



Självständigt arbete krigsvetenskap (15 hp)

Författare	Program/Kurs
Erik Carlsson	OP08-11 / SA VT 2011
Handledare	
Camilla Kylin	
Akutpsykologiskt stöd efter en händelse En studie kring hur stödet bedrivs under insats och plutonchefens roll.	
<p>Efter en traumatisk händelse är det viktigt att kunna ta hand om dem som påverkas av situationen, både fysiskt och psykiskt. Detta förutsätter att det finns en fungerande stödorganisation, med chefer som vet vad deras uppgift är i efterarbetet.</p> <p>Syftet med denna uppsats har varit att ta reda på hur det akutpsykologiska stödet är utformat inom den svenska Försvarsmakten och hur det har tillämpats under FS19, samt vilken roll plutonchefen har i den. Vidare har studien fokuserat på vilken utbildning plutonchefen har och bör ha. Studien har skett genom kvalitativ textanalys och genom intervjuer.</p> <p>De viktigaste slutsatserna som kan dras av resultaten, är att synen på hur det akutpsykologiska stödet ska bedrivas varierar. Studien har också visat att tillämpningen av det akutpsykologiska stödet har skiljt sig mellan enheterna och att utbildningsnivån inom akutpsykologiskt stöd, varierade mellan plutoncheferna.</p> <p>Nyckelord: Psykisk ohälsa, plutonchef, akutpsykologiskt stöd, utlandsstyrkan</p>	

The early psychological support after an incident - a study on how the aid is being carried out and the Platoon Commander's role in it.

Abstract:

After a traumatic incident, it is important to be able to care for those who are affected by the situation, both physically and mentally. This requires that you have a working support organization, whose chiefs know what to do.

The aim of this essay has been to find out how the immediate psychological assistance works in the Swedish Armed Forces in international missions, after an incident and what role the platoon commander have in it. Furthermore the study focused on the education that the platoon commanders have in immediate psychological assistance and what training they would need. The study was conducted through qualitative text analysis and interviews with personnel in Försvar psykiatri and with soldiers and officers from FS19. Data processing of the results has been based on grounded theory. The main conclusions that can be drawn from the results, is that there are currently no unified visions of how the acute psychological support should be conducted. The old theories, that a person who have been involved in a traumatic event, should undergo support in the form of a relief call or debriefing, is now considered to be incorrect by some of the interviewed. The study has further shown that the practice of the acute psychological assistance has been divided between the units and the educational level of acute psychological assistance, which is varied between the platoon commanders. The study has also revealed several factors that affect how the aid is being carried out and what effect it creates in the unit.

Key words: Mental illness, platoon commander, early psychological support, international missions.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	3
1 Inledning	4
1.2 Bakgrund	4
1.3 Syfte.....	5
1.4 Frågeställning	6
1.5 Avgränsning.....	6
1.6 Definitioner av begrepp	6
2 Tidigare forskning och teorier	7
2.1 Stressreaktioner	11
2.2 Grundläggande principer	13
3 Stresshantering och psykologiskt stöd under insats	14
3.1 Modeller för stresshantering och psykologiskt stöd	15
3.1.1 Kamrattstöd	15
3.1.2 Gruppstöd	16
3.1.3 Debriefing.....	16
3.1.4 Avlastningssamtal	16
3.1.5 Psykologisk första hjälp	17
3.1.6 After Action Review (AAR)	17
4 Ledarskapets roll i stödet	18
5 Metod	19
5.1 Design och genomförande	19
5.2 Databearbetning.....	21
5.3 Källkritik.....	21
6 Etik	21
7 Resultat	23
7.1 Utformningen till dagens stöd	23
7.2 Stödet efter en händelse	24
7.3 Metoder som använts vid stödet	25
7.4 Faktorer som påverkar utformningen av stödet	27
7.5 Plutonchefens uppgift i stödet efter en händelse	29
7.6 Plutonchefens utbildning gällande det akutpsykologiska stödet	31
8 Analys och diskussion	33
9 Slutsats och sammanfattning	37
9.1 Förslag till framtida forskning	38
Källförteckning	39

1 Inledning

I dagens samhälle har frågor kring det psykologiska stödet efter traumatiska och psykiskt påfrestande situationer allt mer aktualiserats. Inom officersskåren är sådana situationer en del av vardagen, vilket ställer krav på att befälen kan hantera dessa. Alla människor uppfattar händelser olika, och det ställer krav på att efterarbetet riktar sig mot såväl individ som grupp. Under den verksamhetsförlagda utbildningen vid Ledningsskolan erhöll vi utbildning i avlastningssamtal efter incidenter och händelser. Jag fann utbildningen ytterst givande och ansåg att den gav mig en bra grund inför min kommande yrkesroll. Vid återkomsten till Karlberg upptäckte jag att utbildningen inom krisstöd ser olika ut på de olika skolorna, samt att vissa skolor inte alls utbildar i det. Det medförde att det väcktes frågor hos mig. Hur ser egentligen det psykologiska stödet ut inom dagens Försvarsmakt? Vad förväntas man som chef kunna göra efter en incident/händelse vid insats och vilken utbildning har man som plutonchef att stödja sig på?

1.2 Bakgrund

I dagsläget tjänstgör över 830 svenska män och kvinnor runt om i världen i olika insatser, och ungefär 1 500 personer står för närvarande i beredskap. I budgetunderlaget för 2012, skall Försvarsmakten kunna ha kapacitet att genomföra insatser med 1700 personer. Utöver detta ska Försvarsmakten kunna delta i upp till fyra förbandsinsatser varav en av bataljons storlek.¹ Sverige har sedan första insatsen 1948, bidragit med svenska soldater och officerare i fredsfrämjande och andra militära insatser i flertalet länder och kontinenter. I och med omställningen från invasionsförsvar till insatsförsvar har uppgifterna förändrats mot ett mer aktivt deltagande i internationella insatser utanför den territoriella gränsen. Försvarsmakten är ett säkerhetspolitiskt verktyg som när helst skall vara beredda att användas för nationens behov, såväl nationellt som internationellt. Med de ökade insatserna utomlands ökar även riskerna för personalen, både fysiskt såväl som psykiskt.

Dagens konflikter runt om i världen är komplexa, där flera aktörer ofta är involverade, från civila till reguljära- och irreguljära deltagare. Konflikterna är föränderliga och kan utgöras av allt från

¹Försvarsmakten, *HKV Bilaga 1 FM BU 12. Budgetunderlag 2012* (Försvarsmakten 2011)

regelrätta strider till flyktingströmmar och naturkatastrofer. Trots komplexiteten skall Försvarsmakten stå redo att kunna hantera dessa problem. För Försvarsmakten och dess personal innebär detta att man måste ha ett fungerande system för att hantera stödet av den personal som skadats, fysiskt såväl som psykiskt. Stödet av fysiskt skadad personal har granskats och utvecklats, men hur lever Försvarsmakten upp till det mentala stödet? Erfarenheter som dragit utifrån tidigare insatser, framför allt från de första Bosnienmissionerna, är att det psykiska stödet innan, under och efter är av största vikt för att Försvarsmakten på både lång och kort sikt skall kunna lösa sina uppgifter. I Lars Anderssons studie, *Erfarenheter efter den första striden* från 1994, med lärdomar från den första Bosnienmissionen beskriver han behovet enligt följande;

Personalen som varit med om en omskakande händelse kan reagera på olika sätt. Det gemensamma är att de måste bearbeta sina känslor. För att bättre förstå och kunna ge och ta emot kamratstöd måste vi ha mer kunskap. Försvaret har ett stort behov av kunskapsuppbyggnad och attitydbearbetning inom området stress och stridsreaktioner.²

Efter erfarenheterna från Bosnienmissionerna omstrukturerades Försvarsmaktens metodik för det psykologiska stödet och lärdomar drogs från den civila forskningen. Efterhand har dessa förändrats ytterligare och 2007 presenterade Försvarsmakten en granskning av sin krisstödsverksamhet. Där konstateras att systemet man använder sig av är välfungerande, för såväl förebyggande åtgärder som hantering av personal som drabbas av kris i samband med internationella insatser.³

1.3 Syfte

Syftet med studien är att se hur det psykologiska stödet utövas inom utlandsstyrkan, med utgångspunkt i teorierna om vikten av ett tidigt stöd. Jag vill med undersökningen även se vilken roll en chef på lägre nivå har i det tidiga psykologiska stödet och hur man som chef upplever sin roll. Detta för att utröna om det akutpsykologiska stödet som idag används inom utlandsstyrkan samstämmer med det som reglementen och handböcker förespråkar. Vidare genomförs studien

² Lars Andersson, *Den första striden* (Stockholm: Militärhögskolan 1994.) s.19

³ Försvarsdepartementet, *En svensk veteranpolitik, del 1. SOU 2007:77* (Försvarsdepartementet 2007-09-15)

i syftet att klargöra om de utbildningar chefer inom Försvarsmakten får i psykologiskt stöd, är tillräckliga för att hantera de behov som kan uppstå inom enheter efter en större händelse eller incident.

1.4 Frågeställning

Hur tillämpas det psykologiska stödet under insats i Afghanistan?

Delfrågor

- Vilken uppgift har plutonchefen i det akutpsykologiska stödet efter en händelse under en insats?
- Vilken utbildning bör plutonchefen ha i akutpsykologiskt stöd inför insats?

1.5 Avgränsning

Uppsatsen är avgränsad till hur det akutpsykologiska stödet är utformat och tillämpat inom utlandsstyrkan. Studien är vidare inriktat mot förbandet, FS19, som under 2010 tjänstgjorde i Afghanistan, samt vilken betydelse/roll plutonchefen har.

1.6 Definitioner av begrepp

Akut psykologiskt stöd

Med psykologiskt stöd, avses agerandet efter en händelse, då en individ drabbats av en stressreaktion. Det akuta stödet innebär att man tidigt iscensätter ett initialt socialt stöd och kamratstöd, samt stöd och återhämtning inom gruppen. Det finns flertalet metoder som används för att på ett strukturerat sätt ta hand om personalen efter en traumatisk händelse, dessa kommer beskrivas ytterligare under teoridelen. Oavsett metod baseras stödet på grundprinciperna; närhet, snabbhet, förväntan och enkelhet.⁴

⁴ Ulf Otto, *Katastrof och försvarspsykiatri* (Lund: 1986) s.42

Stöd eller Omhändertagande

Under studiens gång har det visat sig att synen kring begreppen avseende agerandet efter en händelse går i sär. Inom viss litteratur och av vissa forskare används uttrycket omhändertata⁵, men då detta begrepp kan antyda en aktiv förmedling och en passiv mottagare, anser andra forskare att begreppet stöd eller stödja⁶ är mer lämpligt. Att stödja eller ge stöd, lämnar en bild av att individen är aktiv i sin bearbetning och att man som utomstående stödjer denne. I denna studie kommer begreppet stöd att användas, utom i de delar av uppsatsen där referenslitteraturen använder sig av begreppet omhändertagandet.

2 Tidigare forskning och teorier

I detta kapitel kommer tidigare forskning samt de meningsskiljaktigheter som idag råder inom forskningsvärlden kring de tidigare och nuvarande teorierna att presenteras.

Forskningen kring det mentala stödet tar egentligen inte fart förrän efter första och andra världskriget, då befälhavare, förstod att de reaktioner människor uppvisade efter händelser på slagfältet måste hanteras för att bibehålla förbandens förmåga att lösa uppgift. Längre var den psykiska ohälsan något som inte tilläts existera hos personer, istället söktes andra förklaringar, såsom att individen var svag eller lat.⁷ Hur man hanterade uppkomna fall varierade beroende på vem som var chef. Synen och hanteringen av psykologiskt stöd har varierat historiskt sett, detta blir bland annat synligt i följande citat om General Patton och hans möte med den psykiska ohälsan.⁸

Jag frågade honom, varför han gick och låtsades vara sjuk. Officeren brast i gråt och jag igenkände genast ett fall av hysteri. Jag gav honom en ordentlig örfil och uppmanade honom att omedelbart återgå till truppen och försöka vara karl. Jag är övertygad om att alla officerare borde behandla dessa män på detta vis.⁹

⁵ Exempelvis använder sig Love Elthammar av att omhändertaga i *Handbok försvarspsykiatri* (Stockholm: Försvarsmakten 2008.) s. 49

⁶ Exempelvis använder sig Per-Olof Michel av stödja i *Läkartidningen nr 39*, (2006, Volym 103) s.2855

⁷ Otto, s.13-14

⁸ Ibid.; s.11

⁹ Ibid.; s.11

Forskningen efter första, men framför allt andra världskriget, påvisade att det existerade fler fall av mental ohälsa än vad man tidigare trott, och forskningen började nu inriktas mot vad man kunde göra för att hindra eller minska uppkomsten.

1964 presenterade Dr. Gerald Caplan sina teorier kring förebyggande och principer för att hindra uppkomsten av psykiska besvär.¹⁰

In order for professional workers to help a person in crisis, it is not only necessary for them to understand the nature of crisis reactions and to have the skill to influence him to adopt a healthy approach to his crisis tasks; they must also be available to adopt a healthy approach to his crisis tasks; they must also be available to offer him this help during the relative short period of crisis disequilibrium when his choices of coping pattern are being made. We can rely on the increased feeling of need for help during crisis to impel the person to ask for assistance, but, unless he gain access to the helper during the crisis period itself – a period no more than a few weeks in duration – he will have to cope unaided with his task. This is indeed a case where the proverbial “stitch in time saves nine.”¹¹

Vad Caplans teori framhävde var att ett tidigt stöd efter en händelse/incident kan motverka negativa utfall efter stressfulla livshändelser. Teorin riktade sig i stort, mot gruppen individerna representerar än själva individens egna behov,¹² något som längre fram föranlett stora meningsskiljaktigheter mellan forskare om användandet av Caplans teorier som behandlingsmetod.

Under slutet av 1980-talet presenterade Dr. Jeffrey T Mitchells sin metod, *Critical Incident Stress Debriefing* (CISD) som i Sverige sedermera fick namnet, Psykologisk Debriefing. Mitchells menade att en kritisk händelse eller incident kan skapa starka emotionella och psykiska reaktioner som påverkar människors förmåga att fungera. CISD som metod skulle kunna bemöta reaktionen och det efterföljande traumat, eller i alla fall reducera det.¹³ Metoden gick ut på att man i grupper efter händelser skulle hantera och prata om känslor, tankar samt reaktioner. Med utgångspunkt i CISD har flera metoder uppstått och vidareutvecklats, bland annat avlastningssamtal samt akut psykologiskt stöd. Utifrån Caplan och Mitchells teorier har bland annat amerikansk och engelsk

¹⁰ Gerald Caplan, *Principles of preventive psychiatry*. (New York: Basic Books; 1964.)

¹¹ Caplan, s.73

¹² Ibid.; s.26

¹³ J.T. Mitchell, *When disaster strikes* (Journal of Emergency Medical Services, 8, 1983) s.36-39

försvarpsykiatrisk forskning skapat sina metoder för utbildning samt behandling i psykologiskt stöd. Dessa har man sedermera använt sig av inom de båda ländernas respektive försvarsmakt fram tills 2000-talets början, då vidare forskning skapat nya metoder. Inom Sverige var forskningen inom katastrof- och krispsykiatri länge relativt liten, och istället lärde man sig av andra länder, som USA, England och även Norge. Under början av 1990-talet efter att allt fler behov uppstått, började den svenska kris- och katastrofforskningen att expandera. Flera böcker, uppsatser och artiklar producerades av forskare runt om i Sverige, många med utgångspunkt i både Caplan och Mitchells teorier. Den svenska försvarpsykiatrin är dock än idag relativt beroende av utländsk forskning, detta mycket på grund av att man saknar erfarenhet från större konflikter och insatser.

Det är först nu, under 2000-talet som vidare behov uppstått och som kräver egen forskning. Längre har det saknats litteratur och handböcker för personal inom Försvarsmakten men 2008 producerade svensk Försvarpsykiatri handboken; *Handbok Försvarpsykiatri Insats och Stress*. En publikation som utgår från de då rådande teorierna och hur man ska hantera stressreaktioner. Syftet med handboken var även att öka kunskapen om den stresspåverkan på människor som uppstår vid olyckor, dödsfall och insatser.¹⁴ Det är den senaste publikationen som levererats som handbok och stöd till personal tjänstgörande i Försvarsmakten. Som nämnts ovan, råder det idag meningsskiljaktigheter mellan forskare kring vilka effekter man får av de metoder Caplan och Mitchells teorier skapat. Studier gjorda av Kings Centre For Military Health Research, på uppdrag av den engelska Försvarsmakten hävdar att det är en ytterst liten effekt som den psykologiska debriefing medför;

*Psychological debriefing does not prevent or even reduce psychological distress after trauma. Most people can and indeed do get better by using their own social resources, and do not need the help of professional.*¹⁵

Den studien hävdar istället att man bör använda sig av Trauma Risk Management (TRIM) och innebär att militär personal, nära enheten som genomför samtal och där försöker hitta dem som har ytterligare behov av stöd och hjälp.¹⁶ Ytterligare kritik som riktats mot psykologisk debriefing är en studie gjord av bland annat, Richard J. McNally vid Harvard University. Den tar upp aspekterna att psykologisk debriefing kan vara direkt skadlig för individer. Att en sådan behandling direkt

¹⁴ Love Elthammar, *Handbok försvarpsykiatri* (Stockholm: Försvarsmakten 2008.) s.6

¹⁵ King's Center for Military Health Research. *A fifteen year report*, (UK September 2010) s.32

¹⁶ Ibid.; s.32

efter incidenter och händelser kan påverka återhämtningen för personen.¹⁷ Samtidigt menar andra forskare att de teorier som ligger till grund för dagens behandlingar, fortfarande är gynnsamma för individ och grupp vid psykologisk återhämtning efter en händelse eller incident. Detta uttrycks exempelvis i handboken för samtalsledare, avlastande samtal inom personalgrupper, av Birgitta Andersson och Gerry Larsson¹⁸. Det råder även delade meningar om när samtalen ska genomföras och vem som ska hålla i dem. Är det personal nära enheten eller utbildad psykologisk personal?

Den forskning som utgör grundstommen för teorierna är de som Caplan och Mitchell lade grund för. Dessa menar att ett tidigt stöd efter händelse/incident kan motverka negativa utfall efter stressfulla livshändelser.¹⁹ Caplan kallar det primär prevention, och att man genom att förmedla olika former av tidigt stöd kan minska de negativa utfallen hos individerna. Caplans teorier lade sedermera grund till Mitchells teori och metod (Psykologisk Debriefing) där man i en tidig gruppintervention genomför fördjupade samtal vilka avhandlar både faktafaser och känslor samt tankar. Dessa teorier låg till grund för *Handbok Försvar psykiatri*²⁰ som utgavs 2008, för agerande vid händelser och incidenter. Forskningen och metoderna har utifrån de ovan nämnda författarna, utvecklats i flertalet riktningar och metoder.

Vad de har gemensamt är vikten av ett tidigt, korrekt stöd där individen ställs i fokus och med utgångspunkt ur de fyra grundläggande terapeutiska principer²¹ som formulerades redan efter första världskriget som kommer utvecklas nedan. Då Mitchells teori fått kritik, har forskningen under 1990-talet och 2000-talet skapat ytterligare metoder för gruppintervention och individbaserat stöd där man inte vidrör känslor och tankefaser utan endast försöker skapa en förståelse för händelsen. Nedan följer vidare förklaringar till symptom och reaktioner hos en person efter en traumatisk händelse. Vidare förklaras metoder som idag används i stödet av individen.

¹⁷ R. McNally, R. Bryant & A. Ehlers, *Does early psychological intervention promote recovery from posttraumatic stress?* (Psychological Science in the public interest Vol. 4 No 2. November 2003) s.45

¹⁸ B. Andersson, E-L. Tedfeldt, & G. Larsson, *Avlastande samtal inom personalgrupper* (Lund: 2009) s.7

¹⁹ Per-Olof, Michel, *Läkartidningen nr 39*, (2006, volym 103). s.2855

²⁰ Love Elthammar, *Handbok försvar psykiatri* (Stockholm: Försvarsmakten 2008.)

²¹ Otto, s.42

2.1 Stressreaktioner

Stressreaktioner är ett samlingsnamn över reaktioner som en konsekvens av en traumatisk incident eller händelser. Reaktionerna kan variera samt förändras och är även högst individuella. Stressreaktioner inom militära sammanhang ses som en tillfällig och vanligtvis övergående reaktion efter en traumatisk händelse, och benämns således som tillfällig psykologisk obalans, som leder till en oförmåga att fungera normalt som soldat.²² I vissa fall kan även stressaktiveringen vara gynnsam för oss vid akuta och tidsbegränsade hot, förutsatt att dessa inte är av alltför komplex natur.²³ Vi koncentrerar oss på det som är relevant för att överleva och sorterar bort allt annat, vilket är gynnsamt för kamp och flyktagerande.²⁴ Kroppen försätts då i ett alarmtillstånd genom att bland annat stresshormonerna adrenalin och noradrenalin utsöndras i blodet. Detta tillstånd kännetecknas av bland annat ökad hjärtfrekvens, förhöjt blodtryck och att matsmältningsapparaten sätts i viloläge.²⁵ Stressreaktionerna omfattar även känsloreaktioner så som obehag, rädsla, ångest, vrede, skam och skuld känslor.²⁶ Stressreaktionerna går att dela in i tre grupper; potentiellt traumatiska händelser, tjänstgöringsrelaterade och sociala stressorer samt kombination av tidigare nämnda. Indelningen av grupperna utgår från vilken sorts stressor som utlöst dem.²⁷

Potentiellt traumatiska händelser

Ovannämnda begrepp beskriver reaktioner där man upplever, bevittnar eller handskas med en händelse som innebär död, hot mot egna och andras liv samt allvarliga skador. Reaktionerna innebär intensiv rädsla, hjälplöshet och skräck. Reaktionerna kan innebära att man därefter utvecklar anpassningsstörningar och reaktion på svår stress eller övriga psykiska störningar.²⁸

²² Elthammar, s.27

²³ Eva-Lena Tedfeld & Gerry Larsson, *Kamratstöd och avlastningssamtal* (Stockholm: Försvarshögskolan 2004) s.13

²⁴ Ibid.; s.13-14

²⁵ Ibid.; s.13-14

²⁶ Ibid.; s.14

²⁷ Elthammar, s.27

²⁸ Ibid.; s.28

Akut stressreaktion

Akut stressreaktion är en vanlig reaktion efter att en individ upplevt en potentiellt traumatisk händelse, och detta betraktas som fullkomligt normalt. Efter att ha varit utsatt för ett hot kan en känslomässig aktivering, frustation och fysiologiska symptom infinna sig. En soldat som utsätts för beskjutning kan uppleva känslan som en adrenalinkick, vilket är fullkomligt normalt, men om reaktionen fortsätter och befästs, kan den på sikt skapa problem. Kroppsliga symptom vid akut stressreaktion är: Hjärtklappning, svettningar, darrningar och skakningar[...] De Psykiska symptom som infinner sig domineras av ångest, yrsel, ostadighet och rädsla för att tappa kontrollen.[...] Denna akuta stressreaktion kommer påverka motivationen och förmågan att hantera händelsen. Det kommer i sin tur leda till att funktionsförmågan kommer vara anpassad eller sämre anpassad till situationen.[...] Den akuta stressreaktionen avklingar i normala fall inom några timmar efter det inträffade.²⁹

Svårare akut stressreaktion

Vid den svårare akuta stressreaktionen tillkommer utöver vad som ovan beskrivits tillbakadragenhet, minskad uppmärksamhet, uttalad ilska, känsla av förtvivlan[...]. Ofta lider den drabbade av sömnproblem och fungerar kanske inte längre i sin roll. Om denna svårare akuta stressreaktion inte går över inom cirka två till tre dygn och det istället tillkommer ytterligare symptom[...] kan detta vara ett tecken på att den akuta stressreaktionen är på väg att övergå till allvarigare former av stresstörningar.³⁰

Posttraumatiskt stressyndrom

De som drabbas av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) har upplevt, bevittnat, konfronterats med död, allvarigare skadad eller hot mot egen eller andras fysiska integritet och då reagerat med intensiv rädsla, hjälplöshet eller skräck. Symptomen visar sig i form av ett upprepat återupplevande i form av mardrömmar eller plötsligt påkomna minnesbilder, så kallade flashbacks.³¹

²⁹ Elthammar, s.28-30

³⁰ Ibid.; s.30-31

³¹ Ibid.; s.31

2.2 Grundläggande principer

De grundläggande principerna inom det psykologiska stödet är oavsett inriktning av metod väldigt snarlika varandra. Principerna bygger på studier från första och andra världskriget, där man tidigt efter en händelse ska etablera en kontakt med individen för att kontrollera dennes psykiska hälsa. Principerna tog sin form efter första världskriget och har därefter utgjort grunden för de metoder som idag återfinns inom såväl svensk som västerländsk försvarspsykiatri. I boken *Katastrof och Försvarspsykiatri*³² presenteras principerna som ett måste i Försvarsmaktens vardag vid både insats såväl som i de fredsmässiga övningarna. Detta för att skapa en handlingsberedskap när incidenter uppstår.³³

De fyra principer som beskrivs som de grundläggande är:

- Närhet: Att patienten skall behandlas nära sin grupp och gemenskap, samt nära där händelsen skett, exempelvis i ett insatsområde
- Snabbhet: Att patienten får ett omhändertagande tidigt efter händelsen.
- Förväntan: Att patienten förväntas återvända för fortsatt tjänstgöring.
- Enkelhet: Att den enklaste möjliga metoden skall användas för att uppnå eftersträva resultat.³⁴

Den amerikanska försvarsmakten har vidareutvecklat dessa principer med en modell de benämner som, BICEPS. BICEPS står för, Brevity (Koncishet), Immediacy (Behov), Contact (Bekantskap), Expectancy (Förväntan), Proximity (Närhet), Simplicity (Enkelhet).³⁵ Den stora skillnaden är att man nu även lagt till behovet av uppföljning samt att man tidigt under stödet, utifrån de grundläggande principerna även letar efter fortsatta behov av psykologiskt stöd samt behandling. Syftet med användandet av principerna är att tidigt initiera ett stödarbete hos de drabbade, där man sä-

³² Otto, s.41-42

³³ Ibid.; s.41-42

³⁴ Ibid.; s.41-42

³⁵ <http://www.behavioralhealth.army.mil/provider/combatsstress.html#whattodo> (2011-04-26) 19:47

kerställer god omsorg samt etablerar en kontakt.³⁶ Detta för att tidigt kunna se vilken hjälp individen är i behov av och för att snabbt återfå individen insatsberedd.

3 Stresshantering och psykologiskt stöd under insats

I Försvarsmaktens personalvårdsreglemente från 2003, presenteras agerandet efter en händelse som att man initialt ska inrikta stödet till kamratstöd samt självhjälp och att uppmärksamma förändrade beteendemönster hos den drabbade.³⁷ Det står även:

Inom ramen för det ordinarie ledarskapet är det att betrakta som en plikt för den närmaste chefen att ta hand om sin personal efter en traumatisk händelse. Ett strukturerat sätt är att genomföra detta på är genom avlastningssamtal. Med avlastningssamtal menas ett strukturerat samtal efter en traumatisk upplevelse. Avlastningssamtalet kan ske gruppvis eller individuellt. Det genomförs, om möjligt samma dag som den inträffade händelse. Tidsåtgången är ungefär en timme, samtalet leds av ansvarig chef eller annan lämplig person.³⁸

Vidare beskriver personalvårdsreglementet att målet under den första veckan är att låta individen anpassa sig till den nya situationen. Det blir i uppgift för hjälparna att vara uppmärksam på individens beteende, och värdera ytterligare åtgärder.³⁹ En sådan åtgärd som tas upp, är psykologisk debriefing, som bedrivs av speciellt utbildad personal.⁴⁰ Ett bra omhändertagande kan möjliggöra att merparten av personalen snabbare kan återfå sin funktionsförmåga och blir därför en viktig stridsvärdeshöjande åtgärd.⁴¹ Erfarenheter visar att huvuddelen av dem som varit utsatta för extrema händelser kan återhämta sig utan allvarliga följder.⁴²

³⁶ Atle Dyregrov, *Katastrofpsykologi* (Lund: 2002) s.75

³⁷ Försvarsmakten. *Personalvårdsreglemente* (Stockholm: Försvarsmakten 2003) s.45-47

³⁸ Ibid.; s.46

³⁹ Ibid.; s. 47

⁴⁰ Ibid.; s.47

⁴¹ Elthammar, s.47

⁴² Ibid.; s.47

Omhändertagandet skall initialt inriktas på att uppmuntra och stödja personalen så att de kan uthärda det externa hotet och hantera den inre stress som skapats. Det första omhändertagandet av stressreaktioner börjar naturligtvis på plats där traumat ägt rum. Det fortsatta omhändertagandet och behandlingen avgörs dock av hur stressreaktionen ser ut.⁴³ Beroende på vilka stressreaktioner individerna utvecklar, kan behandlingen av dem skilja sig åt. De med normala stressreaktioner omhändertas och behandlas vid förbandet, medan personal med svårare tillstånd bör komma i åtnjutande av professionellt stöd och vid behov medicinsk bedömning och psykiatrisk behandling.⁴⁴

Försvarsmakten beskriver på sin hemsida stresshanteringen enligt följande;

En annan del i stresshanteringen är att soldater utbildas kring stress och stressreaktioner innan utlandstjänstgöringen. Försvarsmakten förmedlar olika typer av stöd till soldater med behov. Det första steget för att hantera stress och oro är kamratstödet. Chefer på alla nivåer är tränade i att löpande genomföra avlastningssamtal efter till exempel olyckor eller andra svåra situationer. I insatsområdet finns det också särskilt utbildad krisstödspersonal att tillgå. Efter hemkomsten får all personal ytterligare föreläsningar om stressreaktioner förutom hemkomstsamtal med samtalsledare.⁴⁵

3.1 Modeller för stresshantering och psykologiskt stöd

I dagsläget är det två metoder som utgör grunden för det tidiga stödet. Man vill med dessa tidigt stödja individen och ta lärdomar av händelsen. Efter det tidiga stödet följer metoder för fortsatt stöd av individen.

3.1.1 Kamratstöd⁴⁶

Kamratstöd ses inte som ett försteg inför stödsamtalen i grupp. Kamratstödet sker i anslutning till platsen för traumat, vid en skyddad och säker plats. Där hanterar kamraterna en traumatisk upple-

⁴³ Elthammar, s.47

⁴⁴ Ibid.; s.48

⁴⁵ <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Hemma-igen/Stresshantering/Stresshantering-och-prevention/> (2011-05-11) 19:48

⁴⁶ Elthammar, s.50

velse genom att avsätta tid och lyssna noggrant. Att prata om det som hänt kan hjälpa dem att känna sig mindre överväldigade. Ibland kan det kännas bäst att vara i närhet av personer som man känner samhörighet med.⁴⁷

3.1.2 Gruppstöd⁴⁸

Gruppstödet utgör grunden för att upptäcka vidare behov av behandling. I kapitlet, *efter striden* i SoldF⁴⁹ tas vikten av att motverka stressreaktioner upp och att dra lärdomar för att kunna gå vidare. Ansatsen till texten är att ge ett underlag för gruppchefen att kunna lätta på den stress och oro som gruppen känt. Insatsutvärderingen leds av gruppchefen och som stöd ges några förslag på frågor. Dessa kretsar kring, vad hände, vad tänkte du, vad kände du och hur reagerade du samt eventuella lärdomar. Detta sker i anslutning till striden.⁵⁰

3.1.3 Debriefing

Debriefing är en fördjupad bearbetningsmetod och sätts i kontexten gruppintervention. Metoden är baserad på Jeffrey T Mitchells modell ”Critical incident stress debriefing”(CISD)⁵¹, där man samlar gruppen efter en händelse och bearbetar händelsen i sju steg. Upplägget består av stegen, introduktion, fakta, tanke, känslor, symptom, undervisning samt avslutning. Debriefingen sker en till tre dagar efter en händelse och under två till tre timmar⁵². Detta sker under ledning av särskilt utbildad psykologisk personal eller utbildad samtalsledare som leder samtalet.⁵³ Detta är en fördjupad metod där känslor och tankar lyfts upp för att bearbetas.

3.1.4 Avlastningssamtal

Avlastningssamtal är en variant av debriefing där man dock inte går lika djupt, utan baserar samtalet på fakta samt reaktioner av uppkomna situationer. Det avlastande samtalet ses som ett erfaren-

⁴⁷Elthammar, s.49-50

⁴⁸Försvarmakten. *Soldatreglemente för Soldaten i Fält (SoldF)* (Stockholm: Försvarmakten 2001) s.203

⁴⁹Ibid.; s.203

⁵⁰Ibid.; s.203

⁵¹FOA *Framsyn nr 4* (Stockholm: 1998)

⁵²Ibid.; *Framsyn nr 4*

⁵³Dyregrov, s.271

hetsutbyte där man rätar ut eventuella oklarheter kring en incident och försöker skapa ett avslut för händelsen. Till skillnad från debriefingens sju steg, använder sig avlastningssamtal endast av fyra. Det börjar först med en introduktion där deltagarna välkomnas och delges målet med samtalet. Därefter följer en faktafas och därefter en tanke- och känslöfast. Det hela avslutas med en information- och avslutningsfas där man försöker redogöra om ytterligare behov av samtal finns. Samtalen hålls av samtalsledare eller personal med särskild utbildning.⁵⁴

3.1.5 Psykologisk första hjälp

Den psykologiska första hjälpen är utformad för att minska den omedelbara nödställdheten orsakad av traumatiska händelser och för att stödja adaptiva funktioner på kort och lång sikt. I samband med en insats kommer psykologisk första hjälp sannolikt att förmedlas av professionell personal utbildad i stresshantering, motsvarande beteendevetare (psykolog eller socionom) alternativt med kompetens som mentalsjuksköterska eller präst.⁵⁵

3.1.6 After Action Review (AAR)⁵⁶

Sedan debriefings effekt blivit allt mer ifrågasatt, har flera utländska försvarsmakter under 1990- samt 2000-talet vidareutvecklat sina metoder för hur man ska agera efter en incident. Även dessa tar utgångspunkt ur de grundläggande principerna från första och andra världskriget.

After Action Review är en metod framtagen av den amerikanska försvarsmakten men som även använts av andra länder, där den närmaste chefen inom grupp- eller plutonsram genomför ett gruppsamtal. Samtalet ska hållas efter alla insatser eller efter behov, när saker inte går som planerat. Samtalet genomförs så snart striden medger på en säker plats, där soldaterna ges möjlighet att återhämta sig och i samband med detta genomförs samtalet. AAR fokuserar på ledaren, soldaterna och enhetens prestation samt vad som hänt och vad man kan göra bättre, detta för att skapa en samlad bild inom enheten.⁵⁷ Den engelska metoden TRIM (Trauma Risk Management) som

⁵⁴ Andersson, Tedfeldt & Larsson, s.38-39

⁵⁵ Elthammar, s.58

⁵⁶ USAF. *A Leader's Guide To after-Action Reviews* (Headquarters Department of the Army: September 1993)

⁵⁷ Ibid.; s.1-2

nämnts tidigare, är en vidareutveckling av AAR för att bättre lämpa sig efter den brittiska Försvarsmakten.⁵⁸

4 Ledarskapets roll i stödet

Forskning har visat att ledarskapet är av betydelse för soldaternas hantering av akut stress.⁵⁹ Det första stödet sker alltid i eller vid den egna enheten, och stödet av de akuta stressreaktionerna är initialt en ledarskapsfråga. Ledarskap som förstärker en positiv miljö kan ha en avgörande betydelse för återhämtningen.⁶⁰ Det är den ordinarie chefen som genomför det initiala stödet med utgångspunkt i ovan nämnda metoder, och som tidigt i stödet efter potentiellt traumatiska händelser försöker identifiera ytterligare behov inom gruppen eller hos individen av stöd.⁶¹ Försvarsmakten beskriver på sin hemsida chefs roll i stresshanteringen enligt följande;

Ansvar för att identifiera och möta effekterna av stress finns på flera nivåer. Dels är det ledaren/chefens ansvar att se till att gruppen fungerar så bra som möjligt och att stridsvärdet (dvs. förmåga att lösa sina uppgifter), inklusive det psykologiska stridsvärdet är så högt som möjligt över tiden.[...] Chefer ska vara uppmärksamma på hur personalen mår. Men det är också individens ansvar att säga ifrån när han eller hon upplever att hon inte kan verka 100 %. I annat fall utsätts gruppen för risk. Börjar man få tecken på kumulativ stress bör man fundera på vad man själv kan göra, men också söka stöd hos gruppen och hos chefen.⁶²

Vidare skriver Försvarsmakten att cheferna löpande arbetar med arbetsmiljön på plats och att chefer på alla nivåer är tränade för att genomföra avlastningssamtal efter incidenter och händelser, och att det i insatsområdet finns särskilt utbildad personal att stödja sig emot.

⁵⁸ King's Center for Military Health Research. *A fifteen year report*, (UK September 2010) s.32

⁵⁹ G.Larsson, R.Gal & A.Zander, *Direkt ledarskap - Ledarskap under akut stress* (Försvarsmakten 2006) s. 234-242

⁶⁰ Elthammar, s.47

⁶¹ Ibid.; s.84-85 samt s.47

⁶² <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Sok-internationell-tjanst/Hemma-igen/Stresshantering/Stresshantering-och-prevention/> (2011-05-11) 20:00

5 Metod

5.1 Design och genomförande

Arbetet har lagts upp i flertalet skeden, detta för att kunna bearbeta de uppställda frågeställningarna lättare. Inledningsvis, för att skapa en förståelse för ämnet om de nuvarande teorierna och metoderna som används inom det mentala stödet, genomförs en kvalitativ litteraturstudie med källor från försvarspsykiatri, FHS-ledarskapsavdelning samt studier gjorda av engelska försvarsmakten. Med en kvalitativ textanalys menas att man utgår från litterära källor och bearbetar det väsentliga innehållet med en intensiv och noggrann läsning av textens delar, helheten och den kontext den ingår i.⁶³

Vidare för att förklara principerna av ett tidigt stöd och de metoder som dagens psykologiska stöd baseras på, används källor från civil- och militärkatastrofforskning samt litteratur från västerländsk försvarspsykiatri. Då svensk försvarspsykiatri samarbetar med flertalet andra länder med forskning inom ämnet, utgörs även delar av materialet från den engelska Försvarspsykiatri, som har stor erfarenhet av ämnet. För att kunna få svar på frågan om plutonchefens roll i stödet har studien därefter baserats på intervjuer med personal som tjänstgjort i utlandsstyrkan, FS19 under insats, samt med personal på Försvarsmaktens personalavdelning. Den insamlade datan har därefter utgjort grunden för vad som är plutonchefens roll och hur stödet på plats bedrivits.

Valet av metoder begrundas i att en kvalitativ litteraturstudie skapar möjlighet att få en fördjupad förståelse för det studerade ämnet och bidra till att fördjupa kunskapen i förhållande till tidigare teorier. För att få en bild om tillämpandet av akutpsykologiskt stöd i förbandet FS19, valdes kvalitativ intervjustudie. Enkäter hade kunnat besvara vissa delar av de frågor som studien avsåg att söka svar på men för att kunna få helheten och fördjupa sig i tankar, känslor och åsikter utgör kvalitativ intervjustudie en bättre metod.

⁶³ Peter Esaiasson & Henrik Oscarsson, *Metod Praktikan* (Vällingby: 2010) s. 237

För att lokalisera litteratur som berör det psykologiska stödet användes inledningsvis försvarshögskolans databas, DiVA samt bibliotekskatalog ALB-n och med sökorden *psykologiskt* samt *omhändertagande* och *stöd* för att finna tidigare litteratur inom ämnet. Denna litteratur gav därefter vidare sökord i form av *avlastningssamtal*, *debriefing* samt *krisstöd*. Sökningarna resulterade i flertalet tidigare studier gjorda av FHS ledarskapsavdelning och Försvarpsykiatrien. Vidare inhämtades material från kurslitteratur från undervisning inom avlastande samtal och debriefing. Den inledande litteratur och uppsatssökandet skapade därefter en formulering till uppsatsens frågeställning med delfrågor och syfte. Litteraturen kompletterades efterhand med ytterligare studier gjorda av University of London, och deras studier inom-, Military Health Research samt relaterade referenser.

För att vidare förklara plutonchefens roll i stödet och hur det under de nuvarande insatserna fungerar kopplat mot de tidigare nämnda teorierna och metoderna, används intervjuer gjorda med personal i på olika nivåer inom Försvarsmakten. För att kunna få en förståelse för hur det nuvarande systemet är uppbyggt och vilka teorier som lett fram till dagens olika metoder som används inom Försvarsmakten, genomfördes intervjuer med personal inom eller som tidigare arbetat inom Försvarsmakten med psykiatri och personalfrågor. Då fokus låg på plutonchefens uppgift och agerande efter en incident under insats inriktades intervjuerna vidare mot personal som tjänstgjort i chefsbefattning inom plutonsram under FS19 samt med soldater ur FS19 om deras erfarenheter kring stödet efter incidenter och händelser. Intervjuerna genomfördes med hjälp av en intervjuguide bestående av ett antal övergripande frågor. Samtidigt lämnades utrymme för individuella kompletterande svar om hur stödet bedrivits på plats. I intervjustudien deltog sex personer: två personer med bakgrund ur Försvarpsykiatrien, två officerare ur FS19 samt två soldater ur FS19. De intervjuade soldaterna och officerarna tillhörde olika plutoner under tiden i Afghanistan.

5.2 Databearbetning

Metoden som använts var kvalitativ dataanalys med utgångspunkt i metoden, Grounded Theory, framtagen av Glaser & Strauss.⁶⁴ Metoden syftar till att man kodar den insamlade datan och letar efter mönster, begrepp, känslor och tankar. I denna studie har samtliga intervjuer spelats in, transkriberats och därefter kodats. Resultatet genererade följande huvudkategorier: Utformningen, Stödet efter en händelse, Metoder som använts, Faktorer som påverkat stödet, Plutonchefens uppgift samt plutonchefens utbildning gällande det akutpsykologiska stödet. Intervjuscheman kommer på grund av begränsningen av antal ord i uppsatsen, ej att finnas med som bilaga. Vid intresse går dessa att delges genom kontakt med författaren.

5.3 Källkritik

Litteraturen som använts i studien, har utgjorts av flertalet källor så som litteratur och intervjuer. Detta för att kunna skapa en samlad bild över teorier, metoder och begrepp som utgör kärnan för det akutpsykologiska stödet. Att inte bara koncentrera sig på litteratur från en forskare eller myndighet, har medfört att en mer översiktlig bild av ämnet kan formos. Intervjuerna har på grund av tidsbrist koncentrerats till sex intervjuer, dock representerar samtliga intervjuade olika enheter eller instanser, vilket skapar en indikation och bild om hur stödet idag tillämpas, exemplifierat i FS19. Samtliga intervjuer är även att klassas som primärkällor, då intervjuerna skett genom personliga intervjuer.

6 Etik

De etiska kraven är av stor vikt vid valet av intervju som metod. Det är väldigt viktigt att de forskningsetiska principerna uppfylls och att de personer man använder sig av i studien är medvetna om de rättigheter de är berättigade till. Informanterna får inte utsättas för fysisk och psykisk risk att skadas, förödmjukas eller kränkas.⁶⁵ Intervjuerna är såldes utformade efter de fyra reglerna, som

⁶⁴ Anselm Strauss & Juliet Corbin, *Ground Theory in Practice* (Sage Publication 1997) s. 5-11

⁶⁵ Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer inom Humanistiska-samhällsvetenskaplig forskning* (Vetenskapsrådet: 2002). s.5

är konkretiserade i vetenskapsrådets skrivelse-, *Forskningsetiska principerna*, och består av, informations-, samtycke-, konfidentialitetskravet- samt nyttjandekravet. Informanterna har inför intervjuerna delgivits sina rättigheter och de villkor som gäller för deras deltagande. Intervjun är frivillig och att de när som helst har rätt avbryta den eller avstå från att svara på frågorna.⁶⁶ Vidare kommer de att vara anonyma i studien och att personuppgifter kommer hanteras så att obehöriga ej kan ta del av dem.⁶⁷ Informanterna har även rätten att själva bestämma över sin medverkan och såldes kommer ett samtyckesavtal med informanten skapas. Inga påtryckningar kommer ske och inget beroendeförhållanden kommer finnas mellan författaren och informanterna. Slutligen kommer uppgifterna endast användas för forskningens ändamål.⁶⁸

⁶⁶ Vetenskapsrådet, s.7

⁶⁷ Ibid.; s.9 samt 12

⁶⁸ Ibid.; s.14

7 Resultat

Föreliggande studie resulterade i ett antal temaområden. Temaområdena utgörs av utformningen, stödet efter en händelse, metoder som använts, faktorer som påverkar utformningen av stödet, Plutonchefens uppgift i stödet efter en händelse samt Plutonchefens utbildning gällande det akutpsykologiska stödet. Resultaten baseras på de intervjuer som skett med Personal inom Försvarspsykiatri samt officerare och soldater ur FS19.

7.1 Utformningen till dagens stöd

Metoder (Teoretiskt)

Studien visar att de teorier som Caplan och Mitchell utformade, baserade på lärdomar från första och andra världskriget, lade grund för de metoder som utgjort stödet inom Utlandsstyrkan fram till idag. Intervjupersonerna beskriver att det framför allt utgjorts av det sociala stödet, kamratstöd och fördjupade gruppinterventioner såsom avlastningssamtal och debriefing och uppföljningssamtal efter insats. Efter kritiken mot de fördjupade gruppinterventionerna försvann delvis den tidigare enade synen om hur stödet skulle ske och viss tillämpning av metoder, såsom AAR, började användas. Det framgår i studien att det idag saknas bestämmelser över hur man på bästa sätt ska agera för att stödja personal efter händelser, men att stödet baseras på plutonchef, grupp och organisation.

Synen på hur det i realiteten används idag

Intervjustudien antyder att det idag inom Försvarsmakten saknas en enad bild över hur stödet ska bedrivas, och att stödet i realiteten tillämpas olika hos de insatta förbanden. Flera av de intervjuade anser att stödet måste individualiseras mera och att stödet ska utgå från individens behov och förmedla det stöd denne behöver medan andra anser att fördjupade samtal kan vara bra efter svårare händelser.

Nu måste krisstöd individualiseras på ett annat sätt. Det där gamla jag nämnde, om att hålla soldaterna kvar där framme, det kan man inte ha kvar som princip. Man måste istället se på individen. Vad behöver den där här? Vad behöver han/henne för behandling?(Personal ur Försvarspsykiatrin)

Det finns idag flera arbetsätt inom utlandsstyrkan för stödet efter en händelse; de fördjupade gruppinterventionerna med debriefing och avlastningssamtal, de faktabaserade samtalen med bland annat After Action Review. Det framgår även i vissa intervjuer att vissa enheter inte ens genomfört det. Åsikterna kring vilken metod man ska använda går isär hos de intervjuade.

Ärlig talat det viktigaste är att cheferna agerar. Sedan huruvida de bekänner sig till den ena eller andra skolan är oviktigt. Det viktigaste är att vi ingjuter så mycket mod i Plutoncheferna att de vågar ta tag i sakerna. Sedan hur de agerar är av underordnad betydelse. Att chefen ser, uppmärksammar och gör någonting. Att de har förnuftet och följer upp och fördelar resurserna där de behövs. Sedan hur man bedriver samtalen är av mindre teknisk betydelse. Jag tror också det är problem att det ser annorlunda ut, inte innehåll utan formen. För ser det annorlunda ut och folk vet inte vad de ska göra, då sänker man handlingsberedskapen hos cheferna. Vad ska jag göra? Vad ska jag använda? Det verkar så bökigt jag gör något annat, jag gör ingenting. Där är det ett problem. (Personal ur Försvarspsykiatrin)

7.2 Stödet efter en händelse

Vad många av de intervjuade är enade om, är att en vital komponent i det direkta stödet efter en händelse är första linjens chefer, det vill säga plutonchefen och dennes agerande.

De basala behoven, att skapa en enad bild

Flertalet av de intervjuade lyfter fram att plutonchefen ska tillse att de basala behoven uppfylls med att individer som uppvisar stressreaktioner tas i skydd och får möjlighet till socialt stöd. Vidare anser man att plutonchefen i efterarbetet ska se till att enheten får en enad bild av händelseförloppet, då personal i enheten upplevt situationen olika. I detta samtal redogör man för fakta och utvärderar enhetens insats. Detta för att kunna skapa lärdomar och vid behov utveckla enhetens agerande. I enheten genomför man därefter en kontroll av personalen och utvärderar behovet av stöd hos gruppen, både fysiskt såväl som psykiskt. Därefter inom gruppen tillämpa det sociala stödet och kamratstödet, där man är tillsammans inom gruppen eller med en annan kamrat och stöttar och pratar med varandra.

Några av intervjupersonerna säger att det stödet man haft efter en händelse, framför allt består av kamratstöd och det sociala stödet som funnits inom enheten, och att återkopplingssamtal först skett när enheten återvänt till campen. Hos vissa av de intervjuade har inga samtal ägt rum varken efter incidenter eller vid återkomsten till campen. Flertalet av de intervjuade anser att ett samtal i anslutning till händelsen uppfattats som skönt och lugnande. Dock anser man att ett längre och fördjupande samtal ska ske när man fått smälta intrycken och återvänt till förläggningen eller campen.

7.3 Metoder som använts vid stödet

Hos de intervjuade har ingen av enheterna använt sig av debriefing eller avlastningssamtal som metod för stödet efter en händelse, dock anser man att det använts av andra enheter inom förbandet. Den metod som de intervjuade använt sig av är After Action Review eller stödsamtal utformade av plutonchefen själv. Inriktningen av stödet till plutonen har varit tvådelat. Att i plutons ram försöka skapa en gemensam syn kring händelserna och med en god stämning inom plutonerna stötta grupper och individer. Vidare har stödet inriktats mot det sociala stödet inom enheten och mot kamratstöd.

Hur man valt att utforma samtalet har varierat mellan cheferna och valet av metod har snarare kommit från tidigare erfarenhet än från handböcker. Flertalet av de intervjuade anser att metoden After Action Review eller stödsamtalet inom enheten fungerat väl för att skapa en enad bild över enhetens agerande. Det ger individen en möjlighet att få kontroll på hela förloppet både från plutonskamrater såväl som pluton- ,och i vissa fall även, kompaniledning.

AAR, låter så flådigt men det är bara ett samtal, det är vad det är. Det jag tycker har varit skönt med dem är att man fått hela plutonens bild fått koll vad som hänt, oftast har man varit en liten del av kakan[...]Det har nog varit skönt att få en tydlig bild av vad som hänt. Det är väl det som det gett framför allt att man fått grepp om situationen. Det kanske inte låter sådär superviktigt men för mig har det varit viktigt att få klart vad som har hänt. (Soldat)

Vilken metod man valt att använda sig av, har som tidigare nämnts, varierat mellan enheterna inom FS19 och i vissa fall har även debriefing använts, något som några av de intervjuade ställer sig frågande till att använda som rutin.

För jag har sett andra enheter som debriefar när de varit ute på en rutinpatrull. Det är ju ingen debrief, utan det är en erfarenhetssamtal. Vad vi gjort dåligt och bra.?Det är inget, hur mår du?.(Plutonchef)

Samtalet efter en händelse

Inom FS19, har användandet av samtal efter incidenter och händelser varierat. I några av plutonerna har After Action Review-samtal varit rutin. Detta för att när det väl uppstod större händelser inte skulle bli konstlat eller speciellt. Medan man inom andra plutoner använt sig av samtalet när behov uppstått.

Behov uppstod faktiskt, men sen också efter alla strider, det var 5-6 stycken. Då självklart, Hur, hit och dit, och bra och dåligt. Men också när det klincha lite mellan någon gruppchef och grupp. (Plutonchef)

En intervjuperson nämner att på dennes pluton hade de samtalen som rutin men efterhand fler händelser inträffat, lades mindre tid på detta. Flertalet av de intervjuade nämner även, att trots enheterna inte råkade ut för några särskilda händelser, fanns behov av att ventileras sig. Att arbeta under hög arbetsbelastning, lång tid-, och tätt intill varandra skapar behov av att lyfta upp saker. Av de intervjuade underställs anser man att det överlag, lades för lite tid på detta. Något som skapade missnöje inom vissa enheter.

Samtalet inom enheten

Samtalen inom enheterna har hos flera av de intervjuade präglats av en mentalitet med ärlighet och högt till tak. Flera av intervjupersonerna framhåller att samtalen måste vara ett öppet forum där individerna själva får vara med och att forma samtalen. I studien har det visat sig att utformningen av samtalen som skett inom plutonerna och kompanierna varierat.

De som vill prata, pratar. Man säger, självfiltrerad öppenhet i en förstående miljö. Jag själv avgör själv hur mycket jag vill säga om jag vill något överhuvudtaget, och vill jag vara tyst kan jag vara det. Och ingen ska vara på mig. Socialt stöd, innebär att bara att man vet att man kan få stöd av sina kamrater. Bara finnas till och prata med dem vid behov. Inget peka med hela handen, berätta nu vad du säger. (Personal ur Försvarspsykiatrin)

Det råder skillnader hos de intervjuade om synen på hur samtalet fungerat inom deras enheter. Inom vissa enheter har några av de intervjuade uppfattat att mentaliteten inom deras pluton medfört att samtalen hämmat människors öppenhet. Att det existerat en machokultur där man inte givit något utrymme för mjuka frågor, vilket medfört att människor inte vårat sina innersta tankar och känslor. Medan andra intervjuade personer menar att det inom deras enheter har det existerat en genuin öppenhet där man strävat efter ärlighet, god stämning och där människor vågar säga vad de vill, något som de upplevt fungerat väl på deras enheter.

Men kompanichefen och vi, plutoncheferna. Vi pratade ihop oss rätt så mycket om det här. Även med plutonen innan. Vi var så hårda mot varandra, jag och chefen där att. Vi sa att, alla kommer inte komma hem levande. Det sade vi faktiskt, och det gjorde ju inte alla. (Plutonchef)

7.4 Faktorer som påverkar utformningen av stödet

I Intervjustudien framkommer att det varit flera faktorer som påverkat hur stödet och omhändertagelsen efter en händelse sett ut.

Tiden

Flertalet av de intervjuade lyfter fram tiden som en faktor som påverkat hur stödet utformats efter en händelse.

Oftast har det varit tjåkat och väldigt mycket att göra, så länge vi är ute, det är svårt att få till utrymme att bara sitta och prata för alla jobbar hela tiden och sover när de inte jobbat. (Soldat)

Tiden har även påverkat uppföljningen från plutonchefen av individerna.

Nu har vi haft väldigt hård arbetsbelastning, vilket gjort att de mjuka frågorna, de viktiga frågorna ofta glöms bort, även fast man försöker få med de aspekterna med. (Plutonchef)

Chefens agerande och beslut

I studien påvisas att chefens agerande efter en händelse skilt sig mellan enheterna. Inom vissa enheter har plutonchefen avsatt tid efter striden för att samla gruppen och genomföra samtal.

Men efteråt när vi samlades uppe på den här kullen, då tog jag faktiskt fram, som jag hade med, en sida ur SoldF, den första striden. Och så satte jag ihop alla, så fick alla prata, bara rakt fritt, bara vad som hänt. Och det var ju, han som hade anfallit och sprungit 1500m eller den som suttit på ett hörn på en husvägg i fem timmar, de har ju helt olika historier, och då måste man binda in, att han som suttit där tycker att han varit mer värdelöst, men det är han ju inte han löser ju sina uppgifter. Så man får med alla. (Plutonchef)

Medan plutonchefer på andra enheter inte valt att samla plutonen för samtal.

Jag tycker det är skandal att man inte ens samlas sin pluton t.ex. efter första ticken, och säger, bra jobbat vi löser det här, vi funkar i sådana här situationer. (Soldat)

Klimatet

Klimatet inom plutonen och grupperna är något som flertalet av de intervjuade tar upp som en påverkande faktor för hur stödet efter en händelse utvecklats. Många av de intervjuade framhåller det sociala stödet. Det stöd som enheten och gruppen ger individer med närhet och omtanke. Inom några av de intervjuades enheter har stämningen inom plutonen varit dålig och man har inte känt att man kunnat prata fritt eller öppet inför plutonen, något som medfört att man hållit inne med känslor och tankar

Vårans pluton höll alltid på det. Man fick inte säga vad man ville. Du skall få säga vad du vill, men jag tror att många hade känslan av att de inte fick säga vad de ville. Jag kan själv känna att man dolde mer. (Soldat)

Stöd hos enskild person (kamratstöd) och det sociala stödet i grupp

Användandet av kamratstöd och det sociala stödet har hos flertalet av de intervjuade ansetts som viktigt för enheten och individernas välbefinnande. Man har där kunnat vädra åsikter, stöttat varandra och känt trygghet. Hos några av de intervjuade har det sociala stödet av plutonsledningen ansett som särskilt viktigt, men att man inom gruppen haft konflikter som medfört att man endast använt sig av kamratstöd hos dem man litat på.

Stödet i organisationen

Vidare visar studien att en viktig del i efterarbetet tycks vara stödet från organisationen. Flera av de intervjuade är nöjda med stödet på plats från personalavdelningen och prästen, som man ansett varit viktiga stöttepelare. I studien framgår det att det i organisationen har funnits möjlighet att åberopa ytterligare stöd från Sverige om behov uppstått och att det avgjorts av förbandet på plats, samt att psykologiskt utbildad personal från Försvaretsmaktens HR Centrum varit nere under insatsen och genomfört ”scouting” av personer med ytterligare behov inför hemkomsten. Ingen av de intervjuade har under insatsen mött detta och åsikterna kring stödet efter en insats går isär.

Hemkomstsamtalen var väl ett skämt. För kan du inte tala med din grupp, så funkar inte ett gruppsamtal för att lätta hjärtat. Och ditt ensamma samtal var på en kvart och de stressade igenom lappen. (Soldat)

Nu fick jag ett enskilt samtal, och det var ungefär 20-25 min och hon ställde jätterelevanta och bra frågor, nästan lite som ett förhör hur man mådde. Och sen i slutet så var det en fråga som är jätteviktig tycker jag, känner du att du behöver mer stöd? Och där kan ju soldaten aktivt svara ja eller nej. (Plutonchef)

7.5 Plutonchefens uppgift i stödet efter en händelse

Vad flertalet av de intervjuade framhåller som plutonchefens primära uppgifter efter en händelse är att initialt tillse de basala behoven som nämnts ovan, vidare ska denna tillse att det sociala stödet och kamratstödet påbörjas inom enheterna och att i enheten sy ihop en komplett bild över händelseförloppet. I studien framgår det även att plutonchefen ska organisera och känna ansvar för att samtal sker och att alla individer får det stöd de behöver. Att man som plutonchef ger möjlighet för individerna och grupperna att ha sin egna återhämtning och hantering av upplevelsorna.

Vidare framkommer att man anser att plutonchefen måste se helheten, att dennes uppgift inte är att vara psykolog och främja för individernas återhämtning utan dennes primära roll är att vara en aktör som leder sin enhet i strid med förbandets uppgifter som utgångspunkt för sitt agerande. Han ska dock vara den som tillser att man får det stöd man behöver efter en händelse. I studien återkommer flertalet av de intervjuade till att plutonchefens agerande påverkar det sociala stödet som finns inom grupper, och bortser man från att främja detta riskerar det sociala stödet att nedgå inom gruppen.

Plutonchefens ansvar för det akutpsykologiska stödet

Studien visar att ett stort ansvar i stödet efter en händelse ligger hos plutonchefen och hur denne väljer att organisera stödet och efterarbetet. Hos de intervjuade ledarna upplever man att man känt det ansvaret, brytt sig och försökt skapa en så god situation för återhämtning som möjligt för individerna. Hos en av de intervjuade underställda upplever man att i deras pluton har chefen i viss mån dragit sig för eller undvikit att hantera stödet efter en händelse, och lämnat stort ansvar till grupperna och individerna.

Plutonchefens attityd till det akutpsykologiska stödet

En viktig faktor som lyfts upp i studien är plutonchefens egen attityd. Hos flera av de intervjuade underställda har man uppfattat att attityden som plutonsledningen förmedlat präglats av en matchokultur där mjuka frågor går utanför normen.

Något som de anser kan ha medfört att arbetet efter en händelse präglats av att man inte velat öppna sig fullt ut under plutonssamtalen.

Våran plutonchef var ingen mjukisplutonchef. På ett sätt ansågs nog striden inte vara så allvarlig med tanke på vad andra plutoner varit med om. (Soldat)

Ytterligare en aspekt som nämnts under intervjuerna är att plutonchefen måste bidra med en energigivande roll som kan blåsa energi i enheter som gått igenom en svårare händelse.

Att känna av sin trupp och blåsa energi i den. Det klart det ska vara uppgiftsfokuserat men jag menar folk jobbat bättre om man känner man har stöd. (Soldat)

Plutonchefens förmåga till bedömning

I studien tar flera av de intervjuade upp vikten av att plutonchefen kan läsa av sina underställda och göra en bedömning om individens förmåga till fortsatt tjänst. Man nämner att denne är främsta linjens chef, och att denne måste kunna göra en bedömning när man inte längre kan rehabilitera en individ inom förbandet utan måste åberopa ytterligare stöd. Hos de intervjuade anser man att den förmågan varit varierande och att det framför allt berott på att chefen inte varit närvarande, tidfaktor samt att det varit svårt att ha koll på många individer.

Uppföljning

Ytterligare en faktor som återkommer under intervjustudien är plutonchefens roll i uppföljningen. Man anser att denne är enhetens närmaste chef och är den som skall uppmärksamma förändrade beteendemönster hos individer. Hos några av de intervjuade underställda uppfattar man att plutonchefens haft dålig uppföljning på enheten, och att det inom vissa plutoner lämnats stort ansvar till gruppcheferna, med varierande effekt. Man anser att faktorer som påverkat uppföljningen är plutonchefens attityd, personalmedvetenheten samt huruvida denne gett sig tid att lära känna plutonen. Hos de intervjuade cheferna anser man att medvetenheten om uppgiften funnits, men att tidsfaktorn gjort att man ibland inte kunnat gå till grunden med allt.

Inte mer än att försökte ta den tid jag hade och sitta ner och prata med folk, kolla läget. Och de som varit med om händelser, försöka hålla ett öga på dem. Och sedan var det dem som var med om händelser som pga. För lite resurser och behövde skicka ut dem, då man kände att det inte kändes rätt. Men ett öga kan man säga att man höll på dem, men det hade behövts mer tid att göra det absolut. (Plutonchef)

7.6 Plutonchefens utbildning gällande det akutpsykiologiska stödet

Studien visar att åsikterna går isär vilken utbildning en plutonchef ska ha inom psykologiskt stöd inför en insats. Många nämner att det i plutonchefens utbildning ska ingå träning i att ta hand om personer som lider av psykisk ohälsa och att man får öva på att stödja, kontrollera och stärka gruppsammanhållningar.

Men idag, tror jag man måste satsa mer på den typen utbildningen. Lika mycket tid som stridsutbildning och sådant, och lägga in sådana moment i fler avseende. Att man har det med på ett annat sätt. Att folk får förstå att det är det som övertiden ger problem för personal. En del dör, en del blir kroppsligt skadade och en del får psykiska men. (Personal ur Försvarspsykiatrin)

I intervjuerna framgår det att utbildningsståndpunkten inför insats skiljer sig från person till person. Av de intervjuade har några erhållit mer utbildning än andra och man anser att den utbildning som man erhållit hållit varierande nivå.

Alltså det var inte kopplat till stridssituationer utan mer i utbildarrollen. Som instruktör hemma på ett förbandet, om folk mår dåligt osv. hur hanterar man det Sitta och prata osv. Men inte just hands on, om du hamnar i strid, hur agerar du, emot dig själv och din pluton som chef? (Plutonchef)

Tidigare erfarenhet

Något som dock merparten av de intervjuade tar upp är att vikten av tidigare erfarenhet av personalansvar och att man har hög personalmedvetenhet.

Syftet med utbildningen, var inte så vidare givande skulle jag vilja påstå. Inte så revolutionerande tillvägagångssätt. Generellt sätt, sunt förnuft, ens egna personliga ställningstagande och hur man behandlar dem som varit med om något. Den erfarenhet och kunskap som jag bär med mig från hela yrkeslivet, det tror jag väger tyngre än den korta utbildningen. (Plutonchef)

Det råder i intervjustudien delade meningar om huruvida utbildningarna plutoncheferna givits inför insats varit tillräckliga för att hantera uppkomna händelser. Under intervjustudien lyft särskilt fram att man gärna ser utveckling av utbildningar som syftar till att höja kunskapsnivåerna om stressreaktioner för att lättare kunna bedöma individerna och vad man ska göra för att inte försämrade återhämtning. Ytterligare saker som nämns är att utbilda chefer i samtalsmetodik för att kunna genomföra svårare samtal. Man vill att utbildningarna är väl genomtänkta, hålls av kompetent personal och man utbildar enheterna hårt, realistiskt och prövar cheferna även i det psykologiska stödet efter en händelse, något som vissa av intervjupersonerna anser idag glöms bort.

Man måste satsa mer på denna typ av utbildning och lägga in fler moment i fler avseenden. Att man förstår att det är det som övertiden ger problem för personal. Att man ska ha med den biten om vikten av att stötta varandra i övningar som stärker gruppernas sammanhållning. (Personal ur Försvarspsykiatrin)

8 **Analys och diskussion**

Syftet med denna studie var att finna svar på frågan om hur det akut psykologiska stödet går till under insats med utgångspunkt ur Caplans och Mitchells teorier om att ett tidigt, korrekt samt fördjupat stöd minskar risken för personer att utveckla psykisk ohälsa⁶⁹. Det framträdande resultatet är att det idag inom Försvarsmakten saknas en enad bild kring hur det akuta stödet bör gå till samt hur fördjupat det bör vara. Metoderna som tidigare utgjort grundstommen för Försvarsmaktens akutpsykologiska stöd, med kamrat- och gruppstöd är enligt intervjustudien det som varit det primära stödet under FS19, medan de fördjupade stöden⁷⁰ som *Personalvårdsreglementet* och *Handbok Försvarspsykiatri* nämner inte varit något som har tillämpats inom deras enheter. Caplans och Mitchells teorier om det tidiga stödet är fortfarande högst aktuella i dagens psykologiska stöd efter en händelse, men studien visar att utgångspunkten har förflyttats från tankar och känslor, till att skapa en förståelse kring händelsen.

Hur tillämpas det akutpsykologiska stödet under insats?

Som nämnts tidigare, visar studien att valet av metod för stöd av en individ och grupp efter en händelse görs av den främsta linjens chefer och att tillämpandet av stödet under FS19 har skiljet sig mellan enheterna. Av de intervjuade cheferna har valet av metod skett utifrån egen erfarenhet snarare än handböcker och reglementen, något som jag anser är positivt. Det tyder, anser jag, på att det inom utlandsstyrkan finns plutonchefer som är medvetna om värdet av det psykologiska stödet och att händelsen samt behoven styr hur stödet utformas. I studien har det även visat sig att det inom vissa enheter funnits chefer som valt att bortse från soldaternas psykiska välmående på grund av olika faktorer som attityd, klimat inom plutonen och tid. Det är ett problem, både för enheten själv men även för organisationens Försvarsmakten i stort. Om enheterna själva inte klarar av att skapa en atmosfär där individer trivs och finner socialt stöd från de personer som står den närmast, riskerar den mentala statusen att förändras.

⁶⁹ Caplan, s.73

⁷⁰ Försvarsmakten. *Personalvårdsreglemente* s.45-47 samt Elthammar, s.53-61

Var och när samtalen ska hållas för att få det mest optimalt, är svårt utifrån studien att säga. Det har i studien framkommit att man i vissa enheter använt sig av samtal i anslutning till platsen för händelsen och följt upp detta med ytterligare ett samtal på campen. Det tror jag kan vara väldigt bra, att man direkt efter en händelse får en enad bild och sedan när incidenten sjunkit in hos personalen, sker ett uppföljande samtal där man fördjupar sig i både fakta och vid behov även tankar.

Det har inom studien visat sig att flera av enheterna använt sig av After Action Review(AAR)⁷¹ och sociala stödsamtal i grupp snarare än avlastningssamtal eller debriefing som föreslås i handböckerna och reglementen. Jag ser ingen nackdel med att använda sig av de faktabaserade samtalen,⁷² snarare än de fördjupade, då uppfattning hos de intervjuade är att de uppfattat det akutpsykologiska stödet som bra, givande och lugnande. Det är vitalt att skapa en enad bild kring händelserna, något som de intervjuade framhäver att de fått. Alla metoder har sina fördelar och nackdelar, men jag anser att det viktiga är att plutonchefen ges tillräckligt med verktyg för att kunna och våga agera. Studien har visat sig att många av de intervjuade anser att det viktiga är att chefen gör något och att han bryr sig. Man måste komma ihåg, att plutonchefens uppgift inte är att agera psykolog, utan denne ska leda sin enhet i strid men genom att förse plutonchefen med fler ”verktyg” ger vi denne en möjlighet att själv hantera många av de lättare stressreaktioner som uppstår.

Det personalvårdsreglementet nämner om att det inom det ordinarie ledarskapet skall betraktas som en plikt för den närmaste chefen att ta hand om sin personal efter en händelse, är väldigt viktigt. Hur detta ska ske på bästa sätt, går inte utifrån studien att säga. I vissa fall är kanske ett avlastandesamtal det mest optimala, medan man i andra fall ska förhålla sig till fakta för att kunna bibehålla enhetens stridsvärde, och ha det fördjupade samtalet först när händelsen sjunkit in.

Faktorer som påverkar stödet

En intressant aspekt som många av de intervjuade tar upp är atmosfären och klimatet inom plutonen och dess påverkan på individer att våga öppna sig. Hos de intervjuade har stämningen inom

⁷¹ USAF. *A Leader's Guide To after-Action Reviews* s.1-6

⁷² Försvarsmakten. *Personalvårdsreglemente* s.45-47 samt Elthammar, *Handbok försvarspsykiatri* s.53-61

deras enheter varierat och några har ansett att det inom deras enheter existerat en kultur och attityd som inte gjort det möjligt för människor att tala fritt.

Viktigt för att få effekt i stödet, är att plutonchefen funderat över dessa frågor innan insatsen och har handlingsberedskap för när väl saker händer. Plutonchefen måste även, anser jag, känna ansvar för att stämningen inom plutonen gör det möjligt för människor att få prata fritt och öppet, annars riskerar man att få individer som har behov, men inte får något stöd. Går det inte att skapa den atmosfären, måste stödet i organisationen och hos främsta linjens chefer vara så utvecklat att de kan möta soldaternas behov. Det kan å ena sidan vara positivt att stödet individualiseras och att man ser till vilka behov individerna har, istället för att genomföra en fördjupad verksamhet med samtliga. Riskerna som jag kan se, är att om plutonens klimat eller plutonchefens attityd inte medger att individer kan lyfta sina tankar och känslor, så kommer personer att bära på händelser som tär på deras mentala hälsa. I sådana fall kanske en gruppintervention där samtlig personal ”måste” lyfta sina känslor kan ge mer effekt.

Vilken uppgift har plutonchefen i det akutpsykologiska stödet efter en incident och händelse?

En av delfrågorna var kring plutonchefens roll efter en händelse. Vad studien visar är att denne ska organisera, känna ansvar och tillse att de behov som finns uppfylls. Det kan vara allt ifrån de basala till att individer ska kunna få tillgång till kvalificerat stöd. Under studiens gång har det visat sig att plutonchefernas agerande varierat från enhet till enhet. I vissa enheter har plutoncheferna känt mer ansvar och genomfört mer uppföljning än i andra. Ofta leder de intervjuade tillbaka detta till chefens personalmedvetenhet, samt viljan att våga engagera sig i människor som mår dåligt. Främsta linjens chef, är plutonchefen. Denne står närmast enheten och är den organisationen och personalen förväntar sig ska identifiera behoven och som vid behov åberopar ytterligare stöd.

Plutonchefen har en väldigt stor roll för hur stödet kommer bedrivas och för hur individens framtida stöd kommer ske. Tidig upptäckt och uppföljning kan medföra att individen tidigare får möta det stöd som finns i organisationen med exempelvis psykologer. Således är det viktigt, anser jag,

att de plutonchefer som tjänstgör i insatser är införstådda med vad deras roll är i det akutpsykologiska stödet, så att individer med svårare reaktioner tidigt kan stödjas på rätt sätt.

Vilken utbildning bör plutonchefen ha i psykologiskt stöd inför insats?

Åsikterna om dagens utbildningar är tillräckliga går isär. Vissa av de intervjuade menar att så är fallet, medan andra gärna ser att ytterligare övning med moment av psykisk ohälsa samt förberedelser vore bra. Det som Försvarsmakten nämner på sin hemsida om att alla chefer oavsett nivå är tränade att löpande genomföra avlastningssamtal efter svårare situationer⁷³, är utifrån studien, inte helt sant. Utbildningsnivån i akutpsykologiskt stöd har hos de intervjuade cheferna varierat och man har enligt studien snarare format sitt agerande efter tidigare erfarenheter än utbildningar. Är då utbildningen tillräcklig? Hos de intervjuade anser man att det man haft med sig sedan tidigare har fungerat, men man påpekar att det kanske inte hade varit tillräckligt om man ställts inför andra händelser. I och med att det råder en relativt enad bild över vad som plutonchefen ska kunna göra efter en händelse, så måste det även skapas en enad bild över vad en plutonchef ska ha för utbildning. Att skapa mallar över hur en chef ska agera efter en händelse, är kanske lite väl drastiskt och kan nog snarare påverka stödet negativt. Däremot genom att förse plutonchefer inför insats med ytterligare utbildningar inom exempelvis, stressprevention⁷⁴, samtals teknik och förståelse för psykisk ohälsa och reaktioner, anser jag, att man får chefer som har större kunskap och som vågar agera efter att händelser skett.

⁷³ <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Hemma-igen/Stresshantering/Stresshantering-och-prevention/> (2011-05-11) 19:48

⁷⁴ Michel, *Läkartidningen* nr 39 s.2855

9 Slutsats och sammanfattning

Syftet med denna uppsats har varit att ta reda på hur det akutpsykologiska stödet är utformat inom den svenska Försvarsmakten och hur det har tillämpats under FS19, samt vilken roll plutonchefen har i den. Vidare har studien fokuserat på vilken utbildning plutonchefen har och bör ha. Studien har skett genom kvalitativ textanalys och genom intervjuer.

Frågeställningen som ställdes inför arbetet

- *Hur tillämpas det psykologiska stödet under insats i Afghanistan?*

Med delfrågorna

- *Vilken uppgift har plutonchefen i det akutpsykologiska stödet efter en händelse under en insats?*
- *Vilken utbildning bör plutonchefen ha i akutpsykologiskt stöd inför insats?*

Den studie som bedrivits har funnit svar på de frågor som ställdes inför arbetet. Dock har studien påvisat att de tidigare teorier som legat till grund för metoderna debriefing och avlastningssamtal inte används i någon större utsträckning inom utlandsstyrkan. Teorierna av Caplan om ett tidigt stöd,⁷⁵ har dock relevans även i dagens användande. Istället för att fördjupa samtalen, ger ett tidigt stöd med en inriktning mot fakta och förståelse en möjlighet för individen att få en tydligare helhetsbild. Plutonchefen är tillsammans med gruppen den främsta aktören i stödet efter en händelse. Dennes handlande påverkar i högsta grad individernas välbefinnande. Riktlinjerna som handböckerna och reglementena ger till chefer inom Försvarsmakten är bra,⁷⁶ dock sett till rådande forskning inom ämnet, kan de ses som obsolet. Utländska försvarsmakter har utvecklat flertalet nya metoder,⁷⁷ som i större utsträckning sätter individens behov i fokus, och det är troligt att den forskningen även kommer leda till en förändring även för metoderna som används inom den svenska försvarsmakten. Utbildningen mot plutonchef måste enligt min mening delvis utvecklas

⁷⁵ Gerald Caplan, *Principles of preventive psychiatry* s. 70-75

⁷⁶ Försvarsmakten. *Personalvårdsreglemente* s.45-47 samt Elthammar, *Handbok försvarspsykiatri* s.53-61

⁷⁷ Exempelvis USAF. *A Leader's Guide To after-Action Reviews* s.1-6

ytterligare och involvera mer övning, förberedelser och personalmedvetenhet, då den psykiska hälsan i hög grad påverkar förbandets möjligheter att lösa uppgifter över en längre tid.

9.1 Förslag till framtida forskning

Jag skulle gärna se att vidare forskning riktas mot personal som upplevt svårare händelser under sin tid i utlandsstyrkan och som efter att missionen avslutats återvänt till vardagen. Således, låta studien ske med personer som varit hemma i mer än ett år, för att kunna utröna om deras mentala hälsa förändrats ju längre tid som gått sedan händelsen. Detta för att kunna utvärdera om det stöd soldater fått under och efter insatsen, är tillräcklig för att kunna hantera den eventuella psykiska ohälsa som sker när personalen fått smälta sina upplevelser och intryck.

Källförteckning

Böcker och handlingar

- Andersson, B. Tedfeldt, E-L. & Larsson G, *Avlastande samtal inom personalgrupper* (Lund: 2009) ISBN 978-91-44-5494-0
- Andersson Lars, *Den första striden* (Stockholm: Militärhögskolan 1994) M 7734-664101
- Bureau of Medicine and Surgery, *Combat Stress and operational stress first aid: Caregiver training manual* (Department of the Navy, June 2003)
- Caplan G. *Principles of preventive psychiatry*. (New York: Basic Books; 1964). ISBN 0422982709
- Dyregrov Atle, *Katastrofpsykologi* (Lund: 2002) ISBN 91-44-02244-1
- Elthammar Love, *Handbok försvarspsykiatri* (Stockholm: Försvarsmakten 2008) M 7752-708021
- Esaiasson Peter & Oscarsson Henrik, *Metod Praktikan* (Vällingby: 2010) ISBN 978-91-39-10865-8.
- Försvarsmakten, *HKV Bilaga 1 FM BU 12. Budgetunderlag 2012* (Försvarsmakten 2011) (Budgetunderlag PDF se. Elektroniska källor)
- Försvarsmakten, *Personalvårdsreglemente* (Stockholm: Försvarsmakten 2003) M7755-700051
- Försvarsmakten. *Soldatreglemente för Soldaten i Fält (SoldF)* (Stockholm: Försvarsmakten 2001) M7742-100002
- G.Larsson, R.Gal & A.Zander, *Direkt ledarskap - Ledarskap under akut stress* (Försvarsmakten 2006) M7734-288011
- King's Center for Military Healty Research, *A fifteen year report*, (UK September 2010) (Rapport)
- Otto Ulf, *Katastrof och försvarspsykiatri* (Lund: 1986) ISBN 91-44-17702-X
- Strauss, Anselm & Corbin, Juliet, *Ground Theory in Practice* (Sage Publication 1997) ISBN 0-7619-0747-5
- Vetenskapsrådet, *Forskningsetiska principer inom Humanistiska-samhällsvetenskaplig forskning*. (Rapport)

Artiklar

- FOA *Framsyn nr 4* (Stockholm: 1998)
- McNally, R, Bryant, R& Ehlers, A, *Does early psychological intervention promote recovery from posttraumatic stress?* (Psychological Science in the public intrest Vol. 4 No 2. November 2003
- Michel Per-Olof, *Läkartidningen. Nr 39, 2006, Volym 103. S.2855-2856*
- Mitchell, J.T. *When disaster strikes* (Journal of Emergency Medical Services, 8, 1983):

Elektroniska källor:

- Army Behavioral Health
<http://www.behavioralhealth.army.mil/provider/combatastress.html#whattodo> (2011-04-26) 19:47
- Air University (A Leader's Guide to after Action Reviews)
http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/army/tc_25-20/tc25-20.pdf (2011-05-10) 10:20
- The American Academy of expertis in traumatic stress
<http://www.aaets.org/article54.htm> (2011-05-09) 14:20
- Försvarsmakten budgetunderlag 2012
<http://www.forsvarsmakten.se/upload/dokumentfiler/Budgetunderlag/Budgetunderlag%202012/HKV%202011-02-28%2023%20383.53426%20Bilaga%201%20FM%20BU%2012.pdf> 2011-04-13 19:00
- Försvarsmakten Internationella Insatser
<http://www.forsvarsmakten.se/sv/Internationella-insatser/> 2011-04-22 09:31
- Försvarsmakten Stressprevention
<http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Hemma-igen/Stresshantering/Stresshantering-och-prevention/> (2011-05-11) 19:45
- Regeringskansliet Försvarsdepartementet
En svensk veteranpolitik, del 1. SOU 2007:77 (Försvarsdepartementet 2007-09-15)
<http://www.sweden.gov.se/sb/d/10562/a/103788> 2011-04-17 18:10