



Självständigt arbete i krigsvetenskap, 15 hp

Författare: Josefine Nilsson		Program: YOP 06-09
Handledare: Johan Ljungné		
	Beteckning:	

Veteransoldatutredningen - en granskning av dess förslag till förbättring i frågan om psykisk ohälsa

Sammanfattning:

14 juni 2007 beslutade regeringen att tillkalla en särskild utredare med uppdrag att utforma förslag till en svensk veteranpolitik, som skulle innefatta ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser. Utredningen, som tog namnet Veteransoldatutredningen, lämnade i oktober 2008 sitt slutbetänkande. Syftet med denna uppsats var att kritiskt granska utredningens förslag till förbättring i frågan om psykologisk ohälsa, stressprevention, inför insats och med utgångspunkt i litteraturen försöka förutsäga om förslaget skulle komma att ge effekt

Metodvalen i denna uppsats har utgjorts av kvalitativ textanalys samt deskription. Tyngdpunkten i essän ligger i att definiera stressreaktioner samt åtgärder för stressprevention. Därefter följer analysen för att kunna se om det finns en förankring i aktuell forskning, och mot slutet granskas om förslagen kommer att ge effekt.

I uppsatsen söktes svar på följande frågeställningar:

- Finns det en förankring i förslagen från Veteransoldatutredningen i aktuell forskning med inriktning på preventiva åtgärder?
- Är det rimligt att anta att med stöd av aktuell forskning att förslagen kan förebygga psykisk ohälsa efter internationell insats?

De viktigaste slutsatserna som har dragits från denna studie är:

Förslagen från veteransoldatutredningen finns till del förankrade i aktuell litteratur. De förslag som väntas kunna förebygga psykisk ohälsa efter internationell insats är som följer.

- En förbättrad och mer effektiv rekrytering genom större personlig kontakt medger en noggrannare rekrytering som gör att man får rätt människor, på rätt plats med godkända vitsord samt psykisk lämplighet och detta minskar i sin tur risken för stressreaktioner.
- Utökad och bättre information till allmänheten från den politiska ledningen och från Försvarmakten om missioner minskar förhoppningsvis samhällets opposition genom att öka förståelsen för Försvarmakten och dess uppgifter. Detta nedbringar i sin tur den kumulativa stress i soldatens vardag p g a externa stressorer från samhälle och media.
- Ytterligare utbildning i mänskliga rättigheter och krigets lagar bidrar till att skapa trygghet i vad soldater får - och inte får - göra. Genom dylik utbildning kan frustrationen, som uppstår då soldaterna inte vet hur de skall hantera specifika situationer, minskas.

Nyckelord: Veteransoldatutredningen, Försvarmakten, stress, stressreaktioner, kumulativ stress, stressprevention, psykisk ohälsa, internationella insatser

Veteransoldatutredningen – a review of its proposals for improving the matter of mental ill-health

Abstract: This essay - *Veteransoldatutredningen – a review of its proposals for improving the matter of mental ill-health* – is written by cadet Josefine Nilsson. The aim is to study the *Veteransoldatutredning*'s suggestions for improvement when it comes to e.g. stress prevention and psychological ill-health ahead on an international mission.

The methods used are description and trial of a hypothesis. Through a study of the immediate literature and by analyzing the proposals, my conclusions are that an improved and more efficient recruitment allows for a more accurate recruitment; increased and better information to the public from the political body and from the Armed Forces will reduce external stress that the soldiers sometime feel, and also that additional education in human rights and the law of war contributes to create a security in what the soldiers can, and can not do.

Key words: *Veteransoldatutredningen*, Sweden's armed forces, combat stress, stress reactions, operational stress, preventive measures, mental illness, international mission

Innehållsförteckning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	3
1. INLEDNING.....	4
1.1 BAKGRUND / SYFTE.....	4
1.2 FRÅGESTÄLLNINGAR	5
1.3 DEFINITIONER	5
1.4 TIDIGARE FORSKNING / AVGRÄNSNINGAR.....	6
1.5 METODVAL / METODBESKRIVNING	6
1.6 LITTERATUR / MATERIAL	7
1.7 DISPOSITION	8
2. PSYKISK OHÄLSA VID STRID ELLER STRIDSLIKNANDE SITUATIONER	8
2.1 HISTORIK	9
2.2 POTENTIellt TRAUMATISKA HÄNDELSER	9
2.3 POSTTRAUMATISKT STRESSYNDROM	9
2.4 DEPRESSION	9
2.5 ÅNGESTSYNDROM	10
2.6 KUMULATIV STRESS	10
3. STRESSPREVENTION OCH STRESSHANTERING – VAD SÄGER FORSKNINGEN?.....	10
3.1 SVENSKA ERFARENHETER.....	10
3.2 INDIVIDUELLA FÖRUTSÄTTNINGAR.....	11
3.3 PSYKOLOGISKT STÖD.....	12
3.4 AVLASTNINGSSAMTAL OCH DEBRIEFING	12
3.5 MENTAL TRÄNING OCH ANDRA TEKNIKER	13
3.6 KUNSKAPSHÖJANDE UTBILDNING.....	14
3.7 FÖRESTÄLLNINGSTRÄNING OCH ÖVNINGAR MED SIMULERAD STRESS	14
3.8 MISSIONSRELATERAD UTBILDNING	15
3.9 REKRYTERING	15
3.10 INFORMATION TILL ALLMÅNHETEN	16
3.11 LEDARSKAP	16
3.12 SAMMANFATTNING, STRESSPREVENTION.....	17
4. VETERANSOLDATUTREDNINGEN – I KORTHET.....	17
4.1 INFÖR INSATS – REKRYTERING, UTBILDNING OCH FÖRBEREDELSE.....	18
4.2 FÖRSVARSMAKTENS RAPPORT OCH FÖRSLAG TILL ÅTGÄRDER	19
4.3 UTREDNINGENS FÖRSLAG	19
5. KOMMER FÖRSLAGEN I VETERANSOLDATUTREDNINGEN ATT GE EFFEKT UTIFRÅN DET SOM FRAMGÅR AV AKTUELL FORSKNING?.....	20
5.1 UTBILDNING	20
5.2 REKRYTERING	21
5.3 INFORMATION.....	22
5.4 LEDARSKAP	22
5.5 RESULTAT/SLUTSATS	23
5.6 FÖRSLAG TILL FRAMTIDA FORSKNING	24
6. SAMMANFATTNING.....	24
7. LITTERATUR- OCH KÄLLFÖRTECKNING	26
7.1 LITTERATUR	26
7.2 KÄLLOR.....	27
7.3 MILITÄRA DOKTRINER	27

1. Inledning

1.1 Bakgrund / syfte

1948 deltog svenska officerare som FN-observatörer i Mellanöstern. Med trupp genomfördes den första insatsen 1956 i Suez. Sedan dess har den svenska Försvarsmakten deltagit i ett stort antal fredsfrämjande insatser av olika slag och på olika platser i världen. För närvarande medverkar Sverige med 657 män och kvinnor i fredsfrämjande och andra militära insatser i bl.a. Afghanistan, Georgien, Kosovo, Tchad, Sudan, Kongo, och Korea under ledning av NATO, EU och FN.¹

Att kunna bidra till fred och säkerhet i konfliktdrabbade områden är ett säkerhetspolitiskt viktigt instrument för Sverige. Dessutom står det i regeringens budgetsproposition för 2007² att ambitionsnivån gällande Sveriges deltagande i fredsfrämjande insatser skall höjas eftersom det inte bara bidrar till andras fred och välstånd utan för att det även stärker Sveriges egen säkerhet. Antalet personer i utlandstjänst föreslås därför öka till ca 2000 personer.

Deltagande i fredsfrämjande internationell militär verksamhet är inte riskfritt. Omvärlden håller på att förändras, och nya hot uppdragas ständigt; flyktingkatastrofer, etnisk rensning, terrorism, folkmord, spridning av massförstörelsevapen, beskjutningar under rutinpatruller i norra Afghanistan är bara ett fåtal av dessa. Detta ställer helt nya krav på Försvarsmakten som måste kunna leverera. Därför måste personalen tas omhand. Det ligger i Försvarsmaktens intresse att vara en bra arbetsgivare och erbjuda en attraktiv arbetsplats.

Behovet och betydelsen av förberedelser inför insats och omhändertagandet efter insats har därmed ökat. Förberedelserna för personalen inför en insats, stödet under och omhändertagandet efter insatsen är grundläggande för att Sverige fullt ut skall kunna medverka och ta sitt ansvar för deltagandet i de fredsfrämjande uppdragen. Rätt personal måste rekryteras och denna personal måste ges den bästa fysiska förberedelsen i form av utbildning som går att ge. Det är också av största vikt att en ordentlig psykisk förberedelse ges, och därefter följas upp. Detta är det som den här uppsatsen tar sin utgångspunkt i.

Regeringen beslutade den 14 juni 2007 att tillkalla en särskild utredare med uppdrag att utforma förslag till en svensk veteranpolitik, dvs. ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser³ och denna utredning, som tog namnet Veteransoldatutredningen, lämnade i oktober 2008 sitt slutbetänkande.⁴ Syftet med denna uppsats är att kritiskt granska utredningens förslag till förbättring i frågan om psykologisk ohälsa inför insats och med utgångspunkt i litteraturen försöka förutsäga om förslaget kommer att ge effekt.

¹ <http://www.mil.se/sv/i-varlden/pagaende-insatser/> (hämtad: 2008-11-09 15:37)

² Prop (2006/07:1) Finansdepartementet, Område 6 (www.regeringen.se/content/1/c6/06/96/26/542f2fac.pdf, uppdaterad 2007-05-03, hämtad: 2007-12-05)

³ Dir (2007:83), Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser, (Stockholm: Försvarsdepartementet, 2007)

⁴ SOU (2008:91) Veteransoldatutredningen, *En svensk veteranpolitik del 2 – Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser*, (Stockholm: Försvarsdepartementet, 2008)

1.2 Frågeställningar

Uppsatsen utgår ifrån att det svenska deltagandet i internationella insatser skall öka i framtiden. För att detta skall kunna bli en realitet i takt med att värnpliktskullarna minskar måste personalen tas om hand. Detta kopplar författaren till den grundläggande förmågan uthållighet⁵. ”Uthållighet syftar till att kontinuerligt vidmakthålla egen personell och materiell tillgänglighet så att eget och överordnat mål uppnås.”⁶

Uthållighet är den förmåga som chefen och organisationen i allra högsta grad kan påverka. Gott ledarskap, rätt utbildning och rätt förberedelser bidrar till att höja stridsvärdet inför en insats vilket bidrar till god uthållighet. Uppsatsen kommer att avhandla Veteransoldatutredningens förslag till preventiva åtgärder för att minska psykisk ohälsa för soldater och officerare i internationell tjänst och hur dessa kommer att förverkligas i praktiken.

I uppsatsen kommer författaren att söka svar på följande frågeställningar:

- Finns det en förankring i förslagen från Veteransoldatutredningen i aktuell forskning med inriktning på preventiva åtgärder?
- Är det rimligt att anta att med stöd av aktuell forskning att förslagen kan förebygga psykisk ohälsa efter internationell insats?

1.3 Definitioner

Stress och stressreaktioner

Stress är en reaktion hos en individ som hamnar i en specifik situation som av individen uppfattas som hotfull. När detta händer sker en aktivering av kroppens stresssystem. Detta är normalt och denna aktivering klingar av när det som förorsakat den är borta. Om reaktionen däremot kvarstår på samma nivå trots att det som orsakat den är borta kan det vara början till en svårare stressreaktion.⁷

Det finns olika teoretiska förklaringsmodeller till hur stressreaktioner uppkommer. Det typiska för stressreaktioner är interaktionen mellan miljön och människan.⁸

Reaktionerna kan delas in utifrån vad som utlöser dem, vilken typ av stressor de förgås av samt utifrån svårighetsgrad.⁹ En utveckling av detta resonemang finns i kapitel 2.

Stressorer

Trots att en händelse i sig inte är stressfylld utan bygger på individens tolkning så finns det inom den vetenskapliga litteraturen åtskilliga klassifikaioner av stressfyllda händelser. Dessa händelser benämns ofta stressorer.¹⁰ Sammanfattningsvis kan man säga att orsaker till stress benämns stressorer och effekten stressreaktion.¹¹

Akuta stressreaktioner

En livsviktig försvarsmekanism är den som varnar och mobiliserar kroppen vid fara. Den akuta fysiologiska stressreaktionen innefattar det ofrivilliga nervsystemet, hormonsystemet och immunsystemet. Kroppen sätts blixtnabbt i ett alarmtillstånd ofta kallat ”kamp eller flykt”.

⁵ Försvarsmakten, *Doktrin för markoperationer* (Försvarsmakten högkvarteret: Stockholm, 2005) – s. 63

⁶ Ibid (2005) – s. 73

⁷ Michel, Per-Olof, *Handbok Försvarspsykiatri, Insats och stress*, (Arkitektkopia: Stockholm, 2008) – s. 17

⁸ Ibid (2008) – s. 18

⁹ Ibid (2008) – s. 27

¹⁰ Andersson, Birgitta, Larsson, Gerry & Tedfeldt, Eva-Lena, *Avlastningssamtal och debriefing. Handbok för samtalsledare*, (Studentlitteratur: Lund, 2000) – s. 20

¹¹ Larsson, Gerry & Kallenberg, Kjell (eds), *Direkt ledarskap*, (Davidsons tryckeri: Stockholm, 2006) – s. 221

Emotionell förändring handlar om att känslor som rädsla, obehag, ångest, hjälplöshet och skam kan uppstå. Detta tillstånd är inte endast negativt, tillståndet kan leda till ökad motivation att av handlingskraft att ta sig ur den hotfulla situationen och har ett klart ”överlevnadsvärde”.¹²

Internationell tjänst

För tillfället arbetar ca 700 svenska män och kvinnor i oroshärdar i världen för att skapa en tryggare och drägligare tillvaro för befolkningen. Internationell närvaro i krigshärjade områden bidrar till att upprätthålla säkerheten för civilbefolkningen.¹³ Internationell tjänst benämns i denna uppsats även *utlandstjänst*, *internationell insats* eller *mission*.

1.4 Tidigare forskning / Avgränsningar

Det finns mycket generell litteratur och källor att finna inom områdena stressreaktioner och stressprevention dock har författaren ej funnit någon ämnesspecifik forskning som beskriver samtliga åtgärder/förberedelser som bidrar till stressprevention.

Uppsatsens primära fokus ligger på Veteransoldatutredningens förslag till preventiva åtgärder för att minska psykisk ohälsa för soldater och officerare i internationell tjänst, och hur dessa kommer att förverkligas i praktiken. Tidsmässigt kommer uppsatsen att endast avhandla preventiva åtgärder och ej beröra åtgärder under och/eller efter insats. Inte heller kommer åtgärder som kan göras innan utbildningen inför en insats, exempelvis under värnpliktsutbildningen, att beröras.

För att slutsatserna i uppsatsen skall vara relevanta i tid avser författaren att avgränsa sig till litteratur och källor som är aktuella i tid (2000-talet). I rum angränsas uppsatsen till att endast titta på utredningens förslag till förbättring för den psykiska hälsan och endast på Försvarsmaktens ansvar och ej utomstående aktörers. Med hänsyn till hur omfattande frågan om anhörighetsstöd och problematiken inför detta är anser sig inte författaren kunna göra denna fråga rättvisa och väljer därför att även avgränsa bort denna del.

Uppsatsen kommer inte heller att avhandla NBG¹⁴ då detta förband av författaren anses särskilt från övriga internationella insatser. Slutligen så kommer inte uppsatsen att avhandla värnpliktens vara eller inte vara med hänsyn till att detta i nuläget ej är klart. Trots det aktuella diskussionsämnet om kontraktsanställda soldater utgår uppsatsens syn från dagens värnpliktssystem.

1.5 Metodval / metodbeskrivning

Den inledande delen av uppsatsen utgörs av en teoretisk ram i syfte att lyfta fram viktiga begrepp och teorier som anses betydelsefulla för uppsatsens diskussion. Här kartläggs viktiga komponenter för stressprevention som sedan utgör analysverktyg i diskussionen. Därefter består uppsatsen av en redogörelse för Veteransoldatutredningen och dess förslag. En diskussion genomförs där Veteransoldatutredningens förslag ställs mot litteraturen och de komponenter som har identifierats som essentiella. Slutligen kommer resultatet samt slutsatserna av det vetenskapliga arbetet att presenteras. Dessa kommer att dras från den diskussion runt förslagen som genomförts.

¹² Bäckman, Charlotte & Larsson, Gerry, *Mental träning – beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder*, (Elanders Gotab AB: Stockholm, 2005) – s. 7

¹³ http://www.mil.se/sv/i-varlden/Internationellt_arbete/ (hämtad: 2009-01-13 09:46)

¹⁴ SOU (2007:77), Veteransoldatutredningen, *En svensk veteranpolitik, del 1. Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser*, (Stockholm: Försvarsdepartementen, 2007) – s. 64

Uppgiften kommer att lösas genom en kvalitativ¹⁵ textanalys¹⁶ som föregås av en litteratursökning genom Anna Lindhs bibliotek och dess databaser. Författaren anser att den kvalitativa textanalysen är lämplig att ha som metod vid analys av det empiriska materialet då uppsatsen syftar till att ge förståelse för relevansen av utredningens förslag kopplat mot litteraturen. Ambitionen är att upptäcka företeelser, innebörder och effekter samt att tolka, förstå, och beskriva uppfattningar.¹⁷ Tolkningar presenteras så att läsaren kan bilda sig en egen uppfattning om dess trovärdighet för att på detta sätt uppnå en kommunikativ validitet.¹⁸ En kvantitativ¹⁹ metod anses ej lämplig då preventiva åtgärder som analysen bygger på är kopplade mot människors gensvar, således är detta ingen mätbar vetenskap och detta anser författaren motiverar den kvalitativa inriktningen. Faktadelen, den teoretiska ramen, i uppsatsen kommer att utgöras av metodvalet deskription²⁰.

1.6 Litteratur / Material

Författaren använde sig av en välkänd och ansenlig databas som bas i sitt materialsökande. Detta resulterade i en hel del material som författaren därefter sållade i för att på så sätt få fram det mest relevanta kopplat mot uppsatsens frågeställningar och syfte.

I uppsatsen används forskningsrapporter och uppsatser från Försvarshögskolan (FHS). Dessa är i vissa fall beställda och finansierade av Försvarmakten och kan därför ses som partsinlagor. Detta har tagits i beaktande vid nyttjandet av dem, men detta till trots anser författaren att de kan användas som källor i förhållande till uppsatsens frågeställningar eftersom uppsatsen ser till Försvarmaktens organisation och behov och ingen annan myndighet.

*Veteransoldatutredningen*²¹ har haft nära och täta kontakter med Försvarmakten, något som har gjort att uppgifter snabbt har kunnat kontrolleras och verifieras. Författaren värderar därför uppgifterna i denna källa till sanningsenliga då de har närhet till ursprungskällan samt saknar tendens då utredningen har till uppgift att karlägga läget för att sedan ge förslag till förändringar.

*Den första striden*²² är utanför den valda tidsaspekten enligt avgränsningarna. Dock så anser författaren att just denna bok är betydelsefull i sammanhanget då den tar upp svenska erfarenheter från strid och sådana erfarenheter finns det få av. Författaren anser därför att denna bok belyser viktiga aspekter i ämnet och väljer därför att inkludera den trots att den är utanför avgränsningarna.

Övrig litteratur har kontrollerats mot grunderna för källkritik och kan anses säkra att använda som källor i denna uppsats. Samtliga saknar tendens och har en referenslista där alla dokument som hänvisas till, finns med. Dessutom bedrivs diskussioner där värdering av resultaten görs. Metodologiska överväganden diskuteras liksom hur

¹⁵ Hallenberg, Jan, Ring, Stefan, Rydén, Birgitta & Åselius, Gunnar (eds), *Om konsten att tänka, granska och skriva på ett vetenskapligt sätt - En introduktion i metodlära*, (Försvarshögskolan: Stockholm, 2005) – s. 12 - 13

¹⁶ Ibid (2005) – s. 14

¹⁷ Davidson, Bo & Patel, Runa, *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, (Studentlitteratur: Lund, 2003) – s. 102

¹⁸ Ibid (2003) – s. 105

¹⁹ Hallenberg, Jan, Ring, Stefan, Rydén, Birgitta & Åselius, Gunnar (eds), (2005) – s. 12 - 13

²⁰ Ejvegård, Rolf, *Vetenskaplig metod*, 3:e uppl. (Studentlitteratur: Lund, 2007) – s. 32

²¹ SOU (2008:91), SOU (2007:77)

²² Andersson, Lars, *Den första striden*, (Karolinens tryckeri: Stockholm, 1996)

resultaten förhåller sig till tidigare forskning inom det aktuella området. Genom omfattande källförankring uppnås en hög grad av reliabilitet då läsaren själv kan kontrollera mot originalkällan.

1.7 Disposition

Disposition i denna uppsats ser ut enligt följande. Inledningsvis, i kapitel 2, läggs den teoretiska ramen. Här beskriver författaren stressreaktioner i strid och stridsliknande situationer. Därefter, i kapitel 3, redovisas vad den generella forskningen säger om stressprevention och stresshantering. I samband med detta identifieras komponenter som anses kunna bidra till stressprevention för att i ett senare skede fungera som ett analysverktyg. I kapitel 4 beskrivs Veteransoldatutredningen kort och dess förslag för åtgärder inför insats bidragande till stressprevention karlläggs. I nästkommande kapitel, kapitel 5 diskuteras runt Veteransoldatutredningens förslag, här används komponenterna som identifierats i kapitel 3. Slutligen redovisas dragna slutsatser.

2. Psykisk ohälsa vid strid eller stridsliknande situationer

"In every war in which American soldiers have fought in this [twentieth] century, the chances of becoming a psychiatric casualty – of being debilitated for some period of time as a consequence of the stresses of military life – were greater than the chances of being killed by enemy fire. The only exception was the Vietnam War, in which the chances were almost equal.

- Richard Gabriel, *No More Heroes*"²³

Frågan är om soldaterna idag är bättre och tuffare än de som slogs i skyttevärnen under första världskriget? Enda skillnaden torde vara att de är bättre utrustade, bättre tränade och bättre förberedda men de är fortfarande människor. I första världskriget, andra världskriget och Koreakriget så blev fler män hemskickade pga. psykisk ohälsa än antalet som blev dödade i strid. Värst blev det för soldater som var fångade i strid i 60 till 90 dagar, av dessa räknar man att 98 procent fick psykiska skador.²⁴

Statistiken visar att i genomsnitt 23 % av alla medicinska avgångar i den amerikanska armén under andra världskriget var till följd av psykisk ohälsa.²⁵ I samband med Yom Kippurkriget 1973 utgjordes 900 av de första 1500 israeliska skadefallen av individer med stressreaktioner. Antalet individer som drabbas av svårare stressreaktioner i samband med fredsfrämjande insatser beror helt på insatsens karaktär. Under de första åren av den högintensiva konflikten på Balkan drabbades 10 – 35 % av de utsatta förbanden.²⁶

Att strida hela dagen och därefter hela natten är ett fenomen som hör 1900-talet till. Ser man tillbaka till det amerikanska inbördeskriget och slaget vid Gettysburg 1863 så såg det helt annorlunda ut. Striden vid Gettysburg varade i tre dagar, när solen gick ner efter en hård dag så stannade striderna upp. Människorna samlades vid lägereldar och pratade om vad som hade hänt under dagen och denna naturliga paus i striden gav då upphov till

²³ Christensen, Loren W & Grossman, Dave, *On Combat – The Psychology and physiology of Deadly Conflict in War and in Peace*, (PPCT Research Publications: United States of America, 2004) – s. 11

²⁴ Christensen, Loren W & Grossman, (2004) – s. 12 - 13

²⁵ Michel, Per-Olof, (2008) – s. 11

²⁶ Ibid (2008) – s. 12

något man nästan kan likna vid avlastningssamtal eller debriefing. Detta kanske tyder på att utvecklingen håller på att springa förbi oss och att vi människor inte kan hänga med i samma takt som utvecklingen medger?

2.1 Historik

I många miljoner år har människor utvecklat egenskapen att, när ett hot är nära, svara med en "kamp eller flykt" reaktion. Genom historien har soldater blivit utsatta för hög stress. Mardrömmar hos soldater finns beskrivna redan av Homeros i *Iliaden*. Under 1600- och 1700-talet användes begreppet "Nostalgia" som en beskrivning på soldaternas reaktioner efter strid. I slutet av 1800-talet användes beteckningar som "irritable heart syndrome". Under första världskriget användes "shell shock" och det fanns en ovillighet att se reaktionerna i relation till psykologiska fenomen. Följden blev att 300 soldater i de brittiska enheterna avrättades för att de inte fungerade som de skulle i strid, och för att de visat "feghet inför fienden".

Under andra världskriget användes "psychoneurosis" som benämning, men det mer nedsättande ordet "psycho" blev använt i soldatleden. En vändning kom inte förrän pansargeneralen Patton slog en soldat i ansiktet på ett fältsjukhus och kallade honom feg efter att denne soldat haft ett sammanbrott. Senare används begreppet stridsutmattning (eng. combat exhaustion, combat fatigue) och detta gav möjlighet till en mer accepterande inställning.²⁷

2.2 Potentiellt traumatiska händelser²⁸

Potentiellt traumatiska händelser beskrivs som sådana händelser där man upplever, bevittnar eller konfronteras med en händelse som innebär död, allvarlig skada eller hot om sådan. Den drabbade reagerar med intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck. Den vanligaste reaktionen är den akuta stressreaktionen som är att betrakta som normal. Om denna reaktion inte går över kan man utveckla svårare stressreaktioner t.ex. i form av posttraumatiskt stressymtom (eng. Posttraumatic Stress Disorder, PTSD).

2.3 Posttraumatiskt stressyndrom²⁹

Detta tillstånd beskrevs första gången 1980 som en diagnos på de symtom som många amerikanska Vietnamveteraner led av. Symtomen visar sig i form av upprepat återupplevande i form av mardrömmar eller plötsligt uppkomna minnesbilder av händelsen, så kallade "flashbacks". Individens försöker också hantera återupplevandet genom undvikande av omständigheter som påminner om händelsen. Andra symtom kan vara sömnsvårigheter och koncentrationssvårigheter. I högintensiva konflikter drabbas mellan 15 och 35 %, i samband med fredsfrämjande lågintensiva konflikter är siffrorna betydligt lägre, ca 0 – 5 %.

2.4 Depression³⁰

Efter en traumatisk upplevelse är det inte ovanligt att drabbas av en depression. En sådan depression utmärks av en svår nedstämdhet som tydligt skiljer sig från vanlig sorg eller ledsenhet. Individens kan tappa aptiten och gå ner i vikt och har ett klart minskat intresse för aktiviteter som han/hon normalt sysslar med. Han/hon kan vara uppe i varv

²⁷ Michel, Per-Olof, *The Swedish soldier and general mental health following service in peacekeeping operations*, (Vetenskaplig avhandling: Uppsala universitet, 2005) – s. 9 - 10

²⁸ Michel, Per-Olof, (2008) – s. 28

²⁹ Michel, Per-Olof, (2008) – s. 31

³⁰ Ibid (2008) – s. 34

eller hämmad, känna sig svag och värdelös, sömnen för individen kan vara störd och han/hon kan vara uppfylld av överdrivna skuld känslor.

2.5 Ångestsyndrom³¹

Ångesten kan ta sig uttryck i svår oro, rastlöshet och förlamande panikkänslor. Fobiska symtom kan utvecklas och ta sig uttryck i undvikande beteende. Ett sådant exempel är agrofobi, när man undviker offentliga platser.

2.6 Kumulativ stress³²

Vanligare än ovan beskrivna stressreaktioner efter potentiellt traumatiska händelser är den typ av stress som på engelska beskrivs *operational stress*, på svenska kumulativ stress. Kumulativ stress är en följd av att man befinner sig i en ovan och farlig arbetsmiljö med hög nivå av bakgrundsstress, som t.ex. under en insats, då det utöver den stress man upplever i det vanliga arbetslivet tillkommer en risk att man själv eller en kamrat skadas eller dör.

Tjänstgöringsrelaterade stressorer som upplevs kan vara besvärligt klimat, en känsla av att ständigt vara utsatt, sjukdomar, oregelbunden arbetstid, otillräcklig information, att se lidande omkring sig och känslan av att aldrig få vara ifred. I värsta fall fungerar inte ledarskapet på ett bra sätt. Sociala stressorer, som är relaterade till individens egna liv då man är långt hemifrån, utgörs av olika stressfulla händelser eller pågående problem. Avsaknaden av familjen, intimitet och sex kan ytterligare öka påfrestningen.

Militär personal kan ha svårt att hantera ovan beskrivna påfrestningar. Stressen ”hanteras” då genom att tränga bort det man upplever, förskjuta ilskan mot något annat än det som förorsakat ilskan eller med hjälp av känslolokala råa kommentarer vädra sin frustration. Denna oförmåga att hantera stressen kan leda till en känsla av maktlöshet.

Tecken på att man är drabbad är att man blir orolig, irriterad och får svårt att sova. Projektion och förskjutning visar sig genom överdriven kritik av den egna organisationen, ledarskapet och materialen som man anser undermålig. Kumulativ stress leder till konflikter då ilskan också kan riktas mot någon kamrat, civilbefolkningen eller mot massmedia. Man förlorar helhetsbilden och glömmar bort vad den egentliga uppgiften i t.ex. missionsområdet är. Ohanterad kan den kumulativa stressen leda till utmattningssyndrom och detta kan påverka den enskilda i månader och år efter hemkomst.

3. Stressprevention och stresshantering – vad säger forskningen?

3.1 Svenska erfarenheter

Sverige har inte varit i krig på över 200 år. Konsekvenserna av detta är att forskningen inom det försvarspsykiatriska fältet är begränsad vilket leder till att erfarenheter inom detta område saknas. Sådan kunskap inhämtas därför framförallt från länder som har erfarenheter av de konsekvenser som den psykiska belastningen vid väpnade konflikter kan leda till.

Några studier har trots allt genomförts i Sverige. I en undersökning av Officersbundet under 2003 fann man bland annat att sex av tio officerare någon gång under sin

³¹ Ibid (2008) – s. 34

³² Ibid (2008) – s. 36 - 38

utlandstjänstgöring ansett sig eller någon i sitt förband befinna sig i stor risk för skada. I samma undersökning berättar åtta av tio att de levde under stress, varav tre av tio ansågs sig göra detta i hög utsträckning.³³

I lågintensiva konflikter anses inte posttraumatiskt stressymtom bli ett problem. Istället är kumulativ stress, till följd av uttråkan mer i fokus. En känd stressor är frustrationen av att man inte närmar sig en lösning, och en annan är att man inte blir riktigt accepterad av invånarna man är där för att skydda. I en studie gjord på Försvarshögskolan fann man att 17 % av svensk personal som tjänstgjorde på Balkan mellan 1993 och 1995 angett att de blivit beskjutna och 27 % hade angett att de varit utsatta för artilleribeskjutning. Att bli beskjuten eller hånad under en fredsfrämjande insats kan leda till psykologiska problem då man till skillnad från i en fredsframtvigande operation måste hålla sig neutral vilket leder till att den ilska som uppstår inte alltid kan eller får uttryckas.³⁴

Baserat på en undersökning om hur soldater i militära internationella insatser uppfattar deras vardag, från deras eget perspektiv, togs en modell fram. Ur denna kan man utläsa att de externa faktorerna som påverkar är: miljön inklusive parterna i konflikten, media och soldaternas egna sociala nätverk. En lågintensiv konflikt sågs som stressande av skälet att soldaterna var rädda för att bli för aggressiva. Det som soldaterna mötte under sin tjänstgöring var inte det förväntade, något som ansågs svårt att hantera. Media ansågs inte ge samma bild av konflikten som den soldaterna skapade sig, något som gjorde dem skeptiska till media. Soldaternas sociala nätverk såg som positivt å ena sidan men uppstod problem med någon där hemma under tiden för utlandstjänstgöringen så sågs detta som en stressor.³⁵

De interna faktorerna inkluderade rekrytering, utbildning och ledarskap. Lärdomen kopplat till rekrytering var att soldaterna inte borde vara för unga. Utbildningen ansågs bristfällig då denna inte var uppdaterad till den nuvarande situationen och problem med ledarskapet kopplades till hur soldater blev behandlade av officerare. Vidare ansågs det att officerare ibland hade fel anledningar till att söka utlandstjänst. Modellen tyder på att det är möjligt att minska de externa faktorernas påverkan genom att göra dessa synliga under utbildningen.³⁶

Slutsatserna dragna från denna undersökning i hur man bättre förbereder soldater inför insats inkluderar:

- Ge officerare och soldater en ordentlig utbildning kopplat till missionsområdet omfattande; kulturella, politiska, ekonomiska, sociala och psykologiska aspekter för att vidga deras uppfattning och förståelse.
- Utveckla en mer balanserad utbildning mellan värsta tänkbara scenario och dagliga uppgifter.³⁷

3.2 Individuella förutsättningar

Individens förutsättningar att hantera påfrestningar och stress beror bland annat på arv, tidigare erfarenheter, värderingar, bakgrund och psykisk och fysisk kondition. Bland

³³ Officerare om utlandstjänstgöring, T-25034, Officersförbundet: Björn Lundell, Temo AB: Arne Modig/Peter Blid, Datum: 2003-12-19

³⁴ Michel, Per-Olof, (2005) – s. 13 - 14

³⁵ Johansson, Eva, *The UNknown soldier – a portrait of the Swedish peacekeeper at the threshold of the 21st century*, (Klaria tryckeri AB: Karlstad, 2001) – s. 52

³⁶ Johansson, Eva, (2001) – s. 51 - 53

³⁷ Ibid (2001) – s. 61

psykiska faktorer ingår social mognad, kreativitet, begåvning och psykisk styrka. Andra aspekter som spelar roll är *struktur*, *engagemang* och *kontroll*. Struktur – ju bättre man förstår syftet och helheten desto bättre förberedd är man för att agera vettigt.

Engagemang – viljan att satsa och hur helheten berör. Kontroll – en känsla av att det här klarar man, ett självförtroende som säger att man kan göra något åt situationen.³⁸

3.3 Psykologiskt stöd³⁹

Psykologiskt stöd kan ses som det som har en gynnsam effekt på individens sätt att uppfatta och hantera en given situation. Därigenom kan psykologiskt stöd vara utav många olika former. Kamratstöd, avlastningssamtal och debriefing är ett sorts stöd i närtid efter traumatiska händelser. Kamratstöd är en spontan och oorganiserad insats som i realiteten kan bestå av att en vän stödjer en annan vän som har det svårt, genom att fråga hur det är, krama om och trösta.

Personal som varit med om en svår händelse reagerar på olika sätt. Det som brukar vara gemensamt är att de måste bearbeta sina känslor. För att bli en bättre kamratstödjare och för att få trygghet i den rollen kan kunskap om psykiska reaktioner på svåra händelser vara bra att känna till. Detta innebär att en preventiv åtgärd kan vara att utbilda samtliga soldater och officerare om stress och stressreaktioner för att ge dem den kunskap som behövs för att bättre kunna ta emot och ge kamratstöd. Kamratstödet kan ses som emotionell första hjälpen och bör kunna utföras på ett bra sätt av samtlig personal under en insats.⁴⁰

3.4 Avlastningssamtal och debriefing

Avlastningssamtal och debriefing är organiserade aktiviteter och kan jämföras med till exempel en minnesstund. Gemensamma inslag hos dessa aktiviteter är att de ofta har en tydlig och känd yttre form vad gäller krav, tid och rum. De har ofta en tydlig struktur och en tydlig ledare något som kan upplevas som ett psykologiskt stöd i en inre otydlig situation.

”Syftet med avlastningssamtal och debriefing är att:

- lindra påverkan av en onormal händelse som lett till normala, om än smärtsamma reaktioner
- reducera fysiska, tankemässiga, känslomässiga och beteendemässiga situationer
- identifiera personer som är i behov av ytterligare hjälp.”⁴¹

Dessa former av samtal är metoder för bearbetning av normala reaktioner på onormala händelser. Förhoppningen är att ju tidigare den psykologiska bearbetningen sätter igång, desto mindre är risken för posttraumatiskt stressymtom eller andra plågsamma reaktioner. När det gäller professionella grupper är det övergripande målet att återställa individens och gruppens självkänsla.

1983 introducerades modellen ”Critical incident stress debriefing” (CISD) som ett sätt att ta hand om personal efter att de varit utsatta för traumatiska händelser. Grunderna för denna modell beskrevs redan under första världskriget som ett sätt att ta hand om soldater som drabbats av stressreaktioner i strid. Genom detta minskades antalet

³⁸ Andersson, Lars, (1996) – s. 28

³⁹ Andersson, Birgitta, Larsson, Gerry & Tedfeldt, Eva-Lena, (2000) – s. 30 - 31

⁴⁰ Andersson, Lars, (1996) – s. 19

⁴¹ Andersson, Birgitta, Larsson, Gerry & Tedfeldt, Eva-Lena, (2000) – s. 32 - 33

avgångar från frontförbanden. Grundprinciperna är snabbhet, enkelhet, närhet och förväntan.⁴²

Ytterligare bevis på att avlastningssamtal och debriefing kan vara viktigt får man av att läsa *Den första striden*⁴³. Boken avhandlar bland annat stress och stressreaktioner under den första Bosnien bataljonen. Ur denna kan man läsa:

Under de tidiga morgontimmarna kom reaktionerna. Tre personer hade, under natten, trots det allvarliga läget supit sig berusade. Några andra som varit utsatta visade tydliga tecken på akuta stresstillstånd. Det var lätt att konstatera hur dåligt det var ställt med dem. Gråt, förtvivlan, apati, darrningar och vita ansikten. Läkaren och de två sjuksköterskorna tog hand om dem och organiserade debriefing. Deras agerande var mycket förtjänstfullt. De visade föregångsmannaskap. Natten till den 25 oktober kan ses som vändpunkten vad avser omhändertagande av stridsreaktioner.⁴⁴

3.5 Mental träning och andra tekniker

Intresset för mental träning inom idrottsvärlden är stort. Dock finns inte starka bevis på att det höjer prestationen. Starkast belägg finns för att ångest och andra stressreaktioner kan kontrolleras genom olika mentala tekniker. Det finns likheter mellan idrottsvärlden och den militära världen. Dock så skiljer de sig genom under vilka omständigheter man skall prestera. I Försvarsmakten kan det handla om liv och död, omständigheter som idrottsvärlden inte hamnar i. Dock bör man kunna tillämpa det sätt som idrottsvärlden använder för att mentalt förbereda sig för de tillfällen då det verkligen gäller.⁴⁵

Avslappning är ett viktigt moment när det gäller att skaffa sig kontroll över de egna stressreaktionerna i en pressad situation. Forskning visar på ett antal positiva fysiologiska och psykologiska effekter av avslappningsträning och riskerna tycks vara i det närmaste obefintliga. Genom att i ett avslappnat tillstånd visualisera sig själv i en kritisk situation och då utföra den ideala prestationen kan man höja den egna förmågan att hantera en sådan situation.

Avslappningsstunden löser upp stress och kan även ge en ökad förmåga att motverka onödiga muskelspänningar. Muskelspänningar kan vara beroende av annat än akut stress, men de håller ändå igång en aktivitet i kroppen som är belastande och kanske skadlig. Stressbetingade spänningar är onödiga om muskler inte behövs för att bemästra situationen. Avslappning ger ökad förmåga att rätt bedöma situationer. Förmågan att bevaka egna stressreaktioner ökar därmed och det betyder en allmänt förbättrad självkontroll.⁴⁶

Att sätta ord på ett trauma, i skrift eller tal, har länge setts som det mest verksamma sättet att bearbeta ett intryck efter en svår händelse och att ”skriva av sig” är en sådan teknik. Till skillnad från avlastningssamtal och debriefing som genomförs i en förutbestämd struktur uppmuntrar denna teknik till att personerna som råkat ut för en

⁴² Lundin, Tom, Michel, Per-Olof & Otto, Ulf, *Psykotraumatologi*, (Studentlitteratur: Lund, 2001) – s. 157

⁴³ Andersson, Lars, (1996)

⁴⁴ Ibid (1996) – s. 17

⁴⁵ Bäckman, Charlotte & Larsson, Gerry, (2005) – s. 19

⁴⁶ Lindholm, Mikael (ed), *Pedagogiska grunder*, (Fälth & Hässler: Stockholm, 2006) – s 216

stressfylld händelse får närma sig denna i sin egen takt. Studier har visat att ett psykiskt och fysiskt välbefinnande har infunnits sig hos de personer som deltagit.

I studier med den här tekniken genomförda med militärpersonal *innan* de utsattes för stressfyllda händelser kom man fram till att 56 procent hade använts sig av tekniken under insatsen. Studiens uppföljande djupintervjuer visade sen på att skrivandet fyllde en stressreducerande funktion. Studien pekar också på att skrivandet kan vara en värdefull metod för att hantera den kumulativa stress som kan uppstå under insatser i lågintensiva konflikter. Resultatet belyser värdet av att tekniken introduceras redan i förväg företrädevis under utbildningen inför insats.⁴⁷

Även om vetenskapliga bevis för de mentala teknikernas förträfflighet ännu är begränsad kan denna träning läggas till som ytterligare ett instrument för att optimera stressnivåer innan man ger sig in i hotfulla situationer.⁴⁸

3.6 Kunskapshöjande utbildning

Stress och rädsla är naturliga reaktioner som inte går att få bort genom utbildning eller träning. Däremot kan man genom utbildning och träning bli bättre på att hantera dessa reaktioner.⁴⁹ Utbildningen inför insats kopplat till stress och stressreaktioner bör därför syfta till att personalen känner till de viktigaste begreppen, och att åtminstone chefer känner till och kan förklara vad som händer i kroppen vid stress och vad detta kan leda till och vilka åtgärder som behöver vidtas.⁵⁰ Därigenom vet personalen vilka reaktioner de kan förvänta sig och kan vara trygg med tanken att det är normalt att drabbas av stressreaktioner.

Det är inget konstigt eller fel på någon som känner en stresskänsla när de skall skjuta det första skarpa skottet. Alla drabbas av stress och detta är viktigt att känna till för att förstå och kunna hantera.⁵¹ Det är även viktigt att förstå att en stressreaktion inte är detsamma som att "inte hålla måttet". Det får inte vara tabubelagt att berätta om vad man upplever. Utbildningen måste syfta till att normalisera fenomenet och göra miljön trygg nog att kunna lyfta sådana här frågor. Desto längre tid som går utan behandling ju större är risken att symtomen blir bestående. Genom förebyggande utbildning inom ämnet kan omhändertagandet påbörjas tidigt och på detta sätt minska risken för svårare reaktioner.⁵²

3.7 Föreställningsträning och övningar med simulerad stress

Generell utbildning om stress och träning i att bemästra svåra situationer anses ha positiva effekter hos personal i förloppet, förmodligen eftersom man blir mentalt förberedd på det oväntade. Det har bland annat visat sig att individer som använder adekvata, anpassade bemästringsstrategier i samband med svåra händelser kommer att kunna hantera situationen bättre även i efterförloppet. Genom att öva svåra situationer kan man på så sätt "vaccinera" sig mot svårare stressreaktioner. Detta stöds av det faktum att erfarna soldater och officerare generellt klarar stressen bättre än de som hamnar i svåra situationer för första gången.⁵³

⁴⁷ Larsson, Gerry & Tedfeldt, Eva-Lena, *Lärohandledning: Skriva-av-sig En metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser*, (Gävle offset AB: Stockholm, 2004) – s. 17

⁴⁸ Michel, Per-Olof, (2008) – s. 43

⁴⁹ Larsson, Gerry & Tedfeldt, Eva-Lena, (2004) – s. 20

⁵⁰ Andersson, Lars, (1996) – s. 23

⁵¹ Ibid (1996) – s. 24

⁵² Andersson, Lars, (1996) – s. 35

⁵³ Lundin, Tom, Michel, Per-Olof & Otto, Ulf, (2001) – s. 158

Övningar med simulerad stress syftar till att bygga upp färdigheter som fungerar effektivt under stress, att bygga upp självförtroendet och öka förtrolighet med den sortens miljö.⁵⁴

3.8 Missionsrelaterad utbildning

För att vara mentalt förberedd på vad som komma skall måste soldater och officerare utbildas i politiska och kulturella aspekterna av den förestående missionen. Att fullt ut förstå målen med insatsen, bakgrunden till varför man är där samt insatsreglerna för den specifika missionen kommer att göra den enskilda mer förberedd och bättre rustad.⁵⁵

Det är viktigt för personalen att de själv kommer fram till rimliga förväntningar till vad man vill åstadkomma under insatsen. Orealistiska och idealiserade fantasier kan vara en källa till stress om de inte infrias.⁵⁶

Som tidigare nämnt under rubriken svenska erfarenheter måste också den missionsrelaterade utbildningen vara uppdaterad och relevant. Detta åter igen för att den enskilda skall vara beredd på verkligheten och inte ha orealistiska förväntningar. Den missionsrelaterade utbildningen som bedrivs inför en första mission i ett område skall förmodligen inte vara densamma fem år senare. Ökad kunskap kan medföra att man tolkar en given situation som mindre hotfull. Förbättrade praktiska färdigheter kan lösa till att man löser sin uppgift lättare vilket i sin tur kan leda till att man slipper störande känslor⁵⁷

3.9 Rekrytering

Huvudinriktningen för det svenska försvaret har under det senaste decenniet gått från ett försvar med inriktningen att försvara Sverige till ett modernt flexibelt försvar med internationell fokus. Följden har blivit att ett mindre antal värnpliktiga kallas in varje år. År 2005 ryckte 19 procent av årskullen in till värnplikt och andelen kommer sannolikt att bli ännu mindre i framtiden.⁵⁸ Erfarenhet säger att endast 7 – 10 procent av värnpliktiga, söker internationell tjänst efter avslutad värnplikt och har de kvaliteter som krävs. I framtiden så minskar antalet värnpliktiga samtidigt som ambitionen för det svenska deltagandet i internationella insatser ökar vilket betyder att den siffran kommer att behöva öka väsentligt.⁵⁹

Med anledning av den nya insatsorganisationen och den ökade ambitionen om deltagandet i internationella insatser finns det grund att tro att allt fler yngre soldater kommer att sändas ut i internationell tjänstgöring. I studier gjorda av den tyska försvarsmakten har det visat sig att de som har svårast att klara av att vara borta från sin partner eller sina föräldrar är främst unga män mellan 18 och 25 år. De äldre soldaterna har utvecklat bättre strategier för att orka med.⁶⁰

Bristande emotionell grundtrygghet innebär att man kontinuerligt känner sig lite stressad även i utvilat tillstånd och utan yttre stressorer. Detta visar sig i psykiska försvarsmekanismer och minskar möjligheterna att rätt bedöma en kritisk situation tidigt. Detta samband har visat sig i statistik i bland annat flygvapnet där många flygare

⁵⁴ Adler, Amy B, Britt, Thomas W & Castro, Carl Andrew (eds), *Military life – The psychology of serving in peace and combat - Operational stress vol 2*, (Praeger security international: London, 2006) – s. 63

⁵⁵ Michel, Per-Olof, (2008) – s. 45

⁵⁶ Ibid (2008) – s. 45

⁵⁷ Andersson, Birgitta & Tedfeldt, Eva-Lena & Larsson, Gerry, (2000) – s. 30 - 31

⁵⁸ Carlstedt, Berit, Carlstedt, Leif & Östberg, Johan, *Vilka är möjligheterna att rekrytera unga män och kvinnor till det svenska insatsförsvaret? – Fyra empiriska studier*, (One digitaltryck i Karlstad AB: Karlstad, 2007) – s. 5

⁵⁹ Johansson, Eva, (2001) – s. 25

⁶⁰ Carlstedt, Berit, Carlstedt, Leif & Östberg, Johan, (2007) – s. 22 - 23

med ett övermått av försvarsmekanismer misslyckades i utbildningen, omkom vid flyghaveri eller fick psykosomatiska störningar. Detta har gjort att sedan länge antas inga som har försvarsmekanismer i nämnd grad till militär flygförarutbildning.⁶¹

En annan undersökning visar att de som hade familjeproblem eller någon gång haft tankar på självmord före en insats hade sämre mental hälsa efter insats kontra de som inte lidit av liknande problem. Av detta kan man utläsa att rekrytering av rätt människor med godkända vitsord samt psykisk lämplighet minskar risken för stressreaktioner.⁶² I framtiden bör all personal genomgå någon form av psykologbedömning för att undvika rekrytering av individer som av olika skäl är olämpliga.⁶³

3.10 Information till allmänheten

Kriget i Vietnam såg - och ser inte - ut som andra krig som Amerika har varit involverade i. Meningen med att amerikanska soldater deltog i kriget ifrågasattes av många. När soldater återvände hem från kriget blev de inte behandlade som hjältar, snarare tvärt om. Detta var i skarp kontrast till andra krig där hemvändarna hade blivit firade. I efterdyningarna av detta var soldater tvungna att leva med det trauma de hade upplevt i ett samhälle som inte förstod eller stöttade dem. USA sände ungefär 3 miljoner soldater till Vietnam över åren, 50 000 av dem dog i strider i Vietnams djungler, och det är beräknat att 100 000 tog sitt eget liv hemmavid efter kriget. 800 000 till 900 000 veteraner tros efter kriget lida av posttraumatiskt stressymtom.⁶⁴

3.11 Ledarskap

Ledare utsätts naturligtvis också för stress i påfrestande situationer. Utöver de stressorer som soldater upplever tillkommer oklarheter kring själva ledarskapsrollen och det faktum att det slutgiltiga ansvaret ligger på ledaren. Beslut i snabba lägen måste ofta fattas baserat på bristfällig information och konsekvensen kan vara att besluten som tas blir felaktiga. Detta i sin tur kan skapa förtroendekriser i organisationen och leda till stressreaktioner.

De mest framgångsrika ledarna i stressfulla situationer har visat sig vara de som är uppgiftsinriktade men samtidigt tar hand om sin personal.

Ledare måste hålla sig lugna i hotfulla situationer och på detta sätt hjälpa medarbetare att göra detsamma. Att i förhand ha god sammanhållning skapar förtroende för ledaren vilken i sin tur har stor inverkan i pressade situationer. Ett sätt att uppnå detta är genom utvecklande ledarskap och riktade åtgärder som lagutveckling.⁶⁵

En annan sak som är viktig är att man som ledare accepterar att alla, även chefen, kan drabbas av stressreaktioner. Som chef har man även ett ansvar att se till att den som visar stresssymptom får den hjälp som den behöver. Dessutom kommer ansvaret att se till att de åtgärder som behövs, t.ex. avlastningssamtal, genomförs.⁶⁶ För soldaternas trygghet har ledarskapet även andra betydelsefulla aspekter. Det är viktigt att chefen tror på uppgiften och kan förklara den, kan berömma och avkräva ansvar, agerar som en föregångsman och vågar ta de nödvändiga besluten.⁶⁷

⁶¹ Lindholm, Mikael (ed), (2006) – s. 213

⁶² Michel, Per-Olof, (2005) – s. 29

⁶³ Michel, Per-Olof, (2008) – s. 43

⁶⁴ Michel, Per-Olof, (2005) – s. 11

⁶⁵ Lundin, Tom, Michel, Per-Olof & Otto, Ulf, (2001) – s. 204 - 205

⁶⁶ Andersson, Lars, (1996) – s. 23

⁶⁷ Ibid (1996) – s. 31

3.12 Sammanfattning, stressprevention

I detta kapitel redovisas de komponenter som har identifierats i litteraturen som viktiga för prevention av stressreaktioner. Dessa komponenter kommer att användas som ett analysverktyg då utredningens förslag och dess relevans granskas.

Sammanfattningsvis kan man säga att utbildning och övningar tillsammans med god självkänedom utför grunden för att fungera väl i en kritisk situation.

Det som har identifierats som kan bidra till prevention av stressreaktioner till följd av bland annat kumulativ stress är:

- **Utbildning** som visar på hur stress påverkar individer, vilka tecken man kan upptäcka samt hur man kan förbereda sig inför att möta sådana situationer och genom detta bli en bättre kamratstödjare. Även utbildning som lär ut olika verktyg för att förbereda sig och hantera stressorer som sedan kan anpassas till individen.
Missionsutbildning som är anpassad och uppdaterad till nuläget i det land man skall göra sin insats i för att skapa konkreta förväntningar, och att man utbildas i allt från värsta tänkbara scenario till den dagliga verksamheten och därigenom lär sig att hantera utrymmet däremellan.
Övningar i simulerad stress som bidrar till att öka självförtroendet och utvecklar färdigheter som fungerar i sådana miljöer.
- **Rekrytering** som bidrar till att rätt man är på rätt plats och även sällar bort de personer som redan innan har någon sorts problem inom den mentala hälsan, då dessa utgör en högre risk av att drabbas av stressreaktioner.
- **Information** till allmänheten som bidrar till deras förståelse och stöd för en insats och därigenom minskar allmänhetens opposition som erkänt är en stressor för soldater och officerare under insats.
- **Ledarskap** som genomgående ser till individens bästa, behandlar dem respektfullt och genomsyras av föregångsmannaskap i allt från att kunna erkänna egna stressreaktioner till att vara sympatisk när det gäller att alla kan uppfatta en och samma situation på olika sätt.

I nästa kapitel kommer Veteransoldatutredningen att beskrivas och dess förslag tas fram. För att i kapitlet efter det kunna analysera utrednings förslag kopplat mot komponenter för stressprevention som har identifierats, och på så sätt ta reda på om utredningens förslag har en förankring i aktuell forskning.

4. Veteransoldatutredningen – i korthet

Regeringen beslutar den 14 juni 2007 att tillkalla en särskild utredare med uppdrag att utforma förslag till en svensk veteranpolitik. Utredaren skall utforma ett förslag till en svensk veteranpolitik, dvs. ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser. Utredaren skall genomföra uppdraget med utgångspunkt i en helhetssyn från rekrytering via utbildning och förberedelser inför insatsen, stöd och åtgärder under insatsen till omhändertagande, stöd och eventuell rehabilitering efter insatsen. I helhetssynen ingår också att bedöma samhällets som helhet, således såväl frivilligorganisationer, privata aktörer, myndigheter som de enskilda själva, möjligheter att medverka i utformningen av veteranpolitiken. I varje skede av kedjan skall situationen för de anhöriga, även barn till personal som deltar i internationella insatser, belysas.⁶⁸

⁶⁸ SOU (2007:77) – s. 66

4.1 Inför insats – rekrytering, utbildning och förberedelser

På anvisningar från regeringen till Försvarsmakten bereder insatsstaben ärendet om en internationell insats och tar fram en försvarsmaktsorder. Operativ chef bestämmer sedan om inriktning, planering och rekrytering av personal till missionen. Chefen för den berörda taktiska staben beslutar om utbildning och bemanning för insatsen. Det innebär som exempel att chefen för den armétaktiska staben svarar för dessa frågor när det gäller en markförbandsinsats.⁶⁹

Personal som rekryteras till utlandsstyrkan måste vara minst 18 år och svensk medborgare. De söker genom att fylla i ansökningspapper, dessa kontrolleras sedan mot Rikspolisstyrelsens misstanke- och belastningsregister. En uttagningskommision går sedan igenom ansökningarna och genomför telefonintervjuer med berörda parter. Personal som antagits får ett besked om detta och får sedan tacka ja eller nej därefter blir de som accepterar säkerhetsklassade. Information och villkor skickas hem till den uttagna så att denna vet vad som gäller.

Ett krav för att anses lämplig för utlandsstyrkan är att ha ett godkänt betyg från värnplikten samt anses lämplig. Detta visar sig i betyg Ja-5-5. Ja eller Nej är beroende på lämplighet för utlandstjänst. De två andra betygen svarar för lämplighet i befattning respektive kunskaper och färdigheter på en 10-gradig skala där ”5” står för godkänt.⁷⁰ För att bli uttagen till **värnplikten** så genomgår individen först en såkallad mönstring.⁷¹ Idag är det Pliktverket som ansvarar för mönstring och inskrivning. Det årliga utbildningsbehovet är för närvarande ca 6000-8000 soldater/sjömän. medan behovet av individer till internationell tjänstgöring i framtiden kommer röra sig om ca 2 000 individer per år.

Pliktverket använder psykologer vid urval till värnplikten. Denna kompetens anses vara central vid urval till värnplikt, särskilt mot bakgrund av de påfrestningar som en framtida tjänstgöring i en internationell militär insats kan innebära för den enskilde.⁷² Personal som inte har gjort militär grundutbildning måste genomgå grundläggande soldatutbildning för utlandsstyrkan. Kursdeltagarna är främst specialister, som till exempel sjukvårdspersonal.

Före insats genomförs utbildning och förbandet organiseras. Samtliga uttagna värderas och genomgår läkarundersökning. Soldater och officerare värderas kontinuerligt och om någon ej anses lämplig sägs denna upp. Utbildningen omfattar personlig färdighet, befattningsutbildning, samträning av förbandet samt missionsspecifik utbildning. Befäl utbildas i värdegrund, stress- och krisreaktioner samt stressprevention, personalhantering samt hur man håller ett avlastningssamtal. Syftet med detta är att ge befälen verktyg så att de på ett bättre sätt kan hantera sin personal och i förlängningen bidra till färre rehabiliteringsärenden. Under utbildningen har soldaterna tillgång till Försvarshälsan och det är också möjligt för dem att söka vård inom landstinget.

I Försvarsmaktens interna föreskrifter anges att personal inför utlandstjänst skall läkarundersökas. Den som skall tjänstgöra i utlandsstyrkan får inte lida av allvarliga, kroniska sjukdomar eller ha annan hälsonefsättning. Vilka dessa sjukdomar eller nedsättningar har inte preciserats. Under utbildningstiden gäller tre månaders

⁶⁹ SOU (2007:77) – s. 26

⁷⁰ SOU (2007:77) – s. 29 - 32

⁷¹ Mönstring heter det när män är kallade. Antagningsprövning är benämningen på samma process som kvinnor går igenom efter att ha sökt på eget bevåg.

⁷² SOU (2008:91) – s. 139 - 140

uppsägningstid men Försvarmakten kan bevilja kortare uppsägningstid. För uppsägning från arbetsgivarens sida måste saklig grund föreligga enligt lagen om anställningsskydd. Försvarmaktsanställd personal som inte tillgodogör sig utbildningen återgår till sin ordinarie arbetsplats i Försvarmakten. Personal som normalt inte tillhör Försvarmakten får befattningslön redan under utbildningen. De har fri förläggning, fri kost och fria hemresor. Därtill utges ett lägre, skattepliktigt, tillägg per dag.⁷³ För närvarande gäller i Försvarmakten en policy som innebär att den enskilda mellan insatser skall vara hemma minst ett år (1:2), i fråga om yrkesofficerare gäller minst sex månader (1:1).⁷⁴

4.2 Försvarmaktens rapport och förslag till åtgärder

Under 2005 beslutar Försvarmakten i samråd med Förvarsdepartementet att genomföra en utredning om krisstöd och rehabilitering i anslutning till internationella insatser.⁷⁵ I rapporten som redovisas i april 2007 kommer Försvarmakten fram till bland annat följande slutsatser:

- Fokus bör i första hand läggas på det förebyggande arbetet, bl.a. rekrytering, urvalsmetodik, mental utbildning inför internationella uppdrag, tillgängligheten av professionell personal samt ledarskapet.⁷⁶

Försvarmakten framhåller i rapporten att individen spelar en avgörande roll i den internationella verksamheten. Försvarmakten måste därför kontinuerligt se över sin förmåga att rekrytera utifrån de krav som ställs för att optimera de mänskliga resurserna och förhindra att personal hamnar i kris. Hanteringen av människan måste vara professionell och systematisk. I fråga om utbildning anser Försvarmakten bl.a. följande: Utbildningen inom det militära skolsystemet bör stegvis mer inriktas på att belysa ”det mänskliga systemet”, dvs. hur olika individer upplever sin omgivning och hur olika de mentala förutsättningarna är hos skilda individer. Vidare bör en centralt kvalitetssäkrad utbildning i krishantering utarbetas. En specifik utbildning för chefer/ledare bör utarbetas för att öka deras förmåga att tolka människors beteenden och hantera konflikter.

Försvarmakten anser sig redan ha ett fungerande system för såväl förebyggande åtgärder som hantering av den personal som drabbas av kris i samband med internationella insatser. Systemet måste dock ständigt utvärderas och modifieras.⁷⁷

4.3 Utredningens förslag

Utredningen anser att:

- Försvarmakten har ett särskilt ansvar att vidta åtgärder för att minska riskerna och motverka fysisk och psykisk ohälsa hos personalen. Försvarmaktens åtgärder med att minska riskerna bör ha en sammanhållen inriktning och löpa genom rekrytering, utbildning, förberedelser, uppföljning och stöd efter en insats.⁷⁸
- Det finns skäl att se över hur Försvarmakten rekryterar till internationella insatser och om soldaterna i rekryteringsprocessen skall ha ett samtal med en psykolog. Utredningen menar att samtliga som tas ut till militär grundutbildning

⁷³ SOU (2007:77) – s. 29 - 32

⁷⁴ SOU (2008:91) – s. 156

⁷⁵ SOU (2007:77) – s. 43

⁷⁶ SOU (2007:77) – s. 44

⁷⁷ SOU (2007:77) – s. 44

⁷⁸ SOU (2008:91) – s. 159

- i Sverige genomgår denna sorts samtal men inte alla som skall delta i den skarpa fredsfrämjande verksamheten och ställer sig frågande till detta.⁷⁹
- Personliga möten med den sökande bör ske i högre utsträckning under rekryteringsprocessen. En telefonintervju är inte tillräckligt för att säkerställa den sökandes psykologiska beredskap för insatsen. Försvarsmakten bör också genom ökat samarbete med bland andra Försvarshögskolan, Totalförsvarets forskningsinstitut och Pliktverket öka kvaliteten i rekryteringsprocessen.⁸⁰
 - En ökad rekryteringsbas skulle leda till en jämnare belastning av personalen, bredare förståelse av den internationella verksamheten och även ett bättre resursutnyttjande för statsmakterna. En utökad tjänstgöringsskyldighet skulle bli ett viktigt stöd för myndighetens utvecklade förmåga till internationella insatser utan att något tvång behöver hävdas i enstaka enskilt fall. Utredningen erfar att den nyligen genomförda skyldigheten till deltagande för unga yrkesofficerare fungerat precis så.⁸¹
 - Personalen i insatsförbanden bör genomföra en sexmånadersinsats per två år (1:3) alternativt två insatser under en treårsperiod (1:2). Övrig personal bör genomföra tre till fyra insatser under en 10 till 15-årsperiod (1:5 till 1:6).⁸²
 - Utgångspunkten är att individen ska kunna upprätthålla ett normalt liv, såväl privat som professionellt.⁸³
 - Den som inte har sin ordinarie anställning i Försvarsmakten ska attraheras att genomföra utlandstjänst. En ökad satsning på information anses därför viktig. Försvarsmakten bör öka sina resurser för information i olika former. Utredningen vill dock peka på vikten av att all information inte blir enbart riktad mot rekrytering utan att den dessutom bidrar till en bättre kunskap om den internationella verksamheten i stort.⁸⁴
 - Försvarsmakten ska bli mer öppen och bättre informera om den internationella verksamheten. Komplexiteten i de regler som kringgärdar den fredsfrämjande verksamheten ska få större uppmärksamhet även på politisk nivå. Bättre utbildning gällande internationell rätt och mänskliga rättigheter ska minska riskerna för kritik mot insatsernas genomförande.⁸⁵

5. Kommer förslagen i Veteransoldatutredningen att ge effekt utifrån det som framgår av aktuell forskning?

I detta kapitel används komponenterna som identifierats i kapitel 3 för att analysera Veteransoldatutredningens förslag. I slutet av kapitlet dras slutsatser från diskussionen och frågeställningarna besvaras.

5.1 Utbildning

Utredningen anser att Försvarsmaktens åtgärder för att minska riskerna för psykisk ohälsa för personalen bör ha en röd tråd och löpa genom rekrytering, utbildning och förberedelser. I Försvarsmaktens rapport och förslag till åtgärder menas att en specifik utbildning för chefer/ledare bör utarbetas för att öka deras förmåga att tolka människors

⁷⁹ SOU (2007:77) – s. 57

⁸⁰ SOU (2008:91) – s. 148

⁸¹ SOU (2008:91) – s. 147

⁸² SOU (2008:91) – s. 137

⁸³ SOU (2008:91) – s. 156

⁸⁴ SOU (2008:91) – s.149

⁸⁵ SOU (2008:91) – s. 336

beteenden och hantera konflikter. Dock tas inte frågan upp om **hur** utbildningen skall bedrivas för att uppnå detta.

Under utredningens kartläggning av nuläget bedöms att det genomförs en del utbildning i stress och stressreaktioner. Litteraturen visar dock tydligt vikten av en ordentlig utbildning inom ämnet inte bara som chef/ledare utan även som soldat. I litteraturen kopplas detta mot att öka individens självförtroende, lära dem att känna igen varningstecken på stressreaktioner samt kunna fungera som bra kamratstödare. Ökad utbildning stöds även av det faktum att man genom att vara förberedd på eventuella reaktioner på så sätt "vaccinerar" sig mot den svårare typen. Detta stöds av att erfarna soldater och officerare generellt klarar stress bättre än den som hamnar i svåra situationer för första gången.⁸⁶

Utbildning inom ämnet bidrar också till att ta bort "tabu" stämpeln från den som har drabbats. På så sätt kan normala stressreaktioner hanteras så att de blir övergående, istället för att utvecklas till långvariga stressreaktioner. Att göra avlastningssamtal till en del i den normala tillvaron bidrar även det till att "tabu" stämpeln försvinner. Genom avlastningssamtalet rätas eventuella oklarheter kring en händelse ut och alla får en chans att avreagera sig för att sedan kunna avsluta händelsen. Även om tekniken skiljer pekar också litteraturen på nyttan med att ge individer verktyg för att rå om sig själv. Behovet ser man i Officersförbundets undersökning där många levde under stress. Olika avslappningstekniker och "skriva av sig" metoder är exempel på sådana verktyg.

Litteraturen pekar även på vikten av ytterligare utbildning i kultur och allmänt om missionslandet och konflikten, något som har visat sig vara en brist under tidigare missioner. Detta för att ge soldaterna verktyg för att förstå vad som händer och på så sätt mindre lätt drabbas av kumulativ stress som kan uppstå över frustrationen av att inte veta vad som händer/inte kunna påverka.

Eftersom utbildning inte nämns nämnvärt i utredningens förslag anser jag mig inte kunna peka på någon specifik effekt att vänta inom detta område. Dock så säger utredningen att det krävs ytterligare utbildning i mänskliga rättigheter och krigets lagar och detta kan leda till en trygghet i rollen som soldat eller ledare och därigenom bidra till minskad kumulativ stress.

5.2 Rekrytering

Utredningen anser att rekryteringsprocessen bör förbättras och i större utsträckning innehålla personlig kontakt med rekryterare och även ett samtal med en psykolog. Detta förslag stöds av litteraturen då den visar på att de med bristande emotionell grundtrygghet, som t.ex. haft problem i hemmet eller liknande har lättare att drabbas av stressreaktioner under en mission än de som inte lidit av sådana problem. Vid en ökad personlig kontakt samt psykologintervju skulle dessa individers problem uppdagas och på så sätt skulle en rekrytering av dem kunna undvikas.

Minskat antal värnpliktiga ger minskat urval. Detta har utredningen tagit hänsyn till och gett Försvarmakten i uppdrag att ta fram ett förslag för hur rekryteringen skall kunna lösas även i framtiden. Min tolkning är att utredningen bland annat menar på att bättre information skulle leda till en ökad rekryteringsbas och därigenom en jämnare belastning av personalen. En ökad tjänstgöringsskyldighet skulle även den bli ett viktigt

⁸⁶ Lundin, Tom, Michel, Per-Olof & Otto, Ulf, (2001) – s. 158

stöd för Försvarsmaktens förmåga till internationella insatser. Förslaget är att personalen i insatsförbanden bör genomföra en sexmånadersinsats per två år (1:3) alternativt två insatser under en treårsperiod (1:2) Övrig personal bör genomföra tre till fyra insatser under en 10 till 15-årsperiod (1:5 till 1:6).⁸⁷ Även om en insats per två år rent praktiskt är möjligt så kommer det att öka påfrestningen mentalt för officerare då de sociala stressorerna ökar samt chansen till att upprätthålla ett normalt liv i Sverige minskar.

Min högst personliga åsikt är dock att trots dessa ”lösningar”, kvarstår problemet. Ökad information ökar förhoppningsvis intresset bland de värnpliktiga men kullarna blir för detta inte större. Ambitionen att öka till 2000 personer i internationell tjänst per år samtidigt som värnpliktskullarna minskar och rekryteringsprocessen hårdnar anser jag inte överensstämmande med varandra. Dessutom visar studier att unga individer (18 till 25år) har svårare att klara av att vara borta från sitt hem, något som minskar lämpligheten för dessa.⁸⁸

Utredningen förslår till en effektivare och mer personlig rekrytering som tar hjälp av andra myndigheter har en förankring i aktuell litteratur och anses därför ge effekt då olämpliga personer kan sällas bort. Dock finns farhågan att endast ökad information inte är tillräckligt för att ge en så pass bred bas för att täcka framtidens rekryteringsbehov vilket väcker oro inför framtidens insatsfrekvens.

5.3 Information

En erkänd stressor under bland annat Vietnamkriget var samhällets oförståelse till vad soldaterna var med om. Även om Vietnamkriget inte kan jämföras med den svenska Försvarsmaktens internationella insatser idag kan man ändå se ett behov av bättre information. Sverige sänder soldater till Afghanistan. Detta är ett beslut som de folkvalda har tagit. Trots det vet många i det svenska samhället inte vad den svenska Försvarsmakten har där att göra. Detta baserar jag på debattartiklar och inlägg över Internet som bland annat hävdar att Sverige är där för att ”kriga för USA”⁸⁹. Utredningen tar till fasta på detta problem och säger i sitt förslag att informationen skall förbättras både hos Försvarsmakten och på politisk nivå. Bättre utbildning gällande mänskliga rättigheter skall även minska riskerna för kritik mot insatsernas genomförande.

Information till allmänheten om missioner minskar förhoppningsvis samhällets opposition genom att öka förståelsen. Detta minskar externa stressorer från samhälle och media och som påverkar soldatens vardag och bidrar till kumulativ stress och därför anses förslaget ge effekt. Effekten är dock helt beroende på informationens upplägg och innehåll.

5.4 Ledarskap

Utredningens förslag berör i princip inte ledarskapsfrågan men däremot så tas denna upp i Försvarsmaktens rapport med förslag till förändring. Försvarsmakten menar att fokus bör läggas på det förebyggande arbetet och däribland ledarskapet. Litteraturen pekar på vikten av ett bra ledarskap som genomgående ser till individers bästa, behandlar dem respektfullt och genomsyras av föregångsmannaskap i allt från att kunna erkänna egna stressreaktioner till att vara sympatisk när det gäller att alla kan

⁸⁷ SOU (2008:91) – s. 137

⁸⁸ Carlstedt, Berit, Carlstedt, Leif & Östberg, Johan, (2007) – s. 22 - 23

⁸⁹ Exempelvis: <http://www.alba.nu/motvallsbloggen/?p=643> (hämtad: 2009-04-14 08.53)

uppfatta en och samma situation på olika sätt. Detta går hand i hand med utvecklande ledarskap i boken *Direkt ledarskap*⁹⁰ som används inom ledarskapsutbildning i Försvarsmakten.

Utredningen tar inte fasta på ledarskapet som en fråga för att minska den psykiska ohälsan inför insats. Dock kan detta vara förståeligt då litteraturens kärnpunkter i frågan redan finns inom Försvarsmaktens ledarskapsutbildning. Inom detta ämne anses därför inte Veteransoldatutredningens förslag ge någon effekt.

5.5 Resultat/Slutsats

Finns det en förankring i förslagen från Veteransoldatutredningen i aktuell forskning med inriktning på preventiva åtgärder?

I Veteransoldatutredningens förslag nämns bland annat hur man skall förbättra och effektivisera rekryteringen genom större personlig kontakt, psykologintervjuer och genom att nyttja andra myndigheters kompetens. I litteraturen beskrivs hur individer som tidigare haft någon sorts problem och/eller som är emotionellt instabila lättare kan drabbas av psykisk ohälsa. Av detta kan man utläsa att en noggrannare rekrytering som gör att man får rätt människor, på rätt plats med godkända vitsord samt psykisk lämplighet minskar risken för stressreaktioner.

Studier visar också att yngre människor ofta har svårare att tackla det faktum att vara borta från familj och vänner under en lång tid såsom en mission. Detta kanske inte är ett problem under värnplikten, men förslaget om ytterligare en psykologintervju under rekrytering till en insats skulle kunna omfatta även sådana aspekter. Detta förslag kan därför anses vara förankrat i aktuell forskning som en preventiv åtgärd.

Utökad och bättre information till allmänheten från den politiska ledningen samt från Försvarsmaktens sida ingår i förslagen från Veteransoldatutredningen. I litteraturen kan man läsa att bristande stöd från samhället är en sorts stressor. Information till allmänheten om missioner minskar förhoppningsvis samhällets opposition genom att öka förståelsen. Detta nedbringar externa stressorer från samhälle och media och som påverkar soldatens vardag och bidrar till kumulativ stress. Därför anses detta förslag vara förankrat i aktuell forskning som en preventiv åtgärd.

Ytterligare utbildning i mänskliga rättigheter och krigets lagar är ytterligare ett förslag som anges i Veteransoldatutredningen. Under rubriken svenska erfarenheter kan man läsa om en studie från Försvarshögskolan som visade på att frustration uppstod då soldaterna inte visste hur de skulle hantera specifika situationer. Genom att öka denna utbildning och på så sätt skapa trygghet i vad de får, och inte får, göra kan man minska denna frustration. Detta förslag kan anses vara förankrat i aktuell forskning som en preventiv åtgärd.

Är det rimligt att anta att med stöd av aktuell forskning att förslagen kan förebygga psykisk ohälsa efter internationell insats?

Med stöd av aktuell forskning kan jag konstatera att en effektivare rekrytering och bättre information till allmänheten kommer att kunna förebygga psykisk ohälsa under och efter internationell insats. En satsning på information för att öka rekryteringsbasen kommer att behövas då ambitionen ökar och värnpliktskullarna minskar, då kvalitén i

⁹⁰ Larsson, Gerry & Kallenberg, Kjell (eds), (2006) – s. 38 - 51

rekrytering blir högre kommer det att kräva mer av den enskilda. Ytterligare utbildning i mänskliga rättigheter och krigets lagar kommer att ge soldater och officerare trygghet i sin roll och sina befogenheter och minska den kumulativa stressen.

5.6 Förslag till framtida forskning

Under analysen av Veteransoldatutredningens förslag, kopplat mot de komponenter för stressprevention som har identifierats, har ytterligare preventiva åtgärder kunnat urskiljas som kan påverka och förändra den psykiska hälsan hos anställda ute på mission. Vidare forskning inom ämnet är angelägen för att ytterligare kunna förbättra den psykiska hälsan för svenska soldater och officerare i internationell tjänst och därigenom öka uthålligheten för Försvarsmakten.

Genom att ytterligare förbättra utbildningen kopplat till stress och stressprevention och även "ta ner" den på soldatnivå kommer kunskapen att öka i förbandet och stressreaktioner bör inte kunna gå obemärkta förbi. När stressreaktionerna hanteras på ett tidigt stadium övergår de troligtvis inte i svårare stressreaktioner. Utbildning i detta ämne ökar även individens självförtroende och gör dem till bättre stödjande kamrater. Kamratstöd som kan ses som en emotionell första hjälpen är ett viktigt inslag då det ibland kan hjälpa bara att prata om det.

Bättre missionsutbildning uppdaterat till dagens läge bidrar till prevention av den kumulativa stressen då soldater och officerare får realistiska förväntningar på vad det är de är där för att göra. Ökad kunskap leder även till att situationer upplevs mindre hotfulla. Övningar med simulerad stress och träning i att bemästra svåra situationer anses ha positiva effekter hos personal i efterförloppet och bidrar i slutändan till stressprevention. Genom att lära känna sig själv och sina reaktioner i svåra situationer ökar självkänslan, blir man mentalt förberedd på det oväntade.

Avslappningsövningar och andra mentala övningar visar på positiva fysiologiska och psykologiska effekter. Att "skriva av sig" har i studier visats vara stressreducerande. Detta kanske inte är ett universellt verktyg men genom att lägga lite tid på att lära ut dessa redskap inför insats kan man öka personalens förmåga att bedöma situationer och det kan även leda till allmänt förbättrad självkontroll.

Av denna anledning uppmuntrar jag till fortsatt forskning inom ämnet då stressprevention är ett levande ämne och metoder skapas och förädlas hela tiden. Förslagen i Veteransoldatutredningen bör genomföras för att sedan utvärderas för att se om effekten som väntats har infunnits. Är så inte fallet bör ytterligare förändringar göras och utvärderas.

6. Sammanfattning

14 juni 2007 beslutade regeringen att tillkalla en särskild utredare med uppdrag att utforma förslag till en svensk veteranpolitik, som skulle innefatta ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser. Utredningen, som tog namnet Veteransoldatutredningen, lämnade i oktober 2008 sitt slutbetänkande. Syftet med denna uppsats var att kritiskt granska utredningens förslag till förbättring i frågan om psykologisk ohälsa, stressprevention, inför insats och med utgångspunkt i litteraturen försöka förutsäga om förslaget skulle komma att ge effekt

Metodvalen i denna uppsats har utgjorts av kvalitativ textanalys samt deskription. Tyngdpunkten i essän ligger i att definiera stressreaktioner samt åtgärder för stressprevention. Därefter följer analysen för att kunna se om det finns en förankring i aktuell forskning, och mot slutet granskas om förslagen kommer att ge effekt.

I uppsatsen söktes svar på följande frågeställningar:

- Finns det en förankring i förslagen från Veteransoldatutredningen i aktuell forskning med inriktning på preventiva åtgärder?
- Är det rimligt att anta att med stöd av aktuell forskning att förslagen kan förebygga psykisk ohälsa efter internationell insats

De viktigaste slutsatserna som har dragits från denna studie är:

Förslagen från veteransoldatutredningen finns till del förankrade i aktuell litteratur. De förslag som väntas kunna förebygga psykisk ohälsa efter internationell insats är som följer.

- En förbättrad och mer effektiv rekrytering genom större personlig kontakt medger en noggrannare rekrytering som gör att man får rätt människor, på rätt plats med godkända vitsord samt psykisk lämplighet och detta minskar i sin tur risken för stressreaktioner.
- Utökad och bättre information till allmänheten från den politiska ledningen och från Försvarmakten om missioner minskar förhoppningsvis samhällets opposition genom att öka förståelsen för Försvarmakten och dess uppgifter. Detta nedbringar i sin tur den kumulativa stress i soldatens vardag p g a externa stressorer från samhälle och media.
- Ytterligare utbildning i mänskliga rättigheter och krigets lagar bidrar till att skapa trygghet i vad soldater får - och inte får - göra. Genom dylik utbildning kan frustrationen, som uppstår då soldaterna inte vet hur de skall hantera specifika situationer, minskas.

7. Litteratur- och källförteckning

7.1 Litteratur

- Adler, Amy B, Britt, Thomas W & Castro, Carl Andrew (eds), *Military life – The psychology of serving in peace and combat - Operational stress vol 2*, (Praeger security international: London, 2006)
- Andersson, Birgitta, Larsson, Gerry & Tedfeldt, Eva-Lena, *Avlastningssamtal och debriefing. Handbok för samtalsledare*, (Studentlitteratur: Lund, 2000)
- Andersson, Lars, *Den första striden*, (Karolinens tryckeri: Stockholm, 1996)
- Bäceman, Charlotte & Larsson, Gerry, *Mental träning – beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder*, (Elanders Gotab AB: Stockholm, 2005)
- Carlstedt, Berit, Carlstedt, Leif & Östberg, Johan, *Vilka är möjligheterna att rekrytera unga män och kvinnor till det svenska insatsförsvaret? – Fyra empiriska studier*, (One digitaltryck i Karlstad AB: Karlstad, 2007)
- Christensen, Loren W & Grossman, Dave, *On Combat – The Psychology and physiology of Deadly Conflict in War and in Peace*, (PPCT Research Publications: United States of America, 2004)
- Davidson, Bo & Patel, Runa, *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, (Studentlitteratur: Lund, 2003)
- Ejvegård, Rolf, *Vetenskaplig metod*, 3:e uppl. (Studentlitteratur: Lund, 2007)
- Hallenberg, Jan, Ring, Stefan, Rydén, Birgitta & Åselius, Gunnar (eds), *Om konsten att tänka, granska och skriva på ett vetenskapligt sätt - En introduktion i metodlära*, (Försvarshögskolan: Stockholm, 2005)
- Johansson, Eva, *The UNknown soldier – a portrait of the Swedish peacekeeper at the threshold of the 21st century*, (Klaria tryckeri AB: Karlstad, 2001)
- Larsson, Gerry & Kallenberg, Kjell (eds), *Direkt ledarskap*, (Davidsonsg tryckeri: Stockholm, 2006)
- Larsson, Gerry & Tedfeldt, Eva-Lena, *Lärohandledning: Skriva-av-sig En metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser*, (Gävle offset AB: Stockholm, 2004)
- Lindholm, Mikael (ed), *Pedagogiska grunder*, (Fälth & Hässler: Stockholm, 2006)
- Lundin, Tom, Michel, Per-Olof & Otto, Ulf, *Psykotraumatologi*, (Studentlitteratur: Lund, 2001)
- Michel, Per-Olof, *Handbok Försvarspsykiatri, Insats och stress*, (Arkitektkopia: Stockholm, 2008)

7.2 Källor

Dir (2007:83), *Ansvar för personalen före, under och efter internationella militära insatser*, (Stockholm: Försvarsdepartementet, 2007)

<http://www.mil.se/sv/i-varlden/pagaende-insatser/> (hämtad: 2008-11-09 15:37)

http://www.mil.se/sv/i-varlden/Internationellt_arbete/ (hämtad: 2009-01-13 09:46)

<http://www.alba.nu/motvallsbloggen/?p=643> (hämtad: 2009-04-14 08.53)

Michel, Per-Olof, *The Swedish soldier and general mental health following service in peacekeeping operations*, (Vetenskaplig avhandling: Uppsala universitet, 2005)

Prop (2006/07:1) Finansdepartementet, Område 6
(www.regeringen.se/content/1/c6/06/96/26/542f2fac.pdf, uppdaterad 2007-05-03, hämtad: 2007-12-05)

SOU (2008:91) Veteransoldatutredningen, *En svensk veteranpolitik del 2 – Ansvar för personalen före, under och efter internationella militära insatser*, (Stockholm: Försvarsdepartementet, 2008)

SOU (2007:77), Veteransoldatutredningen, *En svensk veteranpolitik, del 1. Ansvar för personalen före, under och efter internationella militära insatser*, (Stockholm: Försvarsdepartementen, 2007)

T-25034, Officersförbundet: Björn Lundell, *Officerare om utlandstjänstgöring*, Temo AB: Arne Modig/Peter Blid, Datum: 2003-12-19

7.3 Militära doktriner

Försvarsmakten, *Doktrin för markoperationer* (Försvarsmakten högkvarteret: Stockholm, 2005)

