



**LUNDS**  
**UNIVERSITET**

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

## **”Man är fortfarande glad, ibland, men annorlunda”**

- Svenska soldaters upplevelser av tjänstgöring i Afghanistan

**Nichlas Green**

Psykologexamensuppsats. 2015

Handledare: Eva Brodin  
Examinator: Erwin Apitzsch

## **Tack!**

Jag vill rikta ett stort tack till informanterna för att ni ställt och upp och delat med er av era upplevelser! Utan er hade detta projekt varit en omöjlighet. Ett varmt tack till de i min omgivning som varit med och "stått ut" under processens gång. Jag vill rikta det varmaste tacket till Eva, min handledare, som har visat extraordinärt tålamod och gett mig ovärderlig hjälp under hela arbetets gång.

## **Abstract**

The purpose of this study was to examine five Swedish soldiers' experiences of offensive war technique while serving for 6 months in Afghanistan. In particular, focus was on their experiences of dealing with mental stress and their need for support before, during and after their mission. Semi-structured interviews were conducted with five individuals who had served in Afghanistan between the years of 2009-2012. The interviews were analysed through Thematic Analysis which resulted in six main themes: *Finally get the combat experience*, *Manage war realities*, *Became another man*, *Civil incomprehension*, *Live a life after the mission* and *Survive on their own*. The informants reported extremely difficult experiences which caused mental stress during their operations in Afghanistan. The individuals were expected to manage this mental stress by themselves, and they did not experience a significant need for professional support. However, the results showed that the individuals were confronted with several obstacles regarding how to manage and process their experiences in constructive ways. Therefore, it is important to change soldiers' attitudes of mental illness and hence facilitate the process of seeking support in the military context.

Keywords: soldier, war, Swedish military, overseas service, mental illness, Afghanistan, peer support, qualitative method, thematic analysis, hermeneutics

## Sammanfattning

Studiens syfte var att undersöka fem svenska soldaters upplevelser av offensiv krigsföring under sin tjänstgöring i Afghanistan. I fokus låg deras hantering av mental belastning och deras behov av stöd före, under och efter insats. Halvstrukturerade intervjuer genomfördes med fem soldater som under 6 månaders tid hade tjänstgjort i Afghanistan mellan åren 2009-2012. Intervjuerna analyserades med Tematisk Analys, vilket resulterade i sex huvudteman: *Äntligen få kriga*, *Hantera krigets realiteter*, *Blev en annan människa*, *Civil oförståelse*, *Leva ett liv efter mission* och *Klara sig på egen hand*. Soldaterna hade upplevt extrem mental belastning under sina insatser i Afghanistan. Individerna förväntades klara av att hantera de mentala påfrestningar som de var utsatta för och sökte inte professionellt stöd för detta. Dock visade studiens resultat att individerna konfronterades med flertalet hinder gällande hur de skulle hantera och bearbeta sina svåra upplevelser på ett konstruktivt sätt. Därför är det viktigt att ändra soldaters attityder till mental ohälsa för att underlätta processen att söka professionellt stöd vid behov.

Nyckelord: soldat, krig, svensk militär, utlandstjänstgöring, mental ohälsa, Afghanistan, kamratsstöd, kvalitativ metod, tematisk analys, hermeneutik

## Innehållsförteckning

<b>INLEDNING</b> .....	7
<b>TIDIGARE FORSKNING OCH STÖDINSATSER</b> .....	8
<b>Soldaters motivation att delta i missioner</b> .....	8
Svenska soldaters motivation att delta i fredsinsatser .....	8
Tyska och amerikanska soldaters motivation att delta i militära insatser .....	9
<b>Mental hälsa</b> .....	9
Svenska soldaters mentala hälsa .....	9
Amerikanska och brittiska soldaters mentala hälsa .....	10
Ökat alkoholmissbruk .....	11
Ökning av självmord .....	11
Återanpassning .....	11
<b>Stödinsatser för soldater</b> .....	12
Framskjuten psykiatri .....	12
Debriefing och kamratstöd .....	13
<b>Stigmatisering av så kallade svaga individer</b> .....	14
Stigmatisering som orsak att inte söka hjälp .....	14
Stigmatisering i samband med alkoholmissbruk .....	15
En möjlig väg ut ur stigmatisering .....	15
<b>SYFTE</b> .....	16
<b>METOD</b> .....	17
<b>Aletisk hermeneutik</b> .....	17
<b>Förförståelse</b> .....	18
<b>Deltagare</b> .....	18
<b>Intervjuer</b> .....	19
<b>Analys</b> .....	19
<b>Tillförlitlighet och giltighet</b> .....	20
<b>Etiska ställningstaganden</b> .....	21
<b>RESULTAT</b> .....	22
<b>Äntligen få kriga</b> .....	22
Lockas av hetluften .....	22
Vara förberedd till det yttersta .....	23
<b>Hantera krigets realiteter</b> .....	25
Acceptera dödshotet .....	25

Få distans till dödshotet.....	26
Bli sjuk av stress .....	28
<b>Blev en annan människa</b> .....	30
Fortsätta vara på hugget .....	30
Undvika folksamlingar i början .....	32
<b>Civil oförståelse</b> .....	32
Skilda verkligheter .....	32
Att bemöta samhället och den mediala bilden .....	34
<b>Leva ett liv efter mission</b> .....	35
Fortsätta överleva men inget mer .....	35
Att lyckas med hemkomsten .....	36
<b>Klara sig på egen hand</b> .....	38
Professionellt stöd som sista alternativ .....	38
Rädsla att inte få åka igen .....	40
Försvarsmakten värnar inte om individen.....	41
<b>DISKUSSION</b> .....	44
<b>Resultatdiskussion</b> .....	44
Viljan att bevisa sin kompetens .....	44
En soldat förväntas tåla allt.....	45
Hinder för att ta emot stöd .....	45
<b>Metoddiskussion</b> .....	47
Deltagare .....	47
Intervjuer.....	47
<b>Framtida forskning</b> .....	48
<b>REFERENSER</b> .....	49
<b>BILAGA A</b>	
<b>BILAGA B</b>	

## Inledning

Sverige har sedan Förenta Nationernas (FN) bildande haft en bidragande roll i flertalet militära insatser runt om i världen. De svenska insatserna hade sin början år 1956 när en bataljon skickades till Suezkanalen för att stödja det dåvarande eldupphöravtalet och sedan dess har ca 100 000 svenska män och kvinnor deltagit i en rad olika utlandsmissioner. Exempelvis har Sverige deltagit med beväpnad trupp i Afghanistan, Bosnien-Hercegovina, Cypern, Kongo, Kosovo, Liberia, Tchad och flera andra länder, vilket har resulterat i omkring 120 insatser i 60 olika länder fram till idag ([www.forsvarsmakten.se](http://www.forsvarsmakten.se)). Bakgrunden till den här uppsatsen utgörs av den svenska militärinsatsen i Afghanistan under perioden 2009-2012.

Till skillnad från länder som England och USA har Sverige historiskt sett hävdat sin neutralitet och haft en mer defensiv krigshållning i nära samarbete med FN och dess fredsbevarande insatser. När den svenska Afghanistaninsatsen inleddes år 2002 var således den ursprungliga tanken att arbeta fredligt med särskilt fokus på landets norra delar som bedömdes vara ett lågintensivt konfliktområde (Agrell, 2013). Under åren 2009-2012 förändrades dock villkoren för de svenska soldaterna i samband med att allt fler incidenter uppstod i form av ökade strider och IED-attacker<sup>1</sup>. Situationen i norra Afghanistan började nu likna landets södra delar som bl.a. USA hade hanterat med mer offensiva strategier sedan en tid tillbaka. Under amerikansk ledning ändrades därför strategierna för de svenska soldaterna som nu också skulle bli mer offensiva i sin krigsföring. Från att tidigare ha använt minimalt våld, enbart i syfte att försvara sig själv, skulle de svenska soldaterna nu även aktivt bekämpa motståndare istället för att dra sig tillbaka vid en stridssituation (Agrell, 2013). Hur detta hanterades av soldaterna och vilka konsekvenser det fick för dem som individer vet vi dock inte så mycket om ännu. Därför syftar den här studien till att utforska detta.

Läget är dock inte lugnt bara för att man lämnar kriget bakom sig. Internationell forskning tyder nämligen på att soldaternas hemkomst kan vara minst lika påfrestande som missionen på ett interpersonellt, psykologiskt, fysiskt och beteendemässigt plan. Exempelvis har Cornish et al. (2014) i sin studie visat att soldater kan ha svårt att återanpassa sig till både närstående och andra i det civila samhället. Många gånger möts soldaterna av oförståelse kring deras insats och erfarenheter, vilket leder till stor frustration hos dem. Soldaternas hemkomst kan också vara förenad med ångest, existentiell problematik, irritation, ilska, depressivitet och självmordstankar samt posttraumatiska symtom. Därutöver tillkommer en

---

<sup>1</sup> IED (Improvised Explosive Device) Improviserade sprängmedel som ofta är placerade vid vägar eller vägren för att utlösas när fordon eller fotgängare passerar ([www.forsvarsmakten.se](http://www.forsvarsmakten.se)).

ökad fysiologisk anspändhet, svårigheter att bemästra och hantera känslor i samband med fysiska skador, sömnsvårigheter samt missbruk. För att förstå de svenska soldaternas situation på ett djupare plan är det följaktligen värdefullt att ta hänsyn till deras tillvaro även efter missionen i Afghanistan. Sammanfattningsvis kommer den här uppsatsen således att beskriva svenska soldaters upplevelser av offensiv krigföring i Afghanistan. Särskild vikt läggs vid hur soldaterna hanterade psykiska påfrestningar i samband med missionen och vilket behov av stöd som uppkom före, under och efter deras militära insats.

### **Tidigare forskning och stödinsatser**

Eftersom svensk militär generellt sett har arbetat för fredsbevarande insatser saknas det svensk forskning som är direkt jämförbar med soldaternas situation i Afghanistan 2009-2012. Större delen av uppsatsens forskningsöversikt är därför grundad i amerikansk och brittisk forskning som baseras på studier av soldater med erfarenhet av högintensiva konfliktområden och offensiv krigföring i likhet med de soldater som ingår i denna studie. Med stöd i främst internationell forskning kommer följande forskningsöversikt att behandla: Soldaters motivation att delta i missioner, Mental ohälsa, Återanpassning efter mission samt Stigmatisering av mental ohälsa inom den militära kontexten.

### **Soldaters motivation att delta i missioner**

**Svenska soldaters motivation att delta i fredsinsatser.** Erik Hedlund (2011) intervjuade 12 soldater som tjänstgjort i Liberia och 15 soldater som tjänstgjort i Kosovo för att undersöka svenska soldaters motivation till att delta i fredsinsatser. Hedlund kunde urskilja nio övergripande skäl till varför individerna valde att tjänstgöra som soldater i dessa fredsinsatser. Den största faktorn som motiverade soldaterna var möjligheten att *få uppleva ett äventyr*, något extraordinärt i jämförelse med vardagen hemma. Soldaterna lockades även av att *möta nya människor och kulturer* samt att *utvecklas som människa* i och med detta. Därutöver ville de gärna *få uppleva exotiska platser*, vilket var ett skäl som främst var kopplat till missionen i Liberia. Vidare var *kamratskapet* och de starka band som knyts mellan soldaterna en stark motivator liksom *viljan att få sätta sig själv och sina färdigheter på prov* i en skarp miljö. Även om det ekonomiska incitamentet inte var den huvudsakliga motivatorn så hade *möjligheten att tjäna pengar* också en påverkan. Militärtjänstgöringen ansågs även ha ett *civilt meritvärde* för en senare jobbkarriär. Avslutningsvis spelade dessutom *altruistiska faktorer* en roll genom att soldaterna gärna ville bistå med hjälp till behövande.



### **Tyska och amerikanska soldaters motivation för att delta i militära insatser.**

Baserat på både kvalitativa och kvantitativa datainsamlingsmetoder med tyska soldater som varit stationerade på Balkan under åren 2003 och 2004 kunde Maren Tomforde (2005) identifiera fyra viktiga motiv till att vilja delta i en fredsbevarande insats: (1) den fredsbevarande uppgiften kändes meningsfull, (2) upplevelse av bra kamratskap, (3) god ekonomisk ersättning, samt (4) längden på utlandsposteringen ansågs vara lagom lång. Tomfordes kvalitativa data pekade även på att utlandstjänstgöring är en viktig del i en soldats militära karriär, eftersom det är något som ingår i yrket och som ”riktiga” soldater bör ha erfarenhet av. Dessutom lade de tyska soldaterna vikt vid att utmaningarna skulle eskalera för varje gång de gjorde en utlandstjänstgöring. De blev alltså inte avskräckta efter sina missioner, utan sökte tvärtom allt större utmaningar med tiden.

Vad som får amerikanska soldater att söka sig till den militära kontexten kan enligt Lynn Hall (2011) sammanfattas i fyra övergripande teman: (1) familjetradition, (2) ekonomiska fördelar och status (3) krigaridentitet och (4) en flykt. Halls resultat visar att familjetraditionen är en särskilt viktig del. Individer som har uppfostrats inom eller i närheten av militära institutioner känner sig ofta trygga och bekväma med den kontexten. Den höga grad av frihet som finns i civilsamhället upplevs i sin tur som otrygg eftersom alltför mycket frihet innebär krav på den enskilde individen att fatta många stora beslut. När det gäller de fördelar som soldatyrket medför, så handlar de först och främst om att erhålla ekonomisk trygghet, men även om att få möjlighet till utbildning, respekt och anseende. Hall menar att dessa fördelar i synnerhet gynnar individer från lägre socioekonomiska klasser som annars skulle ha svårt att hävda sig eller skaffa sig en karriär i civilsamhället. Soldatyrket visade sig även attrahera yngre individer som använde tiden till att besluta sig vad de ville göra i framtiden samtidigt som de skaffade sig en tillfällig karriär. Att identifiera sig som krigare grundar sig, enligt Hall, i en manlighetsnorm där stridskontakten ses som det yttersta testet på manligheten. För vissa individer handlade soldatyrket dock snarast om en flykt. Att söka sig till det militära yrket innebar i sådana fall att individerna försökte undkomma en problematik som de upplevde i vardagen.

### **Mental hälsa**

**Svenska soldaters mentala hälsa.** Per-Olof Michels (2005) longitudinella studie på svenska soldater som tjänstgjorde på Balkan under 1990-talet tyder på att fredsbevarande insatser i lågintensiva konfliktområden inte verkar resultera i ihållande mental ohälsa. Även om en tredjedel av deltagarna hade erfarit traumatiska händelser under sin utlandstjänstgöring

hade merparten av soldaterna återhämtat sig mentalt vid en mätning sex månader efter hemkomsten. Eventuell mental ohälsa ett år efter avslutad insats visade sig korrelera med faktorer som existerat före missionen alternativt med svårigheter som uppstått efter hemkomsten, varav de mest avgörande faktorerna var om individerna hade relationsproblem, finansiell problematik eller om någon nära anhörig var allvarligt sjuk. Andra faktorer av betydelse var om de skattade sig lågt på instrument som undersökte den mentala hälsan eller om de hade haft tidigare suicidtankar före insats. Även personlighetsrelaterad problematik var i kombination med ovanstående faktorer en prediktor för sämre mental hälsa efter avslutad mission. I sammanhanget är det också nämnvärt att suicidprevalensen var lägre bland svenska soldater som tjänstgjorde i fredsbevarande insatser mellan åren 1960-1999 än vad den var bland svensk civilbefolkning under samma tidsperiod (Michel, 2007).

**Amerikanska och brittiska soldaters mentala hälsa.** Dagens forskning talar ett tydligt språk gällande relationen mellan exponering för stridssituationer och mental ohälsa, där soldater som har exponerats löper ökad risk att drabbas (Boulos & Zamorski, 2013; Hoge et al., 2004; Smith et al., 2008; Wells et al., 2011). Stadigt ökande siffror på mental ohälsa förekommer till exempel i den amerikanska armén, vars soldater har utsatts för omfattande påfrestningar i samband med deras militärtjänstgöring i Afghanistan och Irak (Hoge et al., 2004; Seal et al., 2009).

I en studie av Hoge et al. (2004) uppfyllde ca 11 % av amerikanska soldater (n=6201) diagnoskriterierna för egentlig depression, generaliserad ångest och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) efter sin tjänstgöring i Afghanistan under 2003. Bland de soldater som tjänstgjort i Irak under samma år och där exponeringen för stridssituationer hade varit signifikant högre, uppfyllde så många som drygt 17 % dessa kriterier. När det gäller PTSD visade samma studie på ett klart linjärt samband mellan förekomst av PTSD och antal stridssituationer. Soldaterna som deltagit i Irak hade en högre prevalens av PTSD på nära 13 % i jämförelse med dem som deltagit i Afghanistan där drygt 6 % hade fått denna diagnos (Hoge et al., 2004). I en studie av Seal et al. (2009) visade det sig dessutom att PTSD var den diagnos som ökat mest bland amerikanska soldater, från 0,2 % som diagnostiserats år 2002 till 21,8 % som diagnostiserats år 2008. Under samma period hade även depressionerna ökat kraftigt bland de amerikanska soldaterna från ca 2 % till 17 %. Majoriteten av dessa soldater uppvisade komorbida diagnoser då 29 % hade två diagnoser på psykisk ohälsa och en tredjedel uppvisade tre eller fler diagnoser.

I studier på brittiska soldater som tjänstgjort i Afghanistan och Irak under åren 2003-2009 uppvisade 4 % av soldaterna symtom enligt diagnoskriterierna för PTSD medan drygt

19 % hade symtom som överensstämde med vad författarna kallar för de vanligaste psykiska sjukdomarna (Fear, 2010).

**Ökat alkoholmissbruk.** Utöver mental ohälsa är alkoholmissbruk ett annat känt problem bland soldater. Till exempel kunde Fear et al. (2007) i sin studie påvisa en mycket högre alkoholkonsumtion i den brittiska armén i jämförelse med den brittiska normalpopulationen. I den brittiska armén hade 67 % av männen och 49 % av kvinnorna ett skadligt alkoholintag, medan respektive siffror i normalpopulationen var 38 % för männen och 16 % för kvinnorna. Bland amerikanska soldater har alkoholmissbruket dessutom ökat drastiskt sedan deras intåg i Afghanistan och Irak (Gibbs et al., 2011) År 1998 rapporterades det att 17 % av soldaterna missbrukade alkohol i jämförelse med 2005 då siffran var 25 % (Bray et al., 2006 refererat i Gibbs et al., 2011).

**Ökning av självmord.** I likhet med den svenska militärkontexten har suicid hos amerikanska soldater och veteraner länge varit en underrepresenterad dödsorsak i jämförelse med den civila populationen. Enligt Nock et al. (2013) ändrades dock den här statistiken från 2005 och framåt med en ökande trend av självmord i den amerikanska militära kontexten. År 2008 hade det gått så långt att suicidantalen hos soldater och veteraner nu översteg suicidantalen för den civila populationen, och mellan vissa år och månader dog också fler amerikanska soldater genom självmord än vad de gjorde i strid i Afghanistan och Irak.

**Återanpassning.** Greden et al. (2010) uppmärksammar att soldater som inte är yrkessoldater upplever unika stressorer efter hemkomst. Till skillnad från yrkessoldaterna måste de acklimatisera sig till ett civilt samhälle med tillhörande orosmoment som kan innefatta eventuella svårigheter att hitta ett arbete, finansiell stress, samt svårigheter på grund av långa avstånd att komma till medicinsk och/eller psykiatrisk mottagning. Dessutom skiljs soldaterna åt efter hemkomst och tappar kontakten med kamraterna som de tjänstgjort med och förlorar därmed möjligheterna att utbyta erfarenheter och ge varandra stöd.

Att det kan vara svårt att återanpassa sig till civilsamhället har även framkommit i en studie av Mallen et al. (2014) med amerikanska soldater. Deras resultat visar att hemvändande soldater och veteraner löper större risk att falla in i kriminellt beteende och bli hemlösa i de fall där soldaterna saknar ekonomiska tillgångar. De blir också mer våldsbenägna och uppvisar suicidalt beteende oavsett psykiatrisk diagnos eller ej. Detta tyder på att individer utan stabil ekonomi verkar vara en särskilt utsatt grupp bland hemvändande soldater.

## Stödinsatser för soldater

**Framskjuten psykiatri.** Att soldater behöver någon form av stöd för att bearbeta sina upplevelser har varit känt sedan länge. Redan under första världskriget observerades det hur flertalet soldater kollapsade psykiskt under strid. Soldaterna som drabbades beskrevs som: ”A soldier, half-mad, struggling in hysteric attacks, and yelling at each discharge. He screams like a terrified beast” (Deauville, 1923, s. 57 refererat i Reid & Van Everbroeck, 2014, s. 252). Benämningen ”shell-shock soldiers” kom av att soldaterna ofta var utsatta för ett konstant bombardemang av granater vid fronten (Reid & Van Everbroeck, 2014). Shell-shock diagnosen utvecklades sedan vidare under andra världskriget med begrepp som *combat fatigue*, *combat exhaustion*, *combat stress* och *war neurosis*. De symtom som beskrevs på den tiden liknar vad vi idag benämner som Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) (Uomoto & Williams, 2009).

Till en början misstogs shell-shock-soldaterna för att vara simulanter som försökte undvika fronten. Med tiden utvecklades det dock en förståelse för att soldaternas beteende var en konsekvens av de påfrestningarna som de utsattes för snarare än att de var landsförrädare som inte upprätthöll sin stridsduglighet (Michel, 2005). Den franska armén införde därför redan år 1915 behandlingskonceptet framskjuten psykiatri (eng: forward psychiatry), där soldaterna fick snabb behandling nära fronten. Grundidén var att få soldaterna att återhämta sig så snart som möjligt så att de kunde återgå till fronten där de behövdes mest (Jones et al., 2006). Flera länder tog efter detta koncept. Till exempel menade brittiska läkare att 50–90 % av soldaterna som behandlades i den framskjutna psykiatrin snart kunde strida i fronten igen (Jones et al., 2006).

På liknande sätt har den kliniska psykologen fått en framträdande roll i det amerikanska försvaret för att så långt som möjligt förebygga och snabbt behandla mental ohälsa hos soldater (Moore & Reger, 2006). Ett av de framskjutna psykiatrikoncept som utvecklats av amerikanska psykiatriker är *PIE* utifrån engelskans *Proximity* (närhet till striden), *Immediacy* (snabb tillgång till behandling), *Expectancy of recovery including return to duty* (förväntad tillfrisknad och återgång till fronten) (Jones et al., 2006; Jones & Wessely, 2014; Michel, 2005). Ett annat vidareutvecklat amerikanskt koncept är *PIES* med tillägget *S* som står för *Simplicity* (enkelhet i interventionerna). Enligt Moore och Reger (2006) är det övergripande målet med *PIES* att i möjligaste mån bevara individens identitet, förebygga isolering och stigmatisering, samt att stödja individen och dennes möjlighet att fullfölja sitt militära uppdrag. Ett viktigt verktyg för att det ska fungera är enligt Moore och Reger att normalisera individernas reaktioner i högsta möjliga grad.

**Debriefing och kamratstöd.** Debriefing är ett verktyg för omedelbar emotionell bearbetning av traumatiska händelser under en strukturerad session (Hedrenius & Johansson, 2013). Historiskt har detta varit en allmänt vedertagen metod inom olika militära kontexter för att minska det psykiska lidandet hos drabbade soldater (Michel, 2005). De senaste årens krisstödsforskning har dock visat att debriefing inte är att rekommendera som behandlingsmetod i det akuta skedet, då metoden kan vara direkt skadlig för den mentala hälsan och leda till utökad risk för PTSD (Hedrenius & Johansson, 2013). Just på grund av det skälet har exempelvis Critical Incident Stress Debriefing (CISD) övergetts av det brittiska försvaret (Greenberg et al., 2010).

Ett annat mentalt avlastningsstöd för soldater är TRiM som står för Trauma Risk Management. TRiM är ett proaktivt kollegialt koncept som alla nya rekryter blir inskolade i inom den brittiska marinen. Syftet med metoden är att öka förståelsen och acceptansen för psykiska reaktioner samt att i möjligaste mån bibehålla den psykiska funktionen hos individer som exponerats för traumatiska händelser (Frappell-Cook et al., 2010; Greenberg et al., 2010). TRiM syftar även till att stötta och underlätta för eventuellt drabbade individer att söka den hjälp de är i behov av. Metoden fungerar som kamratstöd där lämpliga individer utbildas inom enheterna för att verka som kontaktpersoner. Dessa individer får grundläggande utbildning i traumapsykologi för att kunna ge grundläggande psykoedukation samt förbereds att kunna hålla i bedömningsintervjuer med kamrater som utsatts för en traumatisk händelse. Den första bedömningsintervjun genomförs inom 72 timmar efter händelsen och en månad senare görs en uppföljningsintervju med målet att hjälpa kamraten att vid behov söka hjälp för sin mentala ohälsa (Frappell-Cook et al., 2010; Greenberg et al., 2010).

Det finns emellertid inga entydiga forskningsresultat kring TRiM-metodens effektivitet. I en studie av Greenberg et al. (2010) hade soldaterna varken påverkats positivt eller negativt av TRiM-konceptet, medan Frappell-Cook et al. (2010) kunde visa att TRiM hade haft en viss positiv effekt hos de soldater som ingick i deras studie och som deltagit i striderna i Afghanistan. Generellt upplevde soldaterna reducerade nivåer av oro i eftermätningarna i jämförelse med mätningen som utfördes före insatsen. De soldater som hade längre erfarenhet av TRiM-konceptet upplevde dessutom lägre nivåer av psykiskt lidande både före och efter sitt militära uppdrag. I svårare fall av psykiskt lidande var soldaterna emellertid mindre benägna att motta socialt stöd från sina kollegor. I sådana fall hade omfattningen på soldaternas tidigare erfarenhet av TRiM ingen betydelse (Frappell-Cook et al., 2010).

## **Stigmatisering av så kallade svaga individer**

**Stigmatisering som orsak att inte söka hjälp.** Även om många soldater tar med sig traumatiska händelser hem är det inte självklart att de söker professionell hjälp, utan många väljer att klara sig på egen hand (Greenberg, 2006; Hoge et al., 2004). Till exempel visade Greenbergs (2006) studie av brittiska hemvändande soldater att endast hälften av informanterna uppgav ett behov av att prata om sina erfarenheter direkt vid hemkomsten. Med tiden gjorde dock två tredjedelar av soldaterna detta. Resultatet visade också att samtalen lindrade soldaternas psykiska lidande. De som inte pratade med någon om sina erfarenheter mådde sämre än dem som ventilerade sina tankar – och de som uppgav att de egentligen ville prata med någon men trots allt inte gjorde det, mådde allra sämst. Av dem som hade pratat med någon uppgav de flesta att de hade vänt sig till sitt sociala nätverk.

En anledning till att många soldater inte söker professionellt stöd beror på stigmatiseringen av mental ohälsa som är särskilt utbredd inom den militära kontexten (Dickstein, Vogt, Handa & Litz, 2010; Hoge et al., 2004). Soldaterna lär sig i dessa sammanhang att en krigare innefattar vissa attribut som att vara tuff och självständig för att kunna uthärda eventuella påfrestningar under kommande missioner. Att söka stöd ses följaktligen som en svaghet hos individen som kan få svåra konsekvenser, såsom att de skulle behandlas annorlunda av sina chefer och att det skulle kunna förstöra deras karriärer (Dickstein et al., 2010).

Liknande resultat har även framkommit i andra undersökningar. Exempelvis kunde Greden et al. (2010) visa att ungefär hälften av de hemkommande soldaterna inte ville söka stöd för sina kliniska problem av följande skäl: att de inte ville ha det i sina militära dokument (27 %), oro för att chefen skulle hantera dem annorlunda (20 %), för att de skämdes (17 %), oro att det skulle påverka deras karriär negativt (17 %), på grund av kostnader (15 %), att de inte visste var de skulle söka hjälp (6 %), att ingen kunde förse soldaterna med hjälp i deras närhet (6 %), samt på grund av svårigheter med transport (5 %). Cornish et al. (2014) kom i sin studie även fram till att soldaterna var oroliga för terapin i sig, exempelvis undrade de kring sekretess- och tystnadspliktprinciperna samt om det fanns tillräckligt med tid och pengar för att kunna engagera sig i en behandling. De kände också tveksamhet att prata med en främling och hade svårigheter att lita på den terapeutiska processen och terapeutens förmåga att kunna relatera till deras problematik. Soldaterna var inte helt tillfredsställda med de psykologiska tjänster som erbjöds samtidigt som de också hade vissa kunskapsluckor angående vilken hjälp som egentligen fanns att tillgå.

**Stigmatisering i samband med alkoholmissbruk.** Istället för att söka professionell hjälp är det många soldater som (o)behandlar sig själva med alkohol. Enligt Gibbs et al. (2011) är soldaternas alkoholmissbruk dock inte alltid relaterat till stigmatisering, utan förhållandet är snarare tvärtom inom det amerikanska försvaret. Gibbs et al. kunde konstatera att alkoholkonsumtionen ofta uppfattades som en naturlig copingstrategi för att hantera traumatiska erfarenheter som uppstått i samband med en insats. Att självmedicinera med alkohol för att minska det psykiska lidandet anses alltså allmänt vedertaget och accepterat bland de amerikanska soldaterna. Denna acceptans gäller dock enbart under vissa villkor, vilket framgår nedan.

Baserat på studier av tre grupper soldater där den ena gruppen ingick i behandling för missbruksproblematik (n=16), den andra gruppen ingick i behandling för mental ohälsa (n=13), och den tredje gruppen inte genomgick någon behandling överhuvudtaget (n=19) kunde Gibbs et al. (2011) urskilja två faktorer som låg till grund för eventuell stigmatisering: (1) att individerna själva kunde anses ansvariga för sitt tillstånd och (2) att de ansågs utgöra en fara för sina kollegor på grund av tillståndet. Mental ohälsa som direkt kunde kopplas till missionsspecifika erfarenheter möttes av större acceptans inom den militära kontexten eftersom de drabbade individerna inte ansågs vara ansvariga för sitt dåliga mående. Soldater som däremot led av mental ohälsa utan att detta direkt kunde kopplas till specifika missionserfarenheter möttes av en större skepsis. Antingen blev de anklagade för att försöka slippa tjänstgöring eller för att de inte var lämpliga för yrket och därmed inte borde ha antagits. Vidare ansågs inte alkoholmissbruk i sig ligga till grund för stigmatisering. Skulle individen däremot söka behandling för sitt missbruk så innebar det en viss stigmatisering eftersom individen självmant ansågs distansera sig från gruppen. Skulle alkoholmissbruket väsentligen påverka arbetsprestationen, så uppvisade individen ett oacceptabelt beteende. I sådana fall betraktades individen som ansvarig för sitt tillstånd på grund av att individen utsätter andra för fara. Konsekvensen blev då stigmatisering både i fråga om sitt tillstånd och att denne erhåller behandling för sitt missbruk.

**En möjlig väg ut ur stigmatiseringen.** Enligt Greden et al. (2010) är det inneboende i den militära kulturen att man vid behov vänder sig till sina kamrater som man kan lita på. Det finns också en gemensam grundläggande förståelse som gör att man tar hand om varandra: "if you haven't been there, you don't get it" och "we believe in taking care of our own" (Greden et al., 2010, s. 93). Utifrån dessa grundantaganden skapade Greden et al. (2010) ett kamrat-till-kamrat-koncept (eng: buddy-to-buddy) där tanken var att lämpliga soldater inom varje enhet skulle hjälpa andra soldater som var i behov av detta – inte genom

att själva erbjuda terapi, utan snarare genom att stötta soldaterna i att söka sådan hjälp. De hjälpsamma ”kamraterna” valdes ut på grundval av sin placering i tjänstgöringshierarkin eller om de ansågs vara informella ledare inom respektive enhet. På detta vis kunde den inneboende kulturen användas för att överkomma stigmatiseringen av den psykiska ohälsan. Utifrån sina första observationer av kamrat-till-kamrat-konceptet kunde Greden et al. (2010) dokumentera att 90 % deltagarna förstod konceptet, att 66 % av deltagarna hade kontinuerlig kontakt med sin ”kamrat” och kände sig komfortabla med att prata med denne, samt att mer än 20% av de behövande soldaterna hade blivit hänvisade till formell behandling för sina mentala besvär.

I samma studie av Greden et al. (2010) framkom det också förslag från veteranerna hur stödprogrammen borde utformas för att på bästa vis fånga upp individer i behov av psykologiskt stöd. Det handlade om att *delge information*, det vill säga att öka veteranernas kunskap kring stödinsatser då inte alla vet vad som är tillgängligt för dem. Det handlade också om att normalisera psykiska svårigheter som kan uppstå efter en insats samt att underlätta hjälpsökandet. Deltagarna menade att det i dessa avseenden hade varit gynnsamt om tidigare veteraner, som hade sökt och fått hjälp för sina svårigheter, kunde berätta om detta. Att öka medvetenheten om hur sekretess- och tystnadspliktsprinciperna ser ut hos behandlare var också en punkt som togs upp. Därutöver var det också viktigt att *öppna dörrar*, såtillvida att tillgängligheten skulle öka främst i samband med den initiala kontakten. Enligt deltagarna kunde detta exempelvis ske genom möjlighet till internet- eller telefonkontakt. Obligatoriska träffar i början av processen skulle möjligtvis också kunna reducera en del av stigmatiseringen tillsammans med flera andra åtgärder såsom att införa skattningsverktyg för att kartlägga mental hälsa, att ha mentorer och att skapa tydligare förankring hos den militära ledningen när det gällde vikten av att hantera mental ohälsa. Dock rådde det delade meningar mellan veteranerna till exempel om den initiala kontakten skulle vara obligatorisk eller frivillig och därför var det också viktigt att kunna erbjuda *variation och valmöjligheter* i det stöd som erbjöds (Cornish et al., 2014).

### Syfte

Forskningen lyser med sin frånvaro när det gäller svenska soldaters mentala hälsa efter insatsen i Afghanistan. Av särskild betydelse är åren mellan 2009 och 2012 då denna period innebar mer offensiva strategier och livshotande risker för de soldater som deltog. Syftet med uppsatsen var därför att undersöka fem svenska soldaters upplevelser av offensiv krigsföring



med fokus på deras hantering av mental belastning samt deras behov av stöd före, under och efter insatsen i Afghanistan.

### **Metod**

Då studien syftar till att undersöka individernas subjektiva upplevelser var kvalitativ metod det mest lämpliga och naturliga tillvägagångssättet (Lantz, 2013). Mer specifikt utgår studien från en hermeneutisk forskningsansats. Detta innebär en explorativ ansats som i den här uppsatsen syftar till att utöka förståelsen för soldaternas upplevelser före, under och efter tjänstgöringen i Afghanistan. Med denna metodologiska utgångspunkt har jag inte haft någon specifik teori eller hypotes att utgå ifrån på förhand i tolkningsprocessen, utan istället har jag utgått ifrån innehållet i soldaternas egna berättelser.

### **Aletisk hermeneutik**

Hermeneutiken syftar till att ge en fördjupad förståelse av det undersökta genom att tolka meningsbärande enheter inom det sammanhang de befinner sig i (Alvesson & Sköldberg, 2008). Inom hermeneutiken finns det olika inriktningar och i den här studien utgår jag ifrån vad Alvesson och Sköldberg (2008) benämner som aletisk hermeneutik, där aletisk skall förstås som att uppenbara det dolda i texten, det vill säga att forskaren söker efter textens underliggande mening.

I den meningstolkande forskningsprocessen är förståelse och förförståelse viktiga grundelement. Dessa element ligger till grund för den så kallade ”hermeneutiska cirkeln” som innebär att tolkningsprocessen utvecklas cirkulärt i och med att förförståelsen och förståelsen berikar och refererar tillbaks till varandra (Alvesson & Sköldberg, 2008). Ett annat viktigt begrepp i hermeneutiken är ”horisont” vilket skall förstås som individens uppfattningar om sin omvärld på både en medveten som omedveten nivå. En individs horisont förändras över tid då den förenas med andra horisonter, det vill säga när individen möter en annan individ eller en text. Det är då viktigt att belysa att tolkarens egna uppfattningar (ena horisonten) kommer att påverka förståelsen av den andra individen eller texten (andra horisonten) som denna avser att förstå. Utan den egna förförståelsen kan vi inte förstå men den utgör samtidigt ett hinder för förståelsen av den andra fullt ut. Hermeneutiken betonar därför vikten av ”att vi kontinuerligt måste alternera mellan inträngande i den främmande världen och återkoppling till vårt eget referenssystem” (Alvesson & Sköldberg, 2008, s. 245) för att utöka förståelsen av det främmande och samtidigt utöka vår egen horisont (Alvesson & Sköldberg, 2008). Detta innebär att resultatet i denna uppsats kommer att bestå av en sammansmältning av min egen

och soldaternas horisonter, men att ambitionen i första hand har varit att fånga soldaternas perspektiv.

### **Förförståelse**

Den cirkulära förståelseprocessen i en hermeneutisk forskningsansats påverkar såväl problemformulering som hur forskaren väljer att tolka materialet (Alvesson & Sköldberg, 2008). Enligt Alvesson och Sköldberg (2008) så för forskaren en dialog med materialet som härstammar utifrån dennes förförståelse. Dialogen skapas genom att forskaren under processens gång omformulerar sin förförståelse i takt med ökad förståelse för den främmande horisonten. Processen innebär att nya frågor väcks och kontinuerligt ställs till materialet. Vilka frågor som ställs och hur tolkningsprocessen leder resultatet framåt är alltså i högsta grad beroende av forskaren som subjekt.

Att jag befinner mig i slutet av min utbildning på psykologprogrammet samt att jag tidigare har tjänstgjort i Liberia som soldat i utlandsstyrkan är viktiga delar av min förförståelse. Jag har således genomgått liknande procedurer som informanterna har i fråga om vad det kan innebära att lämna sin vardagliga trygghet för att tjänstgöra som soldat i utsatta områden. Jag har också egna erfarenheter av vad det kan innebära att komma hem ifrån en insats. Jag vet hur omställningen ifrån att tjänstgöra som soldat i en utsatt region till att ta sig an en civil vardag kan upplevas. Likaså har min bakgrund som psykologstudent haft betydelse för hur jag valt att tolka dessa aspekter. Mina erfarenheter som psykologstudent och utlandsveteran har följaktligen varit styrande för utformningen av problemområdet liksom de har varit styrande i mitt förhållningssätt till informanterna och i tolkningsprocessen av det transkriberade materialet.

### **Deltagare**

Totalt ingick fem soldater i studien som alla hade tjänstgjort i Afghanistan under 6 månaders tid. Urvalskriteriet var att individerna skulle ha genomfört sin mission i Afghanistan någon gång mellan åren 2009 till 2012 samt att de skulle ha haft en befattning inom ett stridande förband. Rekrytering av deltagare gjordes genom författarens tidigare kollegor i försvarsmakten, de ombads kontakta soldater som lämpliga utefter urvalskriterierna och fråga om de var intresserade att delta. Totalt ställde sig sex informanter positiva till att medverka, vilka inte var bekanta med författaren. En individ exkluderades då denna ej hade möjlighet att delta under den period datainsamlingen var tänkt att pågå. Informanterna kontaktades per telefon för att delges information om studiens syfte samt för att bestämma tid och plats för

intervju. I samband med detta skickades även e-post till var och en med mer utförlig information om studiens syfte och intervjuens tänkta innehåll för att soldaterna skulle kunna ge sitt informerade samtycke till att delta (Bilaga A). De fem soldater som ingick i studien var mellan 20-30 år vid tidpunkt för respektive insats. Samtliga var av manligt kön.

### **Intervjuer**

Då studien syftar till att få en fördjupad bild av individernas subjektiva upplevelser utifrån en förutbestämd kontext är halvstrukturerade intervjuer tillämpliga (Lantz, 2013).

Halvstrukturerade intervjuer användes därför som datainsamlingsteknik, där intervjuernas längd varierade mellan 60 till 120 minuter och spelades in med diktafon för att senare transkriberas ordagrant. Intervjuerna utgick ifrån en intervjuguide som var utformad för att fånga upp relevanta upplevelser hos informanterna i kronologisk ordning, före, under och efter tjänstgöring (Bilaga B). Informanterna fick fritt associera runt de olika tidsperioderna utifrån egen takt och vilja och samtalet innebar en dialog mellan vad intervjuaren respektive informanten fann meningsfullt. Intervjuerna genomfördes under maj månad år 2014.

### **Analys**

Den metod som använts för att analysera och tematisera den insamlade datan grundar sig i tematisk analys som ”är en metod för identifiering, analysering och rapportering av mönster (tema) inom data” (Braun & Clark, 2006, s. 79). Genomförandet av den tematiska analysen innefattade de sex faser i analysprocessen som är beskrivna av Braun och Clark (2006). Med stöd i dessa faser har materialet analyserats enligt följande: (1) Transkribering av samtliga intervjuer genomfördes samt upprepade genomläsning av materialet. På så vis fick jag en djupare bekantskap med materialet. (2) Därefter genererades initiala koder. Med ett systematiskt tillvägagångssätt kodades hela materialet till preliminära kodningskategorier baserat på det som var intressant utifrån studiens syfte. (3) Sedan skapades teman genom att ordna och extrahera kodningskategorierna till potentiella huvudteman med tillhörande underteman. Initiala teman skrevs ner på post-it lappar och sattes upp på en vägg för att få en bättre överblick av materialet och för att underlätta det vidare arbetet. (4) Vidare gjordes det en genomgång av temana genom att återgå till kodningskategorierna för varje preliminärt tema för att bekräfta relevansen av informationen inom varje tema. Denna fas ansågs vara färdig när kodningsinformationen inom varje tema var sammanhängande och det fanns klara distinktioner mellan varje enskilt tema. Detta var en tidskrävande fas som innebar återupprepningar av tidigare punkter i analysen för att skapa så koherenta och

meningsbärande teman som möjligt. (5) Därefter definierades och namngavs temana, vilket till slut resulterade i sex huvudteman med tillhörande underteman. (6) Slutligen sammanställdes resultatet i skrift där relevanta citat valdes ut för att belysa respektive tema på ett klart och tydligt vis (Braun & Clark, 2006). Se även Tabell 1 med konkret exempel på hur analysprocessen gick till.

**Tabell 1. Exempel på analysprocess**

Citat	Initial kodning	Initialt tema	Tema
1. ”Det var ju det man ville ha, det var det man sökte, det var ju därför jag ville åka dit för att det var på riktigt och man skulle äntligen få testa sig själv”	1. Bli prövad som soldat i skarp miljö - en viktig motivator. 2. På riktigt i jämförelse med tidigare insatser.	1. Söka spänning 2. Hett missionsområde - motiverande	Äntligen få kriga
2. ”Nämen jag tror att folk över lag var jävligt positiva, liksom bara: yes fan det kanske blir att spela lite match den här missionen [...] inte bara en trans-mission”			

### **Tillförlitlighet och giltighet**

Enligt Lantz (2013) utmärks studier av god vetenskaplig kvalitet av att de är användbara. Kravet på användbarhet ställer i sin tur krav på hög reliabilitet och validitet. Med reliabilitet menas att den använda metoden skall ge *tillförlitliga* resultat, medan validitet syftar till att resultaten ska vara *giltiga* såtillvida att de speglar källan samt ger en utökad förståelse för det som undersökts. Det innebär också ett krav på att utomstående ska ha möjlighet att kritiskt granska de slutsatser som dragits.

Lantz (2013) tar upp två vanligt förekommande problem med tillförlitligheten i intervjustudier. Det första problemet är att människor har en benägenhet att försöka verifiera sina egna tankar och föreställningar. För att undvika detta menar Lantz att det är av vikt att förhålla sig kritisk och utforskande i den kvalitativa processen. Detta har jag eftersträvat

genom att jag i hela processen har fört en kritisk reflektion över min egen förförståelse och de föreställningar jag burit med mig in i projektet. I den mån det har varit möjligt har jag försökt föra en kritisk dialog med mig själv över de val jag har gjort och varför jag har gjort dem, utefter hela processens gång.

Det andra problemet som Lantz (2013) lyfter upp i relation till tillförlitligheten är individens tro på att denne har förmåga att förhålla sig objektiv i en intervjustudie. Att hon lyfter upp denna problematik härstammar från den vetenskapsteoretiska debatten där det subjektiva ställs mot det objektiva. Jag gör emellertid inte några anspråk på att jag söker objektiv kunskap, där resultatet skulle vara oberoende av vem det är som tolkar datan. Tvärtom har min egen subjektivitet och förförståelse utgjort en förutsättning för analys- och tolkningsprocessen.

De resonemang som Lantz för angående giltighet innebär ”i vilken mån data och resultat speglar källan och samtidigt på ett mer allmängiltigt plan ökar förståelsen av det som undersökts” (Lantz, 2013, s. 19). I detta avseende har jag under processens gång strävat efter att låta informanterna tala för sig själva utan alltför stort ingrepp av mina egna föreställningar under intervjusituationerna. I redovisningen av resultatet har jag också valt ut citat för att ytterligare spegla och synliggöra informanternas subjektiva upplevelser.

Det sista kravet för användbarheten i en intervjustudie som Lantz (2013) beskriver, gällande att andra skall kunna kritiskt granska slutresultatet, har jag strävat att uppnå genom att redovisa för mitt tillvägagångssätt i datainsamling och analys.

### **Etiska ställningstaganden**

En viktig ståndpunkt i denna studie är att individernas identitet ej skall röjas, vilket har präglat hela processen från början till slut. Då den militära populationen i Sverige är relativt liten och vissa skeenden och situationer är unika i sitt slag så har det i denna studie varit av vikt att inte skildra den enskilda informantens specifika befattningsfullt ut. Samtliga individer benämns därför som ”soldater” genomgående i studien. I syfte att ytterligare minimera identifieringsrisken har jag valt att inte delge mer än kön som bakgrundsinformation för respektive informant. Exempel på information som ej framkommer är den enskildas ålder eller hur många tidigare missioner enskild informant har genomfört. Detta har dock ingen betydelse för studiens syfte. De enskilda individerna har även givits möjlighet att godkänna de citat som presenteras i studiens resultat

Eftersom individerna ombads att berätta om situationer som varit mentalt påfrestande för dem, så förelåg det en risk att intervjun kunde få negativa konsekvenser för deras psykiska

mående. Därför var det av stor vikt att vara uppmärksam och observant på individernas känsloläge. Till exempel påminde jag dem om att de hade möjlighet att avstå från att svara om det kändes för svårt under intervjuens gång. Efter varje avslutad intervju förde jag också ett samtal med intervjupersonen om hur han hade upplevt intervjusituationen. Samtliga informanter delgavs kontaktinformation till mig och erbjöds hjälp i att söka stöd om det skulle vara aktuellt.

## Resultat

I resultatredovisningen presenteras soldaternas upplevelser huvudsakligen i kronologisk ordning, från tiden innan insats och framåt i form av följande sex huvudteman: *Äntligen få kriga, hantera krigets realiteter, blev en annan människa, civil oförståelse, leva ett liv efter mission och klara sig på egen hand*. För att underlätta läsningen och samtidigt bibehålla informanternas anonymitet så presenteras deras citat under de fingerade namnen: Filip, Fredrik, Martin, Oskar och Pontus. I citaten har vissa korrigeringar gjorts i de fall språket inte har varit grammatiskt korrekt. Inga meningsbärande ord har dock tagits bort.

### Äntligen få kriga

**Lockas av hetluften.** Flertalet av soldaterna hade ett längre förflutet i försvarsmakten och hade jobbat på flera förband och i olika insatsorganisationer. De flesta hade också gjort andra utlandsmissioner innan de åkte till Afghanistan. Insatsen i Afghanistan var dock den mest riskabla och utgjorde den ultimata prövningen. I jämförelse med denna insats hade tidigare missioner varit som ”saft och bulle” (Fredrik) och ”i mångt och mycket som semester” (Filip). Det betydde inte att Afghanistanmissionen på något vis avskräckte soldaterna, utan tvärtom skulle de nu ”äntligen” få bli prövade som soldater:

Det var ju det man ville ha, det var det man sökte, det var ju därför jag ville åka dit för att det var på riktigt och man skulle äntligen få testa sig själv. För jag hade liksom varit i försvarsmakten då i sex år, till och från, så man skulle ju äntligen få testa det man hade blivit utbildad till. Det var ju målet med allting (Fredrik).

Även de andra soldaterna uttryckte explicit att de hade sett fram emot att nu äntligen få använda sina kunskaper på riktigt. För Pontus del stämde detta också bättre överens med

hans uppfattning om vad försvarsmakten egentligen ska hålla på med, det vill säga att vara mer aggressiv i sin framtoning snarare än att samverka och visa närvaro:

Nämen jag tror att folk över lag var jävligt positiva, liksom bara: yes fan det kanske blir att spela lite match den här missionen, och fan det känns som vi gör någonting vettigt här! Att det inte är bara en trams-mission och gå runt och patrullera och klappa folk på huvudet, utan det här är nog det som försvaret är till för: det är ju liksom att vara jävligt hårt och elakt (Pontus).

Samtidigt som soldaterna såg fram emot kommande mission var de också inställda på att de kanske skulle lida svåra förluster. Fredrik berättade att han innan mission tillsammans med sina kollegor hade samtalat kring just detta faktum ”att förmodligen så kommer inte alla hem”, men att det var något som ökade Fredriks motivation att åka. Han trodde ändå inte att han själv skulle drabbas utan ”det är ju alltid någon annan... så att det blev bara mer och mer spännande”. Även Filip var initialt mycket motiverad att åka till Afghanistan men motivationen avtog efterhand:

När man är som längst ifrån missionen då är man som mest sugen på att åka, men när jag närmade mig så blir man mindre och mindre sugen. Men samtidigt vill man, man vet ju att man ska åka, man vill ju åka innerst inne. Men man vill egentligen [bara] ha det gjort, man vill egentligen ha det överstökad och ha det som en erfarenhet, så det är en jävligt ambivalent känsla egentligen tycker jag. Man vill ner men samtidigt vill man egentligen, när det börjar närma sig, vara hemma ändå (Filip).

**Vara förberedd till det yttersta.** Innan ett svenskt förband åker på utlandsmission har de en gemensam utbildning som är anpassad för den specifika mission förbandet ska åka på. Den missionsspecifika utbildning som soldaterna fick inför uppdraget i Afghanistan uppskattades mycket eftersom ”man ville öva så mycket som möjligt och träna så mycket som möjligt för att man skulle vara så förberedd som möjligt” (Filip). Fredrik förklarade att utbildningen blev ”otroligt bra och väldigt seriös” eftersom missionen nu ”var på riktigt” och Pontus hade upplevt att de med hjälp av all träning nu var rustade att klara vad som helst. Det var dock först i efterhand som Pontus förstod vikten av utbildningens tyngd på att öva sig inför strid och att kunna hantera det kommande IED-hotet. Enligt Pontus tidigare erfarenheter

av missioner var det kanske snarare viktigare att lära sig att samverka med lokalbefolkningen, vilket var ett moment han saknade i utbildningen. Väl på plats i Afghanistan visade det sig emellertid att utbildningen hade förberett honom mycket väl på de situationer han skulle hamna i:

Jag tyckte det var löjligt mycket strid vi utbildades i såhär, jag tyckte fan vi kanske skulle lära oss lite dari och lite hälsningsfraser och lite samverkan. Men sen nu i efterhand så är det ju inte Kosovo liksom, där man går runt och samverkar, utan det är ju fullskaligt krig. Så det var nog ganska bra att vi övade mycket, mycket strid och IED-hot och sådant där (Pontus).

Den typ av förberedelser som den missionsspecifika utbildningen inte erbjöd valde dock en del soldater att tillägna sig själva. Det kunde handla om att på egen hand ta reda på så mycket information om Afghanistan som möjligt och på så vis stänga ute eventuellt svåra och påfrestande tankebanor såsom Filip gjorde:

Jag ville öva så mycket som möjligt och jag tror jag skötte det genom att läsa så mycket som möjligt om landet, typ läste politiska analyser, kollade mycket på youtube om olika experter som satt och pratade, läste pashtunska fabler och om hederskulturen och så här. Så jag tror jag skötte det genom att snöa in i det helt, typ genom att bara läsa om Afghanistan och bara kolla på dokumentärer. Om man går in i någonting till hundra procent, då slipper man tänka jobbiga tankar också ju (Filip).

Filip berättade också om hur han som chef uppmanade sina soldater att ställa in sig på dödshotet samt att försöka tänka sig in i möjliga situationer för att på så vis dämpa deras känslomässiga påverkan:

Jag försökte säga till mina soldater att: ”Även om det inte kommer hända någon strid eller något sånt så ljuger aldrig statistiken, utan det kommer att vara någon eller några som kommer blir allvarligt skadade. Och nån kanske kommer att dö så rollspela det i huvudet, tänk i dom banorna liksom att det kommer ske”. Det kommer att komma som en chock ändå, men man kan ändå mildra den lite för det kommer förmodligen hända (Filip).



Till skillnad från Filip som försökte mildra soldaternas känslomässiga påverkan inför eventuella påfrestningar, valde Fredrik ett annat angreppssätt för att förbereda sina soldater som han ansvarade för. Han strävade istället efter att soldaterna skulle sätta ord på sina känslor:

Om det kommer från mig så känner jag väl att om jag kan höja ribban, öppna upp taket... Alltså allting ska vara så jävla macho och tufft liksom, men om man kan sätta sig ner tillsammans och erkänna att man kan vara rädd för saker och man kan ha farhågor – då tror jag det blir ett bättre och öppnare klimat när någonting väl blir jobbigt (Fredrik).

### **Hantera krigets realiteter**

**Acceptera dödshotet.** Väl på plats i Afghanistan var soldaterna tvungna att förhålla sig till det faktum att de befann sig i ett område där deras liv stod på spel dygnet runt. En vanligt förekommande strategi för soldaterna var att i största möjliga mån försöka undvika oro eller rädsla för eventuella attacker, eftersom de ansåg att detta oftast var kontraproduktivt i sammanhanget. Dödshotet var något de var tvungna att acceptera och inte kunde lägga ner för mycket tankekraft på för att fungera som soldater. Istället för att gå runt och vara rädd påtalade Oskar vikten av att förbättra förmågan att lokalisera eventuella nedgrävda bomber, för ”händer det så händer det liksom – det enda vi kan göra är att bli bättre på att faktiskt hitta dom”. På liknande vis uttryckte Fredrik en acceptans av konstant dödshot när hans pluton hade tvingats slå läger i ett mycket oskyddat område under en veckas tid:

Då kände jag att det är bara att släppa allt, blir vi skjutna så blir vi skjutna eller kastar dom in en granat eller vad fan som helst när vi sover liksom, vi kan inte göra ett skit. Då kände jag såhär: det är bara att släppa allting, det finns ingen som helst mening med att gå här, vi ska vara här i en vecka, det går inte oroa sig liksom för vad som kan hända. Det var en ganska skön känsla ändå när man accepterade det. Liksom det finns ingenting att göra typ, händer det så händer det (Fredrik).

Men det var inte i alla situationer som det gick att rycka på axlarna. När Pontus var med om en raketgevärsbeskjutning där två av hans kamrater blev allvarligt sårade och han

själv fruktade för sitt liv gjorde sig dödsångesten starkt påmind. Helst ville han bara försvinna från situationen, men var tvungen att agera såsom han förväntades att göra: som en professionell soldat. Detta var oerhört påfrestande för honom:

Min instinkt var inte att kriga tillbaka, min instinkt var att lägga mig längst in i vagnen och bara liksom krypa in. Det som gjorde absolut ondast i själen, det var att inte få göra det, utan att faktiskt börja kriga tillbaka och att börja vårda [sin skadade kamrat] – för det var någonting som ingen del utav mig ville göra, men jag gjorde det ändå. Det var den brytningen som var den absolut jobbigaste tyckte jag: att göra någonting som man inte vill göra. Trots att man vet att man gör rätt, så är det ett jävligt, vad ska man säga... det föll sig helt onaturligt att ta tag i den där kulsprutan och kriga tillbaks efter en sån grej [blivit träffad av en raket] och det föll sig helt onaturligt att börja vårda honom och göra sitt bästa där när jag liksom bara ville försvinna därifrån. Så att jag var någonstans i den stunden jävligt arg på mig själv att jag faktiskt gjorde rätt fast att det kändes så himla fel i kroppen. Så att i kombination med att: ”vafan en träff till nu, då är vi rökta allihopa liksom” – nä det var ingen rolig känsla helt klart, den kan man fan vara utan (Pontus).

I vissa plutoner hanterades varje patrullhändelse i efterhand genom att plutonchefen lät alla få prata av sig. Fredrik förklarade att ”då kunde man helt okritiskt gå igenom vad man tyckte var dåligt och vad som gick bra”, ungefär som en ”debriefing”. Fredrik och hans kamrat hade till exempel varit med om att stridsfordonet hade blivit träffat precis i närheten av deras huvuden. Även om de ”bara garvade åt kulhålen” just då, så var det värdefullt att få lov att reflektera över sådana händelser tillsammans med kamraterna:

Jag var alltid en av dom mer verbala så för mig gav det nog ganska mycket. Jag tror att det gav väldigt mycket att få utlopp för det [känslor i relation till specifik händelse]. Inte för att jag tänkte på det då, men såhär i efterhand så det hade nog varit jobbigt och bara gå in i baracken och stänga om sig och dunka huvudet i väggen liksom, eller knyta näven i fickan (Fredrik).

**Få distans till dödshotet.** Soldaterna hade olika tillvägagångssätt för att avleda tankarna efter situationer där de eller deras kamrater kunde ha bragts om livet. Att under

lediga stunder utföra triviala aktiviteter som riktade tankarna på annat var ett vanligt tillvägagångssätt för soldaterna. Oskar berättade att han och hans kamrater: ”hittar på något kanske, lirar lite fotboll eller bara sitter och kollar på någon film med allihopa och bara snacka skit” för att få en paus i vardagen. Likaså Filip använde sig av en liknande metod, att röka och kolla på film:

För och få lite release så kanske man på kvällarna, när man hade tid, då samlades vi och tog en film. Det var rätt nice, la sig i welfaren och kolla en film, det var nog så typ. Vissa är ju inne i sin barack och ligger där eller tränar väldigt mycket, medan jag typ kedjerökte och kollade på film när jag hade tid (Filip).

Att ständigt öka sin kompetens var en annan strategi för att hantera det ofrånkomliga dödshotet. När något hade hänt kunde de också i efterhand återblicka på vad som hade hänt och gå igenom situationerna tillsammans med sina kollegor för att utreda vad som hade varit bra för ”det kunde ju gått jävligt illa, men man försöker ju ta det positiva ur situationer” (Oskar). Martin liknade efterspelet av en situation med en övning där de fokuserade på vad de hade gjort bra och kunde gjort bättre och menade att det inte var aktuellt att prata om hur de påverkats som individer av situationen:

Ja vi pratade väl lite om det, men det var väl mer vad vi hade gjort, hur det hade gått, alltså hur det hade gått med själva ledningsarbetet. Ja som en utvärdering av vad som vi kunde gjort bättre och vad som gick bra och sådana där grejor, det var inte så mycket sånt hur man påverkades av det, det var mer som om det hade varit en övning liksom (Martin).

Att använda sig av humor för att lätta på trycket tillsammans med kamraterna var också en viktig komponent för att distansera sig till vardagen och dödshotet. Men det fanns även ett allvar i detta, eftersom det för Fredrik var ett sätt att kontrollera soldaternas psykiska status. Klarade inte soldaterna av att skämta om den påfrestande vardagen så ringde det varningsklockor hos honom:

Det var mer skoj och tjo och tjim om grejerna, man skämta och sådär liksom att: ”får jag dina kängor om du dör?” Alltså man skoja om allting istället, men

samtidigt är det ett sätt och kolla om alla är ok. För klarar du inte av att skoja om det, då är det någonting som är fel – då är det något som inte står rätt till (Fredrik).

Soldaterna kunde beskriva flertalet situationer då de hade klarat sig med livet i behåll på grund av ren tur, men i efterhand hade de skrattat åt situationerna. Fredrik berättade om reaktionerna när de kom på att de under en månads tid hade använt sig av en trasig minsökare. Även om detta hade inneburit att de riskerat sina liv, så var det något han i efterhand viftade undan med ett leende på läpparna för ”det var bara någonting att skratta åt, men det kunde ju gått jävligt illa”. För Filips del hade det dock smällt på riktigt, men det gick ju att skratta åt det ändå. Det var i slutet av missionen när Filip och chefen hade passerat en IED ett par gånger utan att den hade smällt av just då:

Det sista som hände, det var typ en vecka innan vi skulle hem, då sprang ju jag och chefen under en IED två gånger och sen small det några timmar senare, så då hade vi säkert lite flyt men då, det kände inte jag som någon jobbig grej överhuvudtaget utan vi skakade på axlarna och skrattade lite (Filip).

**Bli sjuk av stress.** Soldaternas påfrestande vardag påverkade dem. Martin menade att han ständigt bar på en oro för vad som kunde hända honom själv och hans kamrater, men att detta var något han försökte härbärgera på egen hand: ”man var ju orolig för sig själv och sina kamrater hela tiden, men det märkte man ju inte särskilt mycket, det var som man byggde upp det inom sig”. Pontus berättade att han efter raketgevärsbeskjutningen bar på en rädsla varje gång han lämnade campen. Detta var något han var tvungen att göra dagligen under flera månader innan missionen skulle avslutas och han var hela tiden på helspänn:

Det var ju inte med samma glädje man åkte utanför campen direkt, utan det var ju en ganska stor rädsla varje gång. Så fort man mötte en bil som hade helljuset på så trodde man att det var ett RPG<sup>2</sup> som kom flygande, så efter den händelsen [...] var det ju en pärs varje gång. När man kom tillbaka liksom: *aaah* [andas ut], *vi klarade det den här gången också* (Pontus).

---

<sup>2</sup> RPG (Rocket Propelled Grenade) Raketgevär ([www.forsvarsmakten.se](http://www.forsvarsmakten.se))

Dock kunde inte soldaterna slappna av inne på campen heller eftersom de levde med vetskapen om att när som helst bli skickade på operation med 15-30 minuters beredskap. Att inte veta vart eller när de var tvungna att åka var en stressfaktor. Både Fredrik och Filip beskrev detta som ett av de jobbigare inslagen under sin tid i missionsområdet. Filip trivdes i och för sig med att ha ett högt arbetstempo, att vara ”igång hela tiden” och ”arbeta intensivt i perioder”, men han ville ha ”enkla förhållningsregler och tydlighet”, vilket den konstanta beredskapen inte bjöd på. Fredrik berättade att den konstanta beredskapen var så jobbig att den gav upphov till somatiska symtom som i sin tur gjorde att han inte kunde slappna av:

Det var ju jobbigast [med den konstanta beredskapen], man var ju spänd hela tiden i kroppen liksom. Man kopplade ju aldrig riktigt av och inte heller när vi var på campen kunde man koppla av för vi hade konstant 15 minuters beredskap, vår pluton, eftersom vi var någon form av brandkår eller QRU [Quick Reaction Unit]. Så man kunde ju aldrig slappna av riktigt, inte ens när man gick och la sig. Man lärde ju sig att kontrollera det där, att det är bara att släppa det [därför] det enda du kan göra är att ha din utrustning på rätt plats så du får på dig skiten fort och liksom bara ha en mental plan i huvudet hela tiden vad du ska göra när larmet kommer (Fredrik).

Pontus reflekterade över hur han hanterade det höga arbetstrycket och personalbristen på plats. Han menade att det inte fanns något utrymme till återhämtning och hade i efterhand väldigt svårt att förstå hur han orkade med den höga arbetsbelastningen:

Vi var aldrig tagna ur tjänst då för att det var en sån jävla brist på folk därnere. Det bara tickade på i stort sett fram till vi åkte hem, så att det fanns inte mycket tid att återhämta. Nu efteråt förstår jag inte alls hur jag orkade med, eller hur någon orkade med, men alla levde på någon slags reservkraft liksom (Pontus).

Martin och Pontus upplevde fysiska symtom under sin tid i missionsområdet. Martin hade blivit mer lättstressad och orolig när han var på mission sedan en IED hade exploderat, och Pontus berättade att han inte hade varit ensam om sina symtom i sitt kompani. Han beskrev det som att han trodde han hade fått magsjuka med febersymtom när han uppsökte sjukvård för sina besvär. Men alla som hade fått dessa symtom blev informerade om att det

troligen inte var en influensa som spred sig i förbandet. Istället berodde nog sjukdomen på att de utsatts för alltför hög stress under lång tid:

Dagarna efter [striden] fick jag ont i magen och det var många som fick ont i magen och trodde man hade fått någon jalla-jalla grej [slang för matförgiftning], så jag gick och besökte sjukvården och var febrig och sådana här saker. Det var många på kompaniet som började få så här fysiska krämpor. Då gick dom ut och sa: ”vi tror inte ni är sjuka utan vi tror att nu börjar det bli så pass mycket för er så nu börjar kroppen säga ifrån”. Det blir dom här febergrejerna, magproblem – så det var ju fysiskt (Pontus).

Trots den höga arbetsbelastningen och den påfrestande miljön nere i missionsområdet så beskrev ändå soldaterna många av sina upplevelser i positiva ordalag. Med andra ord vägde helhetsupplevelsen av missionen upp nackdelarna, där soldaterna i vissa stunder verkligen njöt av att befinna sig i händelsernas centrum:

ANA [inhemska armén] står och skjuter haubits över oss, liksom man står där spanar överallt och så bara boom-boom-boom, så kunde man se hur dom gick framåt med artilleriet, det var så jävla ballt alltså. Och så hade vi stridsflygplan, vi hade franska Mirageplan som körde såna här lågsniffningar över dalen och kom in såhär pisslägt, inte samtidigt som artilleriet då, men allt det samlat var liksom bara: Fan vad jag älskar det här! (Fredrik).

### **Blev en annan människa**

**Fortsätta vara på hugget.** Bara för att soldaterna befann sig på trygg mark igen där hemma, innebar det inte att de kunde slappna av och må bra. I vissa fall hade det också gått så långt att flickvännen inte längre kände igen dem, vilket var fallet när Pontus kom hem på semester och var extremt utmattad och påverkad av sina erfarenheter från missionsområdet:

Min flickvän sa att man inte såg ut som en riktig människa när man kom hem, utan var som ett jävla skal bara, det var liksom tom blick och uppspärade ögon det var väl det som hon sa (Pontus).

En del av soldaterna upplevde dock inte några större problem efter sin hemkomst även om de ändå hade utvecklat vissa symtom som ökad ljudkänslighet, nervositet, folkskygghet, aggressivitet och irritation. Oskar, som hade blivit utsatt för ett eldöverfall när han låg och sov under sin första mission, menade att det endast var direkt efter den händelsen som han hade upplevt märkbara förändringar hos sig själv. Senare under intervjun lyfte han dock fram att det ändå fanns vissa kvarvarande tankemönster ifrån den missionen. Fast Oskar såg detta som normala reaktioner som fyllde en funktion i Afghanistan och menade att de kunde tränas bort efter hemkomst:

Man är lite nervös när man är hemma eftersom man har ju fortfarande tänket från därnere. När det smäller i bildörrar så kan man rycka till och lite såna grejer... Jag slagga hos en polare, hans flickvän skulle upp iväg till skolan och gick och skulle steka ägg, så gick hon upp och knackade ägget mot stekpannan då. Då tvärvaknade jag och tog eldställning för jag trodde det var en kulspruta då. Men sen efter det så har jag inte... ingenting sånt. Jag tror det är reflexer som man lär sig hantera, men då var jag lite skakis då första tiden... Det var en reflex som man tränar bort efter tiden – en reflex man har användning för där nere men inte här hemma (Oskar).

Även Martin och Filip upplevde förändringar hos sig själva på grund av missionen, både när de var hemma på semester samt efter avslutad mission. Precis som Oskar hade de blivit ljudkänsliga och reagerade starkt om någon där hemma ”kastade ner någon plåt eller någonting på backen” (Martin). Filip menade att han inte mårde dåligt av det men att han särskilt den första tiden hade reagerat på ”höga och dova knallar”. Martin var dock inte alltid själv medveten om att han hade påverkats av sina erfarenheter, utan det var någonting som hans flickvän märkte av om nätterna:

Min flickvän vågade knappt sova bredvid mig för om hon nuddade mig så ryckte jag till och sparkade henne ur sängen och sådana här grejer. Så det var i sömnen [som det märktes], sånt som man inte märker själv, för det visste jag inte ens om... Man är mycket mer lättväckt och reagerar mycket allvarligare på allting som händer liksom (Martin).

Soldaterna beskrev också hur de har blivit mer irriterade och känslolika i allmänhet sedan de kom hem från sin mission. Fredrik hade märkt en ökad irritation och aggressivitet i relation till andra människor i hans närhet efter hemkomsten. I Martins fall blev detta särskilt kännbart i samband med alkohol. Då kunde han lätt spåra ur och bli mer aggressiv än han tidigare brukade bli. Martin trodde att detta berodde på att han hade ”byggt upp någon sorts ilska under missionen”. Han hade därför valt att fortsättningsvis ta det lugnt med spriten för att det inte skulle uppstå problematiska situationer. Filip berättade om förändringar i sitt känsloliv och sin personlighet som också blev mer påtagliga under alkoholpåverkan även om han liksom Martin inte alltid var helt medveten om det:

När man kommer hem så har man kortare stubin och sen har man den här osårbarhets känslan att man är odödlig, man är fan *king of the hill*, särskilt när man dricker också. Då har man inga känslor alls. Det första halvåret eller de första månaderna var jag långt mer påverkad än vad jag kände eller upplevde (Filip).

**Undvika folksamlingar i början.** Flera berättelser vittnar om hur soldaterna hade blivit mer folkskygga och tillbakadragna efter hemkomst. Att vistas ute i större folkmassor var påfrestande och därför undvek de helst detta i början. Fredrik beskrev hur hans irritation triggades igång av att vara ute bland folk och hur han kunde få ett akut behov av att skapa ett fullkomligt lugn omkring sig. För honom var detta det svåraste med hemkomsten:

Det svåraste för mig det är, alltså jag blir väldigt folkskygg, att jag kände mig verkligen sjukt stressad av att bara gå ut på stan. Jag var så otroligt lättstött och lättretlig och bara liksom gå i affärer eller gå på bussen kunde göra mig såhär. Jag kunde nästan få, inte riktigt panikattacker men nästan inpå liksom. Jag var fortfarande klar i huvudet men jag kände bara: nå nu, jag måste härifrån, jag måste dra mig tillbaka, jag måste hem eller ta mig till en lugn plats liksom [...] Det är väl nån form av lindrig PTSD lite, men den släppte, den släpper, alltså det är bara i början egentligen, nu är det inga som helst problem med sånt (Fredrik).

Oskar berättade också om hur han i början undvek folksamlingar i olika sammanhang och hade utvecklat strategier för att hantera detta. Att till exempel gå och handla i rusningstid



var inte något alternativ när han hade kommit hem från missionen, utan då hade han istället valt att komma ”tillbaka till affären om en timme eller något sånt” när det var färre individer. Men precis som Fredrik, menade Oskar att de här besvären med att vistas i folksamlingar hade klingat av efter ett tag och att livet numera var som vanligt igen.

### **Civil oförståelse**

**Skilda verkligheter.** Att komma hem efter mission är inte enbart förenat med lättnad över att ha klarat sig helskinnad. Soldaterna beskrev att de mötte svårigheter som de var tvungna att förhålla sig till vid hemkomst. En källa till frustration var att de erfarenheter soldaterna hade samlat på sig under sin utlandstjänstgöring var så vitt skilda från den verklighet som främst vänner och anhöriga men även övriga i det civila samhället möter. De beskrev återkommande att deras närmaste inte kunde ta till sig eller hade tålmod att lyssna på deras erfarenheter. När folk undrade ”ja hur var det där nere?” och Oskar började berätta var intresset borta efter tre sekunder för ”man är intresserad av att fråga men inte så intresserad av att höra svaret”. Därför hade han numera skaffat sig strategier för att så smidigt som möjligt ta sig ur dessa situationer:

Alltså jag kunde bli lite förbannad på folk då. Om någon frågar så kan jag surra på liksom, men det handlar väl om att dom inte begriper riktigt, alltså känslor och sånt vad man tycker. Vissa vill ju höra, vissa lyssnar ju, men sen tröttnar man ju på att börja berätta. Så när någon frågar hur det var där nere, då brukar jag svara ”det var varmt” för det är ungefär vad dom vill höra (Oskar).

Fredrik beskrev ett liknande angreppssätt för att hantera individer som gärna ville ställa frågor utan att egentligen vilja lyssna på hans erfarenheter för ”dom tappar intresset ganska fort om man försöker berätta”. Fredriks strategi var därför att ”hålla sig till klyschorna så fort någon var intresserad”. Å andra sidan var soldaterna inte särskilt intresserade av att lyssna på andra heller när de berättade om sina vardagsproblem:

Man känner sig rätt frustrerad på omgivningen och så i kompisgänget hemifrån. Dom gamla lirarna, dom hade också [haft det svårt]. Folk hade gjort slut med sina flickvänner, det var många som hade en sån fas då. Någon hade gett bort hunden. Det sket jag fullständigt i, jag kunde inte bry mig mindre.

Men dom hade ju ingen förståelse för vad jag hade varit med om [heller] och jag hade inte någon förväntan [på det] heller egentligen (Filip).

Pontus berättade att han mött liknande problematik under tidigare missioner och beskrev det som ett misslyckande från sin sida att inte ha kunnat förmedla sina erfarenheter och upplevelser. Därför hade han börjat skriva missionsdagbok och delat med sig av denna till anhöriga på hemmaplan, vilket hade underlättat hemkomsten avsevärt:

Ja den här omställningen har nog varit den bästa omställningen, mission nummer tre. Då gjorde jag som så att jag skrev faktiskt dagbok därnere och gav ut till mina nära och kära, med tankar och funderingar om mina farhågor att komma hem och liksom [att de] förstår vad fan man gör därnere. Jag har misslyckats två missioner tidigare att förklara vad jag gör för någonting varje dag och [jag] förklarar min ståndpunkt varför jag åker iväg. Så där tyckte jag att jag försökte förmedla ett budskap så dom vet vad som kommer hem också (Pontus).

**Att bemöta samhället och den mediala bilden.** För soldaterna innebar den uteblivna eller skeva mediala rapporteringen ytterligare en påfrestning vid hemkomsten. Martin beskrev att han blev konfunderad över att deras insats inte uppmärksammats mer i samhällsdiskussionen. Den mediala bilden stämde heller inte överrens med den verklighet han hade mött eftersom media enbart fokuserat på när något gått fel:

Det var inte så mycket fokus på Afghanistan, det enda är ju om någonting går snett som det dyker upp i media. Då får ju dom [allmänheten] lite skev bild, dom får ju bara reda på det som gått dåligt och [...] dom vet inte vad vi gör eller gjorde där eller någonting. Så de flesta har väl inget intresse av att ta reda på vad svenskarna gjorde, ja helt enkelt att de inte var intresserade. Och det var kanske inte deras fel, men det känns ju lite konstigt att de flesta är så obrydda (Martin).

Liksom Martin beskrev Pontus att den mediala bevakningen inte gav en korrekt bild. Oskar i sin tur beskrev en situation som uppstod när han väntade på tåget med uniformen på. Då blev han anklagad för att vara ”barnamördare” av ”nån tant som kom fram och skrek”

på honom. Även om Oskar valde att inte ta situationen på så stort allvar utan tyckte att ”det var väldigt komiskt” så reflekterade han över att samhället här hemma har en felaktig uppfattning om vad de svenska soldaterna gör i Afghanistan.

Å andra sidan bidrog media också till att folk faktiskt förstod allvaret i det soldaterna hade varit med om. Fredrik berättade att den ökade medierapporteringen under hans tid i missionsområdet underlättade för honom vid hemkomsten. Han beskrev en känsla av att bli tagen på allvar då han menade att hans vänner och anhöriga annars inte förstod vad han gjorde när han var på mission för ”ingen har ju en jävla aning, dom tror man är ute och leker”. Nu hade de fått upp ögonen för vad hans arbetsuppgifter egentligen innebar:

Det blev väl lite bättre i Afghanistan, allt fokus som blev på Afghanistan. Det var ju en jävla massa skrivelser i tidningarna om allting när det började bli känt att vi faktiskt dödade folk. Då var det ju en jävla hype här hemma och det gjorde väl det lite bättre just för min situation att folk fick upp, alltså kompisar och så, fick upp ögonen liksom. Det var lite enklare att berätta om det då på något sätt när dom hade lite kött på benen. Dom fattade lite vad det handlade om (Fredrik).

### **Leva ett liv efter mission**

**Fortsätta överleva men inget mer.** Även om soldaterna kände att flera av de initiala problemen med hemkomsten hade försvunnit med tiden, så fanns det hos vissa en känsla som inte ville ge med sig: Känslan av att inget spelar någon större roll längre, utom i så fall att överleva. Antingen klarar man livhanken eller så dör man – något annat står egentligen inte på spel. För Fredriks del innebar det att han inte längre oroade sig för någonting överhuvudtaget:

Jag har nog blivit mer cynisk efter just Afghanistan och ser lite lättare på livet. Alltså man har varit förberedd på döden så många gånger så jag är förberedd konstant liksom. Inte för att jag tänker på det, men man har den här inbyggda känslan [att man när som helst kan dö]. Man är inte rädd för nånting på något sätt. Det är ingenting som oroar mig längre oavsett vad det är, om det är nån hotfull situation eller ekonomi eller arbetssituationen eller nånting... Sen vet jag inte om det är bra eller dåligt, det har jag inte reflekterat över riktigt, men det är så det är (Fredrik).

Bland informanterna var Pontus den soldat som märkte störst förändringar hos sig själv. Det var också han som hade varit med om den mest påfrestande situationen, vilket skedde under hans första Afghanistanmission. Han kände sig likgiltig inför livet och tyckte inte att det fanns någon plats för honom i samhället. De enda gånger han egentligen kände att han levde var när han åkte tillbaka till krigets kaos – där allting hade sin början:

Mitt liv är mer eller mindre fortfarande kaos liksom. Jag åkte ju ner till Afghanistan igen, och det lindrar ju jävligt mycket, det är väldigt skönt att komma ner på plats. Men alltså nä, mitt liv är ju helt annorlunda jämfört med vad det var tidigare. Det är helt annorlunda, jag känner mig så otroligt mycket äldre än vad jag faktiskt ser ut och är. Man känner sig jävligt trött i själen bara och det är väl det som är den stora förändringen...

Den här vardagen att arbeta här, det är ju det absolut sämsta jag vet. Och de enda gångerna jag faktiskt är lycklig är när jag är utomlands eller att det händer någonting som får mig att tända till lite grann. Alltså om det är bilolycka, alltså någonting som får sinnen att tända till lite grann, då är man ju glad, men inte annars. Annars är man ju liksom bara helt likgiltig, så det är väl [som att man har] förlorat lusten att vara hemma helt enkelt. För det känns inte som att jag är gjord för att vara här, utan jag är gjord för att vara någon annanstans. Och det här samhället har ingen efterfrågan i det jag tycker om och kanske är duktig på, så det är väl det kaoset överlag...

Nä det verkar inte finnas någon riktig återvändo till ens gamla jag som tidigare fanns. Liksom en glad, oskuldsfull grabb som gillade att skjuta automatkarbin. Nä den [grabben] finns inte kvar riktigt. Man är fortfarande glad, ibland, [men] man är annorlunda. Det är väl klart man blir förändrad utav en sån där händelse (Pontus).

**Att lyckas med hemkomsten.** Soldaternas erfarenheter visar att det kan vara problematiskt att anpassa sig i det svenska samhället och vardagen efter hemkomst. Framförallt om soldaterna inte själva anser att de har några problem som behöver hanteras. För Filip del hade missionen gjort ett större avtryck på hans personlighet än vad han först

insåg. Han beskrev det som en process efter hemkomst där det handlade om att sakta införliva erfarenheterna i sin person för att kunna hantera dem.

Första halvåret så styr insatsen. Erfarenheterna från insatsen styr beteendet eller styrde mitt beteende mer än vad jag kanske kunde kontrollera och sen efter sex till åtta månader, kanske till och med upp till ett år, jag vet inte, då blev missionen [och] upplevelserna mer och mer som en del av mig igen och det blev min erfarenhet (Filip).

Att stiga in i vardagen direkt efter en mission var alltså inte möjligt. Soldaterna var i behov av återhämtning, men det var inte alltid så lätt att göra detta på ett konstruktivt vis. Fredrik berättade hur han försökte ”ta sig i kragen liksom och börja jobba, hur tråkigt det än är” men att det ändå hade resulterat i mycket fest, alkohol och droger:

Jag var ju ledig och bara söp och festade liksom. Så har jag alltid gjort och det har inte varit bra på nåt sätt men det är så det har blivit. Jag försöker minnas hemkomsten, det är svårt och plocka ut någonting, dels för att man är full typ hela tiden, alla [hemkomster] är likadana också [...] Mer sprit, mer droger, pengar var inget problem liksom och sen var man bara tvungen att ta tag i saker och ting när pengarna började sina och det var dags och börja jobba, *face the reality* liksom. Jag vet att många andra också hamnar i ett väldigt destruktivt leverne när man kommer hem, så det gäller att bara ta sig ur det så fort som möjligt och komma in i rutiner här hemma och vara normal (Fredrik).

Det var heller inte lätt att komma hem till flickvän och anhöriga som ville umgås och hitta på aktiviteter när soldaterna egentligen inte ville göra någonting annat än varva ner. Men Pontus och Filip betonade vikten av att återhämtningen skulle bestå av just att varva ner utan en massa tvång att göra det ena eller det andra:

Sen så var det bara att göra saker som man tyckte om, liksom inte göra några måsten. Tjejen var på en att man skulle göra en massa grejer, alltså nä jag vill spela tv-spel en månad nu liksom och bara varva ner. Så att det kändes som att den här övergången var jävligt smidig faktiskt (Pontus).

Det var dock inte alltid så lätt att varva ner. För Filip del blev det snarare tvärtom att han såg till att vara fullt upptagen just för att kunna vila tankarna från missionen. Om detta egentligen var en funktionell strategi var något han funderade över:

Jag snöade in i nytt dataspel när jag kom hem. Sen när studierna började så snöade jag in i studierna, pluggade bara. Ja det är kanske den sista resten ifrån Afghanistan, att jag pluggar jävligt mycket. Jag pluggar nog mellan 10 och 14 timmar om dagen så att det blir ju en sån extremgrej av det. Det är kanske inte så bra men det är ju tacksamt för då slipper man ju tänka i jobbiga banor och så... Jag har inget sånt som bekymrar mig och så nu, [men] det är alltid tacksamt att ha någonting och göra hela tiden. Då slipper man ta tag i annat (Filip).

Att komma hem till ett meningsfullt sammanhang var viktigt för Fredrik. Han hade under tidigare missioner inte haft ”någonting värt och vara hemma för” och det hade påverkat hans hemkomstsituation negativt. Men han menade att det finns en mognadsfaktor i detta. Då han var yngre såg han mer till sina egna behov och vad han själv ville göra, vilket har varit att åka på nya missioner. Numera när han har en sambo och ett fast jobb känner han en mening med att vara hemma:

Det känns som jag har någonting bra här hemma liksom, någonting värt och vara hemma för, det har jag aldrig haft tidigare. Visst har jag haft flickvänner men jag har aldrig satt dom i främsta rummet. Jag har alltid känt att min vilja och det jag vill göra går först liksom, man var ju yngre då liksom [...] Jag upplever att dom som klarar sig bäst är alltid dom som har någonting att komma hem till, dom som har ett jobb som väntar eller en familj eller någonting (Fredrik).

### **Klara sig på egen hand**

**Professionellt stöd som sista alternativ.** Eventuella problem med den mentala hälsan var något som soldaterna i första hand försökte lösa själva. När det inte funkade vände de sig till kamraterna för att prata om sina gemensamma krigsminnen. Att söka professionell hjälp var i vissa fall otänkbart och i andra fall den absolut sista utvägen av flera skäl.

Soldaterna menade att deras främsta stöd kom från kamraterna, eftersom ”det är svårt att prata med folk som inte har varit där och upplevt saken” som Oskar uttryckte det. För Martin och Oskar var kamratstödet tillräckligt för att deras vardag skulle fungera eftersom ingen av dem kände av några symtom på mental ohälsa. Martin hade i och för sig fortfarande varit ”lite uppskruvad” precis vid hemkomsten, men det hade ”lugnat ner sig så småningom”. Fredrik och Filip hade inte heller sökt någon hjälp utanför kamratgruppen, men nu i efterhand tyckte de att de nog hade mått bra av att söka någon form av hjälp trots allt. Fredrik hade fått problem med alkohol och droger sedan han kom hem från missionen. I början hade han därför funderat på att söka sig till civila organisationer för att få bukt med missbruket – men att missbruket skulle kunna hänga samman med hans upplevelser i Afghanistan hade han initialt inte reflekterat över. Den kopplingen gjorde han först senare:

Ja alltså jag funderade väl lite på andra typer av stöd också, alltså civila stöd. Vi pratar liksom om alkoholister [anonyma alkoholister] och sånt där, den typen av stödgrupper. Jag vet inte ens hur sånt funkar, det är mer sånt man sett på film, men jag vet ju att det finns. Det var väl såna grejer jag funderade lite på, just att det blev för mycket [sprit och droger], och det var svårt att ta sig ur den onda cirkeln. Men nej, jag upplevde väl inte att mina problem var så relaterade egentligen till det jag hade varit med om även om de kanske var det (Fredrik).

Filip, å sin sida, hade trott att det skulle gå lätt att hantera eventuella mentala besvär vid hemkomsten eftersom han hade varit på mission tidigare och därför visste vad som väntade. Riktigt så enkelt blev det dock inte. När han kom hem från Afghanistan upplevde han en inre ”tomhet” och visste därför inte riktigt vad han skulle söka stöd för:

Jag kände ju att jag var annorlunda på något sätt, men jag kunde inte riktigt sätta fingret på vad. Det fanns en tomhet på något sätt, det är någonting som är konstigt liksom men jag hade svårt att känna saker, typ så: svårt att känna känslor. Det fanns liksom ingenting att bearbeta eller ta tag i för det var tomt liksom (Filip).

Av de fem soldaterna i denna studie var det endast Pontus som hade sökt professionellt stöd. Pontus var å andra sidan den soldat som hade upplevt starkast påfrestningar under sin missionstid. Dock hade det professionella stödet inte alltid fungerat:

När jag kom hem så sa jag på screeningen att jag behövde nog träffa en psykolog för att räta till mig liksom för att nu är det *fucked up* liksom, och fick träffa någon civil psykolog här på [Stadsdel] som bara var någon tant liksom. Nej, jag slutade gå dit, det var helt värdelöst (Pontus).

Ungefär ett år efter sin hemkomst drabbades Pontus av ”någon slags anfall” i relation till att en svensk soldat i Afghanistan omkom i strid, vilket var uppmärksammat i svensk media. Då vände Pontus sig till en frivilligorganisation för veteraner istället och genom dem blev han remitterad till en specialistmottagning för traumapatienter. Han upplevde att han fick stor hjälp av mottagningen men undrade om han ”kanske avbröt den hjälpen lite för tidigt”. Dock hör hans kontaktperson från frivilligorganisationen kontinuerligt av sig varje månad för att fråga hur Pontus mår. Vid intervjutillfället var Pontus fortsatt påverkad av sina upplevelser i Afghanistan och berättade att han bara någon dag tidigare hade drabbats av en ny ”attack”. Han var osäker på hur han skulle gå vidare med att söka hjälp för detta, men tänkte nog vända sig till kamraterna i första hand den här gången:

Det här kom ju nu i helgen från absolut ingenstans och det var inte så att jag mådde dåligt rent mentalt, utan det var liksom fysiskt: kroppen bara sa fullständigt ifrån. Så att det var lite obehagligt men nä, som jag känner nu så kommer jag nog hantera det här via kamrathjälp. Jag orkar inte ta tag i det om jag ska vara ärlig. Jag vet inte riktigt, man har ju testat tidigare liksom och fått hjälp och det har inte hjälpt... jag vet inte hur jag ska göra faktiskt. Just nu så har jag lite för mycket inplanerat liksom för att ens kunna hinna med det (Pontus).

**Rädsla för att inte få åka igen.** Av vad som hittills framkommit i resultaten menade soldaterna att det räckte med kamratstöd. Den grundläggande orsaken till att de undvek att söka professionellt stöd verkar dock ligga på ett helt annat plan. Bortsett ifrån Pontus som inte riktigt orkade vända sig till hälsovården igen fanns det en uttalad rädsla för att vända sig till försvarsmakten vid behov av hjälp. Rädslan bottnade i att man inte ville ”bli stämplad som



olämplig soldat för att man har haft problem” (Oskar). Även om soldaterna blir informerade om att det föreligger sekretess vid eventuella stödinsatser och att detta inte stoppar deras möjligheter att åka ut på nya missioner, så sitter rädslan i. Detta var en bidragande orsak till att Fredrik inte kände ett behov av att söka hjälp:

Man är rädd för, som jag vet många andra också är, rädd för att det ska läcka ut, att man har tagit kontakt med framförallt då HRC [försvarmaktens HR centrum]. Dit skulle jag aldrig vända mig för att man är så rädd att man inte skulle få åka igen, man är så rädd att man på nåt sätt ska bli stoppad till nästa mission. Det hävdar dom ju, det händer inte, men jag är ju cynisk av mig [...] Dom kan liksom bara: ”nä vi stryker den här killen”, så där hade jag nog aldrig drömt om att ta kontakt ens. Jag har aldrig gjort det. Det är väl också en av anledningarna att man inte känner behovet för det är inte aktuellt (Fredrik).

Filip resonerade också kring detta, men trodde att han trots allt skulle vända sig till försvarmakten om han hade varit i behov av stödinsatser. Fördelarna med att möta förståelse för vad han hade varit med om skulle överväga nackdelarna med vad detta kunde innebära. Men han menade att det ändå skulle vara med viss tveksamhet som han sökte stöd:

Jag tror det är där [Försvarmaktens HR centrum] jag hade sökt mig ändå, för det är kanske där jag hade fått förståelse eller kunnat prata med folk som vet vad man pratar om. Dom eller fredsbasekrarna då. Samtidigt så finns det ju, jag känner nog inte det så mycket, eller jo det gör jag ju kanske ändå – men jag tror andra känner det starkare – just det här med att det är skambetonat. Man vill ju kanske kunna åka ut igen och pratar man då med nån, så kanske man blir rödlistad nånstans. Jag tror säkert att det är en faktor, att jag hade tvekat (Filip).

Pontus som hade sökt stöd genom försvaret upplevde dock inte att han blev stoppad att åka på fler missioner, snarare tvärtom. Retrospektivt ansåg han att han fick klartecken alldeles för tidigt att åka ut igen:

Jag har redan gått igenom den resan, så att där känner jag att det är ganska lugnt. Jag skulle ner på [ny Afghanistanmission], på vakans och då hade jag

liksom redan sökt hjälp. Jag var hos sjuksyrran och dom läste min journal och så: ”jag har ju sett att din vagn blev träffad av ett raketgevär såhär, hur mår du?” Jag bara: ”jag mår bra liksom, det är inga konstigheter, jag har sökt hjälp och pratat med psykolog och sådär”. Hon bara: ”vad bra, jag ville bara kolla så att du hade gjort det, du är godkänd att åka”. Då var man inte alls redo att åka, det var ju fan ett halvår efter man kom hem, men då fick jag jobb här istället så då hoppade jag av (Pontus).

**Försvarmakten värnar inte om individen.** Enligt försvarmaktens rutiner för hemkommande soldater får samtliga information om vanliga psykiska reaktioner efter en mission. I intervjuerna framkom det att försvarmakten på senare år har blivit betydligt bättre på att hantera mental ohälsa, men att det fortfarande finns mer att göra. Soldaternas samstämmiga huvudbudskap var därför att försvarmakten måste lägga mer resurser på dessa frågor. Framförallt menade soldaterna att försvarmakten behövde bli bättre på att identifiera de individer som är i behov av insatser. Just nu läggs det alltför stort ansvar på den enskilde individen att själv söka hjälp. Fredrik menade att det fanns aspekter som försvårade för försvarmakten att fånga upp eventuella soldater som behöver stöd. Han påtalade att det var många som var i behov av stöd men som inte vill erkänna detta själva, inklusive han själv. Detta berodde på föreställningen om att en stark individ klarar allt på egen hand:

Man vill ju inte erkänna för sig själv att man är i behov av hjälp eller stöd liksom, det vill man ju inte, man vill ju vara den här starka individen som klarar allt. Så jag vet inte riktigt hur försvarmakten ska göra. Många behöver ju stöd (Fredrik).

Oskar kände sig trygg med att försvarmakten skulle ställa upp om han skulle behöva stöd. Dock var han skeptiskt inställd till försvarmaktens egentliga engagemang till att fånga upp individer med behov och efterfrågade bättre uppföljning av hur soldaterna egentligen mår efterhand.

Om man behöver stöd så får man ju stöd från försvarmakten, men jag kan tycka lite så här att: dom vill, men dom vill egentligen inte. Lite så känns det. Jag tycker att man skulle kunna ha någon såhär grej att man faktiskt kallar in folk efter ett visst antal år och ser hur det är med dom istället för att det är upp

till dig om du behöver någon hjälp, för då är det ju större risk att personer faktiskt inte söker hjälp tror jag. Jag tror att det skulle vara fler som faktiskt var mer villiga att söka hjälp om man körde återträffar igen där dom pratar med folk. Men det känns som att man vill inte riktigt veta av folk som behöver hjälp (Oskar).

Fredrik var också kritisk till hur försvarsmakten tog hand om sina soldater efter mission. Dels menade han att det inte var rätt tidpunkt att hålla screeningsamtal när soldaterna återvänder för avrustning eftersom soldaternas tankar då ofta är upptagna av annat, dels tyckte han att enskilda samtal borde genomföras med samtliga soldater, inte enbart med soldater som haft personalansvar på plats. Gruppsamtalen som gällde för övriga soldater utan personalansvar ansåg inte Fredrik vara särskilt fruktbara för att dela med sig av sina känslor och tankar:

Dom här gruppsamtalen blir bara internskämt och det är inte lätt för den här samtalsledaren eller psykologen att kunna identifiera problem eller nån som är i riskzonen. Det är ont om tid, folk vill bara gå till mässen och dricka sig fulla för första gången på länge. Dom försöker men det är en svår miljö [...] Så själva processen är inte bra på det sättet utan alla måste få prata enskilt oavsett om dom vill eller inte. Det är bara då du kan upptäcka nånting tror jag. Sitter du med din grupp med åtta [personer], då säger man ingenting, det gör man inte. Det är lite för mycket – inte machokultur – man vill inte visa sig svag inför andra (Fredrik).

Även Pontus påpekade att försvarsmaktens nuvarande insatser för återvändande soldater inte räckte till. Informationen om olika psykiska reaktioner gagnade inte honom eftersom han upplevde att den framfördes av individer som inte hade kompetens nog att förstå soldaternas situation:

Någon HR-tant som står och berättar liksom att *sitter du ensam hemma och låser in dig så ligger du i farozonen*. Vem fan tar åt sig av det? Det är nog bättre att ha någon som är utbildad (Pontus).

Istället för ”HR-tanter” tyckte Pontus därför att försvarsmakten borde erbjuda ett ”veterancentrum” dit de tyngst drabbade individerna kunde få komma för att återanpassas till en funktionell vardag. Pontus berättade att han hade klarat sig för egen del, men att det fanns andra i hans omgivning som inte hade gjort det. Just av det skälet hade hans vän tagit sitt liv:

Jag är förmögen att kunna arbeta och liksom kunna leva ett någorlunda normalt liv, [men] det är ju många som... jag menar jag har en kompis som tog livet av sig här för typ ett år sedan liksom, som inte var nog förmögen att arbeta. Människorna som är tappade själar, dom borde för fan bli väl omhändertagna av försvarsmakten: du kan inte arbeta, du kan inte ta hand om dig. Liksom någon slags jävla äldreboende där man slänger in veteraner – dom får umgås med veteraner och snickra möbler, alltså nåt veterancentrum. Kan du inte hantera livet så finns det i alla fall det här, och därifrån kanske du kan gå tillbaks till vardagen (Pontus).

## Diskussion

### Resultatdiskussion

Syftet med studien var att undersöka soldaters upplevelser av offensiv krigsföring i samband med deras tjänstgöring i Afghanistan mellan åren 2009 och 2012. Särskilt fokus har lagts vid hur de hanterade den mentala belastning som insatsen innebar samt deras behov av stöd före, under och efter mission. Soldaternas upplevelser och berättelser är i många hänseenden likartade. I de fall deras berättelser skiljer sig åt, handlar det ofta om att den mentala belastningen är tyngre hos de soldater som upplevt mer extrema påfrestningar. Det var också de mest belastade soldaterna som märkte störst skillnad hos sig själva efter hemkomst och det var de som var mer öppna för att söka stöd även om de i regel inte gjorde det. För att sammanfatta huvudbudskapet från studiens sex huvudteman tyder resultatet på att det inför missionen fanns *en vilja att bevisa sin kompetens*, att det under missionen fanns *en förväntan att soldater skulle tåla allt* samt att det efter missionen fanns *hinder för att ta emot stöd* när soldaten trots allt inte kunde hantera vilka påfrestningar som helst.

**Viljan att bevisa sin kompetens.** Flera av informanterna hade ett längre förflutet inom försvarsmakten med tidigare erfarenhet av missioner, men än så länge hade deras förmågor inte satts på prov i tillräcklig utsträckning. Eftersom deras tidigare missioner mest hade känts som ”semester” med ”saft och bulle”, så hade de ännu inte fått bevisat för sig huruvida de var funktionsdugliga som riktiga soldater. Det var följaktligen möjligheten att få

bli testad på riktigt som lockade dem att åka till Afghanistan. Detta resultat ligger i linje med tidigare forskning där viljan att prövas i en skarp miljö är ett av skälen till att soldater väljer att utsätta sig för extrema påfrestningar (Hall, 2008; Hedlund, 2011; Tomforde, 2005).

Resultatet från de svenska soldaterna i den här studien stödjer till stora delar denna tidigare forskning. Att de tydligt hade påverkats av sina erfarenheter står klart, även om en del av soldaterna inte tyckte att lidandet var alltför besvärligt. Symtom som ökad ljudkänslighet, folkskygghet samt ökad mental anspänning ansågs mest vara en naturlig förlängning av missionen och ibland var det svårt att identifiera de egna upplevelserna. Istället var det deras nära anhöriga som upptäckte detta. Flera av soldaterna upplevde problem med alkohol efter hemkomsten. Trots de svårigheter som kunde uppstå var det endast en soldat som valde att söka professionellt stöd i denna studie. Även om viljan är stark att testa sin stridsduglighet finns det dock gränser för vad den enskilde individen mäktar med att hantera. Forskningen på området talar ett tydligt språk gällande denna problematik då den mentala hälsan hos amerikanska och brittiska veteraner har försämrats efter att de deltagit i militära operationer i Afghanistan och Irak (Hoge et al., 2008; Seal et al., 2009; Fear et al., 2010). Situationen förvärras också av att de individer som uppvisar mental ohälsa utifrån diagnostiska kriterier ofta står ensamma utan stödåtgärder (Hoge et al., 2008; Greden et al., 2010).

**En soldat förväntas tåla allt.** Soldaterna i denna studie hade i olika skeenden anammat de attribut och distanserat sig från de delar av känslolivet som Dickstein et al. (2010) skulle hänvisa till bilden av svaghet hos individen. Det fanns uppenbarligen ett överlevnadsvärde i deras distansering som gick ut på att undvika manifesta känslor av oro eller rädsla. Oro och rädsla skulle nämligen göra livet under insats ohanterligt samt innebära en försämring av deras funktion som soldat. Strategierna blev därför att utvärdera och öka sin kompetens samt att använda humorn istället för att samtala om påfrestande känslor. Risken är stor att dessa strategier sitter i även vid hemkomst, vilket då skulle kunna fungera som ett potentiellt hinder för att söka stöd vid behov. En möjlig förklaring till varför soldaterna tonar ner sin mentala ohälsa är att den ideala soldaten förväntas tåla och klara allt. Dickstein et al. (2010) pekar i sin forskning på att den militära kontexten i sig och förberedelserna inför en insats kan verka kontraproduktiva gällande att tillåta ett öppet klimat angående mental ohälsa. I sammanhanget tillskansar sig individerna attribut som överensstämmer med bilden av hur en soldat "skall" vara, vilken innefattar tuffhet, självständighet och insatsfokus. Detta innebär att individer som är i behov av stöd uppfattas ha en inneboende svaghet som gör att de inte är bäst lämpade för yrket.

**Hinder för att ta emot stöd.** Överlag visar resultatet på att soldaterna i högsta grad har varit utsatta för extrema påfrestningar som individerna förväntades klara av att hantera, oftast på egen hand. Mot bakgrund av vad som framkommit i denna studie och i tidigare forskning är kanske just detta det största problemet, att soldaterna inte söker professionellt stöd vid behov och därför utsätter sig för onödigt förlängt lidande. Det har gjorts omfattande studier på stigmatiseringen av mental ohälsa inom den militära kontexten och hur det påverkar och hindrar individer att söka det stöd de är i behov av (Dickstein et al., 2010; Hoge et al., 2004; Gibbs et al., 2011; Greden et al., 2010; Cornish et al., 2014).

I den här studien visade det sig att soldaterna inte riktigt visste vem de eventuellt skulle vända sig till om behovet uppstod. I enlighet med tidigare forskning upplevde de för- och nackdelar med att söka professionell hjälp, både hos de civila instanserna och hos försvarsmakten. Först och främst menade soldaterna att det är svårt att söka stöd hos civila instanser som inte har full förståelse för soldaternas erfarenheter. Att istället söka eventuellt stöd i försvarsmaktens regi ansåg de flesta som uteslutet, eftersom de var rädda för att bli ”rödlistade” och då inte ges möjlighet att åka på fler insatser. Cornish et al., (2014) pekar på samma problematik hos sina informanter som hade oro för att inte möta förståelse för sin problematik om de sökt stöd i en civil inrättning. Likaså var deras informanter osäkra angående eventuell sekretess och tystnadsplikt hos militärens behandlare, och därmed rädda för att inte få delta i fler insatser. Sammantaget kan dessa faktorer verka som ett motstånd för den enskilda individen att söka stöd.

Det är därför inte förvånande att det huvudsakligen var kamraterna som soldaterna vände sig till när det var i behov av stöd. Det var hos kamraterna man kunde finna förståelse och det var med dem man delade erfarenheter. Även om soldaterna i denna studie i första hand vände sig till sina kamrater var de inte helt tydliga med vad detta stöd innebar. Dessutom talar soldaternas utsagor om att det i kamratsammanhang kan vara svårt att lyfta eventuellt påfrestande känslor som uppkommit i och med insats. Vikten av kamratstöd är något som har uppmärksammats i militär forskning, där en del av forskningen syftar till att skapa stödmetoder för att soldaterna ska vända sig till sina kollegor vid behov, till exempel genom TRiM-konceptet (Frappell-Cook et al., 2010; Greenberg et al., 2010). Detta är enligt forskarna ett möjligt sätt att överbygga stigmatiseringen av mental ohälsa (Frappell-Cook et al., 2010; Greenberg et al., 2010; Greden et al., 2010).

Samtliga informanter hävdade att det i nuläget var svårt att identifiera och fånga upp soldater som hade behov av stöd efter insats. De menade att försvarsmakten hade ett stort ansvar i detta och att det fanns mer att göra även om försvarsmakten hade blivit bättre med

tiden. Att försvarsmakten måste arbeta mer aktivt i dessa frågor var soldaternas samlade åsikt. De hade förståelse för att det inte var en lätt uppgift för försvarsmakten att lyckas fånga upp alla behövande soldater, men ställde sig skeptiska till många av försvarsmaktens metoder. I vissa fall var soldaterna också osäkra på försvarsmaktens egentliga engagemang i dessa frågor. Även på dessa punkter förelåg det många likheter med Cornish et al. (2014) forskning inom det amerikanska försvaret där liknande skepsis förelåg i dessa frågor.

I denna studie uppkom flera anledningar som försvårade arbetet med att identifiera och fånga upp individer som var i behov av stöd. Eventuellt stöd och rutiner för detta aktualiserades för soldaterna direkt efter att de landat i Sverige efter sina sex månader i insatsområdet. Vid denna tidpunkt var de upprymda över att komma hem och upplevde inte att de var mottagliga för den här typen av information. Att försvarsmakten erbjöd soldaterna stöd tolkades i vissa fall som att det var en formalitet från försvarsmaktens sida, utan egentligt engagemang för den enskilde individen. Soldaterna var samstämmiga i att individen fick ta ett alltför stort ansvar i detta och att en del av problemet handlade om att påfrestande känslor skulle hållas borta från individen av olika anledningar. Att vid hemkomst erkänna för sig själv och sina kamrater att man är i behov av stöd var något som soldaterna ansåg vara problematiskt. Mot denna bakgrund är det därför av yttersta vikt att i den militära kontexten sträva efter ett öppnare klimat gällande mental ohälsa med mål att underlätta för eventuella individer att söka det stöd de är i behov av.

## **Metoddiskussion**

**Deltagare.** Min urvalsprocess kan ha påverkat studiens tillförlitlighet och trovärdighet. Att jag rekryterat deltagare genom tidigare militära kollegor kan innebära både styrkor och svagheter i detta avseende, eftersom det då har funnits en anknytning mellan mig och informanterna utöver den enbart professionella intervjurelationen. Eventuellt kan detta ha haft negativ betydelse för min förmåga att förhålla mig kritisk och utforskande genom hela processen, vilket Lantz (2013) tar upp som en viktig del för tillförlitligheten i kvalitativa studier. Jag har dock eftersträvat att genom hela processen föra en kritisk reflektion över min egen förförståelse och de föreställningar jag burit med mig in i projektet. För att konkretisera denna kritiska reflektion är det lämpligt att utgå ifrån soldaternas egna beskrivningar av hur de påverkats mentalt av sina erfarenheter. Med min förförståelse som jag bar med mig in i projektet utifrån att jag är psykologstudent var där en tydlig brytpunkt mellan soldaternas berättelser och mina egna föreställningar om psykisk ohälsa. Soldaterna förhöll sig i stor utsträckning till sina symtom som något alldeles normalt och något de var tvungna att hantera

på egen hand. För mig, som psykologstudent, var många av dessa symtom uttryck för ett reellt psykiskt lidande och något som i andra kontexter än den militära ses som psykiskt lidande vilket individen skall få behandling för. Dock kan jag med mina erfarenheter som soldat förstå soldaternas upplevelser av att dessa symtom är en naturlig förlängning av deras erfarenheter och att de även kan ha en överlevnadsfunktion utifrån den kontext de verkat i. I dessa frågor har det varit viktigt att förhålla mig kritiskt till min förförståelse för att inte soldaternas upplevelser ska bli misstolkade.

Dessutom kan rekryteringsprocessen även ha inburit vissa fördelar som tjänade studiens syfte. Att jag rekryterade deltagare genom tidigare kollegor kan ha bidragit till att jag betraktades som en pålitlig intervjuare för deltagarna redan innan intervjuerna påbörjades. Eventuellt skapade detta indirekta band till deltagarna goda förutsättningar för att de skulle känna sig trygga och mer villiga att dela med sig av känslig information, än om rekryteringsprocessen hade skett utan mina kontakter.

**Intervjuer.** Att jag själv har erfarenhet av utlandstjänstgöring kan ses som både en styrka och svaghet i sammanhanget. Soldaterna betonade återkommande vikten av att prata med någon som har liknande erfarenheter och på så vis upplever större förståelse. Mina erfarenheter kan därför ha ökat deras känsla av att känna sig förstådda och på så vis fått dem att känna sig mer bekväma med att dela med sig av sina erfarenheter. Dessutom pratade soldaterna med en viss jargong som kan vara svår att förstå för personer utanför den militära kontexten. Att behöva stanna upp och be om förklaringar kring militära begrepp mitt i en intervjusituation skulle sannolikt hämma samtalsflödet. Något som dock kan tänkas vara en svaghet är att soldaterna belyste att de inte pratar om påfrestande känslor med sina kamrater. På grund av mina tidigare erfarenheter av utlandstjänstgöring fanns det eventuellt en risk att de även såg mig som en kamrat och på så vis inte ville visa sig sårbara. Min uppfattning är emellertid att soldaterna frikostigt har delat med sig av sina känslor och upplevelser under intervjusituationerna. Det är möjligt att sekretessen och anonymiteten kan ha fungerat förebyggande i detta syfte.

### **Framtida forskning**

I den svenska kontexten är forskningsläget magert angående den mentala hälsan hos de soldater som tjänstgjorde i Afghanistan under åren 2009 till 2012. Samtidigt är denna insats historiskt betydelsefull, eftersom den innebar ett nytt fenomen för svenska förband i och med alltmer ökad aggressivitet och stridsintensitet och eftersom amerikansk och brittisk forskning har påvisat ökad mental ohälsa hos tjänstgörande soldater i Afghanistan och Irak är det



angeläget att även följa upp de svenska soldaterna som var stationerade i Afghanistan under perioden 2009-2012. Det är av största vikt att utröna hur deras mentala hälsa har påverkats på sikt och att undersöka hur deras behov av eventuella stödinsatser ser ut.

Studiens resultat visar på flertalet hinder som individerna möter i samband med att söka eventuellt stöd. Med anledning av att det finns internationell forskning som påvisar att den militära kontexten hämmar ett öppet förhållningssätt till mental ohälsa och att denna studies resultat går i linje med detta bör större kraft läggas på forskning i den svenska kontexten. Att få en bättre förståelse för hur det ser ut i den svenska kontexten är betydelsefullt för att möjliggöra förebyggande insatser mot mental ohälsa hos soldaterna.

Även om kamratstödet är grundläggande för soldaternas bearbetningsprocess så är det fortfarande oklart vilken betydelse detta stöd egentligen har för soldaternas mentala hälsa. Soldaternas berättelser är motsägelsefulla i detta avseende eftersom de inte upplever att de kan prata med sina kamrater om påfrestande känslor som uppkommer av insatsspecifika erfarenheter. Vidare forskning kring kamratstödet betydelse är därför en central komponent i en utökad förståelse av soldaters välbefinnande.

Den här studien baseras på intervjuer med enbart män. Det vore intressant att även fokusera på kvinnors upplevelser av att tjänstgöra som soldater, eftersom den militära kontexten är mansdominerad än i denna dag. Hur dessa kvinnor hanterar ”manlighetsnormen” och hur de upplever den militära kulturen i allmänhet är frågor som ännu inte har uppmärksammats i större utsträckning. Sannolikt möter kvinnliga soldater andra kulturella hinder än sina manliga kollegor och kanske är kvinnorna därmed också i behov av andra stödformer än dem som finns idag.

## Referenser

- Agrell, W. (2013). *Ett krig här och nu: från svensk fredsoperation till upprorsbekämpning i Afghanistan 2001-2014* (1. uppl.). Stockholm: Bokförlaget Atlantis.
- Alvesson, M., & Sköldbberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Boulos, D., & Zamorski, M.A. (2013). Deployment-related mental disorders among Canadian Forces personnel deployed in support of the mission in Afghanistan, 2001–2008. *Canadian Medical Association Journal*, 185(11), 545-552.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Cornish, M. A., Thys, A., Vogel, D. L., & Wade, N. G. (2014). Post-Deployment Difficulties and Help Seeking Barriers Among Military Veterans: Insights and Intervention Strategies. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(6), 405–409.
- Dickstein, B. D., Vogt, D. S., Handa, S., & Litz, B. T. (2010). Targeting Self-Stigma in Returning Military Personnel and Veterans: A Review of Intervention Strategies. *Military psychology*, 22(5), 224–236.
- Fear, N. T., Iversen, A., Meltzer, H., Workman, L., Hull, L., Greenberg, N., Barker, C., Browne, T., Earnshaw, M., Horn, O., Jones, M., Murphy, D., Rona, R. J., Hotopf, M., & Wessely, S. (2007). Patterns of drinking in the UK Armed Forces. *Society for the Study of Addiction*, 102(7), 1749–1759.
- Fear, N. T., Jones, M., Murphy, D., Hull, L., Iversen, A. C., Coker, B., Machell, L., Sundin, J., Woodhead, C., Jones, N., Greenberg, N., Landau, S., Dandeker, C., Rona, R. J., Hotopf, M., & Wessely, S. (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(5), 1783–1797.
- Frappell-Cooke, W., Gulina, M., Green, K., Hughes, J. H., & Greenberg, N. (2010). Does trauma risk management reduce psychological distress in deployed troops?. *Occupational Medicine*, 60(10), 645–650.
- Gibbs, D., Rea-Olmsted, K. L., Brown, J. M., & Clinton-Sherrod, A. M. (2011). Dynamics of Stigma for Alcohol and Mental Health Treatment Among Army Soldiers. *Military Psychology*, 23(10), 36-51.
- Greden, J. F., Valenstein, M., Spinner, J., Blow, A., Gorman, L. A., Dalack, G. W., Marcus,

- S., & Kees, M. (2010). Buddy-to-Buddy, a citizen soldier peer support program to counteract stigma, PTSD, depression, and suicide. *Annals of the New York academy of sciences*, 1208(4), 90–97.
- Greenberg, N. (2006). Do Military Peacekeepers Want to Talk about Their Experiences? Perceived Psychological Support of UK Military Peacekeepers on Return from Deployment. In *Human Dimensions in Military Operations – Military Leaders’ Strategies for Addressing Stress and Psychological Support*.
- Greenberg, N., Langston, V., Everitt, B., Iversen, A., Fear, N. T., Jones, N., & Wessely, S. (2010). A Cluster Randomized Controlled Trial to Determine the Efficacy of Trauma Risk Management (TRiM) in a Military Population. *Journal of Traumatic Stress*, 23(4), 430–436.
- Hall, L. K. (2011). The Importance of Understanding Military Culture. *Social Work in Health Care*, 50(1), 4-18.
- Hedlund, E. (2011). What Motivates Swedish Soldiers to Participate in Peacekeeping Missions: Research Note. *Armed Forces & Society*, 37(1), 180-190.
- Hedrenius, S., & Johansson, S. (2013). *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser : att stärka människors motståndskraft*. (1 uppl). Sverige: Natur Kultur Akademisk.
- 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(12), 13-22.
- Jones, E., Thomas, A., & Ironside, S. (2006). Shell shock: an outcome study of a First World War ‘PIE’ unit. *Psychological Medicine*, 37(11), 215–223.
- Jones, E., & Wessely, S. (2014). Series: Battle for the mind: World War 1 and the birth of military psychiatry. *The Lancet*, 384(9955), 1708-1714.
- Lantz, A. (2013). *Intervjumetodik*. (3:1 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Mallen, M. J., Schumacher, M. M., Leskela, J., Thuras, P., & Frenzel, M. (2014). Providing Coordinated Care to Veterans of Iraq and Afghanistan Wars With Complex Psychological and Social Issues in a Department of Veterans Affairs Medical Center: Formation of Seamless Transition Committee. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(6), 410–415.
- Michel, P. O. (2005). The Swedish Soldier and General Mental Health Following Service in Peacekeeping Operations. *Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine* 17 (48). Uppsala.
- Michel, P.O. (2007). Suicide Rate among Former Swedish Peacekeeping Personnel. *Military*

*Medicine*, 172(3), 278-282.

- Moore, B. A., & Reger, G. M. (2006). Clinician to Frontline Soldier: A Look at the Roles and Challenges of Army Clinical Psychologists in Iraq. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 395–403.
- Nock, M. K., Deming, C.A., Fullerton, C. S., Gilman, S. E., Goldenberg, M., Kessler, R. C., McCarroll, J. E., McLaughlin, K. A., Peterson, C., Schoenbaum, M., Stanley, B., & Ursano, R. J. (2013). Suicide Among Soldiers: A Review of Psychosocial Risk and Protective Factors. *Psychiatry*, 76(2), 97-125.
- Reid, F., & Van Everbroeck, C. (2014). Shell Shock and the Kloppe: war neuroses amongst British and Belgian troops during and after the First World War. *Medicine, Conflict and Survival*, 30( 4), 252–275.
- Seal, K. H., Metzler, T. J., Gima, K. S., Bertenthal, D., Maguen, S., & Marmar, C. R. (2009). Trends and Risk Factors for Mental Health Diagnoses Among Iraq and Afghanistan Veterans Using Department of Veterans Affairs Health Care, 2002-2008. *American Journal of Public Health*, 99(9), 1651-1658.
- Smith, T. C., Ryan, M. A. K., Wingard, D. L., Slymen, D. J., Sallis, J. F., & Kritz-Silverstein, D. (2008). New onset and persistent symptoms of post-traumatic stress disorder self reported after deployment and combat exposures: prospective population based US military cohort study. *British Medical Journal*, 336(7640), 366-371.
- Tomforde, M. (2005) Motivation and self-image among German peacekeepers. *International Peacekeeping*, 12(4), 576-585.
- Uomoto, J.M., & Williams, R.M. (2009). Post-Acute Polytrauma Rehabilitation and Integrated Care of Returning Veterans: Toward a Holistic Approach. *Rehabilitation Psychology*, 54(3), 259–269.
- Wells, T. S., Miller, S. C., Adler, A. B., Engel, C. C., Smith, T. C., & Fairbank, J. A. (2011). Mental health impact of the Iraq and Afghanistan conflicts: A review of US research, service provision, and programmatic responses. *International review of Psychiatry*, 23(4), 144-152.

**Internetkällor:**

[www.forsvarsmakten.se](http://www.forsvarsmakten.se)

## Har du erfarenheter av utlandstjänstgöring?

Skulle du vilja berätta om dina erfarenheter? Jag är väldigt intresserad av att höra hur det var för dig innan du åkte till missionsområdet, hur det var under missionen och hur det var för dig att komma hem!?

Mitt namn är Nichlas Gren och jag ska nu skriva min examensuppsats på psykologprogrammet vid Lunds universitet. Uppsatsen ska handla om hur soldater upplevde sin tid före, under och nu upplever sin tid efter sin utlandstjänstgöring. Fokus kommer vara de olika psykiska påfrestningar som individen kan tänkas utsättas för och hur detta eventuellt hanteras. Jag har själv egen erfarenhet av utlandstjänstgöring och vet att alla reagerar och hanterar saker och ting på olika sätt, därför är jag intresserad av just dina upplevelser.

Om du ställer upp så vill jag göra en intervju som jag beräknar tar ca 60 minuter. Allt medverkande i studien kommer vara anonymt och frivilligt. Du väljer själv om du inte vill svara på någon fråga eller om du vill avbryta intervjun. Intervjun kommer att spelas in för att transkriberas och avidentifieras. För att säkerställa att det inte ska gå att identifiera er i uppsatsen så kommer jag under arbetets gång skicka ut mitt arbetsmaterial till er som blivit intervjuade för godkännande av er. Allt material som inte är avidentifierat kommer jag att behandla som sekretesskyddat. Detta kommer att förstöras när uppsatsen är klar. Plats för intervjun är där ni önskar och jag avser att utföra intervjun någon gång under veckorna 9-13.

Jag hoppas att ni är intresserade av att ställa upp och komma med era erfarenheter och upplevelser, något jag skulle vara ytterst tacksam för! Min förhoppning är inte enbart att detta ska resultera i en uppsats utan också att det kan vara intressant tillfälle för dig som ställer upp att tänka och reflektera över dessa frågor, något som du kan ta med dig till eventuellt kommande utlandstjänstgöringar eller andra kommande utmaningar.

Skulle du vara intresserad så är du varmt välkommen att kontakta mig på antingen telefon: **07xx-xxxxxx**, alternativt på e-post: **xxx@student.lu.se** så bokar vi tid och plats.

Vänliga hälsningar

Nichlas Gren

## **Intervjuguide**

Tack för att du ställer upp på den här intervjun!

### **Ramar:**

Jag beräknar att intervjun kommer att ta runt 60 minuter. Intervjun kommer att användas för mitt examensarbete på psykologprogrammet vid Lunds universitet. Jag kommer att spela in intervjun för att senare transkribera och avidentifiera materialet. Intervjun är helt frivillig, du bestämmer själv vad du vill respektive inte vill svara på och du kan när som helst avbryta intervjun. Ljudinspelningen kommer att raderas när uppsatsen är klar. Om detta låter bra så startar jag inspelningen nu?

Intervjun kommer att fokusera på din tid före, under och efter din utlandstjänstgöring med fokus på din upplevelse av psykisk belastning och eventuellt behov av stöd. Jag tänkte börja med lite bakgrundsinformation runt dig.

*Hur gammal är du?*

*Hur länge har du jobbat i försvarsmakten?*

*Hur många missioner/utlandsinsatser har du gjort?*

*Vart och när gjorde du din senaste tjänstgöring?*

*Vad har du för befattning?*

### **Innan mission**

Vill du berätta om dina tankar innan du åkte på mission?

Var det något som var extra påfrestande för dig?

Berätta gärna hur detta påverkade dig?

Hur hanterade du detta då?

(fick du något stöd i detta?) (fanns det någon att prata med?)

### **Under mission**

Berätta hur det var för dig att komma till och vara i missionsområdet?

Vad var mest påfrestande under din tid i missionsområdet?

Vill du berätta om någon situation som varit extra krävande för dig?

Berätta gärna hur den upplevelsen påverkade dig?

Hur hanterade du detta?

(fick du något stöd i detta?) (fanns det någon att prata med?)

Har du märkt någon förändring i dig själv efter detta?

### **Efter mission**

Berätta hur det var för dig att komma hem från din utlandstjänstgöring?

Hur hanterar/hanterade du omställningen från mission till att komma hem?

Har det funnits eller finns det något som har varit extra svårt för dig att hantera efter hemkomst?

Hur hanterade/hanterar du detta?

(fick du något stöd i detta?) (fanns det någon att prata med?)

Hur ser du på ditt behov av stöd efter mission?

### **Eventuellt stöd**

Berätta vad eventuellt stöd skulle innebära för dig och hur du skulle vilja bli omhändertagen utifall det fanns ett behov hos dig?

Har du någon gång upplevt att du behövt stöd i form av samtal med en utomstående?

Har du upplevt att försvarsmakten ställer upp med stöd om detta eventuellt skulle behövas? (Har du tagit del av detta?)

På vilket sätt tänker du att det skulle kunna bli förbättring på detta område?

### **Anhöriga**

Hur hanterar du att vara borta ifrån anhöriga under din tid i missionsområdet?

Har dina anhöriga varit oroliga under din tid på mission? (om ja, hur har det yttrat sig? Gav det upphov till stress hos dig? Hur hanterade du detta? Fick du stöd i detta? Skulle du behöva stöd i detta? Hur skulle du i sådana fall vilja ha stöd?)

### **Avslutning av intervju**

Är det något som du vill tillägga, något som du tycker vi har missat?

Har du några frågor till mig innan vi avslutar?

### **Efter avslutning**

Kontaktuppgifter för distribuering av citat och resultatdel.