procedur

Kontakt med Försvarsmakten togs i det initiala skedet för att få ett godkännande av projektplanen och klartecken för att få genomföra undersökningen. Undersökningen diskuterades i sitt initiala skede tillsammans med Försvarsmaktens forskningssamordnare Anders Claréus, som därefter har varit ett stöd och en värdefull källa till information genom hela processen. Han har tagit del av undersökningsfrågorna och gett sitt samtycke även till forskningsdesignen, samt hjälp till med synpunkter och bidragit med sin insyn i verksamheten.

Genom en manlig soldat, som även är en av deltagarna, kontaktades 35 andra manliga soldater. Dessa hade tjänstgjort i samma enhet som kontaktpersonen och kontakten skedde

inledningsvis helt genom honom. Kontaktpersonen kontaktade de andra soldaterna via en ”grupp” på det sociala mediet Facebook som hade skapats speciellt för enheten OMLT som tillsammans varit i Afghanistan 2011/2012. Tillträde till denna webbaserade ”grupp” är omöjlig för utomstående. Samtliga soldater i enheten OMLT var män och därför var även de 35 soldaterna som kontaktades i detta skede enbart män. Kontaktpersonen vidarebefordrade information om undersökningen till soldaterna tillsammans med undersökningsfrågorna. Soldaterna ombads att delta genom att besvara frågorna och sedan maila detta till författaren. Sex av de manliga soldaterna besvarade frågorna.

Då syftet var att även inkludera kvinnor i undersökningen, togs ytterligare åtgärder för att kontakta kvinnliga soldater. Genom en kvinnlig soldat, som också var en av deltagarna, kontaktades 14 andra kvinnliga soldater. Kontaktpersonen kontaktade de kvinnliga soldaterna via det sociala mediet Facebook och vidarebefordrade nödvändig information om undersökningen. De kvinnliga soldater som var villiga att delta uppgav därefter själva sina mailadresser och gav sitt samtycke till att motta och besvara frågorna. Därefter mailades undersökningsfrågor och ytterligare information till dessa personer som i sin tur ombads besvara dessa genom att maila tillbaka. Alla utom en av de kvinnor som kontaktades hade tjänstgjort i samma mission samtidigt som den kvinnliga kontaktpersonen. Sju av de kvinnliga soldaterna besvarade frågorna via mail.

Undersökningsfrågorna skrevs i ett Microsoft Word-dokument, där viss plats lämnades under varje fråga. Deltagarna uppmanades att använda så mycket plats de själva ansåg sig behöva för att svara på respektive fråga. De informerades om studiens syfte, att deltagandet var frivilligt och att anonymitet garanterades. Deltagarna ombads skriva sina svar direkt i dokumentet, under respektive fråga, och sedan spara dokumentet och bifoga det i ett mail. Innan frågorna mailades ut till samtliga deltagare, ombads de två kontaktpersonerna att agera testpersoner genom att först besvara frågorna och därefter ge feedback om innehållet och upplägget. Inga av testpersonerna ansåg sig efter besvarandet ha några invändningar eller förslag på förbättringar och båda var nöjda med frågornas innehåll och undersökningens upplägg. En mailadress angavs som deltagarna ombads maila sina svar till inom en vecka. Då de flesta inte hade skickat in något svar efter att tiden gått ut, förlängdes svarstiden och flera olika påminnelser mailades ut.

Analys

Deltagarnas skrivna berättelser om deras upplevelser kopplade till utlandstjänsten analyserades utefter principerna för interpretativ fenomenologisk analys (IPA). Analysens syfte var att på ett datadrivet sätt identifiera, analysera och rapportera mönster och teman inom den insamlade datan. Texterna analyserades först en och en. Deltagarnas svar lästes igenom upprepade gånger och anteckningar gjordes samtidigt för att finna mönster och det som var återkommande och betydelsefullt bildade därefter teman. Extrakt från datan i form av citat samlades för att belysa, bevisa och exemplifiera meningen av respektive tema. Dessa teman organiserades först preliminärt och därefter utforskades de mer i detalj. Varje temas relation med andra teman undersöktes också och inbördes samband dem emellan fastställdes och underteman skapades. Slutligen integrerades temana även bland samtliga texter i sin helhet för att identifiera delade teman som fångar essensen av deltagarnas gemensamma upplevelser av utlandstjänst. Endast de teman som delades av flera deltagare behölls.

Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (u.å), bör forskaren följa de fyra huvudkraven hos de etiska forskningsprinciperna. Det första kravet är informationskravet. Det innebär att ”forskaren ska informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningens syfte” (s. 7). Detta krav uppfylldes genom att samtliga tilltänkta deltagare blev, då de kontaktades och ombads delta, informerade om undersökningens bakgrund, syfte och hur den skulle gå till. Deltagarna informerades om att undersökningen var oberoende, att deltagande var frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan. Författarens namn tydliggjordes tillsammans med institutionsanknytning och universitet. Det andra kravet som Vetenskapsrådet (u.å) framhåller är samtyckeskravet. Det innebär att ”deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan” (s. 9). Då deltagande skedde genom att deltagarna själva och på eget bevåg valde att kontakta projektansvarige och bidra med sina berättelser genom att skicka ett mail, skedde beslutet om medverkan direkt av deltagarna själva. Detta innebar även att de efter förfrågan istället hade valmöjligheten att inte maila in sin berättelse och därmed tacka nej till medverkan genom uteblivet svar. Det tredje kravet från Vetenskapsrådet (u.å) är konfidentialitetskravet. Det innebär att ”uppgifter om alla i en undersökning ingående personer ska ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna ska förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem” (s. 12). De enda personuppgifter som var tillgängliga var deltagarnas mailadresser som de använde för att besvara frågorna. I de flesta fall kunde deltagarnas namn utläsas genom dessa mail. Därför skrevs direkt samtliga svar ut i

pappersform inför analys, för att separera namn och berättelse. Mailkontot dit svaren skickades tillsammans med deltagarnas namn var privat och kunde endast nås av författaren. Ingen sammankoppling skedde därför mellan namn och svar och inga personuppgifter vidarebefordrades till utomstående. Deltagarna garanterades absolut anonymitet, vilket antogs vara mycket viktigt för att soldaterna skulle vilja delta p.g.a. de problem som tidigare forskning visat kring berättandet om psykisk ohälsa inom militären. Det fjärde och sista av huvudkraven från Vetenskapsrådet (u.å) är nyttjandekravet. Det innebär att ”uppgifter insamlade om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål”. Detta krav uppfylls genom att inga uppgifter kommer att användas i annat syfte än inom psykologisk forskning.

Resultat

Nedan presenteras de nio teman som utgör studiens resultat. Det är sju huvudteman, där ett av dessa har två underteman. De första fem temana ämnar belysa de mest återkommande och tydligaste mönstren bland deltagarnas berättelser, vilka syftar till att ge en bredare och mer beskrivande bild av vad deltagarna själva upplevde, kände och tänkte kring sin utlandstjänstgöring. Därefter representerar ett tema, inklusive två underteman, det mest framträdande mönstret bland de svar som rörde utvärderingen av Försvarets stödprogram. Det allra sista temat sammanfattar det som visade sig bland frågorna som rörde de eventuella könsskillnaderna i upplevelser bland de kvinnliga deltagarna.

Kamratskap och stöd

Det mest framträdande av alla teman, som samtliga deltagare skrev om, handlade om den starka kamratskap och det stora stöd som fanns inom gruppen av kollegor som tillsammans tjänstgjorde i Afghanistan. Detta var återkommande och genomsyrade många svar på olika frågor, även de som inte direkt efterfrågar en beskrivning av detta. Både de kvinnliga och de manliga soldaterna beskrev det som en viktig del i deras psykiska hälsa, eftersom de flesta upplevde klimatet som väldigt öppet och stöttande och där man alltid ställde upp för varandra. Detta gjorde att de flesta inte upplevde några svårigheter med att tala om känslor eller visa sig sårbar inför sina kollegor och många menar att det enda sättet att bearbeta händelser på är att tala med vad många kallar sina ”bästa kompisar”. En manlig soldat uttrycker det som:

”You’ll never have friends like the ones you made at war”. Vi som åkte ner jobbar ihop på samma jobb samt umgås mycket privat. Detta har givetvis varit en förutsättning för

att alla mår bra än idag. (...) Klimatet hos oss var väldigt öppet och att prata om känslor uppmuntrades. Inte alls den machokultur som vissa civila tror att det är. Män som är trygga i sig själva pratar mycket om känslor, pojkar gör inte det. (...) att söka hjälp ses inte som något fult, snarare tvärtom.

Då en kvinnlig soldat svarar på frågan om hur hon känner idag inför sin utlandstjänstgöring skriver hon:

Jag har fått vänner för livet, vänner som jag faktiskt delar dessa ovanliga upplevelser med och kan få förståelse ifrån. (...) Jag upplevde och upplever en stor kamratskap mellan soldater. (...) det finns alltid en massa att prata om och minnen att diskutera och berätta. Det stödet är enormt!!

En manlig soldat beskrev det som:

Det är en stark kamratskap emellan soldater, speciellt vid skarp tjänst. Vi var ett bra gäng som var iväg och hade ett bra stöd av varandra vid jobbiga situationer. (...) Det är en självklarhet att man delar med sig om man har problem eller bekymmer med bröder som man lever med och det bemöts bra och vi hjälper varann på alla sätt vi kan. Vi kommer så nära inpå varann så att man kan se det på personen om denne har bekymmer.

Det fanns dock de av en annan uppfattning vad gäller att tala om känslor inom militären. En manlig soldat menar att det i hans enhet bemöts väl, men att "andra enheter har uppvisat ett förkastligt och omoget uppträdande i vissa avseenden". En manlig soldat i enheten OMLT hade också en annan uppfattning än de flesta andra vad gällde att inom militären öppet tala om känslor. Däremot ansåg han att det i hans egen enhet rådde ett öppnare klimat än i andra enheter:

Jag skulle säga att det inte är okej med det grabbiga sätt som råder i Försvarmakten i stort, men på våran lilla enhet har vi så pass högt i tak och stor öppenhet så jag skulle inte ha något problem om jag ville prata eller om någon vill prata med mig.

En manlig soldat, som tillhörde samma enhet, hade en motsatt uppfattning:

Det är nog lite tabu på det i våran enhet, men i Försvarmakten generellt så är det verkligen inte tabu.

En kvinnlig soldat i FS18 hade en annan uppfattning än de flesta andra. Hon menade att det inte var helt självklart att öppet tala om känslor och att kamratskapen inte är generellt stark mellan alla soldater. Hon uppger att hon valt att inte tala om sina egna känslor inför andra, utan istället hållit sig väldigt teknisk. Hon förklarar:

Jag tror det ligger mer hos en själv att man inte vill prata om det för andra, att det är som att visa sig svag och att det då skulle påverka hur folk ser på en och hur ens karriär fortskrider.

Kamratskapen var även det man saknade mest då man kom hem och många berättar om saknaden efter sina kollegor och det dagliga stödet man hade. Många skrev om den stora längtan tillbaka till Afghanistan, där den största anledningen var vänskapen. En kvinnlig soldat berättar:

Jag saknar det och vill väldigt gärna åka ut snart igen, framförallt saknar jag det sociala. De vänner man får på en mission och utbildningar kommer man mycket närmare än man någonsin gör med civila vänner.

En manlig soldat uttrycker det liknande om hur det var att komma hem:

En stor lycka att komma hem till nära och kära och glädje över att ha kommit hem helskinnad. Samtidigt fanns en tomhet och saknad. I ett par veckor kändes tillvaron innehållslös och man saknade kollegorna man jobbat med så nära i ett halvår.

En manlig soldat beskriver känslorna vid hemkomsten och saknaden efter gemenskapen:

Vardagen i Sverige är tråkig och jag längtar tillbaka varje dag till Afghanistan, vår uppgift och folket jag var där med. (...) Vissa säger att de gör det för att rädda världen, jag säger att de ljuger. Jag gjorde det för min skull och när du väl är där gör du det för grabbarnas skull.

Andra kan aldrig förstå

Samtliga kvinnliga deltagare, men endast en manlig deltagare, skrev om familj och vänners oförmåga att verkligen förstå vad de gått igenom under sin tjänstgöring i Afghanistan. Nästan samtliga manliga soldater anser att det är ”inga problem” att tala med anhöriga om sina upplevelser och uppger för det mesta att de inte heller har så stora behov av att göra så. Här är det viktigt att komma ihåg att samtliga kvinnliga soldater tjänstgjorde i Afghanistan då två soldater blev ihjälskjutna i FS18. De kvinnliga soldaterna beskriver hur de har försökt söka stöd och anförstro sig till sina anhöriga efter hemkomst, men att de upplever att de aldrig kan möta samma förståelse som hos sina kollegor. Många beskriver även hur de försöker tala med anhöriga om sina upplevelser, men slutar då de märker att de inte är intresserade, slutar lyssna eller blir rädda av det som berättas. Däremot upplever de alla en stark gemenskap med sina soldatkollegor och att det är där de istället finner det stöd de behöver. Flera beskriver att de haft ett bra stöd från sin familj och att de kunnat tala om mycket med dem, men att det är svårare med de negativa upplevelserna. Många menar därför

att andra aldrig riktigt kan förstå eller verkar vara särskilt intresserade. En kvinnlig soldat i FS18 beskriver det kortfattat på frågan om hon känner att hon kan tala med anhöriga om sina upplevelser och om de lyssnar och förstår henne:

Nä, vänner och familj är ingen idé att prata med, de förstår inte. Men det är det man har kollegor till, eller militära vänner.

En kvinnlig soldat berättar:

Många känner jag att jag kan prata med, även om jag inte känner att jag får samma förståelse från dem som jag kan få av de som själva varit iväg. Det är svårt att förklara vad man varit med om och upplevt, både fysiskt och psykiskt, för någon som inte har någon aning om hur det är i ett krigsområde.

En annan kvinnlig soldat har en likande upplevelse:

Det är svårt att förklara eller dela med personer som inte upplevt dem. Hur mycket man än försöker förklara eller berätta finns det en slags barriär av oförmåga att förstå. (...) De lyssnar till en början men slutar när de inte längre kan identifiera känslorna. (...) De är bara glada över att man åter är hemma i "tryggheten", det räcker för dem.

En kvinnlig soldat, som själv uppgett att hon fortfarande mår mycket dåligt efter dödsskjutningen av soldaterna, beskriver problemet:

De lyssnar gärna, men jag känner att de aldrig kommer att kunna förstå vad jag har varit med om, vilket gör att jag inte pratar så mycket om vad som hänt där nere och hur det påverkar mina känslor.

En kvinnlig soldat berättar om svårigheterna med att tala med anhöriga:

Att försöka dela minnen med familj och vänner är ofta svårt. Vissa har inte intresset, vissa tycker bara att det är läskigt och vissa vill bara höra smaskiga detaljer.

Många deltagare uttryckte frustration och ilska över vad de upplevde som okunskap och oförståelse från personer i sin omgivning och samhället i stort vad gäller Sveriges roll i Afghanistan, soldaternas uppdrag i sig och vad som motiverade dem att åka. De uppfattade denna okunskap ofta i samband med negativa attityder och reaktioner gentemot deras egen insats under tjänstgöringen i Afghanistan. Detta verkar ha upplevts starkt hos många då de talat med andra civila om sitt uppdrag. Detta var något som de manliga soldaterna upplevde oftare än de kvinnliga, då fem av sex av de manliga soldaterna beskrev problemet, men endas ett fåtal kvinnliga soldater. En kvinnlig soldat berättar att hennes anhöriga är negativa gentemot hennes arbete eftersom de ser riskerna med missionen och att de som i allmänhet är negativa gentemot insatsen är okunniga.

En manlig ambulansförare och soldat berättade hur han upplevde andras attityder:

Mina kompisar stöttar, men har svårt att förstå vad som driver en och hur jag kan åka till ett krig och riskera livet. Men människor i Sverige är ju dåliga på att stötta soldater överlag. Man har ju fått höra av främlingar när man har uniform på stan att "det är fel att vara i Afghanistan, stick därifrån".

En manlig soldat förklarar att de negativa attityderna han mött kommer från okunskap och att dessa attityder påverkar hans egen motivation att arbeta inom Försvarsmakten:

Många tjejer och andra personer som inte har någon aning om vad som händer nere i Afghanistan är oftast negativt inställda till ens tjänstgöring. Andra som vet vad som händer där nere är positivt inställda. Jag skulle säga att det är fler negativa reaktioner. Det är många som säger typ såhär: - Vad har Sverige där att göra? Ni får skylla er själva om ni åker dit. Jag tycker att det är tråkigt att det är en sådan attityd, det gör ju att man inte känner sig mer motiverad att jobba inom Försvarsmakten.

Oroa min familj

Återkommande var även att anhöriga hemma påverkades av soldaternas utlandstjänstgöring i Afghanistan. Många uttrycker att de helst undviker att berätta om traumatiska händelser för sin familj, och särskilt sina mödrar. En kvinnlig soldat beskriver:

Det är inget jag öppet eller gärna diskuterar med min mamma... (...) Jag diskuterar inte gärna mina traumatiska upplevelser med min familj. Jag besparar dem gärna det och pratar faktiskt hellre med vänner som själva varit iväg om jag vill prata om det.

En manlig soldat beskriver något liknande:

Jag har valt att inte tala med familjen i detalj om några allvarigare händelser. Jag vill skydda dem, allra helst min mor mot de jobbiga känslorna nästa gång jag är iväg.

Några andra berättar att familjens oro innan avresa påverkade dem. En kvinnlig soldat beskriver sina upplevelser innan avresan till Afghanistan:

Var i princip inte nervös själv. Däremot var min familj orolig och det påverkade mig. Jag ville att de skulle vara lika glada som jag att jag åkte men samtidigt förstår jag ju varför de inte var det.

En annan kvinnlig soldat berättar något liknande om förberedelserna:

Jag kände mig inte rädd, men fick ändå ta några beslut om vad jag önskade skulle hända om jag skulle mista livet. Det jobbiga var att lämna ett brev till mamma att öppna endast i händelse av min bortgång. Det var jobbigt för att jag såg att det gjorde ont i henne.

Flera soldater berättar att det som var oerhört positivt med hemkomsten var att anhöriga kunde sluta oroa sig för dem. Några menar även att deras familjer upplevde mer oro och rädsla än de själva under tiden för utlandstjänstgöringen. En kvinnlig soldat beskriver:

Flera i min familj hade ju själva jobbiga upplevelser när jag var borta, de upplevde mer stress, rädsla och oro än vad jag gjorde. (...) Denna period var tuffast för alla anhöriga här hemma med mycket oro och stress över att inte veta vad som händer och det man hör på nyheterna är endast då det blir strider. Egentligen borde Försvarsmakten erbjuda hjälp och stöttning till de som är här hemma.

Dödsskjutningen

Detta tema ämnar belysa de upplevelser och berättelser som de kvinnliga soldaterna i undersökningen delat med sig av och som rör dödsskjutningen av kaptenen och löjtnanten i FS18. Då majoriteten av deltagarna i undersökningen var närvarande vid denna händelse, anses deras berättelser vara av stor relevans och viktiga att lyfta fram för att ge en bredare bild av hur det upplevdes. Citaten belyser dessutom flera av de andra temana. Då den svenska Försvarsmakten verkar sakna erfarenhet och tillfredsställande rutiner vid dödsfall och stödet som följer, kan man dra lärdom av dessa berättelser i framtiden då det ger en beskrivning av hur det upplevdes av soldaterna själva. Samtliga kvinnliga deltagare tjänstgjorde i FS18 där de dödade soldaterna ingick och samtliga nämnde denna händelse som traumatisk. En kvinnlig soldat som befann sig på platsen vid dödsskjutningen, berättar att hon än idag mår mycket dåligt av händelsen. Hon beskriver sina upplevelser:

Vi var på platsen många långa timmar innan vi kunde åka tillbaka till campen. När vi väl var inne på campen, såg flaggorna på halvstång, marschallerna utanför "sjukan", när han samlade ihop oss som hade varit på platsen och berättade att Johan och Gunnar hade avlidit. Det var då känslorna kom över en, det var då man tänkte på att Gunnar var död innan han fallit till marken, Johan dog i min ambulans. Det var då verkligheten som kändes som en verklighet kom över mig. Sen tog det många veckor innan man började bli sig själv igen...

En kvinnlig soldat berättar att hon var nära vän med en kvinnlig närstående till en av soldaterna som sköts ihjäl och är missnöjd med Försvarsmaktens handlande:

En i vår grupp var närstående till en av dem och de flesta av oss i gruppen kände dem båda. Jag var väldigt fokuserad på den närstående i vår grupp, att stötta henne och följa med henne till Sverige. Vår grupp bestod av 6 personer och vi var redan tidigare väldigt tajta. Detta förde oss dock samman desto starkare och vi hittade mycket tröst i

gruppen. Försvarsmakten ville skicka hem henne så fort det bara gick men på grund av dåligt väder så kunde inte planen lyfta. Detta var det bästa som kunde ha hänt och vi fick spendera flera dagar tillsammans på den stora campen, och sörja och stötta varandra. (...) Försvarsmakten ville försöka agera på vissa sätt som de trodde var bäst men de var inte alls lyhörda på vad de sörjande helst ville. Jag kan förstå att Försvarsmakten vill försöka agera på ett korrekt sätt men de hade ingen tidigare erfarenhet av detta och jag anser att de borde vara mer lyhörda för vad de utsatta vill. Att skicka hem någon sörjande, att plocka bort dem från sin grupp är nog det sämsta man kan göra för den individen. Hemma finns det väldigt få som förstår hur det är i Afghanistan och varför man vill vara där... Familj och vänner kanske redan var skeptiska till att man åkte ner i första taget. Jag tror, eller är övertygad om att i många fall så är gruppen den viktigaste delen i ett sorgearbete eller för att hantera traumatiska upplevelser. Eftersom jag själv var så fokuserad på den närstående i gruppen så var jag dålig på att hantera min egen sorg. Även vid gruppsamtalen efter så var det största fokuset på henne, med all rätt, men mina reaktioner kom senare insåg jag.

En kvinnlig soldat inom sjukvården i FS18, som inte befann sig i Afghanistan vid tillfället för dödsskjutningarna då hon hade permission i Sverige, berättar:

Jag var hemma på "leave" när det hände. Det var hemskt att sitta hemma och vänta på besked om vilka som dödats och inte veta nästan något om vad som hände. Jag kände det som att jag ville åka dit genast och se om jag kunde göra något. Att som läkare inte vara på plats och kanske vara behövd kändes extra trist – även om jag visste att det fanns en ersättare för mig på plats. Det var bra med genomgångar om vad som hänt när jag några dagar senare kom till Afghanistan igen. Mycket av detta skedde på eget initiativ från soldater och sjukvårdspersonal som varit med när det hände. När jag fick mer information kände jag i alla fall att jag i min yrkesroll inte kunde ha gjort något för dem som dog. Däremot var det en mycket speciell stämning på Camp Northern Lights när vi kom dit ett par dagar efter dödsskjutningen. Ingen skrattade i matsalen, det var generellt tyst på campen och flera kompisar var tysta och tillbakadragna. Några blev jag ganska orolig för. De skjutna var inte nära vänner till mig, så jag led ingen stor "personlig förlust", men det var sorgligt ändå. Jag tänkte på deras anhöriga som drabbades av det som min mamma varit rädd för: "De kom hem i en kista". Vi som hade varit hemma fick uppgiften att försöka normalisera tillvaron igen för kompisarna som hade varit på plats.

Dålig ledning och maktlöshet, hjälplöshet samt frustration

Något väldigt återkommande och som alla utom en kvinnlig deltagare och alla utom två manliga deltagare vittnade om var missnöje med vad de uppfattade som dåligt ledarskap. Anledningen till detta missnöje var huvudsakligen att de kände sig motarbetade av chefer högre upp som inte förstod eller lyssnade på soldaterna och motarbetade dem. Cheferna uppfattades ofta som fega och okunniga och många uttrycker dessutom att de ville göra mer men att byråkratin högre upp satte stopp för det. Allt detta verkar ha lett till starka känslor av maktlöshet, hjälplöshet och frustration. En kvinnlig soldat från FS18 nämner exempelvis en okunnig plutonchef som tog ”många farliga och ogenomtänkta beslut” för de som var ute i fält. En annan kvinnlig soldat berättar om de negativa upplevelser hon haft:

Framförallt ledningsmässiga, att inte kunna påverka utanför min box och ineffektiviteten hos hela styrningen. Även deras oförståelse av hur det var att rulla utanför campen. Önskade även förbättra rapporteringssituationen vilken kändes pinsamt dålig.

En manlig soldat berättar om sin syn på ledningen:

Det värsta är hjälplösheten man ibland kände. När folk som vi jobbat eller är allierade med dör p.g.a. fega chefer som inte låter oss åka ut och hjälpa till eller obegripliga ”förhållningsregler”. Onödiga dödsfall är det värsta jag vet, det är dock något du måste lära dig att kunna hantera. Feghet rent generellt vilket gör att man tappar effekt och tempo i operationerna. Det är mycket politik...

En manlig soldat berättar:

Beslutsfattarna på högre nivå motarbetar ofta soldaterna och officerarna längre ner på linan vilket gör att man ofta inte får göra det man själv tror är bäst och som sänker uteffekten väldigt mycket.

En manlig soldat uttrycker liknande åsikter om ledarskapet:

Det mest negativa är ju hur irriterande dåliga Försvarmakten är på att hantera resurser, både på utbildningen i Sverige och på missionen, fokus på FEL saker hela tiden. Man lyssnar inte på soldaterna utan det sitter gubbar på högkvarteret och bestämmer.

En manlig soldat beskriver sina negativa upplevelser:

Dåligt ledarskap. Många högre officerare är rädda om karriären och vågar inte göra något som kan vara farligt – därav sitta på camp-verksamhet och slösa på skattebetalarnas pengar. (...) Jag skäms över att vara svensk soldat. Till och med gamla

öststater tjänar mer än en svensk soldat. Utrustningen vi bär är under all kritik och ledarskapet förlegat.

En kvinnlig soldat berättar:

De enda negativa känslorna jag kan komma på, är känslorna jag hade för vår chef. Det var hennes första mission, hennes första pluton, hon kunde inte skilja på privatliv och arbete och kunde inte särskilt mycket om det vi gjorde. Jag hade inget förtroende och det var jag inte ensam om...

En kvinnlig soldat berättar att hon känner ilska gentemot ledningens handlande vid dödsskjutningen av soldaterna i FS18:

Den värsta upplevelsen är när Johan och Gunnar stupade på FS18. Det jag bär med mig från den händelsen och som jag flera år efter har svårt att släppa är inte deras död utan handlandet från staben. Jag kan bli fruktansvärt upprörd när jag tänker tillbaka på deras beslut och agerande som jag tycker var felaktiga. Det kan vara så att de gjorde det absolut bästa i den situationen men att jag som soldat och längst ut på linan inte ser detta utan känner mig maktlös. När jag ifrågasatte fick jag bara till svar att det inte spelade någon roll om något agerat fel eftersom Johan och Gunnar ändå hade dött. Detta är det som fortfarande stör mig och gör mig förbannad.

Missnöje med olika aspekter av Försvarets stödprogram

Detta tema representerar det som var de mest karakteristiska och tydligaste mönstren bland de frågor som rörde synpunkter på Försvarets rutiner kring stödet som bedrevs. Samtliga aspekter av dessa rutiner, d.v.s. förberedelser, akut stöd och uppföljning, belyses i detta tema. Dock är inte hjälpsökande inkluderat, då inga deltagare uppgav att de själva aktivt hade sökt hjälp, vilket därför inte resulterade i några data. Ett återkommande tema var missnöje med olika aspekter av hur Försvarets skötte sina förberedelser, stödet under vistelsen och uppföljningen efter hemkomst. Detta tema sammanför olika klagomål på dessa olika punkter för att visa på vilket sätt soldaterna upplevde brister med stödet. Alla typer av uppfattningar återfanns bland deltagarna, där några inte hade några klagomål alls. Det fanns dock inget tydligt mönster bland de positiva åsikterna som räckte för att skapa ett tema utifrån dem, då de uppfattningar som rörde missnöje var betydligt tydligare och mer återkommande bland svaren. Många hävdar att det inte fanns några förberedelser på det psykologiska planet alls, förutom ”Min sista vilja” om vad som ska ske praktiskt vid dödsfall. En kvinnlig soldat inom sjukvården i FS18 menade att det akuta stödet inte var tillräckligt och att många kom

och pratade med sjukvården då de inte kände tillräckligt stöd från sina chefer. På frågan om Försvarets psykologiska förberedelser innan utlandsvistelsen svarar en manlig soldat:

Det var under all kritik. Jag har träffat många psykologer och det är ingen hemlighet att de som är lågavlönade arbetar inom statlig regi. Dålig lön och dålig yrkesutövning går oftast hand i hand. Jag har träffat under mitt liv tre dugliga psykologer av kanske ett trettiotal totalt.

En kvinnlig soldat beskriver sin upplevelse av förberedelserna:

Det hade nog varit bra om någon som varit med om jobbiga relaterade händelser hade pratat med oss innan för att göra dem mer realistiska. För min del hade det varit bra om jag hade fått se en död människa innan. Att man helt enkelt hade blivit mer förberedd på döden och att uppleva döda människor. Jag hade aldrig sett en död människa innan och helt plötsligt stod jag inför en situation där jag ska stötta en vän och kollega samtidigt som jag ska se och ta farväl av två döda kollegor och vänner. Det blev lite traumatiskt för min del.

Vad gäller det akuta stödet på plats i Afghanistan, är den aspekten mest relevant för de kvinnliga soldater som upplevde dödsskjutningen av de två soldaterna. Samtliga manliga soldater ansåg sig inte ha någon personlig erfarenhet av något akut stöd då inget särskilt traumatiskt har inträffat. Den generella uppfattningen verkar vara att stödet inte är tillräckligt individualiserat och att en del inte fick det stöd de behövde. En kvinnlig soldat i FS18 skrev:

Det viktigaste tror jag är att ge alla som var delaktiga i händelsen stöd och kanske inte bara de som var på den precisa platsen där det hände, det var fler delaktiga i det på annat sätt. Se till att kolla hur alla mår, det gjordes inte när vi gick igenom det vi gjorde.

En annan kvinnlig soldat i FS18 berättar:

På plats tycker jag att många personer som skulle behövt direkta avlastningssamtal missades. Man tänkte inte på alla enheter som varit på plats och det gick för lång tid innan till exempel min grupp fick något samtal efter vad som hände 7 februari (dödsskjutningen av de två soldaterna, författarens anm.). När det samtalet väl kom kändes det konstigt och stelt. Chefer och liknande kände jag var rädda för att fråga hur det var när man varit med om något traumatiskt, det kändes inte som om de vågade fråga för de kunde ju få veta att det inte var så bra...

En kvinnlig soldat i FS18 beskriver sin upplevelse om det akuta stödet:

Jag tycker att Försvaretsmakten bör vara mer lyhörda för behoven och viljan från de som behöver hjälp istället för att tro sig förstå på och ha en plan som ska funka för alla.

Försvarsmakten har mycket liten erfarenhet av att hantera dödsfall vid utlandstjänstgöringar och kanske borde de vända sig till andra nationer för att få mer kunskap.

Vad gäller uppföljningen i stort, var uppfattningarna olika. En del var nöjda, medan andra var missnöjda. Många menar att den var för ytlig och inte tillräckligt specifik. Flera uttryckte missnöje med att direkt behöva åka iväg för att delta i hemkomstprogram istället för att få åka hem till sin familj som de saknat och allra mest behövde just då. En manlig soldat i OMLT beskriver sin syn på hemkomsten och uppföljningen:

Dålig! Svenska Försvarsmakten vet inte hur man ska göra ett hemkomstprogram. Jag personligen hade mått bättre av att få sköta mig själv och resa hem till min familj. Istället blev man tvingad att sitta i en by ute på landet och rulla apelsin i 6 dagar. Väldigt frustrerande.

En kvinnlig soldat, som var på plats vid dödsskjutningen av soldaterna och som uppger att hon fortfarande mår mycket dåligt av denna händelse, är missnöjd:

Jag tror inte att en sista uppföljning efter 6 månader är tillräckligt, det har gått tre år för mig nu och jag mår fortfarande dåligt över det som hände i Afghanistan.

En kvinnlig soldat i FS18 beskriver sina upplevelser av uppföljningen:

Uppföljningen var för nära inpå hemkomsten, endast två månader efter hemkomsten. (...) Hade inget enskilt samtal, endast officerarna som fick det. (...) Gruppsamtalen var bra, men om man skulle behöva prata om något utanför sin grupp, så var det ju inte okej med enbart gruppsamtal.

Till detta tema hör även två underteman som skapats för att belysa de två aspekter som var de allra mest tydliga, återkommande och mest konkreta klagomålen med Försvarsmaktens rutiner kring soldatstödet:

Oerfarna och okunniga psykologer. Detta undertema handlar om det missnöje som riktas mot psykologerna som hade hand om de enskilda samtalen och gruppsamtalen vid uppföljningen. Många uppfattade dem som oerfarna inom militären och i att leda samtal, samt okunniga om händelserna och hur det är att vara soldat. En manlig soldat beskriver sin uppfattning av psykologerna som ledde gruppsamtalen:

Psykologerna är generellt otroligt dåligt insatta i vad vi gör i Afghanistan, kända uttryck och förkortningar. Blir mest att man får sitta och förklara. Värdelöst. De som av Försvarsmakten anställs måste veta vad det handlar om, annars kan det vara.

En manlig soldat beskrev sin upplevelse:

Jag tror många upplever att problemet kan vara att psykologen vet så lite om tillvaron i Afghanistan. Jag hade till exempel mycket hellre talat med en äldre officer med erfarenhet av utlandstjänst.

En kvinnlig soldat uttrycker likande åsikter gällande psykologerna:

Det är roligt med återträff men psykologsamtalen brukar vara värdelösa eftersom de inte är insatta i verksamheten och förstår inte vad vi har gjort.

På frågan om något hade kunnat göras annorlunda svarar samma kvinnliga soldat:

Ja, psykologer som själva varit på insats som t.ex. vet hur en patrull går till och att vi bär vapen. De brukar snöa in på helt märkliga saker så det blir bara pinsamt dåligt och inget förtroende.

Krystade och korta uppföljningssamtal. Detta undertema belyser de klagomål som soldaterna riktade mot hur uppföljningssamtalen genomfördes och upplevdes, både de enskilda och i grupp. En kvinnlig soldat i FS18, som var i Afghanistan vid dödsskjutningen, beskriver sin upplevelse:

Jag kommer bara ihåg att jag hade ett enskilt samtal på återträffen och att jag upplevde det som krystat och stelt. Vi pratade inte så mycket om vad som hänt i missionen utan studier och framtid.

En annan kvinnlig soldat i FS18 berättar om sina upplevelser vid de enskilda samtalen och gruppsamtalen:

Jag kan inte ens komma ihåg de enskilda samtalen, så opersonliga var dom... De måste ha koll på vilka som var med om något traumatiskt och prata med dom om det, det gjordes inte! (...) Gruppsamtalen var väldigt ytliga och de specificerades inte på det traumatiska som gruppen upplevt.

En kvinnlig soldat i FS18 berättar att en vän och kollega till henne i Afghanistan som var närstående till en av de dödade soldaterna fick stå i fokus vid stöd och samtal efter dödsskjutningen och att resten i gruppen glömdes bort. Hon efterlyser längre samtal och ett mer flexibelt stöd. Hon hade heller inget enskilt samtal, förutom ett telefonsamtal, och hon anser att för mycket ansvar läggs på individen att själv uttrycka behov av stöd:

Vår grupp hade behövt ett längre gruppsamtal med psykologen. Jag tror att det är viktigt att kunna anpassa gruppsamtalen efter behov. Mycket fokus lades just på den närstående vilket jag tycker var rätt då men som jag i efterhand tänkt på att alla vi i gruppen var i behov av stöd i och med att vi hade varit ett stöd under en lång tid och själva hade en stor sorg. (...) Ett stort fokus lades på den personen som drabbats

hårdast och vi andra hamnade nog lite i skymundan. I sådana fall kan det vara bra att förlänga samtalstiden. (...) De enskilda samtalen tog de på telefon senare. Det var väl inte helt ultimat, men jag är helt införstådd på den tid det tar med alla enskilda samtal. De ringde efter någon månad efter hemkomst och frågade lite frågor. Helt okej men jag vet inte hur benägen man är att öppna sig vid ett telefonsamtal. Samtidigt har man ju ett eget ansvar att säga ifrån om man mår dåligt. Dock inser man nog inte alltid själv att man mår dåligt eller har symptom på stress och oro.

En manlig soldat beskriver sin upplevelse av de enskilda samtalen:

De enskilda samtalen var extremt korta och jag uppfattade det som att det var ett par frågor som skulle ställas och sen var det snabbast möjliga in med nästa. Mer enskilt än i grupp tror jag är att föredra. Låt dock folk få komma hem en vecka till familjen då det är det enda man vill när man sitter i de där samtalen.

Könsskillnader i fysiska förutsättningar

Detta tema innefattar endast kvinnorna i undersökningen och ämnar belysa den eventuella könsskillnaden i deltagarnas upplevelser. De flesta av de kvinnliga soldaterna ansåg inte att de haft andra psykologiska upplevelser under tjänstgöringen än män och ansåg heller inte att kvinnor kan ha ett annat behov av stöd än män. Däremot var de fysiska förutsättningarna ett problem för många där toalettbesök, menstruation och mindre fysisk styrka var särskilt återkommande. De allra flesta var besvärade av toalettbestyren ute i fält. Fem av sju kvinnor nämnde detta tema som något som skiljde deras upplevelser från manliga soldaters. En av dessa berättar:

Den utrustning som vi bar vägde 30 kg vilket var mer än halva min kroppsvikt så självklart var det en utmaning för mig, men det var det även för de killar som var mindre byggda.

En kvinnlig soldat i FS18 beskriver liknande upplevelser:

Jag är väldigt kort (...) Jag klarar inte av att bära och strida som en skyttesoldat och därför söker jag mig inte till den typen av befattningar. Jag kan inte bli lika stark som en kille eftersom det är fysiologiska skillnader. Men jag tycker nästan min längd är ett större problem än mitt kön.

En kvinnlig soldat berättar om det hon upplevde som problematiskt:

Självklart är det vissa skillnader på att vara kvinna och när man åker på mission, speciellt till ett sådant land som Afghanistan där kvinnosynen är helt annorlunda än här i Sverige. Jag var alltid tvungen att tänka på vad jag gjorde och hur jag gjorde det när

jag var utanför campen och ute i byarna. En enkel sak som att kissa blir något man får tänka på, de afghanska männen såg när en kvinna var med grupperna och självklart stannar och kollar extra. Jag kissade bakom ett däck under vagnen när vi var ute på patrull, för att vara så skymd som möjligt. Sen att släppa ut håret för att sätta upp det bättre, byta tröja, egentligen vad som helst fick de afghanska männen att glo och de som hade tog upp sina mobiltelefoner och tog kort.

En annan kvinnlig soldat beskriver något liknande:

Det finns kvinnliga problem, som till exempel att ha mens ute på operation och att lyckas kissa någorlunda skymd är saker som kan påverka psyket. Dessa problem har ju inte männen på samma sätt... (...) Jag uppmärksammades på ett annat sätt i och med att jag var kvinna och att det är mer ovanligt att åka på utlandstjänst än som man. (...) Det är alltid afghaner runt en, man får inte gå för långt från den plats där man är och oftast finns det inte något skydd att gå och sätta sig bakom. Det är ändå lite meckigt att krypa in under vagnen, få av sig kläderna och kissa och ändå så är det någon som kan se dig. Låter som en bagatell i det hela, men jag upplevde det ändå som lite jobbigt.

En kvinnlig soldat berättar däremot till skillnad från de andra om negativa bemötanden som hon anser orsakades av att hon var kvinna:

Jag känner nog ibland att jag ifrågasattes mer för att jag var kvinna i Försvarsmakten och med en tjänst som bara killar haft tidigare. Man känner att man måste bevisa att man visst är värd att vara där. Ibland upplevde jag att vi bemöttes annorlunda mot andra grupper som enbart bestod av män av chefen för vår camp, vilket gjorde mig förbannad. Ibland kändes det som om de fick de mer riskfyllda uppdragen, men jag vet inte om det verkligen var så...

Diskussion

Teoridiskussion

Vad resultatet i denna undersökning visar i motsats till tidigare forskning från bl.a. Seal et al. (2008) och Hoge et al. (2004), är att det soldater emellan råder ett öppet klimat och ett starkt kamratskap som välkomnar samtal om psykisk ohälsa och där soldaterna stöttar varandra. Detta visar sig tydligt i temat ”*Kamratskap och stöd*”. Det verkar inte bland svenska soldater råda ett ”fråga inte – berätta inte” – klimat som Seal et al. (2008) menar finns i USA, istället är de varandras största stöd. Däremot verkar relationen till ledarskap och stödpersonal inte vara lika öppet, förtroendeingivande och stöttande, vilket kan påstås vara i linje med det som Litz (2007) fann; nämligen att många soldater är motvilliga till att öppna upp sig för

professionell personal, vilket återspeglas bl.a. i undertemat ”*Oerfarna och okunniga psykologer*”.

Enligt Davidson et al. (1999) kan att dela liknande erfarenheter med andra i samma situation öka individens förståelse för sin egen situation och även motverka social isolering och stigma. Genom att stötta varandra ökar individens sociala nätverk och ger acceptans, stöd, förståelse, empati och en känsla av gemenskap (Davidson et al., 1999). van der Kolk (1987) menar att när man blir hotad av en extern fiende, som t.ex. soldater i krig, tenderar människor att söka sig till varandra och känslomässig närhet är då en naturlig följd av extern stress. Allt detta bekräftas på ett mycket tydligt sätt i denna undersökning då det allra mest framträdande temat, ”*Kamratskap och stöd*”, visar hur påtagligt och viktigt denna kamratskap är soldaterna emellan för deras välmående. van der Kolk (1987) menar att det även är vanligt att idealisera relationerna med t.ex. sina soldatkollegor och blunda för verkligheten och att se soldatkollegorna som en förlängning av sig själv snarare än separata individer då gemenskapen anses vara så oerhört stark (van der Kolk, 1987). Även dessa tendenser visar sig i temat ”*Kamratskap och stöd*” vad gäller den oerhört starka hyllningen till kamratskapen. Enligt van der Kolk (1987) brukar människor ofta värdera den vänskap som bildats under svåra tider mycket högre än annan vänskap och Bossé et al. (1990) menar att det mest meningsfulla sociala stöd som människor söker sig till ofta är det som har bildats på arbetsplatsen. Detta bekräftas även det i temat ”*Kamratskap och stöd*” och ”*Andra kan aldrig förstå*”.

I linje med vad van der Kolk (1987) menar, pekar resultatet i denna undersökning på att samhällets bristande stöd, kunskap och förståelse har en negativ influens på soldaterna och därför bör man satsa mer på information till allmänheten för att förhoppningsvis öka förståelsen för soldatens personliga val att ingå i utlandsstyrkan. Detta speglas i temat ”*Andra kan aldrig förstå*”. Christianson (2002) skriver att omgivningen brukar ha svårt att förstå den nya situation som individen befinner sig i efter att ha varit med om svåra händelser, vilket samma tema bekräftar. Även det som Coates et al. (1979) skriver, att lyssnaren ofta saknar tillräckliga kunskaper och engagemang eller upplever berättelserna som stressande i sig, bekräftas i detta tema.

Carlsson (2011) fann att hos vissa av soldaterna i FS19 hade inga samtal ägt rum varken efter incidenter eller vid återkomsten till campen (Carlsson, 2011). Detta stämmer överens med resultaten från denna undersökning som visar att t.o.m. vissa av soldaterna i FS18 inte fick något enskilt samtal alls efter dödsskjutningen, vilket ledde till missnöje. Carlsson (2011) fann dessutom att även de soldater som inte upplevde någon särskilt allvarlig händelse ändå

hade behov av att tala med någon och att för lite tid ansågs ha lagts på samtal. Resultatet från denna undersökning bekräftar att så är fallet, då flera av soldaterna med behov inte fått något samtal och att missnöje gentemot bristen på samtal fanns, särskilt bland soldaterna i FS18 som upplevde dödsskjutningen. Resultatet indikerar att trots att de inte var på den direkta platsen för dödsskjutningen och därför av Försvarmakten inte ansågs ha något behov av samtal, verkar det ha funnits många soldater i särskilt FS18 som kände sig bortglömda då stödet uteblev. Detta belyses i temat ”*Missnöje med olika aspekter av Försvarmaktens stödprogram*”.

Iversen et al. (2008) fann att psykisk ohälsa bland veteraner är förknippat med bl.a. dåligt ledarskap. Då detta resultat visar på missnöje med vad soldaterna själva anser vara dåligt ledarskap bör man vara extra vaksam över problemet och vara ytterst mån om att rätta till de fel som enligt soldaterna själva begås. Enligt Offerman och Hellman (1996) är dåligt ledarskap associerat till ökad stress hos de anställda och enligt Ashforth (1997) kan det även leda till känslor av hjälplöshet. Soldaterna i denna undersökning verkar ha upplevt detta som mycket negativt vilket har resulterat i känslor av hjälplöshet och maktlöshet. Barling et al. (2004) menar att om man däremot samtidigt upplever ett starkt socialt stöd från kollegor, reducerar det stressen som det dåliga ledarskapet orsakar. Detta bekräftar resultatet i denna undersökning genom att soldaternas negativa upplevelser verkar ha dämpats av det stora stödet de upplever från sina kollegor. Allt detta bekräftas i temat ”*Dålig ledning och maktlöshet, hjälplöshet samt frustration*” och även ”*Kamratskap och stöd*”.

I likhet med Burrell et al. (2006), visar denna undersökning att anhöriga upplever svårigheter då en närstående är på utlandstjänstgöring, där rädsla för skada eller dödsfall står i fokus. I linje med det som Burrell et al. (2006) menar, pekar resultatet på att soldaterna blir negativt påverkade av att deras anhöriga är oroliga för att något ska hända dem. Detta speglas i temat ”*Oroa min familj*”.

Carlsson (2011) intervjuade soldater från FS19 och fann att det inom Försvarmakten saknas en enad bild av hur stödet ska bedrivas och att stödet tillämpas olika i de olika förbanden. Resultatet i denna undersökning visar på liknande tendenser, då olika deltagare har olika upplevelser av stödet och det verkar ha bedrivits på olika sätt i olika enheter och förband. Detta speglas i temat ”*Missnöje med olika aspekter av Försvarmaktens stödprogram*”. En deltagare berättade att uppföljningen skedde 2 månader efter hemkomst vilket hon upplevde som alldeles för tidigt, istället för de 3 – 6 månader efteråt som ska gälla enligt Försvarmakten (u.å., i). En mer enad bild kan alltså behövas och samtliga soldater bör

ha samma förutsättningar och i större mån erbjudas stöd, vilket bekräftar Carlssons (2011) slutsats.

Nilsson (2009) menar att svensk forskning inom det försvarspsykologiska fältet är begränsat, vilket i sig leder till att erfarenheter och kunskap om detta område saknas eller är otillräckliga. Det kan diskuteras huruvida dessa tendenser går att utläsa t.ex. i temat ”*Dödskjutningen*”, då berättelserna som hör dit målar upp en bild av brister i erfarenhet av allvarliga händelser såsom dödsfall, hur sådana händelser ska hanteras på bästa sätt och hur stödet ska bedrivas. Temat ”*Missnöje med olika aspekter av Försvarsmaktens stödprogram*” antyder att det försvarspsykologiska fältet är begränsat, vilket i så fall bekräftar det som Nilsson (2009) menar.

På 1970-talet diskuterades det i Sverige huruvida kvinnors kroppar var fysiskt lämpliga för militärtjänst och många fokuserade på de antagna biologiska skillnaderna mellan män och kvinnor (Kronsell, 2012). Resultatet i denna undersökning pekar på att just dessa biologiska skillnader kan vara ett problem för många kvinnor, vilket bör beaktas och åtgärdas i den mån det är möjligt. Varför denna problematik inte har funnit några lösningar eller inte heller verkar arbetas fortlöpande med, kan ha sin förklaring i det som Kronsell (2012) menar, nämligen att den svenska militären har varit långsam och motvillig att hantera maskulinitetsnormerna som har blivit så inbäddade i militären. Eftersom det fortfarande idag är en högst mansdominerad arbetsplats kan det vara så som Kronsell (2012) menar, d.v.s. att militären inte har varit tillräckligt öppna och välkomnande gentemot kvinnor och inte heller varit snabba nog eller villiga att underlätta för kvinnliga soldater i den mån det är möjligt. Detta bekräftar även Anders Claréus (personlig kommunikation, 15 maj 2013).

Förslag på förbättringar i Försvarsmaktens stödrutiner

Utifrån studiens resultat, går det att utläsa missnöje med många delar av stödprogrammet och andra rutiner inom den svenska Försvarsmakten. Enligt Willig (2008) kan IPA användas för att rekommendera om förbättringar för verksamheter, särskilt inom områdena hälsa och konsultativ psykologi. Därför följer här nedan förslag på förbättringar som baseras både på det soldaterna själva sagt att de önskar, men även förslag utifrån slutsatser som dragits från soldaternas berättelser och resultatets olika teman.

Det mest framträdande temat ”*Kamratskap och stöd*” visar att det skulle vara bra att satsa mer på att upprätthålla kamratskapen soldaterna emellan även en längre tid efter avslutad utlandstjänstgöring, då detta uppenbarligen är mycket viktigt för deras psykiska hälsa. Soldaterna verkar själva göra sitt bästa för att vidmakthålla kontakten, men resultatet

kan bli att några hamnar utanför eller glöms bort. Försvarmakten skulle därför kunna satsa mer på återträffar med vänskapen i fokus och aktiviteter som stärker banden för att underlätta den fortsatta kontakten. Temat ”*Andra kan aldrig förstå*” indikerar att Försvarmakten skulle kunna arbeta mer med att öka kunskapen och förståelsen om insatsens syfte och soldaternas uppdrag, både i samhället i stort och bland anhöriga. Temat ”*Oroa min familj*” visar att anhöriga på hemmaplan dessutom verkar vara mycket oroliga för sina soldater, vilket pekar på att Försvarmakten borde satsa mer på att stötta anhöriga. Då det är tydligt hur viktigt kamratstödet är för soldaterna själva, kan det vara en inspiration till hur anhöriga kan finna tröst under tiden för utlandstjänstgöringen. Försvarmakten själva framhåller att anhörigas egna sociala nätverk ska vara det första steget innan hjälp från dem (Försvarmakten, u.å., c), men inget verkar göras för att skapa det nätverk som behövs mest; nämligen de som sitter i samma sits. Ett förslag kan vara att anordna möten för de anhöriga med information och stöd, men även positiva aktiviteter som uppmuntrar till vänskap familjerna emellan. Vänskap kan vara ett oerhört stort stöd för oroliga familjer som kan finna tröst hos andra i samma situation. En uppföljning av anhörigas upplevelser kopplat till utlandstjänsten skulle kunna vara en bra idé och Försvarmakten bör i framtiden inte vara lika passiva i sitt hanterande av soldaternas anhöriga.

Temat ”*Könsskillnader i fysiska förutsättningar*” visar att de flesta av de kvinnliga deltagarna upplevde bl.a. toalettbestyr i fält som besvärande och begränsande i deras arbetssituation. Idag arbetar man inte aktivt för att underlätta för kvinnor i fält annat än diskrimineringsproblem och inga hjälpmedel ingår i standardutrustningen (Anders Claréus, personlig kommunikation, 6 maj 2013). Det skulle därför behövas uppföljningar med fokus på besvärande omständigheter för kvinnliga soldater, särskilt vad gäller fysiska begränsningar. Ett förslag för att underlätta för kvinnornas toalettbestyr skulle kunna vara att köpa in s.k. ”Sheweese”. Om ett sådant hjälpmedel ingår i samtliga kvinnors standardutrustning, blir det sannolikt också mer accepterat och mindre tabubelagt att använda. Temat ”*Dålig ledning och maktlöshet, hjälplöshet samt frustration*” visar på stort missnöje gentemot ledarskapet och brister i bl.a. relationen med soldaterna. Soldaterna känner sig maktlösa och frustrerade och upplever att ledningen inte lyssnar på dem, vilket tyder på att Försvarmakten bör lägga mer energi på att tala med soldaterna och aktivt arbeta för förbättringar. Försvarmakten bör ta detta stora missnöje på allvar, genom att öka förtroendet som arbetsgivare och soldaternas känsla av att vara viktiga och delaktiga. Visserligen följs detta upp i Medarbetarundersökningen och Försvarmakten är medvetna om missnöjet för den högsta ledningen (Anders Claréus, personlig kommunikation, 15 maj 2013), men detta

resultat pekar på att eventuellt utförda åtgärder inte varit tillräckliga och att mer arbete bör läggas på att överkomma dessa problem.

Temat ”*Missnöje med olika aspekter av Försvarmaktens stödprogram*” visar på att de flesta inte är helt nöjda med det hur det gått till. Många deltagare ansåg att några förberedelser inte fanns överhuvudtaget, vilket pekar på att Försvarmakten bör lägga mer fokus på detta. Försvarmakten själva hävdar att fokus ligger på preventiva åtgärder i form av mental utbildning, professionell personal och ledarskap (Nilsson, 2009), men detta resultat visar att det inte är tillräckligt då ett tydligt uttalat missnöje finns gentemot alla dessa. En deltagare föreslår filmer om händelser från utlandstjänst, en annan föreslår att soldaterna bör få se döda människor innan avresa och efterlyser föreläsare med erfarenhet av dramatiska händelser från utlandstjänst. Sådana åsikter bör Försvarmakten efterfråga och ta till sig. Annat missnöje handlade om det opersonliga bemötandet vid händelser som dödsskjutningen av kaptenen och löjtnanten och soldaterna kände sig bortglömda då de nekades stödsamtal om de inte var lika direkt berörda av händelsen som vissa andra. Försvarmakten (u.å., h) skriver på sin hemsida att alla i förbandet påverkas till viss del vid skador och dödsfall. Trots denna insikt genomfördes inte enskilda samtal med alla soldater, vilket denna undersökning visar är ytterst nödvändigt. Försvarmakten (u.å., f) skriver också att beroende på insatsens karaktär och vilken befattning man har så genomförs samtal i grupp eller enskilt. Temat ”*Missnöje med olika aspekter av Försvarmaktens stödprogram*” belyser vikten av att individualisera stödet och tala med samtliga för att se hur varje soldat hanterar händelsen.

Undertemat ”*Oerfarna och okunniga psykologer*” visar att större fokus bör ligga på att anställa personal som själva har erfarenhet av utlandstjänstgöring för att öka förtroendet från soldaterna och underlätta samtalen. Försvarmakten (u.å., i) skriver på sin hemsida att många i stödpersonalen själva har erfarenhet från utlandstjänstgöring, vilket denna undersökning pekar på oftast inte är fallet och detta verkar i sin tur skapa stort missnöje. Om det råder brist på sådan personal, kan ett förslag vara att låta stödpersonalen som har hand om uppföljningen få följa med till Afghanistan och följa soldaterna på plats för att få en bättre bild av deras situation och bli mer insatta i soldatkulturen för att lättare nå fram till dem vid samtal. Ett annat förslag kan vara att alltid använda samma personal vid samtliga faser, d.v.s. förberedelserna, under vistelsen och vid uppföljningen. Då skulle stödpersonalen och soldaterna ha möjlighet att bygga upp en relation och ett förtroende som vore oerhört värdefullt vid stödsamtalen. Det viktigaste är att endast anställa professionell personal som är specialiserade i ämnet och insatta i soldatkulturen, men allra helst ska de själva ha en bakgrund som soldater för att uppnå det förtroende som resultatet visar behövs. Det andra

undertemat ”*Krystade och korta uppföljningssamtal*” visar att man bör förlänga samtalstiden och arbeta med att öka tilliten. Ju mer kontakt stödpersonalen har med soldaterna innan samtalen, desto mer avslappnat och personligt borde samtalen bli. Att stödpersonalen är återkommande, borde motverka ”stelheten” i samtalen som resultatet visar är relativt vanligt. Att samtalen uppfattades som ospecificerade och opersonliga tyder på att mer fokus bör ligga på att innan och under varje samtal ta reda på individens unika omständigheter och fokusera mer på vad just den soldaten har upplevt.

Flera deltagare uppgav att de upplevde att den sista uppföljningen skedde för tidigt. Bl.a. Butor (2012b) menar att många soldater utvecklar symptom flera år efter hemkomst, vilket talar emot denna tidiga, sista riktiga uppföljning. Dessutom visar tidigare forskning, som exempelvis Hoge et al. (2004), att screening en längre tid efter hemkomst ökar chansen att upptäcka psykisk ohälsa hos soldater. Detta borde Försvarmakten i större mån ta till sig och kanske dessutom överväga att ha ännu en uppföljning som sker senare än 6 månader efter hemkomst. Resultatet pekar på att Försvarmakten inte har tillräckligt fastställda regler för hur stödet ska genomföras eller ha en tydlig bild av vad som fungerar, vilket leder till att stödet verkar ges med oregelbundna förutsättningar som i sin tur kan försvåra utvärderingar. Resultaten pekar därför på att behov finns av tydligare definierade stödrutiner som bör erbjudas till alla, men att det samtidigt behövs ett mer flexibelt och individanpassat stöd. Kontinuerliga anonyma uppföljningar kan bidra till att arbeta med att lyssna på soldaterna och ständigt förbättra det stöd som bedrivs. Utifrån resultatet verkar det som om soldaterna inte tar egna initiativ till att få de samtal som de upplever sig sakna, vilket tyder på att Försvarmakten själva bör se till att alla får samtal från början. Försvarmakten menar att det är soldatens eget ansvar att upptäcka symptom (Försvarmakten, u.å., d) och att alla som vill ha ett enskilt samtal ska få det (Försvarmakten, u.å., f), men detta resultat pekar på att soldaterna inte själva tar sådana initiativ och att de är missnöjda med den passivitet som de upplever från Försvarmaktens sida.

Tidigare forskning har framhållit stigmatisering och rädsla för karriärspåverkan som anledningar till att soldater inte söker hjälp (t.ex. Litz, 2007; Butor, 2012a; Hoge et al., 2004; Bengtsson, 2012; Sundin et al., 2011). Resultatet i denna undersökning bekräftar inte detta, med undantag för en deltagare som menar att många är rädda för att inte få åka på ännu en utlandstjänstgöring om de erkänner att de har problem. Trots att detta endast nämns en gång, kan det ändå tillåtas väcka tankar kring de rutiner som råder idag. Att de psykologer som talar med soldaterna rapporterar vidare till bl.a. högre chefer då samtalen visat på psykisk ohälsa, har både negativa och positiva implikationer. Eftersom det är viktigt att de soldater som mår

dåligt får den uppföljning och eventuell rehabilitering som behövs, måste detta rapporteras för att kunna identifiera dem. Dessutom är det viktigt att Försvarmakten kan ta beslut kring vilka som är lämpade till att åka på ännu en utlandstjänstgöring, eftersom psykisk ohälsa allvarligt kan försämra deras arbetsförmåga och gör dem ännu mer sårbara för ytterligare trauman. Men vetskapen om att de inte är anonyma kan leda till att soldaterna helt undviker att tala om sina känslor med psykologerna, vilket kan resultera i utebliven hjälp och behandling. Frågan är därför huruvida anonymitet eller inte bör råda inom Försvarmaktens stödprogram, ett dilemma som Försvarmakten sannolikt är mycket medvetna om. Om soldater söker vård utanför militärservice kan de uppleva mindre stigma kring att avslöja sina psykiska symptom och är mindre oroliga för att det ska ha en negativ påverkan på deras militära karriär, enligt Hoge et al. (2004). En lösning skulle därför kunna vara att inte ha anonymitet inom det obligatoriska stödprogrammet med tillhörande uppföljning och samtal, men att den hjälp som erbjuds då enskilda soldater därefter söker kontakt för ytterligare stöd, är helt fristående från Försvarmakten och därför konfidentiell. Å andra sidan, har denna undersökning visat på stort missnöje med vad deltagarna upplever som okunniga psykologer som inte är tillräckligt insatta i hur det är att vara soldat, vilket talar emot att soldaterna ska söka hjälp hos externa organisationer då dessa troligen är ännu sämre insatta i ämnet.

Metoddiskussion

Enligt Polkinghorne (2005) är syftet med kvalitativ forskning inte att uttala sig om fördelningen av upplevelsen hos populationen och enligt Morrow (2005) utförs inga statistiska analyser eller hypotesprövningar, vilket gör att kvalitativ data inte kan kallas generaliserbar. Detta är viktigt att ha i beaktning vid utläsandet av resultatet i denna undersökning, eftersom det inte kan generaliseras till den svenska soldatpopulationen i stort. Det bör betraktas som ett berikande bidrag till kunskapen i ämnet genom att ge ett exempel på hur utlandstjänst kan upplevas av svenska soldater, men en medvetenhet bör finnas kring de speciella omständigheter som omger dessa deltagare med tanke på FS18:s dödsskjutning av två soldater under förhöjd hotbild och OMLT:s särskilt utsatta och hotade situation. Detta resultat bör därför betraktas som ett exempel på hur det kan se ut hos soldater som är särskilt utsatta. Denna utsatta omständighet är i sig mycket värdefull, eftersom svensk forskning saknar tillräckliga kunskaper om hur detta upplevs och det är dessutom efter sådana upplevelser som en granskning av stödet verkligen är betydelsefull. Vanderploeg et al. (2012) påpekar att det är viktigt att ta hänsyn till att tjänstgöringsrelaterade upplevelser och trauman skiljer sig mellan olika faser i konflikten och olika militära roller. Därför kan inte heller

resultatet generaliseras till andra perioder i konflikten, eftersom hotbilden och händelser skiljer sig beroende på hur säkerhetsläget och konflikten ser ut just då och dessutom påverkar olika roller eller befattningar vilka upplevelser man har. Av dessa anledningar, p.g.a. den unika kontexten som råder, kan inte undersökningen påstås vara reliabel eftersom samma frågor sannolikt skulle ge olika svar beroende på när och till vem frågorna ställs. Vad gäller validitet, är detta svårgripbart vid kvalitativa studier och vi kan inte heller vara säkra på att deltagarna inte ljugar, minns fel eller att de som väljer att delta i undersökningen skiljer sig systematiskt från de som inte väljer att göra det.

Som alltid då deltagande är frivilligt, finns risken att de som inte väljer att delta skiljer sig systematiskt från de som frivilligt väljer att delta. Om så är fallet och i så fall på vilket sätt är omöjligt att veta. Det kan dock diskuteras kring möjligheten att de som inte vill delta är de som finner frågorna för besvärande och smärtsamma att besvara. Detta öppnar upp för möjligheten att de svar som analyseras inte visar en rättvis bild av svenska afghanistansoldater och att de har fler negativa upplevelser än vad denna undersökning antyder. Det antas dock att de som valt att besvara frågorna är kapabla att handskas med de tankar som kan dyka upp och mår tillräckligt bra för att klara av att sätta ord på sina känslor, men detta kan självfallet inte garanteras. Då Försvarsmakten är mycket tydlig med var soldaterna kan vända sig om de mår dåligt, tas det för givet att deltagarna är medvetna om det stöd de har rätt att få ifall deras deltagande i denna undersökning väcker svårhanterliga känslor. Att frågorna dessutom är många och omfattande kan göra att många som inte deltog helt enkelt inte hade tid eller intresse att göra så. Detta kan i sin tur tala för att de som faktiskt deltog var villiga att lägga tid och möda på att besvara frågorna, vilket kan tyda på att de hade saker de ville dela med sig av, av olika anledningar. Det kan hända att dessa personer hade andra slags upplevelser än de som inte var villiga att lägga tid på undersökningen och därför hade en annan motivation att dela med sig av sin berättelse. Resultatet pekar på att många deltagare är mycket missnöjda med ledarskapet eller rutinerna kring stödet, men möjligheten finns att de som valt att delta är de som känner extra starkt missnöje och därför tagit tillfället i akt att uttrycka detta. Dessutom kan den skriftliga formen av undersökningen stöta bort personer med läs- och skrivsvårigheter. Det hela förutsätter även att soldaterna har förmåga att minnas vad de upplevt, ha förmåga att sätta ord på sina känslor och klara av att konfrontera sina upplevelser samt vara villiga att dela med sig av dem. Vad gäller minnesaspekten, bör det påpekas att Christianson (2002) hävdar att individer minns traumatiska händelser mycket bra över ett långt tidsintervall. Sammanfattningsvis kan det alltså spekuleras huruvida denna

undersökning visar på färre traumatiska händelser och känslor, men mer missnöje med ledarskapet, än vad verkligheten ser ut.

Något som måste uppmärksammas är att majoriteten av deltagarna var kvinnor, vilket kan påverka resultatet och de slutsatser som dras. Då relativt få kvinnor är aktiva inom militären i Sverige och det i många fall helt saknas kvinnor i vissa svenska enheter i Afghanistan, kan detta ha betydelse vid utläsandet av resultatet. Det är inte självklart att kvinnors svar skiljer sig systematiskt från mäns, men det faktum att de är kvinnor kan ändå tänkas ha någon typ av inverkan på de svar som getts. Då könsindelningen i verkligheten inte ser ut som den gör i denna undersökning, kan resultatet därför påstås vara potentiellt missvisande. Ett sådant påstående kan dock endast ske vid antagande att kvinnliga soldater skiljer sig systematiskt från manliga soldater, vilket inte kan påstås vara fallet i denna undersökning. Att något fler kvinnliga än manliga soldater valde att delta trots att betydligt fler män än kvinnor kontaktades, kan i sig säga något om könsaspekten. 35 män kontaktades och sex valde att delta, 14 kvinnor kontaktades och sju valde att delta. Det bör dock tilläggas att männen kontaktades mer indirekt, eftersom kontakten helt skedde via kontaktpersonen och via en webbsida och inte direkt via deras personliga mailadress. Detta kan uppfattas som mindre personligt och därmed en känsla av mindre ansvar gentemot undersökningen. Kvinnorna kontaktades som bekant först även de via Facebook, men där de själva tog kontakt och anmälde sitt intresse att delta genom att ge sin mailadress direkt till författaren. Därefter kontaktades kvinnorna via mail, vilket kan uppfattas som mer personligt och direkt och därmed leda till en känsla av större ansvar eller att ”de lovat att hjälpa till” genom att själva ge sitt medgivande direkt till författaren. Anledningen till att svarsfrekvensen var så pass mycket högre bland kvinnorna i jämförelse med männen, kan i sig tänkas tyda på en könsskillnad i engagemang eller att kvinnorna helt enkelt kände större motivation att dela med sig av sina upplevelser av olika anledningar. Här är det återigen viktigt att beakta dödsskjutningen som kvinnorna i FS18 upplevde under sin tjänstgöring.

Det antogs att svarsfrekvensen skulle bli större då kontakten skedde via kontaktpersoner som hade en personlig relation med samtliga deltagare och att soldaterna möjligtvis skulle uppleva en större tillit till undersökningen och en större motivation att delta då initiativet togs av en vän och kollega. Enligt Butor (2012a) är yngre soldater mer benägna att söka hjälp och är mer öppna om sina besvär än äldre yrkesofficerare, vilket skulle kunna förklara den stora mängd unga soldater som valde att delta i undersökningen.

Undersökningsfrågorna baserades dels på den tidigare forskningen i ämnet och dels på det kunskapsglapp som finns idag. Kvinnorna och männen fick samma frågor, förutom att

kvinnorna fick ytterligare tre frågor på slutet som berörde eventuella könsskillnader. Inledningsvis var tanken att samtliga deltagare skulle få exakt samma frågor, oavsett könstillhörighet, för att sedan visa på eventuell skillnad i svaren. Dock togs beslutet att ge kvinnorna själva en chans att direkt besvara frågor kring könsskillnader inom militären, istället för att en utomstående senare skulle försöka uttyda detta ur svaren genom att titta på skillnader i svarsmönstren. Det ansågs därför relevant att ge dem en chans att själva sätta ord på sina upplevelser av att vara en kvinna i en mansdominerad miljö.

De skriftliga svaren kan tänkas ge möjlighet till reflektion från deltagarnas sida på ett annat sätt än vad intervjuer kan. Många deltagare berättade att de funderat mycket över sina svar innan de skickade in dem och återkom till dem under en längre period för att de skulle bli så korrekta och bra som möjligt. Det kan tänkas att intervjuer ger fler spontana svar, men inte lika genomtänkta. Möjligheten kan också finnas att det upplevs som lättare att sätta ord på sina känslor och vara helt ärlig då berättandet sker i skrift. Det kan upplevas som mindre påträngande att skriva om sina upplevelser, än att sitta framför en främmande person och tala om så känsliga och personliga upplevelser som denna undersökning berör. Detta kan även ha medfört att fler personer var villiga att delta och gav fler uppriktiga svar. Dessutom har tidigare forskning visat på positiva hälsoeffekter av att skriva ner sina upplevelser och sätta ord på sina känslor i skrift (Baiké & Wilhelm, 2005; Pennebaker et al., 1988), vilket kan motivera till denna undersökningsform då det dessutom kan ha bidragit till positiva terapeutiska effekter hos deltagarna. Dessutom verkar många uppleva att det svenska samhället saknar kunskap och förståelse för deras insats i Afghanistan och många känner sig försummade, bortglömda och missförstådda. Att dela med sig av sin berättelse och vetskapen av att den kan motverka just detta, kan vara en tröst och en positiv upplevelse i sig. Däremot hade intervjuer gett möjlighet till följdfrågor och förtydligande och mellanmänsklig information hade också varit tydligare. Kroppsspråk, tonläge och reaktioner på frågorna hade kunnat tala sitt eget språk om hur det hela upplevdes, kanske på ett annat sätt än vad som kan uttryckas i skrift. Då tidsramen för undersökningen var begränsande och det fysiska avståndet till deltagarna inte tillät intervjuer, ansågs skriftliga svar via mail vara ett bra alternativ. Dessutom antogs det inte finnas intresse från tillräckligt många soldaters sida att lägga tid på en sådan intervju. Ett annat alternativ hade kunnat vara telefonintervjuer, men på grund av de många fördelarna med den mailbaserade kontakten ansågs det vara ett bättre alternativ. Dessutom hade telefonintervjuer krävt digital inspelning och tekniskt sett var detta inte möjligt. Telefonintervjuer hade även krävt transkribering och då frågorna var många och omfattande och deltagarna relativt många, ansågs inte tiden vara tillräcklig. Att datan kommer

direkt från deltagarna och är deras exakta egna ord som inte genomgått transkribering, översättning eller annan bearbetning, anses den vara tillförlitlig och äkta. Undersökningen förlitar sig till en viss del på minnen, men då Christianson (2002) menar att individer minns traumatiska händelser mycket bra under ett långt tidsintervall, antas detta inte vara ett problem.

Om frågorna hade varit färre och ännu öppnare eller bredare, hade deltagarnas svar skiljt sig ännu mer från varandra vilket hade kunnat göra analysen svårare och mindre sammanhängande. Detta hade å ena sidan kunnat vara intressant, eftersom det hade gett deltagarna ännu större frihet att välja att tala om det de själva upplever som viktigast för dem. Om frågorna hade varit för breda, hade det däremot kunnat leda till missförstånd av frågan och syftet och irrelevanta aspekter i sammanhanget hade troligen beskrivits. Trots att undersökningen var explorativ, fanns ändå en önskan av vad som skulle utforskas. Genom frågorna leder man in deltagarna på de rätta spåren för att fylla igen det kunskapsglapp som finns. Enligt Polkinghorne (2005) lämpar sig inte enkäter med korta svar på en likert-skala för att fånga allt vad en upplevelse innebär, eftersom det endast ger ytlig information om erfarenheten. Även om skriftliga beskrivningar av upplevelser är mycket mindre tidskrävande än intervjuer med varje deltagare, kan uppsatser och skriftliga redogörelser dock inte ge samma typ av data (Polkinghorne, 2005). Eftersom en upplevelse inte är direkt observerbar, är datan beroende av deltagarnas förmåga att reflexivt urskilja aspekter ur deras egna upplevelser och effektivt kommunicera detta genom språket (Polkinghorne, 2005). Därför måste vi lita på att soldaterna själva har förmågan att insiktsfullt kunna reflektera, minnas och tala om sina upplevelser, även om det som skedde i det förflutna. Trots att självrapportering är nödvändigt för att undersöka upplevelser, bör det inte misstas för exakta avspeglings av upplevelsen. Individens upplevelser är inte fullständig tillgängligt för dem och kapaciteten att vara medveten om sina upplevelser och känslor och att minnas dem korrekt är begränsad (Polkinghorne, 2005).

Reflexivitet: Forskarens roll i forskningsprocessen. Willig (2008) menar att IPA startar från antagandet att människors redogörelser säger oss något om deras tankar och känslor och att dessa i sin tur är grundade i deras upplevelser. Samtidigt är man medveten om att forskarens förståelse för deltagarnas tankar nödvändigtvis är influerade av dennes eget sätt att tänka. Detta ses däremot inte som fel eller brister i analysen som bör elimineras, istället ses det som något som är nödvändigt för att kunna ge mening åt en annan persons upplevelse. Med andra ord, förståelse förutsätter tolkning. På detta sätt är IPA influerat av hermeneutiken.

Man hävdar att förståelse inte kan uppnås utan att ha någon som helst förförståelse om meningen av det man undersöker och forskaren använder istället sin förförståelse till sin fördel för att utveckla kunskapen om fenomenet. Kunskapen som produceras kan även kallas för reflexiv, då den uppmärksammar beroendet av forskarens egen ståndpunkt. På så sätt kräver IPA en reflexiv attityd från forskarens sida, dock utan att teoretisera reflexiviteten. Man uppmärksammar alltså vikten av forskarens eget perspektiv, men talar inte om hur denna insikt bör impliceras i forskningsprocessen eller exakt vad forskarens egna föreställningar innebär för analysen (Willig, 2008).

Begränsningar med IPA. Precis som med andra forskningsmetoder, finns det olika begränsningar med interpretativ fenomenologisk analys som bör nämnas. Enligt Parker (2005) är ett potentiellt problem sökandet efter intentioner. Det kan innebära att forskaren tror att det någon säger är det som personen verkligen försöker säga, eller att det finns underliggande intentioner som forskaren försöker hitta (Parker, 2005). Ett annat möjligt problem är språkets roll. Fenomenologisk analys arbetar med texter, vilket innebär att språk är det sätt som deltagarna kommunicerar, eller försöker kommunicera, sina upplevelser till forskaren. På så sätt förlitar sig fenomenologiska analyser på den representativa validiteten hos språket. Samma händelse kan upplevas och beskrivas på många olika sätt, vilket betyder att språket aldrig kan uttrycka hela upplevelsen och detta gör att en direkt tillgång till någons upplevelse aldrig kan vara möjligt. En text som innehåller någons beskrivna upplevelse säger oss mer om hur en individ talar om en särskild upplevelse inom en särskild kontext, snarare än om själva upplevelsen i sig (Willig, 2008). En annan begränsning kan vara s.k. naiv realism, där forskaren ser det som sägs eller skrivs som empirisk sanning, vilket bortser från faktorer som retoriska syften och kulturella källor till utsagan (Parker, 2005). Även lämpligheten hos redogörelser måste beaktas, d.v.s. hur framgångsrikt deltagarna kan kommunicera helheten av deras upplevelser och hur många som är kapabla att använda språket för att fånga subtiliteten och nyanserna av deras psykologiska upplevelser till forskaren (Willig, 2008). En annan begränsning är förklaring kontra beskrivning. Meningen med en IPA är att undersöka hur världen presenterar sig själv för människor då de befinner sig i en särskild situation, inte att uttala sig om världen i sig. Trots att det är möjligt att generera detaljerade och utförliga beskrivningar av deltagarnas upplevelser av specifika händelser eller situationer, tenderar sådan forskning att inte öka vår kunskap om varför sådana upplevelser uppstår eller varför det kan upplevas olika av olika deltagare. Med andra ord,

fenomenologisk forskning beskriver och dokumenterar deltagarnas upplevelser, men utan att försöka förklara dem (Willig, 2008).

Vad gäller begränsningar specifikt med denna studie bör det påpekas att samtliga undersökningsfrågor inte kom till användning i resultatet. Då resultatet var helt och hållet datadrivet, var det omöjligt att på förhand veta vilka av undersökningsfrågorna som skulle leda till ett fruktbart resultat. Då det i en IPA är de svar med tydliga, återkommande och gemensamma mönster som tillsammans bildar teman, ledde detta till att vissa frågor helt enkelt inte mynnade ut i några sådana teman. Därför uteslöts vissa av undersökningsfrågorna som användes helt och hållet från resultatet, vilket kan ses som en begränsning då viss eventuellt intressant information gick förlorad eftersom det i analysen inte är möjligt att redogöra för samtliga svar. Detta trots att frågorna var förankrade i tidigare forskning som belyser deras relevans, samt att vissa användes för att fylla det kunskapsglapp som finns inom forskningsfältet. Resultatet i en IPA grundas som ovan nämnt helt och hållet på vad deltagarna själva ansåg var viktigt att lyfta fram och deras gemensamma upplevelser av just detta, vilket representeras i de teman som skapats utifrån forskarens tolkning av deltagarnas skrivna berättelser tillsammans med citat som belyser och bevisar temats relevans. Detta medförde att vissa frågor fick mindre uppmärksamhet av deltagarna själva och gav därmed t.ex. kortare och mer intetsägande svar, medan andra frågor fick större utrymme och engagemang. Då vissa frågor dessutom gav upphov till ett mindre tydligt och återkommande svarsmönster, fanns inte heller där någon grund för att bilda ett gemensamt tema.

Enligt Willig (2008) accepterar IPA att forskarens egna perspektiv påverkar på vilket sätt analysen utförs och ser det t.o.m. som en styrka och en nödvändighet, men vid en IPA går forskaren inte djupare in på vilket sätt det kan påverka och ingen redogörelse eller diskussion efterfrågas heller om detta. Det bör dock påpekas att det möjligtvis ändå skulle kunna vara relevant att addera en redogörelse eller diskussion av forskarens bakgrund och intressen för att förstå infallsvinkeln till studien och t.ex. varför vissa frågor ställdes och i vilket ljus analysen gjordes. Dock utfördes det i denna undersökning en traditionell IPA, varpå ingen sådan diskussion fördes eller ansågs nödvändig.

Förslag på framtida forskning

Framtida forskning skulle behöva satsa på mer kvalitativ forskning för att ytterligare öka förståelsen för upplevelserna av utlandstjänst. Dessutom skulle den behöva vara mer longitudinell, genom att t.ex. intervjua soldaterna innan, under och efter vistelsen i Afghanistan för att få en bild av deras upplevelser och känslor kopplade till varje episod.

Denna undersökning förlitar sig på minnen och återberättelser från händelser som ibland skedde flera år tillbaka i tiden och det skulle därför behövas kontinuerliga undersökningar för att kartlägga upplevelserna såsom de visar sig just då, såsom exempelvis Larsson et al. (2007) gjort. Det verkar behövas mer forskning som inkluderar förmätningar av soldaternas psykiska hälsa innan utlandstjänstgöringen för att kunna uttala sig om hur det har påverkat dem, vilket försvarspsykolog Butor (2012a) är medveten om. Att även genomföra forskning och långtidsuppföljningar för att undersöka soldaternas psykiska hälsa betydligt längre tid efter hemkomst är nödvändigt, då samtliga forskare verkar vara överens om att symptom kan uppstå eller öka en längre tid efteråt (t.ex. Butor 2012b; Bengtsson, 2012; Seal et al., 2008; Hoge et al., 2004; Hoge et al., 2006).

Framtida studier bör dessutom fokusera mer på de etiska aspekterna av att ställa frågor om eventuellt traumatiska upplevelser. Man bör vara mer försiktig i vilka man frågar och hur man frågar om sådana upplevelser och fysiska intervjuer är alltid att föredra i sådana sammanhang om möjlighet finns. I en fysisk intervju har forskaren möjlighet att följa upp svar och ställa följdfrågor eller be om förtydligande, men framförallt vara vaksam över deltagarnas reaktioner på frågorna som ställs. Därefter har forskaren grund för att ge eller förmedla det vidare stöd som deltagarna eventuellt verkar vara i behov av efter att ha talat om potentiellt traumatiska eller obehagliga upplevelser och de svåra känslor som kan ha uppstått i och med detta. Dessutom bör man be deltagarna skriva på ett papper där de intygar att de är medvetna om vad deltagande i studien innebär och att man ytterligare medvetandegör deltagarna om etiken kring undersökningen och de frågor som ställs, samt det stöd de har rätt till och hur de får tillgång till detta stöd.

Framtida forskning bör även gå djupare in på de anhörigas upplevelser kopplat till utlandstjänstgöringen. Genom att få en bättre förståelse för deras känslor, tankar, problem, oro, rädslor, funderingar och behov kan man förhoppningsvis även förbättra deras situation – vilket denna undersökning pekar på kan vara av stor vikt och betydelse för många.

Slutsats

Syftet var att undersöka svenska afghanistansoldaters upplevelser och känslor innan, under och efter utlandstjänstgöringen för att nå en ökad förståelse och kunskap om ämnet. Detta syfte mynnade ut i temana *Kamratskap och stöd*, *Andra kan aldrig förstå*, *Oroa min familj*, *Dödsskjutningen* och slutligen *Dålig ledning och maktlöshet, hjälplöshet samt frustration*. Syftet var även att låta soldaterna utvärdera Försvarsmaktens stödprogram i form av förberedelser, akut stöd och uppföljning samt eventuellt hjälpsökande för att ge en bild av

hur soldaterna själva upplever rutinerna kring stödet från Försvarmakten. Detta resulterade i temat *Missnöje med olika aspekter av Försvarmaktens stödprogram* med de två tillhörande underteman *Oerfarna och okunniga psykologer* samt *Krystade och korta uppföljningssamtal*. Slutligen var syftet att undersöka huruvida det fanns en könsskillnad som är värd att uppmärksamma genom att studera de kvinnliga soldaternas eventuellt annorlunda upplevelser, utmaningar och behov. Temat *Könsskillnader i fysiska förutsättningar* sammanfattar detta resultat. Dessa nio teman belyser och representerar det mest framträdande och återkommande i deltagarnas berättelser.

Referenslista

- Ashforth, B. (1994). Petty tyranny in organizations. *Human Relations*, 47(7), 755-778.
Hämtad från Google Scholar.
- Baikie, K. & Wilhelm, K. (2005) Emotional and Physical Benefits of Expressive Writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11. 338-346. doi: 10.1192/apt.11.5.338
- Barling, J., Kelloway, E. K., & Frone, M. R. (Eds.). (2004). *Handbook of work stress*. SAGE Publications, Incorporated. Hämtad från Google Scholar.
- Bengtsson, R. (2012). *Stigmatisering; upphov till mörkertal efter genomförd internationell militär insats?* C-uppsats, Militärvetenskapliga institutionen, Försvarshögskolan.
Hämtad från <http://fhs.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:515655>
- Bossé, R., Aldwin, C. M., Levenson, M. R., Workman-Daniels, K., & Ekerdt, D. J. (1990). Differences in social support among retirees and workers: Findings from the Normative Aging Study. *Psychology and Aging*, 5(1), 41. Hämtad från Google Scholar.
- Bryant, R. A., Harvey, A. G., Dang, S. T., Sackville, T., & Basten, C. (1998). Treatment of Acute Stress Disorder: A Comparison of Cognitive–Behavioral Therapy and Supportive Counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(5), 862-866. doi: 10.1037/0022-006X.66.5.862
- Burrell, L. M., Adams, G. A., Durand, D. B., & Castro, C. A. (2006). The impact of military lifestyle demands on well-being, Army, and family outcomes. *Armed Forces & Society*, 33(1), 43-58. Hämtad från Google Scholar.
- Butor, P. (2012a). *Resultat av screening och uppföljning av soldater ur Afghanistanstyrkan, 17:e rotationen (FS17)*. Arbetsmiljöavdelningen, Försvarsmakten.
- Butor, P. (2012b). *Uppföljning av soldater ur Afghanistanstyrkan, 18:e rotationen (FS18)*. Arbetsmiljöavdelningen, Försvarsmakten
- Carlsson, E. (2011). *Akutpsykologiskt stöd efter en händelse: En studie kring hur stödet bedrivs under insats och plutonchefens roll*. C-uppsats, Institutionen för militärvetenskap, Försvarshögskolan. Hämtad från <http://fhs.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:427834>
- Christianson, S. Å. (2002). *Traumatiska minnen*. Stockholm: Natur och Kultur
- Coates, D., Wortman, C. B., & Abbey, A. (1979). Reactions to victims. *New approaches to social problems*, 21-52. Hämtad från Google Scholar.
- Davidson, L., Chinman, M., Kloos, B., Weingarten, R., Stayner, D., & Tebes, J. K. (1999). Peer support among individuals with severe mental illness: A review of the evidence. *Clinical psychology: Science and practice*, 6(2), 165-187. Hämtad från Google Scholar.

- Dyregrov, A. (1992). *Katastrofpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 38(4), 319-345. doi: 10.1016/S0005-7967(99)00123-0
- Fear, N. T., Jones, M., Murphy, D., Hull, L., Iversen, A. C., Coker, B., et al. (2010). What are the consequences of deployment to Iraq and Afghanistan on the mental health of the UK armed forces? A cohort study. *The Lancet*, 375(9728), 1783-1797. doi: 10.1016/S0140-6736(10)60672-1
- Fox, J. & Pease, B. (2012). Military Deployment, Masculinity and Trauma: Reviewing the Connections. *The Journal of Men's Studies*, 20(1), 16-31. Hämtad från LUBsearch.
- Friedman, M. (2006). Posttraumatic stress disorder among military returnees from Afghanistan and Iraq. *American Journal of Psychiatry*, 163(4), 586-593. doi: 10.1176/appi.ajp.163.4.586
- Forsvarsakademiet. (september 2010a). *Undersøgelse af psykiske efterreaktioner hos soldater udsendt til Afghanistan i perioden februar – august 2009*. (Projekt USPER PSYK). Institut for Militærpsykologi (IMP).
- Forsvarsakademiet. (september 2010b). *Rapport om undersøgelser af hvad der påvirker de udsendte soldater og deres pårørende (USPER PSYK)*. Institut for Militærpsykologi (IMP).
- Forsvarsmakten (u.å., a) *Afghanistan – Isaf*. Hämtat 22 januari 2013 från Forsvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/Afghanistan--Isaf/>
- Forsvarsmakten (u.å., b) *Om insatsen i Afghanistan*. Hämtat 22 januari 2013 från Forsvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/Afghanistan--Isaf/Om-insatsen/>
- Forsvarsmakten (u.å., c) *Vart vänder jag mig som anhörig om jag mår dåligt av situationen?* Hämtat 24 januari 2013 från Forsvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/Information-till-anhoriga/Om-du-som-anhorig-mar-daligt/>
- Forsvarsmakten (u.å., d) *Stresshantering och prevention*. Hämtat 22 januari 2013 från Forsvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Arbeta-internationellt/Hemma-igen/Stresshantering/Stresshantering-och-prevention/>
- Forsvarsmakten (u.å., e) *Stress vid hemkomst*. Hämtat 22 januari 2013 från Forsvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Arbeta-internationellt/Hemma-igen/Stresshantering/Stress-vid-hemkomst/>

- Försvarsmakten (u.å., f) *Uppföljning efter utlandstjänst*. Hämtat 22 januari 2013 från Försvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Arbeta-internationellt/Hemma-igen/Stod-efter-utlandstjanst/>
- Försvarsmakten (u.å., g) *Vad händer om det värsta inträffar under utlandstjänstgöringen?* Hämtat 22 januari 2013 från Försvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/Information-till-anhoriga/Omnagot-intraffar-med-min-soldat-i-utlandsstyrkan/>
- Försvarsmakten (u.å., h) *Hemma igen efter utlandstjänst*. Hämtat 22 januari 2013 från Försvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Arbeta-internationellt/Hemma-igen/>
- Försvarsmakten (u.å., i) *Uppföljning efter utlandstjänst*. Hämtat 22 januari 2013 från Försvarsmakten: <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Arbeta-internationellt/Hemma-igen/Stod-efter-utlandstjanst/>
- Ginzburg, K., Solomon, Z., Dekel, R. & Neria, Y. (2003). Battlefield functioning and chronic PTSD: associations with perceived self efficacy causal attribution. *Personality and Individual Differences, 34*, 463-476. Hämtad från Google Scholar.
- Green, B. L., Grace, M. C., Lindy, J. D., Gleser, G. C., & Leonard, A. (1990). Risk factors for PTSD and other diagnoses in a general sample of Vietnam veterans. *American Journal of Psychiatry, 147*(6), 729-733. Hämtad från Google Scholar.
- Higate, P. R. (2001). Theorizing continuity: from military to civilian life. *Armed Forces & Society, 27*(3), 443-460. Hämtad från LUBsearch.
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care. *New England Journal of Medicine, 351*, 13-22. doi: 10.1056/NEJMoa040603
- Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. (2006). Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *Journal of the American Medical Association, 295*(9), 1023-1032. doi: 10.1001/jama.295.9.1023
- Iversen, A. C., Fear, N. T., Ehlers, A., Hacker Hughes, J., Hull, L., Earnshaw, M., et al. (2008). Risk factors for post-traumatic stress disorder among UK Armed Forces personnel. *Psychological medicine, 38*(4), 511-522. doi: 10.1017/S0033291708002778
- Koenen, K. C., Stellman, J. M., Stellman, S. D., & Sommer Jr, J. F. (2003). Risk Factors for Course of Posttraumatic Stress Disorder Among Vietnam Veterans: A 14-Year Follow-

- Up of American Legionnaires. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(6), 980-986. doi: 10.1037/0022-006X.71.6.980
- Kronsell, A. (2012). *Gender, sex, and the postnational defense: Militarism and peacekeeping*. Oxford: Oxford University Press.
- Larsson, G., Michel, P-O. & Lundin, P. (2000). Systematic assessment of mental health following various types of posttrauma support. *Military psychology*, 12(2), 121-135. Hämtad från LUBsearch.
- Larsson, M. R., Rydén, M. & Fredrikson, M. (2007). *Perspectives of anxiety in stressful environments. Prospective studies in real-life settings*. Doktorsavhandling, Lunds universitet, Institutionen för psykologi.
- Lapierre, C. B., Schwegler, A. F., & LaBauve, B. J. (2007). Posttraumatic Stress and Depression Symptoms in Soldiers Returning from Combat Operations in Iraq and Afghanistan. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6). doi: 10.1002/jts.20278
- Linley, P. A. (2003). Positive adaptation to trauma: wisdom as both process and outcome. *Journal of traumatic stress*, 16(6), 601. doi: 10.1023/B:JOTS.0000004086.64509.09
- Litz, B. T. (2007). Research on the impact of military trauma: Current status and future directions. *Military Psychology*, 19(3), 217-238. Hämtad från LUBsearch.
- Litz, B. T., Gray, M. J., Bryant, R. A., & Adler, A. B. (2002). Early intervention for trauma: Current status and future directions. *Clinical psychology: science and practice*, 9(2), 112-134. doi: 10.1093/clipsy/9.2.112
- Maguen, S., Ren, L., Bosch, J. O., Marmar, C. R., & Seal, K. H. (2010). Gender Differences in Mental Health Diagnoses Among Iraq and Afghanistan Veterans Enrolled in Veterans Affairs Health Care. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2450-2456. doi: 10.2105/AJPH.2009.166165
- Marmar, C. R. (2009). Mental health impact of Afghanistan and Iraq deployment: meeting the challenge of a new generation of veterans. *Depression and Anxiety*, 26(6), 493-497. doi: 10.1002/da.20581
- Mejía, X. E. (2005). Gender matters: Working with adult male survivors of trauma. *Journal of Counseling & Development*, 83(1), 29-40. Hämtad från LUBsearch.
- Nilsson, J. (2009). *Veteransoldatutredningen – en granskning av dess förslag till förbättring i frågan om psykisk ohälsa*. C-uppsats, Institutionen för militärvetenskap, Försvarshögskolan. Hämtad från <http://fhs.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:273688>

- Offermann, L. R., & Hellmann, P. S. (1996). Leadership behavior and subordinate stress: A 360 view. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*(4), 382-390. Hämtad från Google Scholar.
- Orsillo, S. M., & Batten, S. V. (2005). Acceptance and Commitment Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *Behavioral Modification, 29*(1), 95-129. doi: 10.1177/0145445504270876
- Parker, I. (2005). *Qualitative psychology: Introducing radical research*. Maidenhead: McGraw-Hill International.
- Parker, I. (2005). *Qualitative psychology: Introducing radical research*. Maidenhead: McGraw-Hill International.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(2), 239-245. doi: 10.1037//0022-006X.56.2.239
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and Meaning: Data Collection in Qualitative Research. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 137-145. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.137
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., & Rosenheck, R. A. (2001). Population Attributable Fractions of Psychiatric Disorders and Behavioral Outcomes Associated With Combat Exposure Among US Men. *American Journal of Public Health, 92*(1), 59-63. Hämtad från LUBsearch.
- Sadler, A., Booth, B., Nielson, D. & Doebbeling, A. (2000). Health-related consequences of physical and sexual violence: women in the military. *Obstetrics & Gynecology, 96*, 473-80. doi: 10.1016/S0029-7844(00)00919-4
- Seal, K. H., Bertenthal, D., Maguen, S., Gima, K., Chu, A., & Marmar, C. R. (2008). Getting beyond "Don't ask; don't tell": an evaluation of US Veterans Administration postdeployment mental health screening of veterans returning from Iraq and Afghanistan. *American Journal of Public Health, 98*(4), 714-720. Hämtad från LUBsearch.
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2007). Interpretative phenomenological analysis. I Smith, J.A. (Red.) *Qualitative psychology: a practical guide to research methods*. (53-79). London: Sage. Hämtad från Google Scholar.
- Sonnenberg, S. M., & Blank, A. S. (1985). *The trauma of war: Stress and recovery in Vietnam veterans*. Washington, DC: American Psychiatric Publishings Incorporated.
- Spielberger, D. C., Gorsuch, L. R., Lushene, R. P., Vagg, R. P. & Jacobs, A. G. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto: Consulting

Psychologists Press, Inc.

- Sundin, J., Forbes, H., Fear, N. T., Dandeker, C., & Wessely, S. (2011). The impact of the conflicts of Iraq and Afghanistan: A UK perspective. *International Review of Psychiatry*, 23(2), 153-159. doi: 10.3109/09540261.2011.561303
- van der Kolk, B. A. (1987). The role of the group in the origin and resolution of the trauma response. *Psychological trauma*, 153-171. Hämtad från Google Scholar.
- Vanderploeg, R. D., Belanger, H. G., Horner, R. D., Spehard, A. M., Powell-Cope, G., Luther, S. L., et al. (2012). Health Outcomes Associated with Military Deployment: Mild Traumatic Brain Injury, Blast, Trauma, and Combat Associations in the Florida National Guard. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 93(11):1887-1895. doi: 10.1016/j.apmr.2012.05.024
- Vetenskapsrådet (u.å) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtat 16 april 2013 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Wennerholm, J. (2012). *Posttraumatiskt växande och psykisk ohälsa bland svenska Afghanistanveteraner*. Psykologexamenuppsats, Örebro universitet.
- Willig, C. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. Maidenhead: Open University Press.
- Yehuda, R., Southwick, S. M., & Giller Jr, E. L. (1992). Exposure to atrocities and severity of chronic posttraumatic stress disorder in Vietnam combat veterans. *The American Journal of Psychiatry*, 149(3), 333. Hämtad från Google Scholar.
- Zinzow, H. M., Grubaugh, A. L., Monnier, J., Suffoletta-Maierle, S., & Frueh, B. C. (2007). Trauma Among Female Veterans: A Critical Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 8(4), 384-400. Hämtad från LUBsearch.

Bilaga 1 Sammanställning av frågor ur frågeformuläret

Kortfattat

Vilken befattning hade du vid utlandstjänstgöringen? Vad innebar din befattning och vilka typiska uppgifter hade du? (Innebar det t.ex. att delta i strid?)

Vilket år ägde din utlandstjänstgöring rum?

Är du man eller kvinna?

Vilket år är du född?

Vad är ditt civilstånd? (t.ex. flickvän, pojkvän, gift, sambo, frånskild, singel)

Känslor och händelser

Hur tror du att du tänkte och kände kring dina egna känslomässiga förberedelser inför utlandsvistelsen?

Var du med om någon eller några traumatiska händelser under utlandsvistelsen? I så fall, vad hände och hur kände du kring det?

Hade du andra negativa upplevelser eller känslor kring vistelsen utomlands? I så fall, på vilken sätt?

Hur upplevde du hemkomsten och vilka känslor var kopplade till det?

Hur känner du idag inför de upplevelser du haft kopplade till utlandstjänstgöringen?

Har övergången till det vardagliga civila livet gått smidigt eller har du stött på svårigheter på vägen? Hur känner du kring detta?

Varför valde du att tjänstgöra i Afghanistan? Vad var det som motiverade dig att åka?

Att tala om upplevelser

Upplever du en stark kamratskap soldater emellan och har det i så fall varit ett stöd för dig vid jobbiga upplevelser eller känslor?

Har du själv pratat om negativa upplevelser eller känslor inför andra soldater, chefer eller på gruppsamtal? I så fall, har det varit jobbigt, pinsamt eller besvärande att göra det öppet?

Är det generellt sett okej att uttrycka att man tyckt att något varit jobbigt, traumatiskt eller ledsamt i gruppen och hur bemöts sådana känslor av de andra inom militären?

Upplever du att du har tillräckligt med stöd från familj och vänner efter hemkomst? Känner du att du kan tala om dina upplevelser och att de lyssnar och att du blir förstådd? Hur känns det att tala med dem om detta?

Hur upplever du attityden från andra människor gentemot din tjänstgöring i Afghanistan? Är det mestadels positiva eller negativa reaktioner och attityder? Hur känner du kring detta?

Utvärdering av stödet från Försvarmakten

Har du sökt och/eller mottagit någon som helst professionell hjälp under någon period kopplad till utlandstjänstgöringen, som skedde utanför Försvarmaktens obligatoriska program? I så fall, när var det och hur gick det till?

Om du sökte hjälp, skedde det via Försvarmakten eller på egen hand och hur upplevde du den hjälp du fick?

Hur upplevde du Försvarmaktens psykologiska förberedelser innan vistelsen?

Var förberedelserna tillräckliga eller hade något kunnat göras annorlunda?

Hur upplevde du Försvarmaktens hanterande av eventuellt behov av akut stöd och professionell hjälp för soldater under själva vistelsen utomlands?

Var stödet som gavs tillräckligt eller hade något kunnat göras annorlunda?

Hur upplevde du uppföljningen efter hemkomst?

Var uppföljningen tillräcklig eller hade något kunnat göras annorlunda?

Hur upplevde du de enskilda stödsamtalen? Hade något kunnat göras annorlunda?

Hur upplevde du gruppsamtalen? Hade något kunnat göras annorlunda?

Är det tillräckligt att ha sista uppföljningen 6 månader efter hemkomst eller skulle du önska ytterligare stöd eller sammankomster med fokus på psykisk hälsa?

Kvinnliga soldater

Anser du att du som kvinna har haft andra psykologiska upplevelser kring utlandstjänstgöringen än vad du hade haft om du varit man?

(t.ex. andra upplevelser kring händelser kopplat till utlandsvistelsen, andra slags känslor, andra problem som uppstått, etc.) I så fall, vad kan ha varit annorlunda och hur känner du kring det?

Anser du att du som kvinna haft andra utmaningar eller annan problematik än de manliga soldaterna? (t.ex. fysiska skillnader, sexuella trakasserier, negativ kvinnoosyn, annat bemötande av kollegor, chefer eller stödpersonal p.g.a. att du är kvinna, etc.) I så fall, på vilket sätt och hur kände du kring det?

Anser du att kvinnor kan ha ett annat behov av psykologiskt stöd från Försvarmakten än det som erbjuds till samtliga soldater oavsett kön?

I så fall, på vilket sätt och vad hade du velat ändra på?