



Når du kommer hjem...

VETERANCENTRET
Militærpsykologisk afdeling
2012

Indhold

| | |
|--|----|
| Forord | 2 |
| At komme hjem | 3 |
| Du er ikke helt den samme, når du kommer hjem | 3 |
| Hjemkomsten kræver tilvænning | 3 |
| Reaktioner kræver tid og plads | 4 |
| Mange bække små | 4 |
| Normale efterreaktioner | 4 |
| De fysiske | 4 |
| - og de psykiske | 5 |
| Genforening med familie og venner | 6 |
| Der er meget at fortælle | 6 |
| Den allerførste tid | 8 |
| Har du kæreste, eller er du gift? | 8 |
| Det kan også være godt at være lidt alene | 8 |
| Mens du var væk | 8 |
| Har du børn? | 9 |
| De små børn | 10 |
| De større børn | 10 |
| De store børn | 10 |
| At være forældre igen..... | 10 |
| Er du alene? | 10 |
| Til slut... .. | 11 |
| Hold kontakt med soldaterkammeraterne | 11 |
| Nyttige oplysninger, hvis du får brug for hjælp | 12 |
| Pjecer | 12 |

Forord

At gøre tjeneste i international mission er for de fleste en udfordring og en oplevelse, men også forbundet med fravær fra familie og venner. Erfaringerne viser, at der kan være vanskeligheder forbundet med at være adskilt – for den udsendte og den derhjemme. Men også det at komme hjem efter en udsendelse kan vise sig at være sværere, end man umiddelbart havde forestillet sig. På trods af alle forventninger og glæden ved atter at være hjemme, kan der ved tilbagekomsten til det hjemlige miljø og den almindelige dagligdag opstå vanskeligheder. Erfaringer viser, at der ofte kommer en periode, hvor tilpasning kan være vanskelig, fordi såvel soldaten som familien derhjemme har udviklet sig, og der er sket forandringer, man skal vænne sig til. Dette gælder både for soldaten, der kommer hjem, og for familien.

Denne pjece er skrevet til soldater og deres familier og indeholder oplysninger og gode råd om, hvordan overgangen mellem udsendelsesperioden og dagligdagen hjemme kan blive så god som mulig.

At komme hjem

Du er ikke helt den samme, når du kommer hjem

Hjemkomsten kræver tilvænning

I slutningen af udsendelsen begynder tankerne om det derhjemme at fylde mere og mere. De fleste ser frem til at komme hjem med glæde og forventning og måske en smule spænding.

Du har sikkert haft mange oplevelser i løbet af din udsendelse. Mange af dem er gode oplevelser, du vil mindes med glæde, mens andre måske har været mindre gode – oplevelser, du med tiden vil lægge bag dig.

Erfaringerne viser, at udsendelse i international mission betyder, at man forandres, og de fleste modnes af det. Det betyder, du ikke er helt den samme, når du kommer hjem, som da du tog af sted. Også for dem derhjemme har der været oplevelser og erfaringer, og familien kan have forandret sig.

“Jeg havde egentlig forventet, at når jeg kom hjem, ville mit liv fortsætte nogenlunde, som før jeg tog af sted. Men det blev hurtigt tydeligt, at jeg havde forandret mig, og at det ikke var muligt at skruer tiden tilbage.”

Derfor skal du være forberedt på, at hjemkomsten kræver tilvænning og tålmodighed, ligesom det krævede tilvænning og tålmodighed at vænne sig til det nye, da du blev udsendt.

Reaktioner kræver tid og plads

Mange bække små...

Normale efterreaktioner

De fysiske

Det er almindeligt, der kommer reaktioner efter oplevelser og hændelser, man har haft under udsendelsen. Men ofte kommer reaktionerne først, når der er tid og plads til, de kan komme frem. Derfor kan det være svært at forstå ens reaktioner – hvorfor kommer de på et tidspunkt, hvor alt er fredeligt, og man er glad for at være hjemme igen? Men sådan er det for de fleste.

Det er ikke altid en enkelt hændelse eller oplevelse, man selv har været en del af, der er årsag til ens reaktioner. Det kan også være, oplevelserne langsomt har hobet sig op – og pludselig har du fået nok. Mange små hændelser og episoder kan påvirke lige så meget som én stor og voldsom hændelse.

Efterreaktioner er ikke tegn på, du har klaret dig dårligt, eller at du er en dårlig soldat. Men efterreaktionerne er en oplysning til dig om, at der er oplevelser, som skal bearbejdes f.eks. ved at få sat ord på tanker og indtryk, også selv om du hermed kommer til at fortælle de samme historier igen og igen.

Der findes både fysiske og psykiske efterreaktioner. Nogle af de mest almindelige er:

- træthed
- uoplagthed
- hovedpine
- anspændthed
- svimmelhed

- og de psykiske

Disse reaktioner er almindelige også i andre sammenhænge; men hvis de varer ved eller generer din hverdag, skal du gøre noget ved det. Det er tit tegn på, at der er nogle hændelser eller episoder, der plager dig og skal bearbejdes.

- Søvnproblemer og/eller mareridt.
- Irritation, hvor du kan blive sur, ophidset eller ligefrem "eksplodere" over småting. Sådanne følelsesudbrud kommer oftest til at gå ud over dine nærmeste omgivelser: Familie, venner og kolleger.
- Humørsvingninger, hvor humøret svinger fra det ene øjeblik til det andet; f.eks. fra glæde til vrede eller fra opstemthed til at være nedtrykt.
- Angst, der kan vise sig som enten noget meget dif-fust eller som angst for noget helt konkret.
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær. Tankerne flyver af sted, uden du rigtigt føler, du kan få hold på dem.
- Ændrede livsværdier. Pludselig er der mange ting, du finder meningsløse, mens der er andre ting - som du måske aldrig tidligere har tænkt over - der nu pludselig bliver vigtige.
- Ligeegyldighed. Dagligdagen opleves som kedelig, og du synes, dine omgivelser beskæftiger sig med uvæsentlige ting.
- Ensomhed og tomhed er også noget, du vil kunne opleve i tiden efter din hjemkomst. Du vil til tider kunne savne fællesskabet med dine kammerater - noget der måske vil overraske dig, fordi du i tiden op til hjemrejsen har glædet dig til at komme hjem og være dig selv.

Genforening med familie og venner

Der er meget at fortælle

Også de psykiske reaktioner er almindelige reaktioner. Kender du dem, er du forberedt, hvis de eventuelt skulle dukke op hos dig.

De seneste uger og dage inden hjemrejsen er præget af stigende forventninger og iver efter at se familie og venner igen. Men du kan ikke regne med at finde alt ved det gamle – du har forandret dig – og det har dem derhjemme også.

Det er almindeligt at føle sig nervøs og ængstelig ved hjemkomsten. Familie og venner har det sikkert på samme måde. I nogle tilfælde kommer man til at stille for store forventninger til gensynet og til hinanden. Derfor kan det være en god idé på forhånd at aftale, hvad de første dage skal bruges til.

“Da jeg kom hjem, var der arrangeret fester og sammenkomster hver dag. Det var alt for meget. Jeg havde mest lyst til at gemme mig og bare være mig selv. Og så tale med mine allernærmeste venner, som kender mig allerbedst.”

I starten får du sikkert megen opmærksomhed. Familie og venner vil gerne være sammen med dig og høre om dine oplevelser. Og også dem derhjemme har brug for at fortælle om det, de har oplevet, og hvordan de har klaret, at du var væk.

Men mange hjemvendte soldater oplever, at interessen for det, de har oplevet, forsvinder hurtigere end ventet, og før de er færdige med at fortælle om oplevelserne. Livet er gået videre hjemme, måske med gøremål, som nu forekommer dig kedelige eller trivielle. Lyt til det, også selv om du synes, dine egne oplevelser er mere betydningsfulde og spændende. Det har været deres hverdag, som de har været optaget af og gerne vil fortælle dig om. Det vigtigste er at få snakket sammen om det, der er sket for jer under adskillelsen. I kan ikke nå det hele på én gang, og prøv at lade være med at konkurrere om, hvem der har haft det værst.

“Da jeg kom hjem, var venner og familie selvfølgelig vældig interesseret i at høre om min udsendelse. Desværre holdt interessen sjældent mere end nogle få minutter, for de forstod ikke det, jeg havde så svært ved at beskrive.”

Den allerførste
tid

Det kan være stresset og hektisk at komme hjem. Familie og venner vil gerne se dig og høre om dine oplevelser; men hurtigt bliver det hverdag for de andre, men måske ikke for dig. Prøv at give dig selv lov til gradvist at "komme hjem" – lad den nye dagligdag komme stille og roligt, og find nogle, du kan tale med om dine oplevelser og de ting, der måske går dig på.

Har du kæreste,
eller er du gift?

Det tager tid at lære hinanden at kende igen – det kræver gensidig forståelse og tolerance. I skal lære nye sider hos hinanden at kende og genopdage nogle af de gamle. Det kan tage tid at etablere den tidligere nærhed – både hvad det følelsesmæssige og det seksuelle angår.

Det kan også
være godt at
være lidt alene

Selv om I er glade for igen at være sammen, er det vigtigt af og til at være sig selv. Respektér hinandens behov for at være lidt alene nu og da. I har begge været vant til at gøre, hvad I selv syntes, og skal derfor vænne jer til at være to om at indgå aftaler. Det kan tage lidt tid; men det kommer igen.

Mens du var
væk

Der kan være sket mange ting, mens du har været væk. Noget kan du være uenig i; men forsøg at undgå at kritisere beslutninger, der er truffet, mens du var væk. Man har forsøgt at gøre det bedste i den givne situation.

"En dag fandt jeg mig selv i et skænderi med kæresten om, hvad der er det værste: At sove sammen med to andre uden nogensinde at have et privatliv, eller at skulle klare alt det praktiske herhjemme alene. Hvordan kan man sammenligne noget, der er så forskelligt - og skændes om, hvem der har haft det værst?"

Din partner har klaret tingene alene (økonomi, praktiske ting, børn, opdragelse, skole m.m.) og det har givet en ny selvstændighed. Hun er vant til ikke at spørge dig til råds. Det er vigtigt ikke at opfatte det som kritik af dig, eller som at du er overflødig. Det har bare været nødvendigt, mens du var væk.

“Det var mærkeligt at opdage, at mange af de praktiske ting, jeg tidligere havde stået for derhjemme, f.eks. kontakt med håndværkere, storindkøb og havearbejde, var blevet overtaget af kæresten. Jeg kunne føle mig overflødig og sat til side, indtil vi fik snakket om det, og jeg kunne se, at det jo bare var en måde, hun havde klaret tingene på, mens jeg var væk.”

Har du børn?

Også børnene er spændte og måske lidt usikre ved, at familien nu igen bliver samlet. Børnene skal vænne sig til, du er tilbage. Det kan betyde, de er lidt tilbageholdende i starten, eller at de modsat vil have din fulde opmærksomhed hele tiden.

De kan være usikre på, om du stadig holder af dem, når du kunne rejse fra dem. Selv om det kan lyde mærkeligt, kan mindre børn undertiden tro, du er rejst, fordi de ikke har været søde nok. De har derfor brug for at være sammen med dig og for at mærke, du er glad for at være hjemme hos dem igen. Derfor er det vigtigt at afsætte god tid til samværet med dem.

De små børn

Børn reagerer anderledes end voksne på de ændringer, der sker i deres verden. De små viser flere følelser: Græder, er måske urolige og klynger sig til dig – vil sikre sig, du ikke forsvinder igen. Men de kan også være vrede, urimelige og afvisende. Små børn kan reagere på måder, man synes hører til hos endnu mindre børn. Det er ikke unormalt.

De større børn

De lidt større børn kræver din opmærksomhed ved at tale og fortælle – og vil sikre sig, du er der og stadig holder af dem. De vil ofte gerne inddrage dig i deres aktiviteter og vise, du er hjemme igen.

De store børn

De store børn er ofte lidt splittede: De vil gerne være sammen med dig, men vil ikke undvære kammeraterne og deres sædvanlige aktiviteter.

De større børn har, mens du var væk, haft en anden rolle i familien. De har måske haft større ansvar, end når du er hjemme, og også de har skullet hjælpe til for at få det hele til at fungere. Vær opmærksom på, du ikke med ét slag overtager funktioner, de har haft. Også de har brug for, I langsomt tilpasser jer den nye situation.

At være forældre igen

Mens du har været væk, har din partner stået for opdragelsen af børnene. I skal alle vænne jer til, du nu igen er med i opdragelsen – tag det derfor med ro og vend langsomt tilbage i rollen som forældre.

Er du alene?

Også for dig, der ikke har kæreste eller børn, gælder meget af det, der er skrevet ovenfor. Den største omvæltning vil nok være, at der ikke længere er mennesker omkring dig døgnet rundt.

Til slut ...

Hold kontakt
med soldater-
kammeraterne

Du vil måske i den første tid synes, det er dejligt; men det kan også føles underligt og tomt.

Det er vigtigt, du ikke isolerer dig. De fleste soldater, som vender hjem fra internationale missioner, har brug for at fortælle om det, de har oplevet. Så sørg for at være aktiv og opsøgende overfor familie og venner.

Hvis du skal påbegynde uddannelse, så vær tålmodig med dig selv, for det kan tage tid at finde ind i rytmen, og vænne sig til fx at sidde på skolebænken igen.

Når den første hjemkomstrus har lagt sig, kan dagligdagen hjemme virke mere kedelig og mindre interessant, end den var før. Det kan være svært for andre helt at forstå og leve sig ind i dine oplevelser, og du savner måske dine kammerater. Derfor er det en god idé at holde kontakten til dem, du var udsendt sammen med, også for at genopfriske minderne og det gode kammeratskab.

Hvis du har en længere afspadseringsperiode, kan rastløsheden blive stor. Forsøg at bruge en sådan periode aktivt – følg den hjemlige døgnrytme, fasthold aktiviteter i løbet af dagen, også selv om alle andre er på arbejde, og selv om du kun er dig selv.

“Overgangen fra livet i lejren til livet i min lejlighed var kolossal. Jeg var rastløs og ukoncentreret og havde svært ved at acceptere, at mine venner havde alt muligt andet at lave end at være sammen med mig i løbet af dagen. Først da jeg fik struktur på min dagligdag blev det bedre.”

Nyttige oplysninger – hvis du får brug for hjælp

Hvis du synes, det er svært at finde rytmen, eller det tager for lang tid, bør du overveje at søge hjælp. Det er ikke alt, man kan klare alene, og alle kan nu og da have brug for støtte til at klare vanskelige situationer. Du kan også kontakte Kammeratstøttelinien (80 60 80 30), hvor du kan tale med soldater, der selv har været udsendt i international tjeneste.

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 forsvarrets socialrådgivere, der sammen med dig afdækker, hvilken form for støtte du har brug for.

Pjecer

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

© Veterancentret, Militærpsykologisk afdeling

3. udgave 2012

ISBN: 9788791421310

Layout: Bent-Ole Kure

Tryk: Forsvarets Trykkeri, Korsør

VETERANCENTRET

Militærpsykologisk afdeling

Ringsted Kaserne

Garnisonen 1

4100 Ringsted

Tlf. 72 16 34 00

E-mail: vetc-myn@mil.dk