



Självständigt Arbete i Krigsvetenskap, 15 hp

Författare:	Program: OP 09-12
Christian Svensson	SA VT 2012
Handledare:	Kurs: 1OP147
Pia Molander	Antal ord: 13011

**Stress och psykisk ohälsa -
En studie på hur åtgärder för att förebygga psykisk ohälsa kan påverka stress och stresshantering hos personal i Försvarmakten**

Sammanfattning

Försvarmakten har de senaste åren riktats mot att ha en ökad förmåga till insatser utanför Sveriges gränser och den ökade rotation på personal kommer öka behovet av stöd och omhändertagande efter insatsen.

Tidigare arbeten har visat att kunskap i hur stress motverkas och förhindras kan förhindra att personal utvecklar posttraumatiskt stressyndrom, därför anser författaren det vara intressant att veta om åtgärder och faktorer innan och under en insats för att förebygga psykisk ohälsa kan påverka stress och stresshanteringsförmågan hos personalen.

Syftet med arbetet är att undersöka om åtgärder och faktorer innan och under en insats för att motverka och förhindra psykisk ohälsa hos personalen i Försvarmakten, stämmer med vedertagen teori om stress och stressprevention.

Metoden som författaren använt för att besvara syftet och frågeställningarna är inledningsvis en deskriptionsstudie med kvalitativ ansats för att beskriva teori, två teoretiska modeller och viktiga åtgärder och faktorer för att förebygga psykisk ohälsa. Därefter används en deduktiv metod när författaren analyserar de åtgärder och faktorer som svenska försvarmakten genomför mot teorin och de två teoretiska modellerna om stress och stressprevention.

De viktigaste slutsatserna av detta arbete är:

- Att flera av de åtgärder och faktorer som svenska försvarmakten genomför innan och under en insats har en positiv effekt på personalens stresshanteringsförmåga enligt teorin och de två teoretiska modellerna.
- Teorin och de två teoretiska modellerna stödjer inte Försvarmaktens intresse att rekrytera personal ur gruppen studerande ur stresshanteringssynpunkt.
- Metoder som mentalträning och skriva-av-sig är åtgärder som har fördelen att individen själv kan styra metoden samt att de har en positiv effekt på personalens stresshanteringsförmåga under en insats enligt teorin.

Nyckelord: Stress, stressprevention, psykisk ohälsa, Försvarmakten

How the stress management ability of the staff is affected by measures to counteract mental illness.

Abstract:

The Swedish Armed Forces have in recent years been increasing their ability to make efforts overseas. The increased rotation of staff overseas will raise the need for support and care when personnel return after the mission.

The purpose of this paper is to examine whether the measures made by the Swedish Armed Forces before and during an operation overseas to prevent and counteract mental illness are supported by the theory of stress and stress prevention.

The method the author has used is initially a description study to describe the theory, two theoretical models and important steps and factors to prevent mental illness. Henceforce the author will use a deductive method when the author analyzes the steps and factors that the Swedish Armed Forces use against theory and the two theoretical models of stress.

The main conclusions of this paper are:

- Several of the measures and factors used by the Swedish Armed Forces before and during an operation overseas can have a positive impact on personnel stress management ability according to the theory and theoretical models used in this paper.
- The Theory and the two theoretical models do not support the Swedish Armed Forces' interest in recruiting staff from the students, from a stress point of view.
- Methods in mental training and writing-off-oneself can have a positive impact on personnel stress management ability during an operation overseas.

Keywords: Stress, stress prevention, mental illness, Swedish Armed Forces

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	1
1. Inledning.....	4
1.1 Introduktion.....	4
1.2 Bakgrund.....	4
1.3 Problemformulering.....	5
1.4 Syfte och frågeställningar.....	6
1.5 Tidigare forskning.....	6
1.6 Avgränsningar.....	7
1.7 Centrala Begrepp.....	8
1.8 Disposition.....	9
2. Metod.....	10
2.1 Tekniker.....	11
2.2 Material och källkritik.....	11
3. Teori.....	13
3.1 En psykologisk stressmodell.....	13
3.2 Krav & Kontrollmodellen.....	16
3.3 Åtgärder/Faktorer.....	17
Rekrytering.....	17
Utbildning.....	18
Mentalträning.....	18
Psykologiskt stöd.....	18
Avlastningssamtal.....	19
Psykologisk debriefing.....	19
Skriva-av-sig.....	19
Kamratstöd.....	20
Ledarskap.....	20
4. Analys.....	21
4.1 Åtgärder och faktorer innan insats.....	21
Rekryteringen.....	21
Utbildning.....	22
Mentalträning.....	23
Ledarskap.....	24
4.2 Åtgärder och faktorer under insats.....	25
Psykologiskt stöd.....	25
Kamratstöd.....	26
Avlastningssamtal.....	27
Skriva-av-sig.....	28
Psykologisk debriefing.....	29
5. Resultatredovisning.....	30
5.1 Slutsatser och diskussion.....	32
5.2 Förslag till framtida forskning.....	33
6. Referenser.....	34
6.1 Tryckta källor.....	34
6.2 Artiklar.....	35
6.3 Internetbaserade källor.....	35
6.4 Dokument.....	36
6.5 Uppsatser.....	36

1. Inledning

1.1 Introduktion

Författaren har sedan 2006 tjänstgjort på olika befattningar eller genomfört olika utbildningar inom Försvarsmakten eller Försvarshögskolan. Under de tre åren som författaren har studerat på officersprogrammet har denne intresserat sig för de psykiska påfrestningar som kan drabba tjänstgörande officerare och soldater utomlands.

Anledningen till att detta intresserar författaren är att kunskapen och förståelsen för de psykiska problem som kan uppstå blir bättre samt att fler fall uppmärksammas genom undersökningar och rapporter. Psykisk ohälsa kan ta lång tid att rehabilitera för individen som drabbats, så ur ett chefsperspektiv är författaren intresserad av att kunna förebygga psykisk ohälsa hos den framtida personalen så de kan fullfölja sin tjänst, alternativt rehabiliteras så att de kan återgå till sin tjänst på så kort tid som möjligt.

1.2 Bakgrund

Svenska försvarsmakten har de senaste åren riktats mot att ha en ökad förmåga att genomföra insatser utanför Sveriges gränser, exempelvis skall Försvarsmakten kunna ha 2000 personer insatta internationellt enligt regleringsbrevet för år 2012.¹ Den ökade internationella verksamheten och ökade rotationen på personal kommer öka behovet av stöd och omhändertagande av personal som utsatts för trauman under insats.

En artikel skriven av Peter Butor i *Arménytt* visar att uppemot tio procent av veteranerna söker stöd på Försvarsmaktens Human-Resource centrum under det första året efter en insats på grund av svårigheter att komma igång med vardagen hemma. Ungefär två procent av veteranerna, beskriver svårare symptom som t ex ångest, depression, mardrömmar och flashbacks (plötsligt uppdykande minnen och känslor) och den gruppen behöver mer omfattande stöd.²

Fler insatser i högriskområden ökar också risken för psykisk ohälsa bland de tjänstgörande. Sverige har traditionellt befunnit sig i områden med relativt låg risknivå vilket kan ha bidragit till positiva utfall i undersökningar om posttraumatisk stressyndrom, engelska Post Traumatic Stress Disorder här efter PTSD, men detta kan ändras beroende på vilka insatser Sverige väljer att delta i.³

¹ Försvarsdepartementet, Regleringsbrev 2012, http://www.forsvarsmakten.se/upload/dokumentfiler/regleringsbrev/Regleringsbrev_2012.pdf, sida 4 (2012-03-28)

² Butor, P. Så mår våra soldater efter hemkomsten, *Arménytt* nr1 2012, sid 24

³ Sundgren, L. Fler insatser ökar risken för mental ohälsa, *officerstidningen* nr9/2010, sida 16

”Den amerikanska Försvarsmakten, exempelvis har stora problem med PTSD, alkoholmissbruk depressioner, självmord och våld i hemmet. Vi är långt ifrån deras nivåer, men vi kan komma att få se mer av den sortens problem även här hemma beroende på vilka insatser vi väljer att delta i.”⁴

Den svenska styrkan i Afghanistan utsätts ofta för väldigt stressade situationer som kan leva kvar hos personalen en längre tid om de inte får stöd att bearbeta sin ångest och rädsla som kan uppstå. I media berättar personal som kommit hem från utlandstjänst om den stress och ångest de upplevt under tjänstgöringen, exempelvis kan man på Försvarsmaktens blogg läsa ett inlägg skrivit av ”Blomman”, om paniken och rädsla som han inte kan kontrollera efter en granat attack. Där beskrivs även hur personen upplevt omhändertagandet vid hemkomst och de skuld känslor som kommit efter hemkomsten.⁵

Inför en insats är förberedelserna, stödet under och omhändertagande efter av personalen grundläggande för att Sverige skall kunna ta sitt ansvar för deltagandet. Det ställer krav på Försvarsmakten då det ligger i deras intresse att vara en attraktiv arbetsgivare genom att exempelvis ge personalen den bästa psykiska förberedelse inför en insats.

1.3 Problemformulering

Försvarsmakten har fått ett ökat ansvar för omhändertagande och stödjandet utav veteraner enligt veteransoldatutredningen⁶ och samtidigt ökar Försvarsmakten sin kapacitet till att kunna genomföra internationella insatser. Årligen har svenska Försvarsmakten personal som återkommer efter en insats med psykiska problem, efter vad de upplevt under insatsen, något som kan ta långtid för individen att återhämta sig ifrån om de utvecklar PTSD.

Resultatet av ett självständigt arbete 2011⁷ visa att PTSD kan förhindras genom kunskap i hur stress motverkas och förhindras. Därmed är det intressant att veta om åtgärder och faktorer i svenska Försvarsmakten, innan och under en insats, för att förebygga psykisk ohälsa kan påverka stress och stresshanteringsförmågan hos personalen, så att personalen inte utvecklar psykiska problem senare när de återvänt från insatsen.

⁴ Sundgren.L Fler insatser ökar risken för mental ohälsa, *Officerstidningen* nr9/2010, sid 16

⁵ ArméBloggen, *Varför kan jag inte Andas?* 2012-02 27

<http://blogg.forsvarsmakten.se/armebloggen/2012/02/27/varfor-kan-jag-inte-andas/>

⁶ Öberg, P. (HKV beteckning 01 800: 58529) *Försvarsmaktens handlingsplan för stöd till veteraner*, 2011 sid 3

⁷ Eneman, H. *Hot och risker, Hot och risker officerare upplever under utlandstjänstgöring*, 2011, sid 1

1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka om de åtgärder och faktorer som genomförs innan eller under en insats, enligt Försvarmaktens styrdokument, för att motverka och förhindra att personal drabbas av psykisk ohälsa, stämmer med vedertagen teori om stress.

Frågeställningar

Hur påverkar de åtgärder som finns för att minska risken för psykisk ohälsa i svenska försvarsmakten, innan en insats, stress och stresshanteringsförmågan hos personalen?

Hur påverkar de åtgärder som finns för att minska risken för psykisk ohälsa i svenska försvarsmakten, under en insats, stress och stresshanteringsförmågan hos personalen?

1.5 Tidigare forskning

Internationell forskning

Det finns internationell forskning kring PTSD och psykisk ohälsa, forskningen kommer exempelvis från olika institutioner och organisationer som exempelvis Published International Literature On Traumatic Stress (PILOTS)⁸ i vars databas man kan finna artiklar och studier. En vetenskapligartikel visade stöd för att individer med flera tidigare traumatiska upplevelser har en ökad risk för att utveckla psykologiska besvär samt att individer som upplever stort socialt stöd har minskad risk. Resultatet indikerade också på att åtgärder innan och efter insatsen spelar en viktig roll för att reducera psykisk ohälsa hos militär personal samt att riskindivider som upplever mindre symptom som oro eller nedstämdhet måste identifieras och omhändertas tidigt.⁹ Detta är intressant till detta arbete då författaren kommer undersöka åtgärder innan och under insatsen och analysera hur åtgärderna kan påverka stress och stresshanteringsförmågan hos personalen.

Nationell forskning

Totalförsvarets forskningsinstitut (FOI) har forskat i ämnet och tagit fram en användarrapport från 2001 om psykisk stress i samband med internationella insatser vars syfte är att beskriva psykisk stress som kan uppstå under internationella insatser.¹⁰

Svenska försvarsmakten har publicerat handböcker och styrdokument i personaltjänst som exempelvis *Hanbok i personaltjänst* från 2006 och *Hanbok i försvars psykiatri insats och stress*¹¹ vars syfte är att öka kunskapen om hur människor påverkas av stress i samband med insatser och hur man hanterar personal som drabbats av stressreaktioner.

Försvarmakten genomförde tillsammans med sociologiska institutionen på Göteborgs universitet en studie på 780 personer som deltagit i insatser i låg- och högriskområden,

⁸ Published International Literature On Traumatic Stress, 2012-03-29

<http://search.proquest.com.proxy.annalindhbiblioteket.se/pilots?accountid=8325>

⁹ Canadian Research Data Centre Network, 2012-03-29,

http://www.rdc-cdr.ca/sites/default/files/research_highlight_no.1_.pdf

¹⁰ Ödlund, A. *Psykisk stress i samband med internationella insatser*, 2001, sid 6

¹¹ Michel, P. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 6

resultatet av den studien var att var fjärde soldat får något slags problem av utlandstjänst och att hälften av de drabbade hade fått psykiska besvär efter tjänstgöringen.¹²

Handböckerna och styrdokumentet från Försvarsmakten kommer författaren använda för att hämta empiri om de åtgärder och faktorer som Försvarsmakten använder för att motverka psykisk ohälsa hos sin personal.

Försvarshögskolan

Tidigare examensarbeten på C-uppsats nivå har granskat veteransoldatutredningens förslag till förbättringar i frågan om psykisk ohälsa, frågeställningarna i det arbetet var att undersöka om det finns en förankring i förslagen från veteransoldatutredningen i aktuell forskning med inriktning på preventiva åtgärder och om förslagen kan förebygga psykisk ohälsa efter internationell insats.¹³

Tidigare examensarbeten har även gjort fallstudier på Försvarsmakten om hur omhändertagande av överlevande personal går till och hur väl det kan appliceras på emotionell och funktionell återhämtning. Det har även skrivits en C-uppsats om de hot och risker som officerare upplever under utlandstjänstgöring för att i framtiden kunna förhindra att officerare drabbas av PTSD, eftersom en ökning av dessa fall på senare tid har noterats. Resultatet av det självständiga arbetet¹⁴ visade att PTSD kan förhindras genom kunskap i hur stress motverkas och förhindras och det är från det resultatet denna uppsats grundar sig, att undersöka hur åtgärder och faktorer som genomförs innan eller under en internationell insats kan påverka stress och stresshanteringen hos personalen, utifrån teori om stress.

1.6 Avgränsningar

Det primära fokuset i uppsatsen ligger på att studera preventiva åtgärder och faktorer innan samt under insatsen för att minska psykisk ohälsa för soldater och officerare, därför kommer uppsatsen inte beröra åtgärder efter insatsens slut.

För att uppsatsens slutsatser skall kunna vara relevanta i tid kommer författaren avgränsa litteratur, rapporter, artiklar och dokument till sådant som producerats i närtid under 2000-talet. Anledningen till det är att författaren vill använda forskningen som skett i närtid. Forskningen grundas ofta på psykisk ohälsa hos soldater i insatserna i Afghanistan och Irak och därmed avgränsas studier på exempelvis Vietnamkriget bort. Undantag för detta gäller litteratur som beskriver stressteorin, metoder och definitioner på begrepp i syfte att använda primärkällor.

I rum avgränsas uppsatsen till att studera svenska försvarsmaktens åtgärder och faktorer innan och omhändertagande under en insats. Arbetet avgränsas därmed i rum vad gäller ansvaret för åtgärderna, till endast det ansvar som Försvarsmakten har och arbetet kommer därmed inte

¹² Körner, C. & Britz, J. *En uppföljning av rekryteringsutfallet vid internationella insatser*, 2009, sid 12
http://www.forsvarsmakten.se/upload/dokumentfiler/Nyhetsdokument/Presentation_US_Rekrytutfall_090213.pdf
(2012-04-20)

¹³ Nilsson, J. (2009) *Veteransoldatutredningen – en granskning av dess förslag till förbättring i frågan om psykisk ohälsa*, Sid 5

¹⁴ Eneman, H (2011). *Hot och risker, Hot och risker officerare upplever under utlandstjänstgöring*, sid 1

beröra utomstående aktörer som exempelvis Fredsbaskrarna eller Soldathemsförbundets medverkan och ansvar.

1.7 Centrala Begrepp

- **Posttraumatisk Stress syndrom (PTSS)**

(Engelska Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)

Uppstår efter exponering för en traumatisk upplevelse som inneburit faktisk eller hotande död alternativt allvarlig skada och den drabbades reaktion har karakteriserats av intensiv rädsla, hjälplöshet eller fasa.¹⁵ Den som drabbas av PTSD lider av tre stycken symtomgrupper, ett är ständigt *återupplivande* av den traumatiska händelsen i form av mardrömmar eller flashbacks, *undvikande* av sådant som påminner om traumat och *psykisk överspändhet* i form av överdrivna reaktioner vid oväntade påminnelser om traumat.¹⁶

- **Psykisk ohälsa**

Psykisk ohälsa är ett mycket brett begrepp i vilket det rymms alltifrån en allvarlig psykisk sjukdom som exempelvis depression eller psykos, till något nedsatt psykiskt välbefinnande så som oro, ångest eller sömnproblem vilket orsakar personligt lidande men som inte alltid skulle ge en psykiatrisk diagnos.¹⁷

- **Stress**

Stress är en reaktion hos en individ som hamnar i en situation som individen uppfattar som hotfull, då aktiveras kroppens stresssystem som ursprungligen förberedde individer på flykt eller kamp.¹⁸ Enligt Lazarus och Folkman är psykologisk stress förhållandet mellan individen och miljö, där dennes kognitiva värderingar är avgörande för om dennes resurser är tillräckliga för att bibehålla individens välbefinnande.¹⁹ Författaren väljer att definiera stress enligt deras kognitiva teori om stress då den modell som används i uppsatsen bygger på deras teori.

- **Coping/ stresshantering**

Coping är det engelska begreppet för stresshantering och Lazarus och Folkman definierar Coping som ett konstant kognitivt och beteendemässig process hos individen, som försöker att klara specifika externa och interna krav som uppfattas som påfrestande. Coping innefattar två övergripande uppgifter, probleminriktad stresshantering och känsloriktad stresshantering.²⁰

¹⁵ Lundin T, (1995) *Stressreaktioner och psykiskt trauma- diagnostik och behandling*, sid 44

¹⁶ Michel, Per-Olof (2006). Posttraumatiskt stressyndrom alltmer i fokus, *Läkartidningen* nr44 (3369)

¹⁷ Socialstyreslen, *Folkhälsorapporten 2005*

http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9967/2005-111-2_20051113.pdf, 2005, (2012-04-03) sid 131

¹⁸ Michel, Per-Olof. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008 sid 17

¹⁹ Lazarus, F. *Stress, Appraisal, and Coping*, 1984, sid 21

²⁰ Ibid, sid 141ff

1.8 Disposition

Uppsatsen är uppdelad i sex kapitel där första kapitlet ger läsaren förståelse för uppsatsen och dess syfte genom att presentera bakgrund, problemformulering, syfte och frågeställningar. I första kapitlet tar författaren även upp tidigare forskning, centrala begrepp, och avgränsningar i arbetet.

I det andra kapitlet redogör författaren för vilken metod och teknik denne har valt för att besvara frågeställningarna, där nämns även hur insamling av material genomförts och en källkritisk diskussion förs.

Inledningsvis i det tredje kapitlet redogör författaren för en stressteori och där beskrivs även två teoretiska modeller och hur de kommer användas i arbetet, därefter beskriver författaren de åtgärder/faktorer som forskningen redovisat om stressprevention och stresshantering.

I det fjärde kapitlet kommer författaren göra en analys utav de åtgärder och faktorer som svenska försvarsmaktens använder för att motverka och förhindra att personalen drabbas av psykisk ohälsa för att se om de stöds av teori och de teoretiska modellerna om stress och stressprevention.

I det femte kapitlet redovisar författaren en resultatredovisning utifrån frågeställningarna, drar slutsatser samt för en diskussion kring resultatet. I detta kapitel lämnas också förslag till framtida forskning.

I det sjätte och avslutande kapitlet redovisas de källor som författaren använt i uppsatsen.

2. Metod

Inledningsvis kommer forskningsdesignen vara en deskriptionsstudie med en kvalitativ ansats för att beskriva teorin och de teoretiska modellerna som kommer användas i uppsatsen. Därefter kommer författaren beskriva viktiga åtgärder och faktorer för att förebygga psykisk ohälsa. De åtgärder och faktorer som svenska försvarsmakten använder kommer att användas i uppsatsens analys för att testa hur de teoretiskt påverkar stress och stresshantering hos personal.

När ett kvalitativt förhållningssätt används innebär det att beskrivning och förståelse av den insamlade informationen är central i arbetet och istället för att få fasta värden inriktas arbetet på att tolka materialet.²¹

Deskription innebär att man beskriver något, man redogör hur något ser ut eller hur något fungerar. Detta gör författaren genom att studera flera källor om teorin och de två teoretiska modellerna för att få fram det viktiga i materialet och redogöra den. Författaren studerar sedan litteratur och dokument för att kunna redogöra för de faktorer och åtgärder som är relevanta för att motverka psykisk ohälsa. Det som avgör vad som är relevant är syftet med arbetet.²²

En kvantitativ metod anser författaren inte vara lämplig eftersom det inte anses relevant att mäta resultatet av analysen i siffror.²³ Att exempelvis genomföra studien som en enkätundersökning skulle inte besvara frågeställningarna om hur åtgärderna påverkar personals stresshanteringsförmåga utifrån de teoretiska modellerna. Däremot skulle en enkätundersökning kunna besvara på hur personalens upplever att åtgärderna påverkar dem, vilket detta arbete inte syftar till. Analysen och slutsatserna med arbetet inbegriper istället en tolkning där författaren producerar en mening ur det insamlade materialet analyserat utifrån de teoretiska modellerna.²⁴ Detta anser författaren motiverar valet av den kvalitativa inriktningen.

Fortsättningsvis kommer en deduktiv metod användas vid analysen av empirin. En deduktiv metod innebär att författaren redan innan en undersökning har en uppfattning om hur världen ser ut. En uppfattning som författaren skaffat sig genom exempelvis en teori. Författaren använder sedan teorin för införskaffande av empiri för att se om verkligheten stämmer med teorin.²⁵

Författaren har innan analysen i detta arbete skaffat sig en uppfattning om hur stress uppkommer genom en vetenskaplig teori om stress. Författaren utgår från den teorin och två teoretiska modeller om stress när åtgärderna och faktorerna som svenska försvarsmakten använder för att motverka psykisk ohälsa analyseras, för att se hur de åtgärderna kan påverka

²¹ Holme, Idar Magne. *Forskningsmetodik om kvalitativa och kvantitativa metoder*, 1997, sid 76ff

²² Ejvegård, R. *Vetenskaplig metod*, 2003, sid 32f

²³ Denscombe, M. *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, 2009 sid 327f

²⁴ Ibid sid 367f

²⁵ Bryman, A. *Samhällsvetenskapliga metoder*, 2001, sid 21f

stress och stresshanteringen hos personalen, vilket stämmer med beskrivningen av deduktiv metod som innebär från ”teori till empiri”.²⁶

Ett alternativ till den deduktiva metoden hade varit en induktiv metod, En induktiv metod innebär att författaren utgår från insamlad empiri för att sedan systematisera den insamlade data och formulera teorin, alltså från ”empiri till teori”.²⁷ Då detta arbete inte avser insamla data för att styrka eller testa teorin anser författaren att det inte är lämpligt att använda en induktiv metod. Författaren anser också att en sådan studie inte skulle besvara arbetets syfte och frågeställningar.

2.1 Tekniker

Insamlingstekniken utav empiri till uppsatsen har gjorts genom litteratursökning. Med litteratur avses främst tryckta källor som böcker, artiklar, rapporter och uppsatser. Till detta tillkommer även information som kan hittas via internet.²⁸

Tekniken som sedan används i uppsatsen är en kvalitativ innehållsanalys för att systematisera och redogöra för teorin, teoretiska modellerna och innehållet i svenska försvarsmaktens styrdokument, som rör förebyggande åtgärder för att motverka psykisk ohälsa hos personal.²⁹

Författaren anser att den kvalitativa innehållsanalysen är lämplig använda som metod vid analys av det empiriska materialet, då uppsatsens syfte är att ge läsaren en förståelse för relevansen av de åtgärder som svenska försvarsmakten använder för att motverka psykisk ohälsa och om de stöds av teorin och de teoretiska modellerna om stress och stressprevention.³⁰

2.2 Material och källkritik

Författaren fann litteratur inom ämnet PTSD och psykisk ohälsa, författaren fann även litteratur om teorier kring stress och stressprevention. Författaren använde sedan Försvarsmaktens serviceförråd och interna databas ”Emil” för att få tag i reglementen och styrdokument från Försvarsmakten om omhändertagande utav personal.

Författaren har också sökt över internet för att finna artiklar, rapporter och handlingsplaner som berör ämnet psykisk ohälsa och omhändertagande. Sökord har varit ”psykisk ohälsa” ”Stressprevention” ”Posttraumatisk stress” ”psykisk stress i samband med internationell tjänst”.

Det finns en styrka med att uppsatsen främst baseras på skriftliga källor då läsaren kan gå tillbaka och kontrollera ursprungskällan och på detta sätt uppnås reliabilitet genom omfattande källförankring i texten. Författaren har skrivit ut samtliga hämtningsdatum för de

²⁶ Jaobsen, D. *Vad, hur och Varför?* 2002, Sid 34f

²⁷ Ibid, sid 35

²⁸ Ejvegård, R *Vetenskaplig metod*, 2009, sid 47

²⁹ Bryman, A. *Samhällsvetenskapliga metoder*, 2001, sid 368

³⁰ Ibid, sid 249f

internetkällor som använts i uppsatsen och endast använt låsta dokument så ingen obehörig kunnat ändra i innehållet.

Författaren är medveten om användningen av sekundärkällor i uppsatsen som är beroende utav andra källor, de uppfyller alltså beroendekriteriet då de återger uppgifter som den övertagit från en annan källa.³¹ Anledningen till att dessa används beror på den begränsning som finns i tid och resurser till arbetet, exempel är artiklar ur officerstidningen, Arménytt och SVT rapport, artiklar som alla grundar sig på en rapport om svenska soldater som tjänstgjort utomlands och deras problem efter insats, gjord av psykologen Camilla Körner 2008.

Författaren identifierar att dessa rapporter har olika tendenser beroende på vem som publicerat artikeln, SVT och officerstidningen tenderar att uttrycka sig som om den psykiska ohälsan är ett ökande problem³² medans artikeln i Arménytt som är skriven av en psykolog som arbetar på HRC (Human resource Center) visar att få drabbas och att HRC:s uppfattning är att svenska soldater inte kommer hem traumatiserade i stora skaror efter insatsen.³³ Däremot kan dessa källor som har motsatta tendenser stödja varandra då alla tre bekräftar att 780 personer deltog i undersökningen, vart fjärde deltagare rapporterade någon form av problem och var tionde uppvisade någon form av psykisk ohälsa.

Vad gäller de styrdokument som författaren använt sig av i uppsatsen har denne sökt primärkällorna, med andra ord de dokument som skrivits utav Försvarsmakten. Författaren har funnit *handboken i personaltjänst* från 2006 och *handboken i försvarpsykiatri insats och stress* från 2008, dessa är de senaste dokumenten som styr omhändertagandet av personal med psykisk ohälsa.

Författaren har även använt *försvarsmaktens handlingsplan för stöd till veteraner* som är ett svar på regeringens uppgift till Försvarsmakten efter veteransoldatutredningen, att vidta åtgärder, lämna förslag eller redovisa läget avseende hanteringen av veteransoldater.³⁴

Även *veteransoldatutredningen* har använts i uppsatsen då författaren värderat den källan som sanningsenlig. Den haft till uppgift att kartlägga hur Försvarsmaktens faktiska omhändertagande av personal går till samt vilka resurser och kompetenser Försvarsmakten har till förfogande, något som kommer vara användbart i denna uppsats.³⁵

³¹ Hallenberg, J. et al red, *Om konsten att tänka, granska och skriva på ett vetenskapligt sätt- En introduktion i metodlära*, 2008, sid 43

³² SVT.se, *Utlandssoldater får psykiska besvär*

<http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=22577&a=1451484&queryArt549588=svenska+spel&sortOrder549588=0&doneSearch=true&sd=22634&from=siteSearch&pageArt549588=21> publicerad 2009-02-21 (2012-03-31)

³³ Butor, P. Så mår våra soldater efter hemkomsten, *Arménytt* nr1 2012, sid 24

³⁴ Öberg, P. *Försvarsmaktens handlingsplan för stöd till veteraner*, 2011, sid 1

³⁵ Veteransoldat utredningen, SOU 2007:77, *En svensk veteranpolitik, del 1 Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser*, 2007, Sid 7

3. Teori

Inledningsvis i detta kapitel kommer författaren redogöra för teori och två teoretiska modeller om stress. Därefter kommer författaren beskriva de åtgärder/faktorer som finns att tillgå för att förebygga psykisk ohälsa.

Det finns olika förklaringsmodeller till hur stressreaktioner uppstår, exempelvis biologiska, sociala eller psykologiska. Den vanligaste förklaringen är att stressreaktioner är en interaktion mellan miljön och människan.³⁶ Motiveringen till att författaren använder de två modellerna som beskrivs nedan är att Lazarus & Folkman samt Karasek & Theorell har utvecklat modeller som betonar interaktionen mellan miljön och människan genom individens förmåga att utöva kontroll över en situation som en viktig del i copingprocessen. Båda modellerna uttrycker även att stress upplevs individuellt och reaktionerna hos individen varierar beroende på hur situationen uppfattas, vilka tidigare erfarenheter individen har, och vad individen har för resurser.³⁷

Författaren anser inte att modellerna skall användas som varandras motpol men att de kan komplettera varandra då Lazarus och Folkmans modell inte tar hänsyn till det sociala stödets påverkan i situationen, Lazarus menar istället att det sociala stödet är en resurs hos individen.³⁸

3.1 En psykologisk stressmodell

Stressteori finns i olika inriktningar som exempelvis miljö, sociala omgivningen, arv, erfarenheter och individen. Utgångspunkten i den psykologiska stressmodellen är att psykologisk stress är förhållandet mellan individen och miljön, där personens kognitiva värderingar är avgörande om individens resurser är tillräckliga för att bibehålla personens välbefinnande.³⁹

Lazarus och Folkman delar in individens värderingar i tre olika kategorier.

Primära: Som är uppfattningen att en händelse är irrelevant, förväntad positiv eller stressande. Uppfattas en situation som stressande kan den anta tre olika former: *utmanande*, en situation som individen tror sig kunna övervinna och få ett positivt resultat, *hotfullt*: en situation som innebär skada eller förlust som personen förväntar sig eller *övermäktig*: en skada eller förlust som personen inte kan övervinna.

Sekundära: är uppfattningar att tidigare lösningar på liknande problem kan appliceras för att få ett förväntat resultat på problemet. Innehåller en bedömning om att en tidigare bemästringsstrategi (copingstrategi) kommer lösa det uppkomna problemet så som tidigare problem lösts.

Omvärderingar: Är förändrade värderingar som bygger på ny information från omgivningen eller individen, ibland kan de uppstå till följd utav kognitiva försök att bemästra problemet.⁴⁰

³⁶ Michel, Per-Olof *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 18

³⁷ Björkenäs, Anna-lena. *Stress och Coping en vägledning för ledningen*, 2005, sid 14ff

³⁸ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 49

³⁹ Lazarus & Folkman. *Stress Appraisal and Coping*, 1984sid 21

⁴⁰ Ibid, sid 53

Enligt psykologisk stressteori är inte en händelse i sig stressfylld, utan en händelse måste kopplas till personens tolkning och upplevelse av situationen innan det går att avgöra om situationen är stressfylld.⁴¹ Människans bild av omvärlden byggs av sinnesintrycken, men den bilden blir inte en perfekt avbild av verkligheten. Människan tillskriver olika händelseförlopp, en subjektiv innebörd och mening, därför kommer olika personer uppfatta samma händelse helt olika på grund av olika livserfarenheter och att personerna befinner sig i olika livssituationer. För att förstå stress som ett individuellt fenomen måste man förstå den enskildes tolkning av händelser.⁴²

Lazarus och Folkman säger att tolkning av en situation kan ske på en bråkdel av en sekund eller medvetet och omsorgsfullt. Tolkningsprocessen innefattar två grundläggande frågor som är beroende av varandra. Den första frågan en person instinktivt ställer sig när den möter en ny situation är: Är detta hotfullt? Den andra frågan är: Vad kan jag göra?

Det är när en individ ställer den första frågan som Lazarus och Folkmans primära värderingar används till att bedöma vilken situation individen hamnat i, individen använder sedan Lazarus och Folkmans sekundära värderingar till att besvara den andra frågan genom att bedöma om tidigare erfarenheter kommer kunna klara av den nya situationen.⁴³

I samband med att en individ ställer sig dessa frågor börjar individen försöka bemästra och hantera situationen. Ansträngningen med att bemästra situationen fyller två funktioner, ett är att individen försöker påverka själva problemet och det andra att hantera de känslor som väcks hos individen. Bemästringsansträngningarna delas således upp i probleminriktad stresshantering och känslorinriktad stresshantering vilket sker parallellt med varandra.⁴⁴

Probleminriktad stresshantering fokuserar på förmågan att analysera problem, söka information och finna lösningar som går att genomföra. Människans förmåga att lösa problem utvecklas med våra erfarenheter och beror exempelvis på vår allmänna begåvning. Ytterligare en faktor är förmågan att samarbeta och kommunicera med andra. En person som har god social förmåga kan snabbare lösa konflikter och på det sättet förbygga stressreaktioner.⁴⁵

Den känslorinriktade stresshanteringen innefattar olika sätt att hantera de känslor som väckts i samband med en stressande situation, de olika sätten delas in i *positivt tänkande*, *självkontroll*, *spänningsreducering*, *önsketänkande* *distansering* och *flykt*.

Positivt tänkande innebär att en person intalar sig saker för att hålla humöret uppe.

Självkontroll innebär att en person lägger band på sina impulser och känslor som uppstått, exempelvis ilska eller aggression.

Spänningsreducering kan uppnås genom avslappning eller djupandning.

Önsketänkande innebär att personen realistiskt underskattar riskerna i situationen.

Distansering kan innebära att personen tar en paus från den stressade situationen och gör något annat tills koncentrationen återkommit.

⁴¹ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010 sid 11

⁴² Ibid, sid 42

⁴³ Andersson Birgitta & Tedfeldt Eva-lena *Avlastningssamtal och Debriefing*, 2000, sid 22f

⁴⁴ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 43

⁴⁵ Ibid, sid 44

Flykt innebär att personen undviker situationen och fokuserar på något annat som personen behärskar.⁴⁶

De olika sätten i känsloriktad stresshantering som nämndes ovan är i stora drag viljestyrda men det finns även omedvetna psykiska försvarsmekanismer som hjälper människan att dämpa sin ångest.⁴⁷

Bortträngning är en av försvarsmekanismerna som tränger tillbaka smärtsamma psykiska impulser ner i människans undermedvetna.

Förnekande är en annan försvarsmekanism som innebär att personen intalar sig att risken eller hotet inte finns.

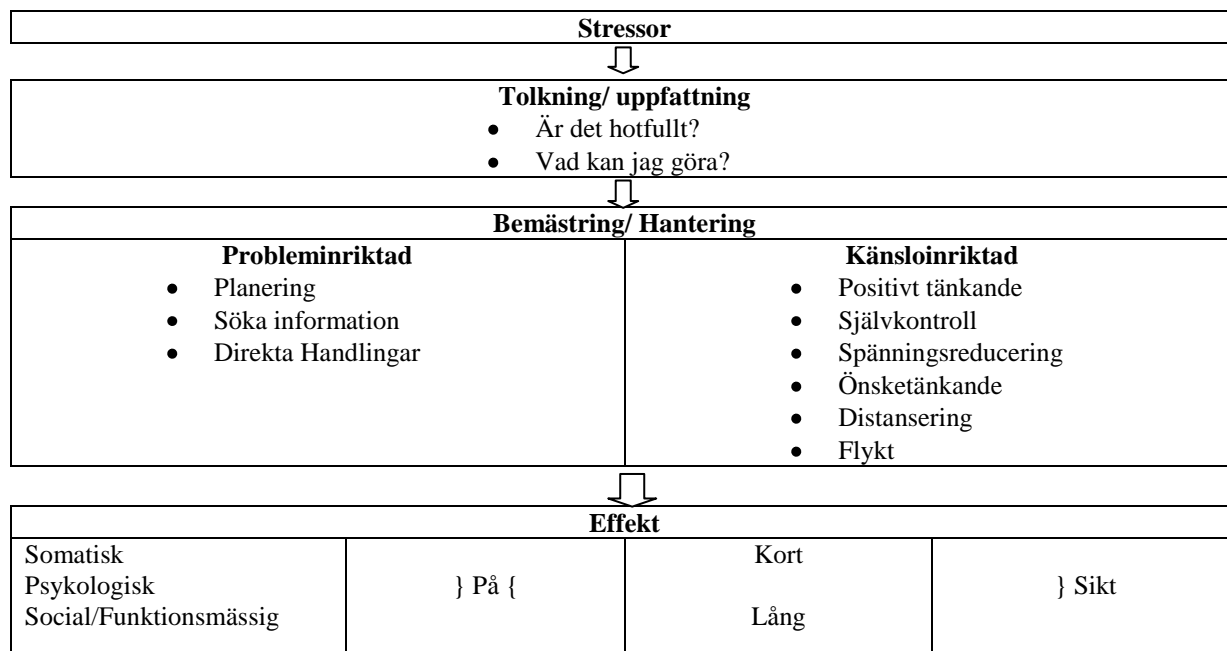
Isolering medför att personen tränger bort obehagliga känslor och endast har en intellektuell medvetenhet om risken eller hotet.

Reaktionsbildning innebär att personen tränger bort en impuls genom att ersätta den med dess motsats, en variant består i att man drivs att ta onödigt stora risker och den sista försvarsmekanismen är *rationalisering* vilket innebär att individen resonerar bort hotet med tankar som ”det händer inte mig”.⁴⁸

Försvarsmekanismerna fungerar automatiskt och det leder till att den medvetna upplevelsen delvis inte stämmer med hur verkligheten faktiskt förhåller sig.⁴⁹

Matrisen nedan illustrerar den psykologiska stressmodellen ur Gerry Larssons bok *Ledarskap under stress*⁵⁰.

Bildnr: 1



⁴⁶ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 45

⁴⁷ Andersson Birgitta, Tedfeldt Eva-lena. *Avlastningssamtal och Debriefing*, 2000, sid 25

⁴⁸ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 46

⁴⁹ Andersson Birgitta, Tedfeldt Eva-lena. *Avlastningssamtal och Debriefing*, 2000, sid 25

⁵⁰ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 44

Syftet med matrisen är endast att illustrera för läsaren de olika stegen i hur stress hanteras enligt den psykologiska stressmodellen.

Tolknings och bemästringsprocessen hos en individ i en stressande situation påverkas utav individens psykiska och fysiska resurser, som komplement till individens personlighet finns viljan och motivationen som en extra psykisk resurs. En realistisk och sammanhållen självbild där skillnaden mellan ideal-, verklig- och spegelsjälvbild är liten, utgör en stark psykologisk resurs. De fysiska resurserna utgörs av individens samlade fysiologiska status. En person som är sjuk, trött eller skadad har sämre förutsättningar att hantera stressiga situationer än en person som är frisk, stark och utvilad.⁵¹

Utöver de fysiska och psykiska resurserna som är individbundna finns det förhållanden som har betydelse från individens omgivning. Sociala och materiella resurser innebär att en individ har tillgång till känslomässigt, informativt och/eller praktiskt stöd. Familj och vänner fyller oftast dessa funktioner. Det materiella stödet består i tillgång till resurser som exempelvis pengar eller annan materiell, endast vetskapen om att en person har tillgång till resurser kan vara tillräckligt för att minska sårbarheten för stress.⁵²

3.2 Krav & Kontrollmodellen

En annan teoretisk modell för stress är den så kallade krav- och kontrollmodellen som utvecklades utav Karasek, R och Theorell T. Enligt dem beror stress på kraven som ställs på individen och dennes förmåga att behålla kontroll över situationen. Kontroll motsvarar individens förmåga att göra något åt ett problem som uppstått, att en individ kan utöva kontroll innebär då att de har kommando över de flesta vardagssituationer och även de flesta oväntade situationer de kan ställas inför.⁵³

Stressreaktionerna mobiliseras hos en individ när han eller hon riskerar att förlora kontrollen över en situation och kämpar för att behålla den. Krav- och kontroll modellen handlar om relationen mellan yttre psykiska krav på en individ och den möjlighet till beslutsutrymme som finns samt det stöd som individen får från sin omgivning.

Modellen betonar fyra stycken Extremsituationer i relationen mellan krav och kontrollmöjligheter. Den första situationen är den "avspända" då möjligheten att utöva kontroll är hög på grund av att kraven på individen är låga samtidigt som individen har högt beslutsutrymme. Den andra situationen är den "passiva" när individen upplever lågt beslutsutrymme men även att kraven som ställs är låga. Den "spända" situationen är när individen upplever högt ställda krav men att individen har väldigt litet beslutsutrymme att påverka situationen.⁵⁴ I den "aktiva" situationen upplever personen att höga krav ställs men att personen har ett stort beslutsutrymme att hantera situationen.⁵⁵

Forskning visar att det framför allt är den upplevda "spända" situationen som ökar risken för att en individ drabbas av sjukdom, men undersökningar visar också att bra stöd i arbetet

⁵¹ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010 sid 47

⁵² Ibid sid 48f

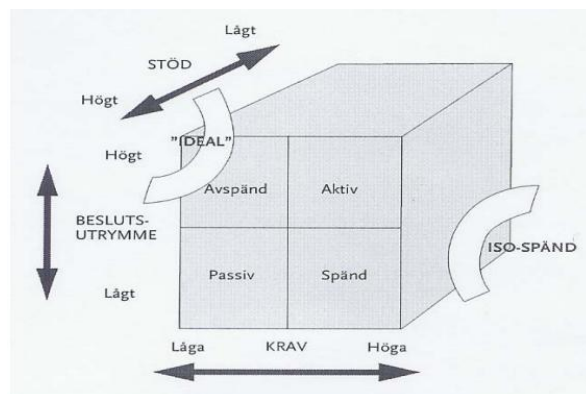
⁵³ Theorell, T. (red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 15f

⁵⁴ Ibid 16f

⁵⁵ Björkenäs, Anna-lena. *Stress och Coping en vägledning för ledningen*, 2005, sid 10

minskar risken för sjukdom. Lägger vi till det sociala stödet en individ upplever från sin omgivning avseende känslomässig eller praktisk hjälp med krav och kontroll faktorn blir det en kub som illustreras nedan.⁵⁶

Bildnr: 2



Bilden är hämtad från Theorells bok *Psykosocial miljö och stress* sid 18

Med hjälp utav de tre parametrarna krav, kontroll och stöd kan en ”ideal” situation utläsas, när en individ upplever låga krav, ett högt beslutsutrymme och högt stöd från dess omgivning, och motsatsen är när individen upplever en ”iso spänd” situationen med höga krav, lågt beslutsutrymme och lågt stöd från omgivningen, som innebär en ökad risk för psykisk ohälsa.⁵⁷

3.3 Åtgärder/Faktorer

Åtgärdena och faktorerna som beskrivs i nedan i teori kapitlet härstammar från forskning och litteratur om psykisk ohälsa och stress som författaren funnit.

Rekrytering

Det finns risk och skyddsfaktorer som spelar in om en individ kommer drabbas av psykisk ohälsa när den utsätts för en stressfylld eller traumatisk händelse, studier visar att det finns försvarsmekanismer som har en skyddande effekt på vår psykiska hälsa. Ålder, personlighetsfaktorer och sociala faktorer är exempel på sådana. Riskfaktorer är exempelvis en mindre utvecklad impuls kontroll och en låg självkänsla hos individen, båda de faktorerna har anknytning till en lägre grad av personlig mognad.⁵⁸ En äldre person har fler erfarenheter av psykosociala påfrestningar i livet, reaktionerna på dessa påfrestningar lagras hos individen som erfarenheter och de ger individen större möjlighet att kunna bemästra stressfulla händelser i framtiden.⁵⁹

Rekryteringen av personal skall försöka medföra ett urval där personer med ökade riskfaktorer väljs bort i förmån för personer med fler skyddsfaktorer och få riskfaktorer.⁶⁰

⁵⁶ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 17

⁵⁷ Loc. cit.

⁵⁸ Michel, Per-olof. *Psykotraumatologi*, 2001, sid 86ff

⁵⁹ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 15

⁶⁰ Larsson, G & Kallenberg K. *Direkt ledarskap*, 2006, sid 207f

Utbildning

Alla människor upplever stress och rädsla i olika former, detta är inget man kan undvika genom träning eller utbildning, dock kan utbildning och träning göra att personal blir bättre på att hantera sin stress och rädsla. En kunskapshöjande utbildning bör riktas mot att utbilda kring stress och stressreaktioner, att personer lär sig hur de reagerar på stress och vilka sätt som fungerar för att hantera den. Exempelvis är det mest grundläggande i stresshantering att hålla kroppen i god fysisk form, äta bra, och återhämtning i form av god sömn⁶¹. En ökad kunskap om stress och stressreaktioner hos en individ kan exempelvis medföra att individen tolkar situationer den sätts i som mindre hotfulla, även förbättrade praktiska färdigheter kan resultera i att personal löser uppgifter och problem smidigare och får då även reducerade störande känslor.⁶²

Utbildningen bör leda till att personalen förstår de viktigaste begreppen och enkla stressfysiologiska samband som leder till psykologisk utmattning samt vilka åtgärder som bör användas för effektiv återhämtning.⁶³

Mentalträning

Mentalträning handlar om att förbättra personalens psyksiska och fysiska förmåga att hantera stressade situationer. Motivation och koncentration är grunden i den mentala träningen och syftet med den är att hitta individens optimala prestationsnivå. Det finns starka belägg för att olika former av mental träning kan bidra till att kontrollera ångest och andra stressreaktioner men åsikterna om hur bra mental träning fungerar går isär och det finns motsägelser bland de studier som är gjorda. Det finns olika tekniker för mentalträning exempelvis avslappning, visualisering och inre monolog. Enklare former av avslappningsträning kan rekommenderas för individer med stressfyllda uppgifter enligt Charlotte Bäckman och Gerry Larsson, metoderna är så tids- och kostnadseffektiva att de är värda insatsen trots att effekten kan vara begränsad.⁶⁴

Psykologiskt stöd

Psykologiskt stöd kan ses som ett samlingsnamn på många olika åtgärder som kan fungera som stöd efter en händelse. Psykologiskt stöd kan vara en åtgärd som ger en positiv effekt på personalen som är i behov av stödet, detta stöd kan ges i olika former som kamratstöd, avlastningssamtal eller debriefing.⁶⁵

⁶¹ Försvarsmakten. *Stresshantering och prevention*, <http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Arbeta-internationellt/Hemma-igen/Stresshantering/Stresshantering-och-prevention/> (2012-04-03)

⁶² Andersson, Birgitta. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 29f

⁶³ Andersson, L. *Den första striden*, 1996 sid 23

⁶⁴ Bäckman, C. Larsson, G. *Mental träning – beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder*, 2005, sid 10ff

⁶⁵ Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 30

Avlastningssamtal

Avlastningssamtal är en åtgärd som genomförs tidigt i ett omhändertagande efter en traumatisk händelse, syftet är att minska tankemässiga, känsllosamma eller beteendemässiga stressreaktioner, lindra påverkan av händelsen som lett till smärtsamma reaktioner och påskynda återhämtning hos de inblandade. Ett avlastningssamtal ger deltagarna möjlighet att delge varandra sina upplevelser om vad som hänt och tyngdpunkten i samtalet ligger på att gå igenom fakta och ge deltagarna en spontan känsloutlevelse.⁶⁶

Ett avlastningssamtal kan delas in i fyra faser: introduktion, fakta, tankar och känslor samt avslutning. I introduktionen beskriver ledaren målet med samtalet, vilka regler som gäller och hur samtalet kommer gå till, varje deltagare får därefter redogöra faktamässigt vad de upplevt. Samtalet går sedan in på känslor och tankar om vad som hänt, ledaren frågar personerna i gruppen hur de kände och tänkte under händelseförloppet, men ingen skall tvingas att prata. Den som leder samtalet bör sedan summera gruppens upplevelser och nämna normala fysiska och psykiska reaktioner som minskad aptit, problem att somna och mardrömmar. Vid behov kan ledaren efter avlastningssamtalet besluta om en debriefing är nödvändig och bestämma tid för det.⁶⁷

Psykologisk debriefing

En debriefing genomförs ofta i ett gruppssammanträde 2-3 dagar efter en händelse, anledningen till att det sker i gruppform är att de drabbade skall kunna finna stöd hos varandra, få veta hur andra hanterar händelsen och få möjlighet att höra synpunkter från andra i samma situation.⁶⁸

En debriefing innehåller fler faser än när ett avlastningssamtal genomförs och syftet är att ge möjlighet till psykologisk bearbetning av händelsen genom att diskutera djupare om fakta, tankar, känslor, intryck och reaktioner som uppkommit.⁶⁹ Debriefingen fyller också ett annat syfte att ge gruppledaren en chans att identifiera personer som behöver extra stöd och uppföljning.⁷⁰

Skriva-av-sig

Tekniken att ”skriva-av-sig” innebär att bearbeta upplevelser som är starkt stressfyllda genom att skriva ner händelsen, tankar och känslor som uppkommit. Fördelen med att skriva-av-sig metoden är att individerna får i egen takt bearbeta den stressfyllda händelsen.⁷¹

Studier har visat att individer som genomfört skriva-av-sig metoden efter ett trauma har fått ett ökat välbefinnande både psykologiskt och fysiologiskt. En studie visade att ju fler dagar individen skrev och ju längre tidsperioder skrivandet sträckte sig över, desto bättre självrapporterad hälsa gav individen efteråt.⁷²

⁶⁶ Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 32f

⁶⁷ Ibid sid 37f

⁶⁸ Dyregrov, A. *Psykologisk debriefing*, 2003, sid 9ff

⁶⁹ Michel, Per-olof. *Psykotraumatologi*, 2001, sid 164

⁷⁰ Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000 sid 39ff

⁷¹ Tedfeldt, Eva-Lena & Larsson, G. *Skriva-av-sig test av en metod att bearbeta stark stressfyllda händelser*, 2001, sid 5ff

⁷² Larsson, G. *Ledarskap under Stress*, 2010, sid 183

Denna teknik anses också vara extra värdefull för chefer, då chefer kan ha svårare att finna socialt acceptabla bearbetningsformer och att de kanske är mer intresserade av sin personals återhämtning att de försummar sig själva.⁷³

Kamratstöd

Kamratstöd innebär spontana stödinsatser till en vän eller arbetskamrat som har det svårt. Den som stödjer måste ha god förmåga till att lyssna och att finnas till hands för den som behöver stödet. Den viktigaste funktionen är att vara närvarande för den som drabbats och att den drabbade känner sig trygg.⁷⁴

Som person kan man bli en bättre kamratstödjare genom ökade kunskaper om psykiska reaktioner på svåra händelser och på viktiga faktorer i krisstödssamtal, detta för att bli tryggare i sin roll som kamratstödjare.⁷⁵

Ledarskap

Ledaren utsätts också för stress i påfrestade situationer, dels till orsak av den aktuella händelsen men även på grund av att ledaren sitter på det slutliga ansvaret att fatta olika beslut. Besluten måste ofta fattas på kort tid och med för lite eller bristfällig information med konsekvens att besluten som tas kan bli felaktiga. Rädsla för att det skall gå fel kan då göra att ledare väljer att inte delegera uppgifter till sina medarbetare.⁷⁶

Studier visar att ledare som fungerar bra under väldigt påfrestade situationer har ett högt självförtroende och god självkänedom. De ser inte bara svårigheter i situationen utan även möjligheter, och vågar agera utifrån sin egen övertygelse. Den sortens ledare har också en förmåga att bibehålla sitt lugn⁷⁷. Det är också viktigt att ledaren tror på uppgiften och kan förklara den för medarbetarna, samt att ledaren tror på personalens förmåga att klara uppgiften.⁷⁸

Det har visat sig att de mest framgångsrika ledarna i pressade situationer är de som inriktar sig på att lösa uppgiften men även tar hand om sin personal. Ett ledarskap som bygger på en utvecklad värdegrund, motivera och inspirera sina medarbetare och uppmuntra till kreativ utveckling kommer skapa förtroende hos sina medarbetare vilket kan bidra till bättre stresshantering hos både ledare och medarbetare.⁷⁹

⁷³ Tedfeldt, Eva-Lena & Larsson, G. *Skriva-av-sig test av en metod att bearbeta stark stressfyllda händelser*, 2001, sid 15f

⁷⁴ Larsson, G. *Ledarskap under Stress*, 2010, sid 181

⁷⁵ Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 31

⁷⁶ Michel, Per-olof. *Psykotraumatologi*, 2001, sid 204f

⁷⁷ Larsson, G. *Ledarskap under Stress*, 2010, sid 82

⁷⁸ Andersson, L. *Den första striden*, 1996, sid 31

⁷⁹ Michel, Per-olof. *Psykotraumatologi*, 2001, sid 205ff

4 Analys

I detta kapitel kommer författaren göra en analys utav svenska försvarsmaktens åtgärder innan och under en insats för att motverka och förhindra att personalen drabbas av psykisk ohälsa mot teori och de två teoretiska modellerna om stress. Detta för att lyfta fram styrkor respektive svagheter med åtgärderna. Inledningsvis beskriver författaren vad som står i handböcker, styrdokument eller utredningar om svenska försvarsmaktens åtgärder eller faktorer, därefter analyserar författaren åtgärden eller faktorn utifrån teorin och de teoretiska modellerna som beskrevs i teori kapitlet.

4.1 Åtgärder och faktorer innan insats

Rekryteringen

2007 redovisade Försvarsmakten i samråd med Försvarsdepartementet en utredning om krisstöd och rehabilitering i anslutning till internationell tjänst, en av Försvarsmaktens slutsatser i rapporten var att fokus bör i första hand läggas på det förebyggande arbetet, exempelvis rekrytering, urvalsmetodik, mental utbildning, tillgängligheten av professionell personal samt ledarskapet inför internationella uppdrag.⁸⁰

Utredningen bedömde också att det finns skäl att se över hur Försvarsmakten rekryterar till internationella insatser. Av intresse är exempelvis om soldaterna, innan de sänds utomlands, skall ha samtal med psykolog. Samtliga som uttas till militär grundutbildning i Sverige har samtal med en psykolog, men inte alla som deltar i den skarpa, internationella verksamheten.⁸¹

Försvarsmakten anser att studerande är en attraktiv grupp att rekrytera till befattningar som gruppbefäl, soldater och sjömän, med anledningen att studerande ofta är yngre personer och har fördelen att inte behöva ta hänsyn till en civil arbetsgivare, civil karriär eller anställning, samt att den gruppen i stor utsträckning inte hunnit bilda familj vilket kan göra beslutet att tjänstgöra i internationella insatser lättare.⁸²

Analys

Enligt Krav- och kontroll modellen spelar tidigare erfarenheter en viktig roll i copingprocessen. Varje gång en individ genomgår en period med psykosocial påfrestning samlar individen erfarenheter som lagras och kan vara till stöd i framtida copingprocesser. Fler tidigare erfarenheter ger även fler möjliga handlingsalternativ för individen och det påverkar det upplevda beslutsutrymmet i en krävande situation.⁸³

Även Lazarus och Folkman betonar att individer med fler erfarenheter skulle ha starkare psykiska resurser som påverkar deras tolkning och bemästringsprocess. Det skulle kunna innebära att en individ med fler erfarenheter tolkar en stressad situation som utmanande istället för hotfullt. Fler tidigare erfarenheter innebär även att den probleminriktade

⁸⁰ Sverige. Veteransoldatutredningen. *En svensk veteranpolitik. D. 1, Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser : delbetänkande från Veteransoldatutredningen*, 2007, sid 44

⁸¹ Ibid, sid 57

⁸² Sverige. Utredningen om Försvarsmaktens framtida personalförsörjning. *Personalförsörjningen i ett reformerat försvar: betänkande*, 2010, sid 292f

⁸³ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 15ff

stresshanteringen skulle ha en större erfarenhetsbank för att kunna lösa uppkommet problem.⁸⁴

Enligt de teoretiska modellerna skall personer med fler påfrestande livserfarenheter ha bättre förutsättningar att klara av att hantera stressande situationer, alltså finns det en problematik i att rekrytera yngre personer som har färre påfrestande livserfarenheter, till de internationella insatserna ur stresshanteringssynpunkt.

Förslaget från Försvarmaktens utredning om psykologsamtal för soldater innan de sänds på utlandstjänst stöds av teorin och de teoretiska modellerna. De visar på att individuella faktorer som biologiska arvet från föräldrarna, biologisk påverkan under fosterstadiet samt psykologisk påverkan från föräldrarna under uppväxten kan leda till bristande grundtrygghet hos individen vilket ökar risken att drabbas av stressreaktioner.⁸⁵ En ökad personlig kontakt med psykolog skulle medföra att individer med ökade riskfaktorer uppdagas innan de sänds på internationell verksamhet och en rekrytering av dem skulle kunna undvikas⁸⁶.

Utbildning

Den förste juli 2010 lades värnplikten i vila och rekryteringen till Försvarmakten grundar sig sedan dess på frivillighet. Nya personalkategorier infördes och värnplikten ersattes med en grundläggande militär utbildning. Den grundläggande militära utbildningen är en behörighetsutbildning för att möjliggöra anställning i Försvarmakten. Den enskilde får sedan komplettera sin grundläggande militära utbildning med ytterligare utbildning, en såkallad befattningsutbildning för att individen skall kunna tjänstgöra i en befattning i Försvarmakten.⁸⁷

Svenska försvarmakten anser att särskild vikt skall läggas på förberedelser inför tjänstgöring utomlands för att förbereda enheter och individer på krishantering och krisledning.⁸⁸ Den förberedande utbildningen i stress och krishantering som officerare och soldater genomgår, innehåller exempelvis moment som behandlar psykiska förutsättningar för en bra insats. Deltagarna skall kunna identifiera, möta och hantera stressade situationer efter utbildningen. Utbildningen fokuserar också på vad psykiska påfrestningar innebär och lägger vikt vid de faktorer som kan reducera risken för psykiska skador.⁸⁹

Innan personal sänds på internationella insatser genomförs en missionsrelaterad utbildning som omfattar personliga färdigheter, befattningsutbildning, samträning av förbandet samt missionsspecifik utbildning. Den missionsspecifika utbildningen rör kulturell kunskap, hot från minor och vägbomber i insatsområdet och hur de undviks, sjukvårdstjänst, krishantering och stresshantering. Den operativa staben genomför också utbildning för befäl i stress- och krisreaktioner, stressprevention, personalhantering och hur man håller ett avlastningssamtal under den missionsspecifika utbildningen. Syftet med detta är att ge befälen olika

⁸⁴ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 44ff

⁸⁵ Michel, Per-olof. *Psykotraumatologi*, 2001, sid 91f

⁸⁶ Michel, Per-Olof *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 19

⁸⁷ Sverige. Utredningen om Försvarmaktens framtida personalförsörjning. *Personalförsörjningen i ett reformerat försvar: betänkande*, 2010, sid 83

⁸⁸ Fölstads, J. *Handbok i personaltjänst 2006*, 2006, sid 38

⁸⁹ Ödlund, A. *Psykisk stress i samband med internationella insatser*, 2001, sid 15ff

handlingsalternativ för att på ett bättre sätt kunna omhänderta sin personal och förhoppningsvis bidra till färre rehabiliteringsärenden.⁹⁰

Under den missionsrelaterade utbildningen är det viktigt att personalen kan komma fram till rimliga förväntningar om vad enheten kan åstadkomma under tjänstgöringen, detta för att personalen inte skall ha orealistiska förhoppningar på en insats vilket kan leda till stress om förväntningarna inte kan förverkligas. Den missionsrelaterade utbildningen skall även vara uppdaterad och relevant för personalen som skall tjänstgöra, detta för att individerna skall vara beredda på den verklighet de kommer att möta.⁹¹

Analys

Författaren finner stöd i teorin för att generell utbildning om stress och stresshantering för personal har en positiv effekt för deras stresshantering, detta beror på att personalen blir bättre mentalt förberedd på tänkbara framtida händelser. Lazarus och Folkman har visat att genom att öva svåra situationer kan de svårare stressreaktionerna ”vaccineras” bort, detta stöds av att mer erfarna soldater generellt klarar stressen i nya påfrestande situationer bättre än mindre erfarna soldater som hamnar i påfrestande situationer för första gången.⁹²

Individuella tidigare erfarenheter av skarpa lägen underlättar både situationsförståelsen och beslutsfattandet. De erfarenheterna kombinerat med utbildning och väl planerade övningar bygger upp en förberedelse inför framtida insatser och en ökad sannolikhet för ett gemensamt tankesätt inom enheten.⁹³

Enligt Krav och kontrollmodellen lagras reaktioner på påfrestande händelser hos individen som erfarenheter. Fler tidigare erfarenheter påverkar individens sätt att klara framtida påfrestningar, alltså bemästra problem. Utbildning och övning ger möjlighet för individen att skaffa fler erfarenheter och på så sätt påverka den upplevda kontrollen i en framtida påfrestande situation. En individ kan exempelvis uppleva större beslutsutrymme med mer utbildning i hur individen skall agera i vissa situationer.⁹⁴

Mentalträning

Under den missionsrelaterade utbildningen genomförs en informationsträff där all personal får träffa den person som ansvarar för det psykosociala stödet under missionen. Betoning läggs på individernas egenhantering av stress och de får råd om att träna mentalt för att kunna klara stressande situationer bättre.⁹⁵

Under en insats rekommenderar Försvarsmaktens personalvårdsreglemente att personalen försöker få en balans i arbetstid och fritid. Tid bör avsättas för att samtala om vad personalen utsatts för. Fysiska aktiviteter och avslappningsövningar rekommenderas för att minska spänningar som uppstått i kroppen.⁹⁶

⁹⁰ Sverige. Veteransoldatutredningen . *En svensk veteranpolitik. D. 1, Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser : delbetänkande från Veteransoldatutredningen*, 2007, sid 31

⁹¹ Michel, Per-Olof. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 41ff

⁹² Michel, Per-olof. *Psykotraumatologi*, 2001, sid 158

⁹³ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 82f

⁹⁴ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 17f

⁹⁵ Sverige. Veteransoldatutredningen. *En svensk veteranpolitik. D. II, Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser: slutbetänkande från Veteransoldatutredningen*, 2008, sid 98

⁹⁶ Försvarsmakten. *Personalvårdsreglemente*, 2003, sid 66f

Målet med den mentala träningen är att finna sitt optimala prestationstillstånd där individen kan göra en topprestation i förhållande till sina tillgängliga fysiska, psykiska och sociala resurser. En viktig aspekt för att nå en topprestation hänger ihop med kontroll och hanterbarhet av situationen. Framgångar i pressade situationer kan då leda till förhöjt självförtroende som dels kan ge tilltro till den egna förmågan och optimism. Det är avgränsade aspekter av självförtroendet som olika mentala träningstekniker syftar till att förbättra genom målsättning, visualisering, inre samtal och positivt tänkande.⁹⁷

Analys

Mental träning handlar om att förbättra individens psykiska och fysiska förmåga att hantera olika stressituationer, detta sker genom att förändra tolkningen och dels genom att reglera stressreaktionerna hos individen. Omtolkningen och därmed regleringen av känslor handlar om känsloriktad stresshantering.

Om en individ får lära sig tidigt inför en insats, att genomföra mental träning regelbundet kan det genom att förbättra koncentrationen, självförtroendet och motivationen påverka det positiva tänkandet och självkontrollen i den känsloriktade stresshanteringen hos individen.⁹⁸ Det finns också belegg i teorin för att olika mentala tekniker kan kontrollera ångest, humöryttringar och andra stressreaktioner hos individen.⁹⁹

Ledarskap

En svensk teoretisk modell som svenska försvarsmakten formellt har anammat är utvecklande ledarskap. Modellen består av tre stycken huvudkomponenter som är ledarstilar, ledarkaraktäristika och omgivningskaraktäristika faktorer, där en ledares faktiska beteenden beror på en samverkan mellan olika ledar- och omgivningskaraktäristiska faktorer.¹⁰⁰

Det utvecklande ledarskapet märks av att ledaren verkar som ett föredöme för sin personal och agerar som en förebild genom att ta ansvar för verksamheten, även om denne möter motgångar. Ledaren visar också personlig omtanke för sina medarbetare och ger dem stöd vid behov men kan också konfrontera medarbetare på ett konstruktivt sätt med bibehållen respekt för individen. Genom att uppmuntra till delaktighet och kreativitet stimulerar ledaren motivationen och inspirationen hos medarbetarna, vilket kommer ge förtroende och respekt för ledaren.¹⁰¹ Ett bättre förtroende för ledaren kan leda till att minska effekten av stress hos medarbetarna.¹⁰²

Det utvecklande ledarskapet är en viktig grund i det ledarskap som sedan sker under akut stress. Ett framgångsrikt ledarskap under akut stress kännetecknas av ömsesidig tillit mellan gruppen och ledaren. Ledarskapet under akut stress kan vara uppgiftsinriktat och relationsinriktat, det uppgiftsinriktade ledarskapet innebär att ledaren stannar upp, tänker

⁹⁷ Bäckman, C. Larsson, G. *Mental träning – beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder*, 2005, sid 10ff

⁹⁸ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 45

⁹⁹ Bäckman, C. Larsson, G. *Mental träning – beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder*, 2005, sid 19

¹⁰⁰ Larsson, G & Kallenberg K. *Direkt ledarskap*, 2006, sid 38ff

¹⁰¹ Michel, Per-Olof. *Handbok försvarpsykiatri insats och stress*, 2008, sid 74

¹⁰² Michel, Per-Olof. *Psykotraumatologi*, 2001, sid 205f

framåt, är tydlig mot högre chefer och hanterar de egna känslorna som uppkommit. Det relationsinriktade ledarskapet under akut stress innebär att ledaren kan visa omtanke för personalen genom att aktivera dem med meningsfulla uppgifter, kan motivera dem inför uppgiften och sedan genomför krishantering för medarbetarna.¹⁰³

Analys

En ledare som har ett högt självförtroende bland de grundläggande förutsättningarna inom de ledarkarakteristiska faktorerna, tillsammans med en stark vilja och motivation kommer att ha en stark psykologisk resurs som påverkar ledarens tolkning och val för att bemästra stressreaktionen.¹⁰⁴ En annorlunda tolkning av situationen kan medföra att ledaren uppfattar händelseförloppet som utmanande istället för hotfullt vilket ger en lägre stressnivå hos ledaren.¹⁰⁵

En ledare som tror på uppgiften kan få bättre känslolinriktad stresshantering genom att ledaren intalar sig själv saker för att hålla humöret uppe i den stressade situationen. En ledare som följer det utvecklande ledarskapet påverkar inte bara den egna stresshanteringsförmågan, en ledare som agerar som en förebild och visar personlig omtanke för sin personal kommer öka personalens upplevda sociala stöd när de känner stress enligt krav- och kontrollmodellen. Medarbetarnas upplevda beslutsutrymme i situationer kan också öka på grund av att ledaren visar tillit till personalen och uppmuntrar dem till delaktighet och kreativitet vilket gör att de kan känna påverkansmöjligheter i situationer som uppstår.¹⁰⁶

4.2 Åtgärder och faktorer under insats

Psykologiskt stöd

Försvarsmakten anser att personalen är deras viktigaste tillgång och är medvetna om att personal kan drabbas av olyckor och kriser i livet. När det sker är det mänskliga stödet ovärderligt för den som drabbats, därför skall Försvarsmaktens krisledning och krisstödsorganisation ge bästa tänkbara stöd till personalen i händelse av kris.

Krisstödet skall vara relevant utifrån individens eller gruppens behov och delas grovt upp efter krisstödstrappan. I krisstödstrappan är information första steget för individer eller grupper med låga behov av stöd och kvalificerad sjukvård för personal med akuta och allvarliga psykiska symtom.¹⁰⁷

Bilden nedan avser illustrera för läsaren hur stödet ökar efter individen eller gruppens behov i krisstödstrappan

¹⁰³ Larsson, G & Kallenberg K. *Direkt ledarskap*, 2006, sid 234ff

¹⁰⁴ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 47f

¹⁰⁵ Lazarus & Folkman. *Stress Appraisal and Coping*, 1984, sid 32f

¹⁰⁶ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 16ff

¹⁰⁷ Fölstad, J. *Handbok i personaltjänst 2006*, 2006, sid 33

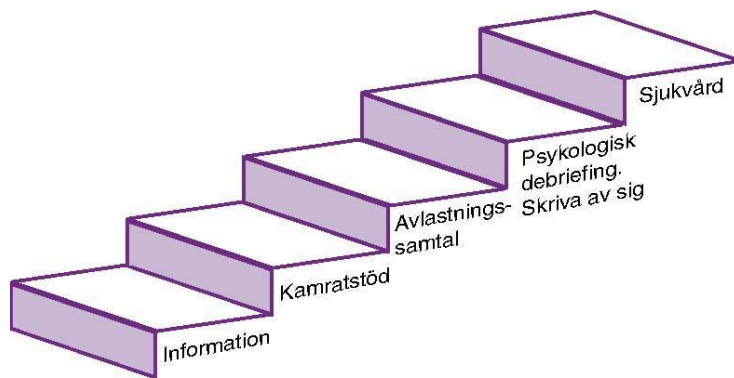


Bild nr:3

Försvarsmakten delar in omhändertagandet av personal i tre faser. Den första fasen sker första dagen, då påbörjas omhändertagandet av den personal som drabbats av stressreaktioner av den egna enheten, på den platsen där traumat upplevts.

Initialt skall de som drabbats av stressreaktioner föras i säkerhet och uppmuntras och stödjäs till att utvärdera hotet och hantera den inre stressen som uppkommit. Information i det läget hjälper de drabbade att se sambandet mellan symtom och den situationen de utsatts för. På den säkra platsen ges även socialt stöd, kamratstöd samt hjälp till självhjälp, det fortsatta omhändertagandet och behandlingen av personalen avgörs sedan av hur stressreaktionerna ser ut hos de drabbade.¹⁰⁸

Fas två innebär fortsatt omhändertagande efter behov, detta sker 2- 3 dagar efter traumat med åtgärder som debriefing och skriva-av-sig om situationen medger det. Syftet i fas två är att identifiera högriskindivider som är i behov av extra stöd.

Fas tre är en uppföljning som sker ungefär en månad efter händelsen, syftet är att följa upp de individer som utmärks av att fortfarande lida av stressymtom, ökat sin alkoholkonsumtion, saknar socialt stöd eller har tidigare psykiska störningar, och informera om hur de vid behov kan söka hjälp.¹⁰⁹

Kamratstöd

Inledningsvis när någon drabbats av en stressreaktion gäller det att föra den drabbade till en säker plats där det första omhändertagandet i form av kamratstöd kan ske. Ett bra kamratstöd behöver inte innefatta mer än att en kamrat finns till hands för den drabbade och att den drabbade kan känna att någon avsätter tid till att lyssna och förstår dennes situation.¹¹⁰ Syftet med kamratstödet är att stötta den drabbades egen återhämtning genom att hjälpa den drabbade att få ordning på kaosartade känslor och tankar som händelsen gett upphov till. Samtal med den drabbade bör sträva efter att hjälpa den drabbade att acceptera känslor och symtom, acceptera verkligheten och att inte klandra andra för händelsen.¹¹¹ Kamratstöd bör ges av personer som individen känner samhörighet med och känner sig accepterad av.¹¹²

¹⁰⁸ Michel, Per-Olof. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 47f

¹⁰⁹ Ibid sid 56,62

¹¹⁰ Ibid sid 50

¹¹¹ Försvarsmakten . *Personalvårdsreglemente*, 2003, sid 45

¹¹² Michel, Per-Olof. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 49f

Analys

När en soldat för undan en individ som drabbats av en stressreaktion i säkerhet och påbörjar det första omhändertagandet av individen genom att finnas till hands och ta sig tid till att lyssna kommer det sociala stödet hos individen öka enligt krav- och kontrollmodellen. En person som upplever en spänd situation, med lågt beslutsutrymme och höga krav, kommer klara påfrestningen bättre om individen upplever socialt stöd från kamraterna enligt modellen.¹¹³

Syftet med kamratstödet var att hjälpa den drabbades egen återhämtning genom att få ordning på kaosartade känslor och tankar som uppstått, och enligt den psykologiska stressmodellen påverkar detta den känsloriktade stresshanteringen positivt. Genom att stötta individen kan denne strukturera sina känslor och tankar och därefter få kontroll på stressreaktionen med exempelvis positivt tänkande, självkontroll eller spänningsreducering.¹¹⁴

Avlastningssamtal

När en incident eller allvarlig händelse skett skall ett avlastningssamtal enligt krisstödstrappans tredje steg genomföras med de individer som varit inblandade och detta sker under ledning av ansvarigt befäl eller annan lämplig person i gruppen.¹¹⁵

Avlastningssamtalet skall vara ett strukturerat samtal efter en händelse som sker gruppviss eller individuellt samma dag som händelsen skett, om det är möjligt. Syftet med samtalet är att reducera följderna av de stressreaktioner som kan ha uppkommit hos personalen. Detta sker genom att både tankemässigt och känslomässigt påskynda återhämtningen och undersöka behovet av extra hjälp hos personalen. Samtalet skall struktureras så att det försöker återskapa händelseförloppet genom att personalen får återberätta hur de upplevde situationen samt att personalen sedan får ventilera tankar och känslor kring det som inträffat.

De i personalen som upplever känslor av skuld, ilska eller otillräcklighet måste få ge utlopp för de känslorna och samtalsledaren skall sedan understryka att det är normala reaktioner de upplever. Samtalsledaren skall sedan informera om de normala reaktioner som personalen kan uppleva på kort respektive lång sikt.¹¹⁶

Analys

Avlastningssamtal som är ett organiserat omhändertagande av personalen kan medföra att personalen upplever ett tryggt socialt klimat där personalen får avlastning efter en stressande upplevelse. Gruppen får också en chans att dela information och skapa en helhetsbild av förloppet samt ett tillfälle att visa empati och uppskattning för varandra.¹¹⁷ Enligt Lazarus och Folkmans psykologiska stressmodell kan detta påverka både den probleminriktade och känsloriktade stresshanteringen hos individer. Genom att söka ny information under avlastningssamtalet kan personalen skapa omvärderingar om vad som hände, vilket gör att de

¹¹³ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003 sid 18f

¹¹⁴ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 45f

¹¹⁵ Sverige. Veteransoldatutredningen. *En svensk veteranpolitik. D. 1, Ansvar för personalen före, under och efter internationella militära insatser: delbetänkande från Veteransoldatutredningen*, 2007, sid 34f

¹¹⁶ Försvarsmakten. *Personalvårdsreglemente*, 2003, sid 46f

¹¹⁷ Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 33

lättare kan bemästra stressreaktionerna.¹¹⁸ Om samtalet genomförs i grupp kommer det öka de sociala resurserna hos den drabbade om denne upplever känslomässigt stöd från övriga i gruppen. Att personalen får ge utlopp för sina känslor och tankar under avlastningssamtalet ger dem en chans att strukturera och på så sätt underlätta bemästrandet av känslorna genom känsloriktad stresshantering som positivt tänkande eller självkontroll.¹¹⁹

Enligt krav- och kontrollmodellen ökar det sociala stödet hos personalen om samtalet genomförs i grupp där varje medlem kan visa och känna empati och uppskattning. Detta kan leda till att de drabbade kan uthärda en spänd situation bättre.¹²⁰ Personal som drabbats av stressreaktioner kan också känna lägre psykiska krav om samtalsledaren poängterar att det är normala reaktioner de upplever. Vetskapen om att personen har normala reaktioner kan ha lugnande inverkan och kraven att leva upp till en psykisk normalbild lättar.¹²¹

Skriva-av-sig

Skriva-av-sig metoden är ytterligare en teknik som personalen kan använda för att hantera stress som uppkommit. Personal som upplevt en stressande händelse rekommenderas att skriva om vad som hänt och hur det påverkat dem. Detta har visat ge positiv effekt hos personalen. Individen skriver till sig själv i två till tre dagar i följd efter händelsen och skall sedan reflektera över vad de skrivit och uttrycka sina känslor och tankar kring det som skrivits de första dagarna.¹²²

Skriva-av-sig metoden är en åtgärd som genomförs under andra fasen av omhändertagandet, två till tre dagar efter en händelse. Åtgärden ligger på det fjärde steget av krisstödstrappan tillsammans med psykologisk debriefing som är åtgärder som genomförs innan en person sänds till mer kvalificerade sjukvårdsresurser¹²³ för medicinsk bedömning och eventuellt hemtransport från insatsområdet till Sverige för behandling.¹²⁴

Analys

Att skriva av sig medför att individen får utlopp för sina känslor och tankar som uppstått i samband med en händelse genom att beskriva dem med ord. När tankar, känslor men även händelseförloppet struktureras upp i text kan ny information och förståelse kring händelsen komma fram som kan ge upphov till omvärderingar hos individen om vad som skedde under händelseförloppet.¹²⁵

Omvärderingarna kan sedan leda till att situationen individen upplevt tolkas annorlunda enligt den psykologiska stressmodellen, denna teknik för stresshantering kan medföra att den känsloriktade stresshanteringen kan bemästra den omtolkade situationen med exempelvis spänningsreducering till följd av avslappning efter att händelseförloppet skrivits ner i text.¹²⁶

¹¹⁸ Lazarus & Folkman. *Stress Appraisal and Coping*, 1984, sid 52f

¹¹⁹ Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 23f

¹²⁰ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 17f

¹²¹ Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 39f

¹²² Michel, Per-Olof. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 53f

¹²³ Fölstad, J. *Handbok i personaltjänst 2006*, 2006, sid 33

¹²⁴ Michel, Per-Olof. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 60

¹²⁵ Lazarus & Folkman. *Stress Appraisal and Coping*, 1984, sid 53f

¹²⁶ Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 24

Genom att individen får en bättre insikt i händelseförloppet och att känslor och tankar struktureras i den nedskrivna texten kan de psykiska kraven bli lägre hos individen enligt krav- och kontrollmodellen.¹²⁷

Psykologisk debriefing

Psykologisk debriefing är en av åtgärderna som kan genomföras i fas två av omhändertagandet. Fortsätter reaktionerna hos en individ över två till tre dygn efter en händelse och individen har uttalade symtom eller om de förvärras, kan individen utveckla en svårare stressreaktion.¹²⁸ En psykologisk debriefing skall ske under den första veckan efter en händelse som ett extra stöd i omhändertagandet av personalen. Den psykologiska debriefingen skall genomföras av speciellt utbildad personal och är en mer avancerad form av strukturerat samtal men skall inte ses som terapi. En psykologisk debriefing genomförs ofta efter ett avlastningssamtal om behov finns hos personalen, Psykologisk debriefing har stort värde vid händelser som personalen upplever misslyckande eller händelser där misstag begåtts. Den psykologiska debriefingen har som grundtanke att ge personalen en bättre chans att bearbeta händelsen och reducera psykisk och fysisk stress genom att låta personalen sätta ord på tankar och känslor som skapats.¹²⁹

Analys

Under en psykologisk debriefing får personal som fortfarande upplever fysisk eller psykisk stress några dagar efter en händelse en chans att djupare bearbeta de känslor och tankar de har efter händelsen. Enligt den psykologiska stressmodellen kan detta påverka den känsloriktade stresshanteringen hos personalen genom att ge dem en möjlighet att bättre strukturera sina känslor och tankar så bemästrandet av känslorna genom exempelvis positivt tänkande eller självkontroll underlättas.¹³⁰

Precis som med avlastningssamtalet kan personalen skapa omvärderingar om vad som hände och deras roll i händelseförloppet med hjälp utav information från andra personer som var involverade i händelsen och enligt krav- och kontrollmodellen kan detta göra att de drabbade kan uthärda en spänd situation bättre.¹³¹ Som tidigare skrevs om avlastningssamtalet, ökar det sociala stödet hos personalen om samtalet genomförs i grupp där varje medlem kan visa och känna empati och uppskattning för varandra. Som i analysen av avlastningssamtalet, kan personal som drabbats av stressreaktioner också känna lägre psykiska krav om samtalsledaren poängterar att det är normala reaktioner de upplever och samma gäller för psykologisk debriefing.¹³²

¹²⁷ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 17f

¹²⁸ ibid sid 56f

¹²⁹ Försvarsmakten. *Personalvårdsreglemente*, 2003, sid 48

¹³⁰ Larsson, G. *Ledarskap under stress*, 2010, sid 43ff

¹³¹ Theorell, T.(red) *Psykosocial miljö och stress*, 2003, sid 17f

¹³² Andersson, B. *Avlastningssamtal och debriefing*, 2000, sid 39f

5. Resultatredovisning

I detta kapitel kommer resultatet av analysen presenteras utefter hur de besvarar frågeställningarna som ställdes i det inledande kapitlet.

Hur påverkar de åtgärder som finns för att minska risken för psykisk ohälsa i svenska försvarsmakten, innan en insats, stress och stresshanteringsförmågan hos personalen?

Författaren har funnit stöd i både den psykologiska stressmodellen och krav- och kontrollmodellen att rekrytering som innefattar ett urval för att välja bort de individer som har större riskfaktorer för att drabbas av psykisk ohälsa ger en bättre grundförutsättning hos personalen för att motstå stress i pressade situationer. Teorin stöder därmed förslaget från veteransoldatutredningen om att införa ett psykologsamtal för personal som skall tjänstgöra utomlands just för att uppdaga personal som har ökade riskfaktorer.¹³³

De teoretiska modellerna stödjer inte svenska försvarsmaktens intresse i att rekrytera ur gruppen studerande då de ofta är yngre personer med färre livserfarenheter.¹³⁴ Författaren har funnit i teorin och de teoretiska modellerna för att individer med fler erfarenheter har bättre resurser för att tolka och bemästra stress i pressade situationer, därför stöds inte Försvarsmaktens intresse att rekrytera studerande ur stresshanteringssynpunkt.

Utbildning i stress och stresshantering för personalen innan en insats kan påverka personalens stresshanteringsförmåga positivt och detta baseras på båda de teoretiska modellerna, de har visat att utbildning och övning ger möjligheter för personalen att skaffa sig fler erfarenheter som kan stödja dem i tolkning och bemästringsprocessen av stressade situationer men också att det förbereder personalen mentalt på tänkbara händelser, detta kan motverka att personalen drabbas av svårare stressreaktioner när de befinner sig på insatsen. Utbildning kan också bidra till att påverka stresshanteringen positivt genom att individer blir mer medvetna om sina kroppsliga och psykiska reaktioner på stress, vilket medför att de bemästrar känslor som uppkommer effektivare och mer medvetet.¹³⁵

Författaren har funnit att teorin stödjer åtgärder för att utbilda i mentalträning som avser att förbättra koncentrationen, självförtroendet och motivationen hos personalen. Mental träning som genomförs regelbundet påverkar främst den känslolinriktade stresshanteringen positivt genom att förbättra en persons psykiska och fysiska förmåga att hantera stressreaktioner som uppkommer vid en händelse.

Författaren har funnit stöd för att utvecklande ledarskap som den svenska försvarsmakten anammat som grundar sig på att ledare skall ha högt självförtroende, stark vilja och hög motivation som grundläggande förutsättningar påverkar stresshanteringsförmågan hos ledaren

¹³³ Sverige. Veteransoldatutredningen . *En svensk veteranpolitik. D. 1, Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser : delbetänkande från Veteransoldatutredningen* , 2007, sid 57

¹³⁴ Sverige. Utredningen om Försvarsmaktens framtida personalförsörjning. *Personalförsörjningen i ett reformerat försvar: betänkande*, 2010, sid 292f

¹³⁵ Andersson Birgitta, Tedfeldt Eva-lena *Avlastningssamtal och Debriefing*, 2000, sid 23f

och personalen positivt.¹³⁶ Detta genom att självförtroende, vilja och motivation utgör en stark psykologisk resurs hos ledaren som kommer påverka hur denne tolkar situationer som uppstår. En ledare som agerar som en förebild och visar personligt omtanke för sin personal kommer öka deras upplevda sociala stöd, en ledare som dessutom visar tillit till personalen och uppmuntrar dem till att ta initiativ och deltagande i beslut kan känna ett ökat beslutsutrymme i pressade situationer. En ledare som följer det utvecklande ledarskapet kommer ge en positiv effekt på både sin egen och personalens stresshanteringsförmåga.

Hur påverkar de åtgärder som finns för att minska risken för psykisk ohälsa i svenska försvarsmakten, under en insats, stress och stresshanteringsförmågan hos personalen?

Svenska försvarsmakten har delat upp det psykologiska stödet enligt krisstödstrappan där omhändertagandet av personal efter en händelse avgörs efter behovet hos personalen. Vidare delas omhändertagandet i tre faser bestående av åtgärder första dagen som information, kamratstöd och avlastningssamtal. Fas två som innebär psykologisk debriefing och skriva av sig som sker 2-3 dagar efter en händelse och fas tre som uppföljning som sker ungefär en månad efter en händelse där åtgärder som kvalificerad sjukvård med eventuell hemtransport för behandling ingår¹³⁷. I analysen av det psykologiska stödet har författaren analyserat varje åtgärd för sig och inte det psykologiska stödet som helhet.

Författaren finner stöd i båda de teoretiska modellerna att genomförande av kamratstöd har en positiv verkan på personalens stresshanteringsförmåga då det sociala stödet hos individen ökar om den drabbade känner sig omhändertagen av kamraterna. Vetskap om att personal har stöd från kamraterna innebär också en stark social resurs enligt den psykologiska stressmodellen vilket kan leda till att personal kan uthärda reaktioner bättre i påfrestande händelser. Den känslolinriktade stresshanteringen kan också påverkas positivt då drabbade hjälps utav kamraterna att strukturera kaotiska känslor och tankar efter händelsen, detta medför att bemästrandet av känslorna underlättas.

Avlastningssamtal kan ha en positiv effekt på den känslolinriktade stresshanteringen och detta stöds av den psykologiska stressmodellen genom att drabbade som får ge utlopp för sina känslor och tankar under samtalet får en chans att strukturera dem, vilket underlättar för den drabbade att bemästra sina känslor som uppkommit. Information mellan individer kan också medföra att den drabbade kan skapa omvärderingar om händelsen vilket kan medföra att den drabbade kan bemästra stressreaktionerna.

Krav och kontrollmodellen stödjer även avlastningssamtal som en positiv effekt på personals stresshanteringsförmåga då det sociala stödet hos en drabbad individ kan öka när den känner stöd av kollegor som också upplevde händelsen. De psykiska kraven hos en drabbad person kan också sjunka enligt modellen om samtalsledaren betonar att det är normala reaktioner den drabbade upplever, som då får en lugnande effekt på den drabbade.

¹³⁶ Larsson, G & Kallenberg K *Direkt ledarskap*, 2006, sid 38ff

¹³⁷ Michel, Per-Olof. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress*, 2008, sid 49ff

Precis som i avlastningssamtalet finner författaren stöd i de teoretiska modellerna för att psykologisk debriefing har en positiv effekt på personals stresshanteringsförmåga då personal för möjlighet att djupare strukturera och ventilerade känslor och tankar som uppkommit så att bemästrandet av dem underlättas. Det sociala stödet ökar hos personalen precis som i avlastningssamtalet när de drabbade får en chans att visa empati och uppskattning för varandra och detta kan ha en positiv effekt på deras stresshanteringsförmåga.

Författaren har funnit stöd i de teoretiska modellerna att skriva av sig metoden kan ha en positiv effekt på personalens stresshanteringsförmåga genom att personalen får möjlighet att individuellt bearbeta och strukturera händelseförloppet och de tankar och känslor som uppstått genom att beskriva och sätta ord på det. Detta kan ge upphov till en bättre insikt hos den drabbade som kan leda till sänkta psykiska krav och omvärderingar av händelsen som kan medföra en omtolkning av händelsen. En omtolkning av situationen kan leda till att den känsloliktade stresshanteringen klarar att bemästra känslorna som uppstått bättre.

5.1 Slutsatser och diskussion

Författarens slutsats är att flera av de faktorer och åtgärder som svenska försvarsmakten genomför innan och under en insats för att motverka att personal drabbas av psykisk ohälsa har en positiv effekt på personalens stresshanteringsförmåga, och detta stöds utav teorin och de två teoretiska modellerna om stress som använts.

Teorin och de två teoretiska modellerna stödjer inte försvarsmaktens intresse i att rekrytera från gruppen studerande ur stresshanterings synpunkt, då studerande ofta är yngre personer med färre livserfarenheter som behövs för att ha bättre förutsättningar för att hantera stressande situationer. Enligt teorin skall individer med fler erfarenheter ha bättre resurser för att tolka och bemästra stress i pressade situationer därför skulle äldre personer med fler livserfarenheter ha bättre förutsättningar. Detta skulle enligt författaren kunna kompenseras med en urvalsprocess, där den personal som skall tjänstgöra internationellt har ett psykologsamtal innan insatsen i syfte att identifiera individer med fler riskfaktorer som Försvarsmaktens utredning föreslog¹³⁸.

Mentalträning och andra avslappningsövningar har visat på positiva psykologiska effekter enligt teorin och de två teoretiska modellerna, exempelvis genom att lägga tid på att lära ut mentalträning innan en insats kan man öka personalens förmåga att bedöma situationer och förbättrad självkontroll som skulle påverka deras stresshanteringsförmåga positivt. Skriva-av-sig metoden är också en åtgärd under en insats som har positiv effekt på personalens stresshanteringsförmåga enligt teorin och de två teoretiska modellerna. En stor fördel med både mentalträning och skriva-av-sig metoden är att individen själv styr upplägget och får i egen takt bearbeta en händelse, de känslor och tankar som utlöst en stressreaktion.

Författaren fann även att kamratstöd, avlastningssamtal och debriefing påverkar personalens stresshanteringsförmåga positivt enligt teorin och de två teoretiska modellerna, men de är åtgärder som den drabbade inte själv kan styra över i tid, de kan också upplevas

¹³⁸ Sverige. Veteransoldatutredningen. *En svensk veteranpolitik. D. 1, Ansvar för personalen före, under och efter internationella militära insatser : delbetänkande från Veteransoldatutredningen*, 2007, sid 57

som påträngande av den drabbade och ny expertis menar att påträngande interventioner i ett tidigt skede kan påverka den psykiska hälsan negativt.¹³⁹ Denna uppsats hade endast som syfte att undersöka hur åtgärderna kan påverka stresshanteringsförmågan men författaren anser det vara av värde att lyfta detta vidare och föreslår den i fortsatta forskningen kring psykisk ohälsa och stressprevention.

5.2 Förslag till framtida forskning

Detta arbete har vari teoritunget, där författaren undersökt hur faktorer och åtgärder för att motverka psykisk ohälsa i svenska försvarsmakten har analyserats mot teori och två teoretiska modeller om stress för att få fram hur de åtgärderna kan påverka stress och stresshanteringsförmåga hos personalen.

Även om författaren besvarat frågeställningarna är ämnet stress och stressprevention ett levande ämnen och författaren uppmuntrar till vidare forskning och studier kring hur personalen upplever att de enskilda åtgärderna och faktorerna påverkar deras stresshanteringsförmåga. Detta skulle kunna genomföras med hjälp av enkätstudier eller intervjuer med personal som utbildats i olika metoder för stresshantering och hur de upplevt att de påverkat dem.

Författaren anser även att det skulle behövas fler studier på effekten av avlastningssamtal och psykologisk debriefing med inriktning på när i tid de åtgärderna bör sättas in och utifall dess effekt kan verka negativt på den psykiska hälsan hos personal genom att upplevas påträngande.

Författaren uppmuntrar även till mer forskning och studier kring effekten av mentalträning och skriva-av-sig metoden i en militärkontext som att exempelvis göra studier på personal som utbildas i metoderna innan en internationell insats och om det upplevs ge effekt på personalens stressnivå under insatsen.

¹³⁹ Sverige. Veteransoldatutredningen . *En svensk veteranpolitik. D. II, Ansvaret för personalen före, under och efter internationella militära insatser : slutbetänkande från Veteransoldatutredningen*, 2008, sid 419

6. Referenser

6.1 Tryckta källor

Andersson, Birgitta, Tedfeldt, Eva-Lena & Larsson, Gerry, *Avlastningssamtal och debriefing: handbok för samtalsledare*, Studentlitteratur, Lund, 2000

Andersson, Lars, *Den första striden: anteckningar om stress, reaktioner, ledarskap och kamratstöd under den första Bosnienbataljonen*, Ledarskapsinstitutionen, Militärhögsk., Stockholm, 1994

Bryman, Alan, *Samhällsvetenskapliga metoder*, 1. uppl., Liber ekonomi, Malmö, 2002

Bäckman, Charlotte & Larsson, Gerry, *Mental träning - beskrivning och värdering av mer kvalificerade metoder*, Institutionen för ledarskap och management, Försvarshögskolan, Stockholm, 2005

Dyregrov, Atle, *Psykologisk debriefing*, Studentlitteratur, Lund, 2003

Denscombe, Martyn, *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, 2. uppl., Studentlitteratur, Lund, 2009

Ejvegård, Rolf, *Vetenskaplig metod*, 3., omarb. uppl., Studentlitteratur, Lund, 2003

Ejvegård, Rolf, *Vetenskaplig metod*. 4. Uppl, Studentlitteratur, Lund, 2009

Hallenberg, Jan. Ring, Stefan. Rydén, Birgitta. Åselius, Gunnar. (red.). *Om konsten att tänka, granska och skriva på ett vetenskapligt sätt- En introduktion i metodlära*. 2008

Holme, Idar Magne & Solvang, Bernt Krohn, *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*, 2., [rev. och utök.] uppl., Studentlitteratur, Lund, 1997

Larsson, Gerry & Kallenberg, Kjell (red.), *Direkt ledarskap*, Försvarsmakten, Stockholm, 2006

Larsson, Gerry, *Ledarskap under stress*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2010

Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan, *Stress, appraisal, and coping*, Springer, New York, 1984

Lundin, Tom, *Stressreaktioner och psykiskt trauma: diagnostik och behandling : en handbok för husläkare och distriktsläkare*, 1. uppl., Rhône-Poulenc Rorer, Helsingborg, 1995

Michel, Per-Olof, Lundin, Tom & Otto, Ulf, *Psykotraumatologi: bedömning, bemötande och behandling av stresstillstånd*, Studentlitteratur, Lund, 2001

Personalvårdsreglemente för Försvarsmakten: personalvård i kris, krig och vid internationella uppdrag, Försvarsmakten, Stockholm, 2003

Tedfeldt, Eva-Lena & Larsson, Gerry, *Skriva-av-sig: test av en metod att bearbeta starkt stressfyllda händelser*, Ledarskapsinstitutionen, Försvarshögsk., Stockholm, 2001

Theorell, Töres. *Psykosocial miljö och stress*, Studentlitteratur, Lund, 2003

6.2 Artiklar

Butor, Peter. Så mår våra soldater efter hemkomsten, *Arménytt* nr1/ 2012,

Michel, Per-Olof. Posttraumatiskt stressyndrom alltmer i fokus, *Läkartidningen* nr44/ 2006, volym 103,

Sundgren, Linda. Fler insatser ökar risken för mental ohälsa, *officerstidningen* nr9/ 2010,

6.3 Internetbaserade källor

ArméBloggen, *Varför kan jag inte Andas?*

<http://blogg.forsvarsmakten.se/armebloggen/2012/02/27/varfor-kan-jag-inte-andas/>
(hämtad 2012-04-10)

Canadian Research Data Centre Network, Preventing mental Distress in The Military

http://www.rdc-cdr.ca/sites/default/files/research_highlight_no.1_.pdf (hämtad 2012-03-29)

Försvarsdepartementet, Regleringsbrev för budgetåret 2012,

http://www.forsvarsmakten.se/upload/dokumentfiler/regleringsbrev/Regleringsbrev_2012_.pdf, (hämtad 2012-03-28)

Försvarsmakten. *Stresshantering och prevention*,

<http://www.forsvarsmakten.se/Jobba/Lediga-jobb/Arbeta-internationellt/Hemmagigen/Stresshantering/Stresshantering-och-prevention/> (hämtad 2012-04-03)

Körner Camilla & Britz Jonas. *En uppföljning av rekryteringsutfallet vid internationella insatser*, 2009

http://www.forsvarsmakten.se/upload/dokumentfiler/Nyhetsdokument/Presentation_US_Rekryutfall_090213.pdf (hämtad 2012-04-20)

Published International Literature On Traumatic Stress,

<http://search.proquest.com.proxy.annalindhbiblioteket.se/pilots?accountid=8325>
(hämtad 2012-03-29)

Socialstyrelsen (2005). *Folkhälsorapporten 2005*

http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9967/2005-111-2_20051113.pdf (hämtad 2012-04-03)

SVT, *Utlandssoldater får psykiska besvär*, (publicerad 2009-02-21).

<http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=22577&a=1451484&queryArt549588=svenska+spel&sortOrder549588=0&doneSearch=true&sd=22634&from=siteSearch&pageArt549588=21> (hämtad 2012-03-31)

6.4 Dokument

Fölstad, Johan & Hornevall, Lars. *Handbok i personaltjänst 2006*: H Pers Fu Stockholm: Försvarsmakten, 2006.

Michel, Per-Olof. *Handbok försvarspsykiatri insats och stress: H FM Psyk* . Stockholm: Försvarsmakten, 2008

Sverige. Utredningen om Försvarsmaktens framtida personalförsörjning. *Personalförsörjningen i ett reformerat försvar: betänkande* . Stockholm: Fritze, 2010

Sverige. Veteransoldatutredningen. *En svensk veteranpolitik. D. 1, Ansvar för personalen före, under och efter internationella militära insatser : delbetänkande från Veteransoldatutredningen* . Stockholm: Fritze, 2007

Sverige. Veteransoldatutredningen. *En svensk veteranpolitik. D. II, Ansvar för personalen före, under och efter internationella militära insatser : slutbetänkande från Veteransoldatutredningen*. Stockholm: Fritze, 2008

Öberg Peter. (HKV beteckning 01 800: 58529) *Försvarsmaktens handlingsplan för stöd till veteraner*, Högkvarteret, Försvarsmakten, 2011

Ödlund Ann. *Psykisk stress i samband med internationella insatser*, Användarrapport, Avdelningen för Försvarsanalys, Totalförvarsets Forskningsinstitut. 2001

6.5 Uppsatser

Anna-lena, Lundkvist Marita. *Stress och Coping en vägledning för ledningen, C-D uppsats*, Luleå tekniska universitet. 2005

Eneman Helena. *Hot och risker, Hot och risker officerare upplever under utlandstjänstgöring*, Självständigt arbete, Försvarshögskolan 2011

Nilsson Josefine. *Veteransoldatutredningen – en granskning av dess förslag till förbättring i frågan om psykisk ohälsa*. Självständigt arbete, Försvarshögskolan. 2009