



Mens I er væk fra hinanden...

VETERANCENTRET
Militærpsykologisk afdeling
2012

Indhold

Forord	2
Før udsendelsen	2
Planlægning og informationer op til adskillelsen	3
Hvordan opretholdes kontakten?	4
Der kan være nye opgaver, der skal klares	4
Under udsendelsen	5
Fortsæt rutiner	5
Kontakten under udsendelsen	6
Information	7
Netværk.	7
De følelsesmæssige reaktioner	8
- og de fysiske	8
Efter udsendelsen	9
Det tager tid at vænne sig til at være sammen igen	9
De første dage og uger	9
Oplevelser og indtryk skal lejre sig	10
Børnene...	11
Selvstændighed	11
Nyttige oplysninger, hvis du får brug for hjælp	12
Pjecer	12

Forord

Det danske forsvar udsender i dag personel til tjeneste mange steder i verden. Opholdet er af kortere eller længere varighed og vil ofte opleves som en forandring og en udfordring både for den, der udsendes, og for den eller dem, der bliver hjemme.

Forandringerne påvirker ikke kun den udsendte, men også jeres familie. For dig herhjemme vil der ofte være tale om ændrede forhold på en lang række områder f.eks. ændrede og øgede arbejdsopgaver, men også uro og savn. Du skal klare det, I før var to om at klare, og du kan måske føle dig ensom og føle, at alle bekymrer sig om ham, der er udsendt, og ikke om dig, der får det hele til at fungere på hjemmefronten.

Forsvaret har gennem de senere år gjort mange erfaringer om udsendte soldater og deres pårørende. Disse erfaringer og nogle gode råd er samlet i denne pjece.

Pjecen kommer ind på nogle af de problemer, du som pårørende kan komme ud for. Den giver samtidig nogle gode råd og ideer til, hvordan du kan klare den nye situation. Den er primært skrevet til pårørende, hvis partner er udsendt. Men også andre pårørende, eksempelvis forældre, svigerforældre og naturligvis den udsendte selv kan have gavn af at læse den.

Før udsendelsen

Soldatens udsendelse opleves meget forskelligt af de pårørende. Nogle synes, det er godt, at deres partner (kæreste/samlever, søn eller datter)* tager af sted for at opleve noget nyt. Nogle er knap så glade og føler sig måske usikre med hensyn til partnerens udsen-

Planlægning og informationer op til adskillelsen

delse og dens konsekvenser på hjemmefronten, og andre er direkte imod.

Kendetegnende for såvel soldater som pårørende er, at tiden op til en udsendelse er præget af en lang række aktiviteter rettet mod den forestående udsendelse. Informationer om udsendelsen skal indhentes. Praktiske ting i forbindelse med udsendelsen og forhold på hjemmefronten skal planlægges og eventuelle aftaler skal indgås. Det kan være en travl og belastende tid, også fordi I går og venter på selve adskillelsen. Når I har indstillet jer på at være væk fra hinanden, kommer måske et tidspunkt før udsendelsen, hvor du næsten ikke kan vente på, at han tager af sted. Andre oplever tiden op til afrejsen meget frustrerende og gruer for den dag, han rejser.

Mange pårørende har et stort behov for at få informationer om, hvordan det er at være i missionsområdet; hvordan en ganske almindelig dag forløber, hvordan missionsområdet er geografisk, klimatisk, m.m. Ofte vil der være en stor viden om missionsområdet i regimentet og selvfølgelig hos tidligere udsendte. Det er en god idé at forsøge at få så mange informationer som muligt, så du har en realistisk forestilling om den hverdag, han kommer ud til. Udover den information, som du kan få i regimentet, udgiver Det Danske Internationale Logistikcenter (DANILOG) pjecen "I Fredens Tjeneste", og du kan løbende holde dig orienteret gennem HOK/Telefon-avis (se side 12).

Hvordan opretholdes kontakten?

Der kan være nye opgaver, der skal klares

En del aftaler inden afrejsen, hvad de vil fortælle hinanden under udsendelsen. Nogle vælger kun at fortælle om dagligdags og positive oplevelser, fordi man er så langt væk fra hinanden, at det alligevel ikke rigtigt er muligt for den anden at gøre noget ved problemerne. Andre er enige om også at give udtryk for mere negative oplevelser, eller at de er kedede af det. Nogle er i tvivl om, hvor meget de skal sige eller skrive om de mindre positive oplevelser, og vælger f.eks. at skrive dem ned i en dagbog, der kan bruges som udgangspunkt for en snak på et senere tidspunkt, når man igen er sammen. Det vigtige er, at I finder den måde, der passer jer.

I det daglige er det naturligt, at I i jeres samliv har delt de mange forskellige gøremål og ansvarsområder mellem jer. Der vil også være ting, som I er fælles om at gøre eller aftaler fra gang til gang. Er der tale om en adskillelse på nogle få dage eller uger, som vil være typisk under øvelse og lignende, oplever du det nok sjældent som noget problem. Skal adskillelsen vare et halvt år eller mere, har du nok ligesom mange andre, der bliver tilbage, brug for at få klarhed over eventuelle nye arbejdsopgaver og ansvarsområder på hjemmefronten. Det kan være rutinemæssige opgaver, du måske ikke tidligere har haft ansvar for: Bil, havearbejde, forsikringer, bankforhold, kontingenter og så videre. At få snakket om disse forhold, eventuelt skrevet huskeliste og lavet aftaler, opleves af mange som en lettelse - både af dem, der udsendes og dem, der bliver tilbage.

Under udsendelsen

Hverdagen under udsendelsen kan være en blanding af positive og negative oplevelser. Du vil lidt efter lidt finde dine egne ben, og du kan blive overrasket over, hvor meget du er i stand til at klare. Du kan også blive overrasket over, at du i nogle situationer mangler overskud og kræfter til at klare hverdagen.

Det, I tidligere var to om, skal du nu klare (mere eller mindre) alene. Det kan der være fordele ved - for så bliver det gjort på din måde. Men du kan også opleve, du får en større arbejdsbyrde, og du kan have svært ved at nå det hele. Det kan du måske imellem føle er uretfærdigt.

"Jeg har lært utrolig meget om mig selv, mens han var væk. På en måde blev jeg mere selvstændig. Jeg fik set mine veninder, dyrkede motion, gik i biffen osv. I hvert fald fandt jeg ud af, hvor meget jeg egentlig kunne klare på egen hånd. Men en gang imellem var det da rigtig svært, specielt når der var problemer med børnene. Så syntes jeg nogle gange, at jeg både skulle være mor og far på én gang."

Fortsæt rutiner

Det kan være en støtte i hverdagen så vidt muligt at fortsætte de rutiner, I plejer at have. Vent, hvis I kan, med at lave andre store ændringer i jeres liv - flytninger, ny bolig, jobskifte o.s.v. I en tid, hvor du skal vænne dig til en ny situation, kan der være behov for så megen forudsigelighed som muligt i hverdagen. Er der børn, er det vigtigt, de oplever, hverdagen fortsætter nogenlunde som før, selvom den ene af forældrene er væk; det giver tryghed og sikkerhed. Det kan også være, I får lyst til at gøre noget af det, I ikke fik gjort, da I alle var sammen.

Kontakten under udsendelsen

I kan holde kontakt med hinanden på forskellige måder. Der vil være fordele og ulemper ved de forskellige metoder, og det er derfor op til jer at finde frem til de måder, der passer jer bedst.

- Det kan være hyggeligt og rart at skrive breve, og mange fortæller, at de i brevene har fået "talt" sammen om emner på en anden måde, end de plejer. Breve kan I blive ved med at tage frem, også efter udsendelsen. Men det kan også være svært at afse tid til at skrive i en fortravlet hverdag.
- Ofte vil det være muligt at sende mails til hinanden. Det er en hurtig og god måde at holde kontakten til hinanden på - som med breve kan man beskrive det man vil på en lidt mere grundig måde end i telefonen, og mails man har modtaget kan man blive ved med at vende tilbage til.
- Mange er vant til at ringe jævnligt sammen, når de er fra hinanden. Det er rart at høre hinandens stemmer og godt at få at vide, at alt står vel til. Du kan blive forvirret efter en telefonsamtale, fordi du måske ikke nåede at sige det, du egentlig ville, eller fordi du blev usikker på, hvad din partner tænkte eller mente med det, der blev sagt. Det kan være en god idé at skrive ned, hvad du skal huske at sige, og være opmærksom på at få samtalen afsluttet på en god måde.
- Børnene har behov for at være i kontakt med den udsendte. Lydbånd, videobånd og tegninger fra og til børnene er meget velegnede til at fastholde kontakten mellem forælder og barn/børn. Støt børnene i at udtrykke sig - på en måde, som passer

Information

til alderen, og husk, at også børn har brug for at få breve eller tegninger, som er deres, og som de kan gemme.

Under udsendelsen har mange et stort behov for information om, hvordan situationen er i missionsområdet. Det er en god idé at holde sig orienteret, men vær også opmærksom på, at medierne ikke altid er så velinformerede, som du måske tror. HOK's Telefonavis og hjemmeside (se s. 12) kan give dig nyttig information, og ikke mindst er din partner nok den, der bedst kan beskrive, hvordan der er netop dér, hvor han er. I regimenterne afholdes møder for pårørende. Gør brug af disse muligheder – det kan være godt at høre om andre pårørendes oplevelser og erfaringer, og andre pårørende kan have udbytte af at høre om dine.

Netværk

Under udsendelsen vil du sikkert mere eller mindre hyppigt have behov for at tale med andre om de følelser og tanker, du har i forbindelse med udsendelsen. Mange har haft stort udbytte af at tale med andre i samme situation. Ofte har de gjort sig overvejelser, som dem du gør dig, og det kan være rart at opleve, du ikke er den eneste, der har det sådan. Mange pårørende har været glade for at indgå i netværk med andre pårørende. Du kan få information om pårørendenetværk i dit regiment og til pårørendemøder.

"Det hjalp mig at høre, at andre også havde klaret det her. At det ikke er en umulig opgave at få det til at fungere. Jeg mødes faktisk stadig med et par af de andre piger, hvis mænd var udsendt. Vi kom så tæt på hinanden, fordi det tit var dem, der forstod mig bedst. Det var også dem, der kom med de bedste råd om, hvordan man klarer det."

Netværk

Det er meget forskelligt, hvordan familie, venner og kolleger forholder sig til den nye situation. Engang imellem vil de være usikre på, hvordan de hjælper og støtter dig bedst. Tal med dem om det og prøv at være åben om, hvordan du helst vil have det – åbenhed kan forhindre mange misforståelser.

De følelses- mæssige reaktioner

Humøret vil kunne svinge op og ned under udsendelsen, og du vil i nogle perioder kunne være ængstelig, bekymret og måske også vred. Tolerancen kan også være lav, måske fordi du føler, du skal tage dig af det hele derhjemme. Du vil måske opdage, du kan blive irriteret over selv de mindste ting. Ting, du ellers ikke ville lade dig påvirke af. Nogle får dårlig samvittighed, hvis de lader vrede og irritation gå ud over andre. Prøv at tilgive dig selv – det nytter ikke noget at bebrejde sig selv det, der er sket. Det er en god idé at tale med andre om det. Men husk at det er normalt at blive påvirket af ændringer, der sker i jeres hverdag, og det kan hjælpe at få luft for, hvordan du har det.

- og de fysiske

Nogle vil også reagere fysisk på de ændringer, der sker, f.eks. med utilpashed, søvnforstyrrelser, hovedpine og manglende appetit. Det er normalt, at også kroppen reagerer på de omvæltninger, der sker omkring dig.

Efter ud-sendelsen

Det tager tid at vænne sig til at være sammen igen

De første dage og uger

Gensynet med partneren er noget, de fleste ser frem til med glæde og spænding.

Ligesom det tager tid at vænne sig til, at den ene er væk hjemmefra, tager det også tid at vænne sig til, han er hjemme igen.

Når I er væk fra hinanden, vil I ofte, selv om I sørger for at være i god kontakt under adskillelsen, bagefter kunne opleve, at I har udviklet jer på forskellig måde. I har gjort forskellige erfaringer og haft forskellige oplevelser, som er med til at præge jer. At pejle sig ind på hinanden, den fælles dagligdag med de ændringer, der er sket, tager for de fleste tid. Det er en god idé at væbne sig med tålmodighed. Det er ikke ualmindeligt, at tilpasningsperioden kan vare et par måneder eller mere.

Mange foretrækker, hvis det er muligt, at holde lidt fri eller holde ferie i forbindelse med hjemkomsten. Herved får I en oplevelse af, at der falder ro over dagligdagen igen, til trods for at der kan være mange praktiske ting, der skal ordnes.

Det er en god idé at inddrage børnene i forberedelserne til hjemkomsten – de er spændte, men skal også gerne have klare forestillinger om gensynet.

Den første tid kan være hektisk. Også familie og venner vil gerne være sammen med din partner og høre om hans oplevelser. Nogle befinder sig godt med den megen aktivitet, andre kan opleve den krævende. Behov og forventninger er forskellige. Ved på forhånd at få snakket sammen om forventningerne til tiden efter hjemkomsten kan aftaler og forberedelser foretages. Dette giver den bedste mulighed for at tilgodesee alles behov og ønsker.

Oplevelser og indtryk skal leje sig

Det er almindeligt, at der kommer reaktioner som følge af oplevelser og hændelser. Dette gælder ikke kun soldaten, som har været udsendt. Også for dem, der er blevet tilbage, kan der være oplevelser forbundet med partnerens udsendelse, som det vil tage lidt tid at bearbejde.

Det kan give træthed, irritation og øget nærtagenhed - reaktioner, det kan være svært at forstå hvorfor kommer nu, hvor man er sammen igen. Bliv ikke overrasket, hvis I diskuterer en del i den første tid - det er en normal reaktion på den forandring, som genforeningen er. I skal begge til at finde en ny plads i den fælles familie.

"Efter hans første leave, hvor vi gik fra det ene familierangement til det andet, og hvor vi knap nok nåede at se hinanden ordentligt, blev vi enige om at planlægge hjemkomsten anderledes. Vi tog et par dage, hvor vi bare var os selv og fik snakket og slappet af. Efter det var det rigtig hyggeligt at gå til alle de der "velkommen-hjemarrangementer"."

Børn skal også vænne sig til at familien er samlet igen

For børnene kan det tage sin tid, at acceptere at far er hjemme igen. Børn kan være vrede over, at deres far har forladt dem, og småbørn kan være lidt bange for en far, som de sjældent har set. Vær tålmodig - det kan tage tid, før forholdene er "normale" igen.

Børn kan efter genforeningen afprøve grænser på en måde, I ikke er vant til at se. Det, de har behov for, er at finde ud af de nye forhold i hjemmet. Hvad betyder det, at far er hjemme igen? Større børn har under udsendelsen måske påtaget sig et ansvar, de normalt ikke gør, når far er hjemme. Vær opmærksom på, de ikke sættes til side, men påskønnes for, at de også har været med til at få det hele til at fungere. Mindre børn kan spille op for at finde ud af, hvem der nu bestemmer i hjemmet.

Forsøg at få tid til at være sammen med børnene, lyt til dem og hør på de oplevelser, de har haft, mens I har været væk fra hinanden.

Selvstændighed

Selvom en udstationering ofte giver en øget arbejdsbyrde for den part, der bliver tilbage, oplever mange, at dette samtidig er ensbetydende med øget selvstændighed og selvtillid. Du er blevet vant til at gøre tingene på din måde, og det kan tage tid for jer begge at vænne sig til den nye rytme. Der er ofte mange tanker og indtryk, der skal sættes på plads, og både du og din partner kan have behov for at være lidt alene nu og da. Det tager tid at genforenes, og engang imellem tager det mange kræfter.

Nyttige oplysninger – hvis du får brug for hjælp

Hvis du før, under eller efter din partners udsendelse føler, at du har brug for hjælp, er der i alle regimenter ansat socialrådgivere, som kan være gode at tale med. De er der for din skyld. Herudover er det også muligt at tale med en psykolog ved Veterancentret.

Forsvarets psykologer træffes på 72 16 34 00

Mandag - tirsdag: kl. 8.00 - 16.00

Onsdag - fredag: kl. 8.00 - 15.00

Psykologernes netrådgivning

Du kan også vælge at skrive til psykologernes netrådgivning på www.forsvaret.dk/veteran. Det er anonymt, og vi svarer indenfor fire arbejdsdage.

Døgntelefonen - udenfor normal arbejdstid

Ringer du til 7216 3400 med akutte behov udenfor åbningstid, bliver du stillet om til Veterancentrets døgntelefon. Her vil du få kontakt til en af forsvarets socialrådgivere, der sammen med dig afdækker, hvilken form for støtte du har brug for.

Nyt om udsendte danskere

Soldaterportalen: www.soldaterportalen.dk

HOK hjemmeside: www.hok.dk

Pjecer

Veterancentret har udgivet en serie pjecer, som handler om de følelser og praktiske spørgsmål, der melder sig i forbindelse med udsendelse og hjemkomst. Pjecerne udleveres i forbindelse med udsendelse og hjemkomst.

©Veterancentret, Militærpsykologisk afdeling

3. udgave 2012

ISBN: 9788791421334

Layout: Bent-Ole Kure

Tryk: Forsvarets Trykkeri, Korsør

VETERANCENTRET

Militærpsykologisk afdeling

Ringsted Kaserne

Garnisonen 1

4100 Ringsted

Tel: 7216 3400

Mail: vetc-myn@mil.dk