

Hva med de hjemme?

Partnerens erfaringer fra soldatens deployering til Afghanistan i
perioden 2009 - 2012

Kadett Cornell, Peter



KRIGSSKOLEN

Bachelor i militære studier; ledelse og landmakt

Krigsskolen

Høst 2012

Forord

Jeg har med denne oppgaven fått mulighet til å fordype meg i et emne som jeg synes er spennende og interessant. Jeg og min familie har selv erfaringer fra å være forsvarsfamilie og under prosessen med oppgaven har det kommet frem flere perspektiv som vi kjenner oss igjen i. Oppgaven har tillat meg å rette fokus på våre kjære som sitter hjemme, de som styrer skuta når vi soldater løser oppdrag for Norge. De trenger også anerkjennelse, noe jeg håper oppgaven vil bidra til.

I dag setter Forsvaret veteranfamilien i fokus. Under veterankonferansen i 2012 ble det avholdt foredrag om familiestøtte. Litt over en måned etter sender TV2 dokumentaren: *"En soldat i familien"*, som omhandler opplevelsen av å sitte hjemme når soldaten drar i krig. Dagen etter avholdt KFB (kvinnens frivillige beredskap) seminaret: *"På tjeneste i konfliktområder – hva med dem (sic!) hjemme?"*. FVT (Forsvarets veteran tjeneste) avholdt etter dette seminaret *"Veteranfamilien nå og i fremtiden"*. Dette illustrerer godt hvor høyaktuelt temaet er.

Jeg vil rette en stor takk til min kone, som har gjort det mulig for meg å være soldat i Forsvaret, i både inn og utland. Respondentene fortjener også en takk for at de deler av sine opplevelser og erfaringer. En slik oppgave blir ikke til uten ærlige respondenter. En takk går også til mine veiledere som har bistått meg underveis i oppgaven.

For offiserer og ledere foreligger det et ansvar i å ivareta soldaten og dennes familie. Dette må tas på alvor, også i fremtidige operasjoner.

Linderud, 13. Desember 2012

Peter Cornell

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	5
1.1 BAKGRUNN	5
1.2 PROBLEMSTILLING	6
1.3 AVGRENSNING	6
1.4 BEGREPSAVKLARING.....	7
2. METODE.....	8
2.1 VALG AV METODE	8
2.2 METODEBESKRIVELSE.....	8
2.3 UTVELGELSESPROSSEEN	9
2.4 EGEN FORFORSTÅELSE	10
2.5 METODE OG KILDE KRITIKK.....	10
3. STRESS.....	12
3.1 STRESSORER	13
3.2 KOGNITIVE VURDERING OG REAKSJONER	14
3.2.1 <i>Primær vurdering</i>	14
3.2.2 <i>Sekundær vurdering</i>	14
3.2.3 <i>Personlige faktorer</i>	15
3.2.4 <i>Situasjonsbestemte faktorer</i>	15
3.2.5 <i>Tidsmessige faktorer</i>	16
3.3 GENERAL ADAPTION SYSTEM	17
3.4 DEPLOYERINGS SYKLUSEN	18
3.4.1 <i>Forberedelser</i>	18
3.4.2 <i>Deployering</i>	19
3.4.3 <i>Oppdragsløsning</i>	19

3.4.4	<i>Re-deployering</i>	19
3.4.5	<i>Hjemkomst</i>	19
3.4.6	<i>Oppsummering</i>	20
4.	DRØFTING AV PARTNERS	21
4.1	RESPONDENTENES BAKGRUNN	21
4.2	FORBEREDELSES FASEN	22
4.2.1	<i>Informasjon</i>	22
4.2.2	<i>Praktiske og mentale forberedelser</i>	23
4.2.3	<i>Stressorer</i>	24
4.3	OPPDRAGSLØSNING	25
4.3.1	<i>Kommunikasjon</i>	25
4.3.2	<i>Nettverk</i>	26
4.3.3	<i>Stressorer</i>	26
4.4	HJEMKOMSTEN	27
4.4.1	<i>Informasjon</i>	27
4.4.2	<i>Kommunikasjon</i>	28
4.4.3	<i>Stressorer</i>	29
4.5	HVA MENER RESPONDENTENE?	29
5.	OPPSUMMERING	31
6.	KONKLUSJON	32
6.1	FORSLAG TIL TILTAK OG VIDERE FORSKNING	33
	KILDELISTE	34
	VEDLEGG	37

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

Fra Norge startet sitt militære oppdrag i Afghanistan, har fokuset på veteranene og deres familier vært økende. Dette skyldes delvis den økte belastningen som har vært en konsekvens av å være en deltager i denne konflikten. Perioden 2009 – 2012 kan trekkes spesielt frem, som svært belastende, hvor norske styrker nærmest daglig var i trefninger med fienden. Som følge av den økte trusselen i Afghanistan, har Hæren vært nødt til å øke utdanningen samt ferdighetsnivået for å imøtekomme kravene for å kunne operere i Afghanistan. Soldatene må påregne mer fravær fra hjemmet på grunn av dette. Dermed er det de hjemme som i større grad blir sittende med familieansvaret.

Det har vært nødvendig å fokusere på de belastningene soldatene opplever for både å kunne forstå, men også for å gi den anerkjennelsen de fortjener. Det er ikke bare soldatene som opplever belastningene ved en deployering. Partneren er igjen hjemme med familieansvaret alt det innebærer. Frykt og uforutsigbarhet preger også hverdagen, samt at de har forventninger knyttet til hverdagen når soldaten kommer hjem. Dette er bare noen problemstillinger mange par må ta stilling til før, under og etter at soldaten har løst oppdrag i Afghanistan.

Etter sine oppdrag i Afghanistan har oppgaveskriver en oppfatning av at partnerne og spesielt de med barn, har havnet i skyggen av sine veteraner. Internasjonale oppdrag er en ekstra belastning for familien, og familien har derfor et like stort behov for informasjon, anerkjennelse og ivaretagelse fra Forsvaret. Dette danner temaet for oppgaven, som er partnerens opplevelser og erfaringer fra deployeringen til sine norske soldater.

Hensikten med oppgaven er å øke forståelsen for, men også belyse hvordan de hjemme opplever og har det når soldaten deployeres til Afghanistan (Jacobsen, 2005: 14). En deployering kan sees på som en syklus, bestående av flere faser. Denne syklusen gjelder både for soldaten og partneren, hvor begge påvirkes av hverandres stress (Riggs, 2011, s 675).

1.2 Problemstilling

Samspeilet mellom partet er viktig for prestasjon for soldaten og for de hjemme. Det er parteren selv som vet mest om belastninger i forbindelse med en deployering og det er derfor ønskelig å høre hvordan parteren kunne tenke seg å bli ivaretatt. Med bakgrunn i dette har oppgaven følgende problemstilling:

Hvilke påkjenninger opplever kvinnelige partnere når soldaten deployerer til Afghanistan og hva mener hun kunne vært gjort for å redusere hennes nivå av stress?

1.3 Avgrensning

Oppgaven er avgrenset til å omhandle deployeringen til soldaten. Det er kvinnens opplevelse av deployeringen som blir vurdert i oppgaven og partner er definert til å være kvinne. Dette er valgt fordi kvinner representerer flertallet av partnere i Forsvaret.

Tidsperioden for oppgaven er avgrenset til å gjelde fra 2009 til 2012. Denne perioden skiller seg fra resten på grunn av en vesentlig høyere risiko og større krav til norske styrker.

Dekningen av hendelser og trefninger i norske medier i perioden bekrefter dette. Oppgaven begrenses ytterligere ved at soldatene må ha hatt en operativ tjenestestilling i PRT (Provincial Reconstruction Team) eller OMLT (Operational Mentoring Liaison Team). En operativ tjenestestilling resulterer i en høyere grad av stress, både for soldatene og de hjemme (Allen, 2011, s 240; Forsvarsdepartementet, 2009, s 19)

Respondentene skal være ektefelle til soldaten ved utreisetidspunkt. Hun skal være norsk og være mellom 20 - 40 år. Ved utreisen til soldaten skal partet ha hatt minimum ett barn, noe som har medført at parteren har hatt mer ansvar utover det å være hjemme. Nivået av utdanning eller hvilken arbeidsstilling vedkommende hadde er ikke tatt stilling til (Bourg, 1999, s 643).

1.4 Begrepsavklaring

I dette avsnittet vil begreper som er sentrale for oppgaven bli definert.

AFA – Administrativ Foresatt Avdeling

En avdeling som er tillagt arbeidsgiveransvaret når personell i perioder omfattes av forsvarspersonelloven § 11, ”Disponering til tjenestegjøring i internasjonale operasjoner” og § 12, ”Disponering i medhold av inngått kontrakt” og tilhørende forvaltningsregime (Forsvarsstaben, 2010, s 15).

Deployering: ”Utsendelse og stasjonering av norske styrker og støttefunksjoner til utenlandsoperasjoner for å gjennomføre et oppdrag i utlandet i en tidsperiode” (Forsvardepartementet, 2009, s 55). Deployering er i denne oppgaven definert til å bestå av 5 faser.

Familedag - Pårørende blir invitert til oppsettende avdelingen for å få orientering om oppdraget (Forsvarsdepartementet, 2009, s 29).

Forsvarsfamilie – Ansatte med ektefelle/samboer/partner og eventuelle barn samt foreldre, søsken og besteforeldre (Diesen, 2009, s 3).

Familiekoordinator - En støttefunksjon som skal ivareta og tilrettelegge for familiene til avdelingens ansatte (Forsvarsdepartementet, 2009, s 28).

Opplevelse – ”Innholdet av en persons subjektive erfaring, enten det henger sammen med ytre sansepåvirkning (persepsjon), emosjonell tilstand (følelse), tankeprosesser eller motivasjon”(WEB 1).

Veteran - Personell som på vegne av den norske stat har deltatt i en militær operasjon (Forsvarsdepartementet, 2009, s 10)

2. Metode

Hensikten med dette kapitlet er å redegjøre for de metodiske valgene som er gjort for å kunne besvare den valgte problemstillingen og for å vise hvordan informasjonen til oppgaven er blitt innhentet. Dette er gjort for å gjøre oppgaven både valid og reliabel (Jacobsen, 2005, s 19). Innledningsvis beskrives valgt metode og fremgangsmåte for oppgaven. Deretter vil metoden analyseres i forhold til hvordan den har påvirket oppgaveskrivers tilnærming til problemstillingen. Avslutningsvis vil forfatterens forforståelse og styrker og svakheter ved valgt metode, diskuteres.

2.1 Valg av metode

Oppgavens problemstilling besvares ved å innhente informasjon gjennom fire dybdeintervjuer, en intensiv og kvalitativ tilnærming som gjør det mulig å få fylldige og detaljerte svar (Johannsen, 2010, s 135). Dette er en samfunnsvitenskapelig metode, hvor forsker må tolke og forstå kvinnenenes synspunkter for å finne mening (Jensen, 2012). Denne metoden finner frem til respondentenes subjektive oppfattelse av temaet og deres forslag for hvordan en tilnærming til utfordringen kan gjøres bedre. Oppgaven vil ha en deduktiv tilnærming ved å knytte eksisterende teori opp mot empiri fra intervjuene (Jacobsen, 2005, s 28).

2.2 Metodebeskrivelse

Oppgaven ble startet innledningsvis ved å søke etter forskning som allerede er gjort på området. USA har mye og dekkende forskning på emnet hvor stress blir løftet frem som en hovedfaktor blant ektefeller. Basert på dette ble det utarbeidet en intervjuguide hvor et prøveintervju ble gjennomført for å sikre at intervjuet var dekkende for oppgaven.

Oppgaveskriver fikk også trening i hvordan et intervju kan gjennomføres. Intervjuene var semi-strukturert (Johannsen 2010, s 139). Dette ble gjort både for at respondentene skulle få en følelse av at det var deres erfaringer og synspunkter innen hvert emne som ble vektlagt, i tillegg til at oppgaveskriver måtte forsikre seg om at den semi-strukturerte formen passet formålet.

To av intervjuene ble gjennomført hjemme hos respondentene, og to ble gjennomført over telefon. Etter intervjuene fikk respondentene tilsendt det som var blitt transkribert for godkjenning til bruk i oppgaven. Respondenten skulle få en forståelse av hva og hvordan informasjonen skulle bli brukt. Transkripsjonene er forsøkt nedskrevet uten å tillegge tolking fra oppgaveskriver. Transkripsjonene ble samlet og sortert under emner for å kunne sammenligne innhentet data. Respondentene ble gitt fiktive navn for å ivareta anonymitet.

2.3 Utvelgelsesprosessen

For å hente inn kvalitative data til oppgaven ble det benyttet kvinner som har førstehåndserfaring med hvordan det er å være ektefelle med barn når soldatene deployerer til Afghanistan. Kriteriene som oppgaveskriver har lagt til grunn for undersøkelsen, er ment for å kunne begrense utvalget og samle en homogen gruppe (Johannsen 2010, s 108).

Opgaveskriver finner det relevant at respondentene har ansvar for barn i perioden, da dette vil kunne være mer anstrengende enn ikke å ha barn. Respondentene ble rekruttert ved at de var tilgjengelige i Oslo eller ved at de kunne stille opp til intervju over telefon.

Opgaveskriver har fått tilgang til respondenter ved å henvende seg tjenestevei, via Hæren og Brigade Nord, hvor den endte opp hos EBN (Etterretningsbataljon) og deres familiekoordinator. To respondenter har henvendt seg direkte til oppgaveskriver etter å ha fått tilsendt informasjon fra familiekoordinator. To av respondentene ble kontaktet direkte gjennom bekjentskaper. Tre av respondentene var tilknyttet EBN og en respondent var tilnyttet TMBN (Telemark Bataljon).

Tilgjengelige respondenter fikk deretter bakgrunn for undersøkelsen og en intervjuguide. Dette skulle forebygge for påvirkning av andre (Jacobsen, 2005, s 46). Guiden hadde til hensikt å forberede respondenten, i tillegg til å la respondenten identifisere problemområder de selv ønsket å ta opp som ikke ble dekket. Respondenten ble også informert om at de ville bli anonymisert i oppgaven ved at de ikke skulle kunne knyttes til sine besvarelser. De ble gjort oppmerksomme på anonymiseringsproblematikken ved at oppgaven har få respondenter. I tillegg ble det informert om at samtalen ble tatt opp og at oppgaveskriver ville benytte de deler han fant relevant for oppgaven.

2.4 Egen forforståelse

I denne oppgaven er forforståelse viktig. ”Forskerens forforståelse – eller forståelseshorisont – vil kunne påvirke *hva* forskeren observerer og *hvordan* disse observasjonene vektlegges og tolkes” (Johanssen, 2010, s 38). Selv om alle parter i en familie blir belastet av en deployering, er deres forståelse for belastningen ulik. Oppgaveskriver har selv to deployeringer til Afghanistan, første i 2007 og siste i 2010, og har erfart hvordan en deployering påvirker samspillet i familien. Overgangen fra å overleve og prestere i et konfliktfylt Afghanistan - til å få en småbarnsfamilie til å fungere i hverdagen, var for oss vanskelig. Oppgaveskriver har vært bevisst på at disse erfaringene kan ha påvirket tolkningen av innhentet informasjon. Hva som vektlegges av informasjon, vil også være et resultat av dette (Johannesen, 2010, s 38). Oppgaveskrivers subjektive oppfatninger og personlige meninger er kompensert for ved å benytte direkte sitat og parafrasering av respondentenes uttalelser, for så å knytte disse og deres erfaringer opp mot teorien.

2.5 Metode og kilde kritikk

En svakhet ved denne oppgaven kan være at det kun er benyttet fire respondenter. Et begrenset utvalg av respondenter gir begrensninger for å kunne generalisere, men vil kunne si noe om eventuelle tendenser. Intervjuene ble gjennomført hjemme hos respondentene og over telefon. Begge metoder har sine fordeler og ulemper. Ved å gjøre det i hjemmet, kan enkelte føle at intervjuet bryter inn i privatlivet og informasjon holdes tilbake. Fordelen er at det er enklere å bygge opp tillit. Over telefon kan det være vanskeligere å bygge tillit, men informasjon kan være lettere å dele. Uavhengig av metode, opplevdes respondentene som åpne og personlige.

Tid til forberedelser før deployering varierer blant respondentene, noe som kan medføre ulike oppfatninger av en deployering og hvordan den oppleves. Alle respondentene har erfaring med mer enn en deployering og er i øvre del av aldersbegrensningen. Dette kan føre til at partnere opplever mindre grad av stress (Padden, 2011: 262). Men på en annen side kan dette være med på å gi oppgaven mer utdypende og reflekterte svar, samt variasjon i besvarelsene.

Oppgaven er basert på vitenskapelig teori som er godt forankret i psykologien. Denne er ofte referert til i andre publiseringer. Undersøkelser fra Norge og USA er også benyttet som kilder i oppgaven. Respondentenes beretninger kan ikke betraktes som vitenskapelige, men

vil vektlegges. Det er kun respondentene som kan besvare problemstillingen og respondentene vil oppfatte sine egne beretninger som sannhet.

3. Stress

Innledningsvis i kapittelet skal begrepet stress defineres for videre bruk og forståelse i oppgaven. Dette gjøres hovedsakelig gjennom en psykologisk tilnærming hvor individuelle faktorer er sentralt. Faktorene og hvordan disse påvirker den enkelte, vil det også redegjøres for. Deployeringen til soldaten og opplevelsen av denne er et resultat av disse faktorene og avslutningsvis vil dette knyttes opp mot hva som kalles deployeringssyklusen.

Det finnes ulike teoretiske tilnærminger til fenomenet stress, blant annet biologiske (Selye) og psykologiske (Lazarus & Folkman). Siden psykologi og biologi ofte henger sammen vil begge tilnærminger være representert i teorien. Lazarus & Folkman sier følgende om dette: "Stress, coping and adaptation represent both an individual psychological and physiological human problem" (Lazarus & Folkman, 1984, s 11).

Ordet stress har en lang historie innen forskning og på grunn av de ulike tilnærmingene til fenomenet, har det fått flere definisjoner (Larsen, 1996, s 18). Den vanligste definisjonen av stress, er at det enten er stimuli eller respons (Lazarus & Folkman, 1984, s 21). Lazarus & Folkman mener denne tilnærmingen blir for enkel da reaksjoner som følge av stress er individuelt og avhenger av den enkelte person. Stress er derfor mer enn stimuli og respons. Sett i lys av hva Lazarus & Folkman sier, mener oppgaveskriver at Larsen har en god og dekkende definisjon på begrepet stress: "Stress kan defineres som kroppens fysiske, kjemiske, følelsesmessige, psykologiske reaksjoner på situasjoner eller påvirkninger (stressorer). Dette inkluderer så vel forhold utenfor oss som indre forhold" (Larsen, 1996, s 13).

I definisjonen til Larsen benyttes ordet reaksjoner for å forklare forholdet mellom personen og miljøet. Nedenfor skal vi se at en reaksjon består av flere faktorer som virker individuelt. I avsnittet under skal begrepet stressor forklares.

3.1 Stressorer

Stimuli og respons er omtalt som hendelser i miljøet som påvirker et individ og hvordan individet reagerer på stimuli. Stimuli går under begrepet stressor.

Larsen definerer en stressor som: “(...)en hvilken som helst hendelse eller situasjon som krever en eller annen form for forandring i adferd eller tilpasningsreaksjon” (ibid).

Ut i fra denne definisjonen kan vi si at stressorer er en påvirkning som skaper stress for organismen. Disse stressorene kan enten være sosiale, fysiske eller mentale (Boe, 2006, s 8). Lazarus & Folkman viser til fire typer stressorer som er typiske for stress. Det er faktorenes varighet som skiller stressorene fra hverandre. De fire stressorene er:

1. Akutte og tidsbegrensende stressorer – kan være å hoppe i fallskjerm eller å trække på en klapperslange.

2. Sekvensielle stressorer - en serie av hendelser som inntreffer over en viss tid, basert på en enkelt hendelse som for eksempel skilsmisse, tap av noen en er glad i eller å miste jobben.

3. Langvarige og oppstykkende stressorer – kan for eksempel være tilbakevendende konflikter med for eksempel svigerforeldre eller diskusjoner om forsørgeransvar med tidligere kone som skjer en gang om dagen, en gang i uken eller en gang i måneden.

4. Kroniske stressorer - kan være permanente lese- og skrivevansker eller varige forhold med jobb-stress (ibid, s 14; Larsen, 1996, s 13).

Grunnen til at Lazarus & Folkman mener at den fysiologiske tilnærmingen til stress ikke er dekkende, er fordi den ikke tar hensyn til at den enkelte kan vurdere stressorene ulikt. Hvert individ har ulik grad av sårbarhet og graden av opplevd stress vil derfor være forskjellig fra person til person (1984, s 14).

I denne delen er det blitt gjort rede for begrepet stress og hvordan en tidligere har forholdt seg til stress. Den vanlige definisjonen har vært at stress er stimuli-respons, men denne tilnærmingen tar ikke høyde for at mennesker vurderer og reagerer på stress forskjellig. Dette er grunnlaget for den psykologiske definisjonen av stress. I neste kapittel vil det gjøres rede for hvordan stress kan vurderes og hvilke faktorer som påvirker våre reaksjoner.

3.2 Kognitive vurdering og reaksjoner

Kognitive vurderinger og reaksjoner kan enklest forstås som en prosess, hvor hendelser blir kategorisert ut i fra hvilken betydning de har for egen følelse av velvære. ”Stress kan derfor også sees på som et uttrykk for forholdet mellom opplevde belastninger og individuelle reaksjoner (Eid, 2006, s 104). Dette betyr at stress ikke kan forklare objektivt uten å knytte det til en person (Larsen, 1996, s 18). Larsen forklarer at ”graden av stress og virkningen av denne har altså sammenheng med påvirkningens varighet, styrke og art, samt hvordan vi opplever, oppfatter og reagerer på de ”trusler” vi utsettes for” (Larsen, 1996, s 18). Lazarus & Folkman deler vurderingen av belastninger inn i 2 kategorier.

3.2.1 Primær vurdering

Primær vurdering er individets formening om en situasjon er fordelaktig/ønskverdig, nøytral/irrelevant eller truende/overveldende. Sett opp mot hvilke krav en har til seg selv, vil vurderingen handle om å identifisere utfordringen eller vurdere om det er en verdi eller trussel (ibid, s 32; Eid, 2006, s 108). Lazarus & Folkman sier at stressfulle vurderinger kan ha tre former. Disse er skade/tap, trussel og utfordring. Ved skade/tap har personen allerede tatt skade. Dette kan være ved tap av nære familiemedlemmer. Trussel omhandler vurderinger om skade eller tap som enda ikke har skjedd, men som forventes å skje. Utfordring handler om mestring, en opplevelse som en kan dra nytte av og vokse på (1984, s 33).

3.2.2 Sekundær vurdering

Når vi er i en situasjon som innebærer risiko, trussel eller utfordring, vil vi foreta en ny vurdering som gjør at situasjonen kan håndteres. Dette er en vurdering av egne forutsetninger for å lykkes, men også for hvilke konsekvenser det å feile, kan medføre. Det er derfor en subjektiv vurdering av risiko (ibid, s 35; Eid, 2006, s 108).

Ovenfor har vi sett at individet gjør vurderinger om hvordan det oppfatter og reagerer på en situasjon. Disse vurderingene bygger på flere faktorer. Nedenfor skal vi se nærmere på personlige-, situasjons- og tidsmessige- faktorer som alle er med på å danne grunnlag for vurderinger av en situasjon.

3.2.3 Personlige faktorer

De viktigste personlige faktorene for vurdering av en situasjon, er forpliktelse og overbevisning. Forpliktelse er et uttrykk for hva som er viktig for en person og underbygger de valg en tar. Forpliktelse består i høy grad av motivasjon, som er med på å påvirke vurderingen om en situasjon er truende eller utfordrende (Lazarus & Folkman, 1984, s 80).

Overbevisning bidrar også til vurderingen av det som skjer eller kommer til å skje og er ofte forbundet med kontroll (ibid). Lazarus & Folkman mener det handler om å kontrollere utfallet av en situasjon. Hvordan kontroll påvirker nivået av stress er forskjellig. I enkelte situasjoner vil det redusere stress, mens i andre vil kontroll bidra til økt følelse av trussel som igjen øker nivået av stress (ibid).

3.2.4 Situasjonsbestemte faktorer

Siden stress er knyttet til person, er det faktorer hos personen som vurderer hvorvidt en situasjon er truende eller utfordrende. Faktorer som bidrar til vurderingen av situasjonen, kan være om situasjonen er ukjent, graden av forutsigbarhet og usikkerhet.

Hvis en situasjon er totalt ukjent for en person, betyr dette at personen ikke har noen tidligere erfaring med situasjonen. Med andre ord vil ikke personen knytte situasjonen med skade og vil derfor ikke vurdere den som en trussel. Personen trenger ikke å gjøre erfaringer direkte, men kan ha sett, hørt, lest eller på andre måter mottatt informasjon som gjør at en situasjon kan vurderes som truende eller utfordrende. Sagt på en enkel måte; selv om du ikke er blitt bitt av en giftig slange, forstår du at det er farlig (ibid, s 83).

Forutsigbarhet er en varsling om at noe skal skje. Ved varsling får en tilgang på informasjon som tillater forberedelser. Forberedelser kan på flere måter redusere følelsen av trussel på en stressor. En annen forklaring på varsling er at den gir informasjon om når en person er trygg fra en stressor, som vil gi personen perioder hvor det kan slappes av (ibid, s 85). Begge tilnærmingene er tett forbundet med kontroll, hvor det handler om hva en kan gjøre eller ikke kan gjøre med situasjonen (ibid, s 86).

Usikkerhet i forhold til en hendelse handler om hvordan sannsynligheten for at en hendelse inntreffer, vil påvirke en vurdering (ibid, s 87). Maksimal usikkerhet er forbundet med maksimalt stressnivå. En av de viktigste grunnene til at usikkerhet er stressende, er at den kan immobilisere egenskapen til å mestre (ibid, s 92). I følge Lazarus & Folkman henger dette sammen med gjentatte primære og sekundære vurderinger som ikke resulterer i en handling. De har beskrevet det på følgende måte:

”In short, not knowing whether an event is going to occur can lead to a long, drawn out process of appraisal and reappraisal generating conflicting thoughts, feelings, and behaviours which in turn create feelings of helplessness and eventual confusion” (Lazarus & Folkman, 1984, s 92).

Over har vi sett på hvordan personlige og situasjonsbestemte faktorer kan påvirke vurderinger og reaksjoner vi gjør i forbindelse med stress. Under skal det sees nærmere på tidsmessige faktorer. Innenfor tid snakker Lazarus om truende nærhet, tidsmessig usikkerhet og varighet.

3.2.5 Tidsmessige faktorer

Tiden fra varsling av en hendelse til hendelsen inntreffer, blir betegnet som truende nærhet. Etter hvert som hendelsen kommer nærmere i tid vil graden av vurdering øke, spesielt når tiden kjennetegnes med fare, trussel eller utfordring (ibid, s 92). Kortere tid til hendelsen inntreffer, kan gjøre vurderingen mer påtrengende og intens. Mer tid kan også øke kompleksiteten og opplevelsen av trussel, samtidig som den kan bidra til å senke opplevelsen av trussel (ibid, s 94, s 115). Tidsmessig usikkerhet er å ikke vite når en hendelse vil inntreffe (ibid, s 103).

Varighet referer til hvor lenge en stressfull periode varer. Som det ble beskrevet i avsnittet stressorer, kan varighet være kronisk. Varighet kan derfor være en stressor som kan slite en person ut fysisk og psykisk. Selye har forsøkt å knytte varighet mot stress og har utviklet en teoretisk modell basert på dette. Denne beskrives i avsnittet under.

3.3 General Adaption System

Selye betrakter stress som en reaksjon som følge av indre eller ytre påvirkninger. Dette får organismen til å mobilisere sine ressurser til å sette oss i stand til å håndtere et problem eller å flykte fra det (Larsen, 1996, s 14). Han mener denne tilpasningsreaksjonen består av tre faser: alarmstadiet, motstandsfasen og utmattelsesfasen.

Alarmstadiet - også kalt "sjokkfasen" hvor kroppen blir oppmerksom og reagerer på påvirkningen. Kroppen oppdager en stress-situasjon, havner i ubalanse og skrur på brytere som har til hensikt å rette opp igjen balansen (ibid, s 15)

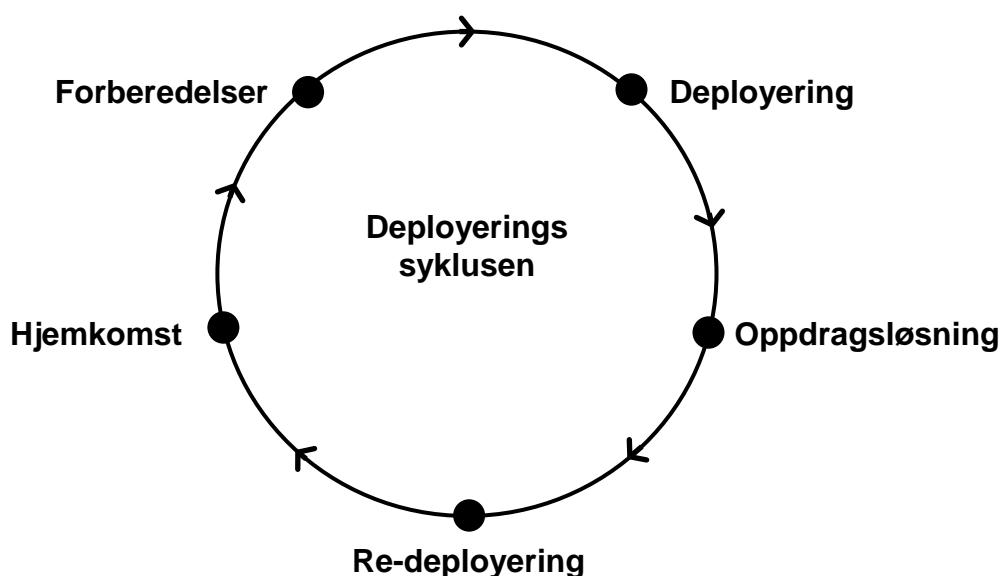
Motstandsfasen - organismen tilpasser seg situasjonen og benytter energi den bevisst og ubevisst anser som nødvendig for å opprettholde likevekt mellom balanse og ubalanse. Hvis stresset er langvarig vil organismens energiresurser tappes. Hvor hurtig dette skjer, er avhengig av anstrengelsesgraden (ibid).

Utmattelsesfasen - utmattelse kan være et resultat av å være utsatt for stress over lang tid (Lazarus & Folkman, 1984, s 99). Dette er en nødvendig overlevelsereaksjon og kan betraktes som en "respons-basert" forståelse av stress (Larsen, 1996, s 15). Det er ikke alle kroniske stressorer som fører til utmattelse. Å være utsatt for kronisk eller hyppig stress kan også bli en vane for organismen (Lazarus & Folkman, 1984, s 99).

Kapittelet har så langt forklart begrepet stress hvor det er vurderingen til den enkelte som bestemmer hvordan en kan reagere på stresset. Vurderinger består av faktorer som er personlige, situasjonsbestemte og tidsmessige. Tid er forbundet med varighet, noe Selye har utviklet en modell for. Ved å være påvirket av stress over lengre tid, vil en kunne bli utmattet. I avsnittet under skal deployerings syklusen presenteres. Denne består av faser hvor stress er representert, med både vurderinger og stressdimensjonene til Selye.

3.4 Deployerings syklusen

Logan (1987) var den første som presenterte en modell som beskrev hvilke prosesser ektefellene hjemme gikk igjennom ved en deployering (Lincoln, Swift, Shorteno-Fraser, 2008, s 986). Modellen er kjent som "the cycle of deployment". Denne er senere revidert i 2001 og inneholder fem faser: forberedelser, deployering, oppdragsløsning, re-deployering og hjemkomst (Pincus, House, Christenson & Adler). Under er de ulike fasene i modellen beskrevet.



Figur 1: Deployerings syklusen med sine fem faser. En prosess som er gjeldende i Forsvaret i dag, ved at soldat må påberegne mer enn en deployering i løpet av sin karriere.

3.4.1 Forberedelser

Denne fasen starter når familien varsles om at soldaten skal deployere og slutter når soldaten forlater sitt hjem. Varigheten til fasen varierer veldig med avdeling og stilling til personellet (Pincus et al. 2001, s 1). Å bli klar for en misjon krever nøye og gode forberedelser, noe som gjør at soldaten er mye borte fra hjemmet. Fravær kombinert med økt gruppetilhørighet kan føre til at partner vil føle en større emosjonell og fysisk distanse til soldaten (ibid). For å sikre forholdene for de hjemme, blir praktiske ting vektlagt. Dette kan være praktiske oppgaver som klargjøring av bil eller av økonomisk art ved å skrive testamentet. Det er ofte høye forventninger i denne perioden og som oftest kommer paret til kort med hva de har forestilt seg (ibid).

3.4.2 Deployering

Denne fasen starter med soldatens avreise og slutter en måned ut i deployeringen. Det er mange forskjellige følelser tilknyttet fasen, blant annet at en må være sterk og modig, til å føle at det oppstår et ”hull” etter soldaten. For de hjemme er kontakt viktig i denne fasen, men bruk av telefon kan være utfordrende. En grunn er at det er nærmest umulig å kamuflere følelser over telefon. En annen grunn er at tilgjengeligheten for å kommunisere kan føre til at samtalene mister sitt innhold og verdi. Dette kan oppleves feil da en av partene ønsker forståelse for sin situasjon (ibid, s 5).

3.4.3 Oppdragsløsning

Dette er fasen hvor soldaten løser oppdrag og varer fra den andre måneden til slutten av den femte. For de hjemme er det viktig å ha et nettverk rundt seg når hverdagen skal håndteres. Dette kan være nettverk etablert av Forsvaret eller det kan bestå av familie og venner. I løpet av fasen vil de fleste partnere få en følelse av mestring ved at de faktisk klarer å løse de utfordringer som møter dem i hverdagen (ibid, s 4). Kontakt med soldaten ute er fortsatt viktig, men flere opplever frustrasjon ved at kommunikasjon kun kan etableres av de som er ute. Dette kan ofte medføre stress ved at en alltid må være tilgjengelig for å kunne ta telefonen når den ringer. E-post oppleves annerledes fordi den kan initieres av begge, i tillegg til at følelser og hendelser kan beskrives i større grad. Mottaker kan også selv bestemme når mailen skal leses (ibid, s 5).

3.4.4 Re-deployering

Re-deployering er definert til å omhandle den siste måneden i deployeringen. Denne fasen inneholder som regel store forventninger. I likhet med deployeringsfasen kan det være mange ulike følelser. Følelser som å glede seg til å få soldaten hjem igjen, til å bekymre seg om han vil akseptere endringer i hjemmet og om paret vil forstå hverandre på en annen måte enn tidligere. Forventingene er som regel høye og ferdigstilling av gjøremålslistene er vanlig (ibid, s 7).

3.4.5 Hjemkomst

Hjemkomsten begynner når soldaten kommer hjem. Varigheten varierer, men generelt fra tre til seks måneder. Gjenforening med hverandre er naturligvis preget av ekstrem lykke hos alle

parter og kan sammenlignes med en bryllupsreise. Når hverdagen inntreffer vil paret fortsatt kunne være fysisk tilknyttet hverandre, men ikke nødvendigvis på det følelsesmessige planet (Pincus et al, 2001, s 8; Riggs & Riggs, 2011, s 682). Enkelte kan føle at de har fått en fremmed inn i huset.

Soldaten vil etter en tid forsøke å finne tilbake til sin rolle i familien, som kan føre til spenninger familiemedlemmene i mellom. Mye kan ha skjedd i hjemmet mens soldaten har vært borte. Det er dem hjemme som har sittet med alt av ansvar og hverdagsbelastninger. Partnere kan i denne perioden føle at de mister uavhengigheten de har bygget opp mens soldaten har vært ute (Pincus et al, 2001, s 8; Swenson & Wolff, 2011, s 5). Av alle fasene i en deployering, mener Pincus et. al at hjemkomsten er den mest krevende.

I dette avsnittet er det gjort rede for deployeringssyklusen og en viktig faktor med modellen er at alle faser vil kunne påvirke hverandre. Syklusen er ikke ferdig når soldaten har kommet hjem og det har gått seks måneder. Ved å være en del av en innsatshær, må en forvente å deployere flere ganger. (Forsvarsdepartementet, 2009, s 19).

3.4.6 Oppsummering

Deployeringen til soldaten og hvordan familien vil oppleve denne har i følge modellen en direkte sammenheng med graden av informasjon, forventningsavklaringer, forberedelser og erfaringer familiene har gjort i forkant og underveis i deployeringen. Dette er igjen et resultat av stress og vurderinger som er lagt til grunn for våre reaksjoner. Deployeringssyklusen setter stress, vurdering og deployering i sammenheng. Forståelsen for hvordan dette samspillet fungerer, er viktig for å kunne gi partneren hjemme de beste forutsetninger for å lykkes med hver sin del av deployeringen og det blir gjort tilpassninger for hele familien, ikke bare for soldaten.

4. Drøfting av partnerens påkjenninger og opplevelser ved deployering

Kjernen i oppgaven er respondentene. Det er derfor deres synspunkter og erfaringer som skal drøftes i dette kapittelet. Teori vil bli benyttet for å forklare, forsterke eller bekrefte funn i respondentens opplevelser. Kapittelet deles inn i fire; forberedelser, oppdragsløsning, hjemkomst og respondentenes forslag til endring eller tiltak. Innledningsvis vil kapittelet starte med respondentenes bakgrunn. Dette skal gi leseren et utgangspunkt for å kunne forstå den enkelte respondent og hennes besvarelser bedre, da det er individet som styrer opplevelsen av stress. Kapittelet avsluttes med en oppsummering.

4.1 Respondentenes bakgrunn

Emma (30). Emma og Jonas har vært sammen i tre år. Jonas hadde sin andre deployering til PRT'en i Afghanistan i 2010. Emma var på sin hjemplass med deres barn på fire måneder. Hun hadde både foreldre og svigerforeldre tilgjengelig. Jonas hadde en operativ lederstilling og havnet i flere trefninger med fienden. Paret bodde ikke sammen i forberedelsesperioden.

Ida (33). Ida og Mathias er gift og har tre barn. Mathias har tre deployeringer til Afghanistan, de to siste som en del PRT'en i 2009 og 2011. Ida var alene med deres tre barn. Mathias har operativ ledererfaring fra Afghanistan, en stilling som er forbundet med stor risiko. Enheten opererer i små enheter og i områder som er ustabile. Ida har tidligere jobbet som familiekoordinator i Forsvaret.

Hanne (33). Hanne og Andreas er samboere og har bodd i tilknytning til Forsvaret. Andreas har to deployeringer med PRT'en til Afghanistan, den første i 2008 og den siste i 2010. Andreas jobbet i samme type enhet som Mathias. Hanne var alene med deres to barn. Etter første deployering fikk Hanne jobb som familiekoordinator. Her fikk hun god kjennskap til Forsvaret.

Ingrid, (34). Ingrid og Sander er gift og har to barn. De har vært tilknyttet Forsvaret i over ti år og begge har deltatt i internasjonale operasjoner. Sander har deltatt to ganger i Afghanistan, siste i 2010 ved OMLT'en. Ingrid var hjemme alene med deres to barn. Sander hadde en operativ lederstilling som innebar å utdanne og lede afghanske soldater i strid.

4.2 Forberedelses fasen

I denne delen skal respondentenes opplevelse av forberedelsesfasen drøftes. Med utgangspunkt i deres besvarelser, er avsnittet delt inn tre deler: informasjon, praktiske og mentale forberedelser og til slutt hvilke stressorer som oppleves som belastende i perioden.

4.2.1 Informasjon

Familiedirektivet hevder informasjon fra Forsvaret er forberedende og kan redusere belastninger på forsvarsfamilien (Diesen, 2009, s 4). I veiledningen til direktivet står det at informasjon skal gis før, under og etter oppdraget (Diesen, 2010, s 11). Alle respondentene sier de i forkant av deployeringen har mottatt infohefte ”å reise ut” fra AFA. Respondentenes mening om heftet, og om graden av informasjon er ulik. Ida sier hun ikke har fått noe særlig informasjon(00:33), Emma syntes det var greit(08:47, mens Ingrid syntes det var bra. Når det gjelder informasjon fra avdeling, svarer både Emma og Ida at dette ble formidlet gjennom soldatene.(37:59). Det at soldatene blir formidlere av slik informasjon, kan gjøre at deler av informasjonen blir filtrert, basert på hva soldatene syntes er viktig og relevant. Heen fant i sin samlivsundersøkelse at flere familiepolitiske tiltak ikke var kjent blant partnere til soldatene (2011, s 63). Dette kan ha en sammenheng med hvordan informasjon blir distribuert til mottakerne. I motsetning Ida, syntes Ingrid det var nok informasjonen og at mye av den var bra (00:46). Hun sier videre at det er mye som har skjedd når det gjelder informasjon ut til pårørende:

”informasjonen jeg fikk syntes jeg var tydelig, direkte og konkret. Og den var ærlig. Den gav et virkelig bilde av hvordan dette ville være med tanke på belastninger og ulike tanker som kan dukke opp. Det syntes jeg var bra”(00:50).

Tre av respondentene har deltatt på familiesamling. Emma deltok ikke på grunn av kort varsling, men ser i etterkant at hvis hun visste mer om hva en familiesamling var, ville hun ha deltatt(29:30). Dette understøttes av de andre. Ida husker at AFA holdt en presentasjon på familiesamlingen, hvor de forklarte om hvilke følelser og reaksjoner som kan oppstå ved en deployering(02:00). For henne var det mest nyttig med informasjon om hva jobben gikk ut på. Det å vite, gjorde deployeringen lettere (ibid). For Hanne var det viktig at de som formidlet informasjonen snakket ut i fra egne erfaringer og at de hadde egne opplevelser relatert til deployering(01:30). Videre sier hun: ”jeg har erfart forskjellen på å være utenfor og innenfor (Forsvaret). Informasjon; det er ingenting som er så viktig som det”(07:07).

Det kan virke som at respondentene syntes informasjonen som kommer på familiesamling er bedre og lettere mottakelig enn infohefte fra AFA. Grunnen til dette kan være at informasjonen oppleves mer personlig (Diesen, 2010, s 10). Emma gir uttrykk for at det er noe helt annet å høre det direkte fra en person, enn å lese om hendelser andre har opplevd(44:26). Forskjellen mellom respondentenes opplevelser av familiesamlingen, kan muligens skyldes erfaring og ferdighetsnivå til den oppsettende avdeling. En annen forklaring kan være Selyes GAS modell. Hvis en er i sjokkfasen og har havnet i ubalanse, kan en være mindre mottakelig for informasjon, enn om en var i balanse.

4.2.2 Praktiske og mentale forberedelser

Som det ble nevnt i forrige kapittel, er informasjon i forkant av en deployering, ment som forberedende for partner. Dette kan være alt fra praktiske tips, som for eksempel felles nettbank, til å mentalt forberede seg på ulykke og dødsfall (Pincus et al 2001, 3). Ingen av respondentene svarte at de bevisst hadde gjort mentale forberedelser på eventuelle konsekvenser av en deployering. Hanne gir allikevel uttrykk for at underbevisstheten gjorde henne klar over alvoret i situasjonen. ”Hele tiden har du den tanken om hvilken tilstand du kan få han hjem i”(31:06). Når det kom nyhetsinnslag som omhandlet trefninger fra Afghanistan, forklarer Emma at hun kunne få et realitetssjokk, og at hun i ettertid har hatt fått reaksjoner når hun har sett noe lignende. Hun bekrefter sin ubevisste forberedelse når hun sier: ”jeg kan bare forstille meg hvordan det ville være å få en sånn nyhet”(38:20). Ida ser i etterkant at hun burde ha gjort bedre mentale forberedelser(05:11).

Å ikke være mentalt forberedt kan se ut til å være en medvirkende årsak til stress. Et eksperiment som ble gjort på rotter understøtter dette. En gruppe ble gitt strøm, en gruppe ble varslet av en bjelle før de fikk strøm og den siste gruppen ble ikke gitt strøm. Resultatet viste at rotter som ble utsatt før strøm, fikk store brannskader. Rottene som ble varslet i forkant, fikk langt færre sår, og det var lite som skilte disse fra rottene som ikke ble gitt strøm(Grossman, 2004, s 273). Undersøkelsen viser at ved å være forberedt, vil en kunne takle stress bedre.

Respondentene gir uttrykk for at de var mer bevisst og forberedt på de praktiske utfordringene. Ida sier hun gjorde praktiske forberedelser på bakgrunn av at hun visste det kom til å bli stressende(04:30). Dette gjaldt også for Ingrid. Å få hverdagen til å gå opp praktisk, kom til bli mer slitsomt nå som de hadde to barn(09:03). Emma syntes allikevel at ikke alle praktiske forberedelser var like enkle. ”Vi snakket litt om arv, men ikke så veldig

mye. Det var kanskje jeg som ikke syntes det var noe hyggelig å snakke om. Vi snakket om det som var nødvendig, men ikke noe dypt inn i ting”(07:43). Om følelser forteller Ida at det var noe hun ikke ønsket å konfrontere. Hun stengte dem av og fortrenget dem istedenfor(07:05).

Utifra deres besvarelser kan det se ut til at respondentene i hovedsak forbinder stress med praktiske utfordringer og ikke de mentale og emosjonelle utfordringene. En grunn til at kvinnene fokuserer på det praktiske gjøremålene, kan være fordi det krever mindre enn å forberede seg mentalt. En annen grunn kan være at den forberedende informasjonen i forkant har vært rettet mot de praktiske sidene ved en deployering.

4.2.3 Stressorer

Ida mener det var forberedelsesfasen som var den mest belastende i løpet av deployeringen. Denne oppfatningen kommer også frem i teorien fra deployerings syklusen.

”(...)det var hele tiden slik at han kunne plutselig dukke opp hjemme eller så visste jeg aldri når han kom hjem. Kommer han hjem til middag eller kommer han hjem sent? Plutselig(...)skulle han en uke sørover. Det var veldig lite struktur på det, i hvert fall sett fra min side”(17:00).

Hun forteller videre at hennes frustrasjon ble borte etter at Mathias hadde dratt(18:25). Ingrid påpeker også at Sander var mye borte under sine forberedelser og at mye ansvar falt på henne (16:13). For Emma sin del kan det se ut til at det ble mer bekymringer når deployeringen til Jonas nærmet seg: ”det kom små tanker i bakhodet om er dette er siste gang jeg ser Jonas og barnet sammen” (16:45). Hun sier også at hun forsøkte å ikke la det gå inn på henne, men kjente at det noen ganger gjorde det(18:01). Det at Emma opplever stress ved at deployeringen nærmer seg, sammenfaller med teorien. Dette kalles truende nærhet. Ved at hendelsen kommer nærmere, øker graden av vurdering. Graden av stress avhenger av om situasjonen oppfattes som en trussel eller utfordring. Ida sin opplevelse av frustrasjon kan forklares med uforutsigbarhet og at hun ikke er forberedt på hva som skal skje. Dette kan være en grunn til opplevelsen av mer stress.

4.3 Oppdragsløsning

Det er i denne fasen soldaten er i Afghanistan og fraværet fra hverandre er på det lengste. Denne delen vil gå nærmere inn på hvordan kommunikasjon, nettverk og stressorer opplevdes av dem hjemme når soldaten er i Afghanistan.

4.3.1 Kommunikasjon

Emma forteller at hun underveis i deployeringen ikke fikk noe informasjon fra Forsvaret om hvordan det gikk i Afghanistan(27:57). Hanne deler Emma sin oppfatning: ”det ble veldig stille fra Forsvaret når han dro ut”(25:10). Ida og Ingrid deler ikke samme opplevelse som Emma og Hanne. De fikk informasjon fra PRT sjefen som var i Afghanistan. Både Ingrid og Ida fikk informasjon i form av brev. Ingrid sier at hun fikk tre brev i løpet seks måneder, hvor han (sjefen), fortalte hvordan det gikk og hva de gjorde. Han sendte også bilder(10:44). Ingrid opplevde denne informasjonen som positiv og fortalte at hun følte han viste omsorg og forståelse for familiene hjemme. Det at avdelingen som er ute informerer dem hjemme er ikke en fastsatt standard i Forsvaret, men er opp til hver enkelt avdelingssjef (Forsvarsdepartementet, 2009, s 29).

Samtaler med soldatene ute, er det som gir partnerne hjemme mest informasjon. Ved at soldatene er operative, kan det være vanskelig å få kommunisert nok, og så ofte det er behov for. Det at soldatene ikke kan snakke om trefninger eller situasjoner som har skjedd i Afghanistan og som er en del av det norske nyhetsbildet, fant Emma problematisk(19:44). For Ida ble det vanskeligere å kommunisere over telefon. ”Jeg føler det blir litt klinisk når du snakker på telefon. Jeg legger liksom ikke de store følelsene inn der”(25:13). Ida sin opplevelse er trolig hva som blir betraktet som ”emotional lockdown”. For å ikke skape unødige bekymringer for partneren, blir følelser som frykt og bekymringer lagt lokk på (Lester et al. 2011, s 22). Hvordan respondentene opplever det å kommunisere med soldatene ute sammenfaller med hva som er beskrevet i deployerings syklusen. Hvis det ble kommunisert ofte, kunne Hanne føle at det ble mindre å snakke om. ”Og så satt man egentlig bare der og hørte på at den andre pustet...”(27:50). Hun understreker også at enkelte ganger var dette godt.

Ingrid og Sander etablerte rutiner for hvordan de skulle kommunisere med hverandre. Over telefon var det viktig å bare høre hverandre og barna. Hvis det var skjedd noe, eller ting som måtte diskuteres, skulle dette skrives og sendes på e-post. Ingrid uttrykker at dette var noe

som fungerte godt for begge parter, spesielt at også hun kunne initiere kontakt. Pinucs et. al understøtter en slik måte å kommunisere på at det kan være stressreducerende for alle parter. Dette forsterkes igjen av Allen et al. som sier at negativ kommunikasjon fører til en høyere grad av stress (2011, s 241).

Ved Mathias sin siste deployering, hadde ikke Ida et like stort behov for informasjon og kommunikasjon med Forsvaret som tidligere. Hun sier at det å ha et godt nettverk rundt seg vil gjøre det lettere å håndtere perioden når soldaten er ute(23:10).

4.3.2 Nettverk

Alle respondentene har trukket frem det å ha nettverk rundt deg som en viktig faktor for å håndtere perioden soldaten er borte. Emma og Hanne bodde på sine hjemsteder og hadde besteforeldre tilgjengelig. Ida og Ingrid har begge vært bosatt ved tjenestestedet til soldatene sine og forteller at gode nettverk er viktig i fraværet av egen familie. Som familiekoordinator var det et mål for Hanne å knytte pårørende sammen og skape et nettverk mellom dem. ”Det enklere å ha noen å prate med som vet hvordan du har det”(Hanne, 33:35). Ingrid og Jonas flyttet før den siste deployeringen og Ingrid forteller at det var mye enklere å bo blant mennesker som hadde en forståelse for deres situasjon. Hun syntes det var vanskeligere å forholde seg mennesker som ikke har kjennskap til situasjonen. Nettverk og viktigheten av dette for forsvarsfamilier er allerede presisert i veiledningen til familiedirektoratet (Diesen, 2010, s 9). Fra respondentens ståsted har begge nettverk sine fordeler og ulemper. Ved å bo på hjemplassen har du nærhet til familie og kan lettere få avlastning. Tilgangen på informasjon og forståelse for situasjonen kan muligens være noe mindre. Har du et nettverk av ansatte i Forsvaret kan du møte mer forståelse samt ha tilgang på mer informasjon, men for noen vil fraværet av nærmeste familie, være belastende. Deployerings syklusen mener også at nettverk for dem hjemme er et godt hjelpemiddel for en bedre håndtering av hverdagen (Pincus et al. 2001, s 4)

4.3.3 Stressorer

Flere av respondentene forteller at de har hatt liten følelsen av stress i perioden. Ut i fra deres besvarelser, kan det likevel se ut til at enkelte respondenter har følt på mye stress. Dette begrunnes med at respondentene har følt stor usikkerhet i forbindelse med hva som kan skje soldaten når han er i Afghanistan. Emma forteller om en reaksjon hun fikk når hun så et nyhetsinnslag på tv. ”(...)jeg begynte bare å grine. Jeg greide ikke å snakke, fikk ikke fram et

ord”(20:13). Tidligere i intervjuet omtalte hun samme situasjon, men da reflekterte hun over hvorfor hun reagerte som hun gjorde. ”(...)jeg fikk en bekreftelse på at dette var noe jeg tenkte mye på, ved at jeg fikk en emosjonell reaksjon(...)”(05:32)Hanne hadde også, ubevisst, bekymringer for hva som kunne skje Andreas og i hvilken tilstand han kunne komme hjem i(19:53). Også hun kunne reagere med å gråte(14:50).

I tillegg til den emosjonelle reaksjonen, hadde Emma også fysiske plager i perioden. ”Jeg hadde bekkenløsningsplager og betennelse i begge håndledd”(36:33). Reaksjonen til Emma kan ha blitt forårsaket av en akutt stressor som følge av nyhetsinnslaget (Lazarus & Folkman, 1984, 14.) En annen belastning som både Ida og Ingrid deler, er at de var bundet til å være mye i hjemmet på grunn av barn (Ida, 15:04). Uten et godt nettverk eller den andre part, var det vanskelig å få egentid.

Hanne Heen påpeker at de viktigste kravene til kvinnelige partnere i Forsvaret er at de kan ta daglig ansvar for familien og at de klarer seg alene(Heen, 2011, s 23). Disse egenskapene kan føre til soldatene ikke opplever at det er et behovet for informasjon siden de klarer seg så godt. I teorien sies det at informasjon er en faktor som påvirker opplevelsen av usikkerhet og er uavhengig av om du er ansvarlig eller selvstendig. Ingrid har opplevd at informasjon har virket stressreducerende som følge av mindre usikkerhet og understøtter påstanden.

”Jeg var ikke bekymret mens han var ute, men det skyldtes sikkert litt at jeg visste at han kom til å gi beskjed hvis det var noen ting, og at vi hadde en god kommunikasjon. Ha sa i fra. Han gav beskjed når han skulle være lenge borte, så jeg visste om det”(24:40).

4.4 Hjemkomsten

I tillegg til at soldaten kommer hjem etter endt oppdrag, er det vanlig at soldaten kommer hjem to ganger i løpet av en deployering. Dette kalles for ”leave” og de varer litt over en uke. Denne delen vil ta for seg informasjon, kommunikasjon og ulike stressorer, da også disse faktorene er hovedtrekkene i respondentenes opplevelser av hjemkomsten.

4.4.1 Informasjon

Som ved utreise, har også AFA et infohefte om denne fasen, og det heter ”å komme hjem”. Emma husker heftet og at hun har lest om ulike reaksjoner ved hjemkomst (08:47). Ingrid forteller at for dem ble det avholdt en egen brief som omhandlet emnet hjemkomst. Hun sammenlignet denne informasjonen med sine tidligere erfaringer, og syntes at informasjonen

stemte overens med dette. Videre gir hun uttrykk for at hjemkomsten også har sine utfordringer(03:29). Hanne trekker frem at paret kan ha forskjellige forventninger til tiden som kommer og at dette kan være grunn mye frustrasjon.

I motsetning til forberedelsene ved utreise, kan det virke som at alle respondentene var mer informert om hva det innebærer å komme sammen igjen etter lengre fravær fra hverandre.

En grunn til dette kan være at de har opplevd informasjonen som mer rettet mot dem og ikke bare til soldatene. En annen grunn kan være at de er mer mottakelige for informasjon i oppdragsløsningsfasen enn under forberedelsesfasen. Pincus et al. sier at partner kan få en følelse av mestring i oppdragsløsningsfasen, noe som kan gjøre at de er mer mottakelig for informasjon (2001, s 4).

4.4.2 Kommunikasjon

”God kommunikasjon er alltid en bærebjelke etter lengre tids fravær” (Opedal, 2012, s 9). Å kommunisere med hverandre på en god måte etter en deployering kan være utfordrende. Ingrid forteller om erfaringene de gjorde seg da Jonas kom hjem ”(...)vi er litt på to forskjellige planeter fordi han er fremdeles er litt i den verdenen der og har opplevelsene (Afghanistan)(28:30). Ingrid utdyper dette med å si at det ikke bare er å trykke på en bryter og så er hverdagen tilbake til hva den var før han reiste ut. Tiden han er ute er seks måneder, men totalt tid borte er nærmere ett år hvis en regner med forberedelser og hjemkomst(29:37)

Ida på sin side opplevde også at kommunikasjon ble preget av at Mathias hadde vært lenge borte. Hun trekker frem oppdragelse av ungene som et eksempel, hvor Mathias ønsker å involvere seg når han har kommet hjem. Fordi hun har funnet sin måte å tilnærme seg ungene på, kunne det bli konfrontasjoner dem i mellom når Mathias hadde sin tilnærming. Som et resultat av dette valgte hun å trekke seg tilbake og la han selv finne ut hvordan han skulle håndtere ungene(26:27). Emma og Hanne opplevde hver på sin måte at kommunikasjon kunne bli en belastning. For Emma sin del kunne Jonas ha behov for å snakke om situasjoner og hendelser hun absolutt ikke hadde lyst til å høre på(18:01). Ved at hun ikke klarte å høre ut Jonas, fikk følelsen av å ikke strekke til for kjæresten sin. (44:26).

En årsak til at parene kommuniserer dårligere etter Afghanistan enn før, kan være at partene har mangel på forståelse for hvilken situasjon den andre har vært i. Hvilke forventninger og avklaringer som er gjort før og underveis kan også spille inn. I tiden etter hjemkomst kan det

også for noen bare være nok å bearbeide egne erfaringer, uten å måtte forholde seg til andre.
(mer)

4.4.3 Stressorer

For Hanne ble kommunikasjon en belastning når Andreas kom hjem på leave første gang. Hun forteller at når Andreas kom hjem gjorde han som han selv ville og prioriterte ikke familie. ”Han kom hjem og var faktisk ikke interessert i å bruke tid på meg”(23:00). Ingrid deler erfaringene til Hanne, men for dem dreide det seg mer om forventningene til å være sammen. Det er veldig mye som skal gjøres på veldig liten tid(19:40). At han kom hjem kunne være en belastning, sier Ingrid. ”Den som er hjemme har gjerne fått inn rutiner og er vant til å håndtere alt i hverdagen(...)og så kommer den andre hjem igjen og skal prøve å passe inn i hverdagen og... inn i rutinene”(30:30). Når Mathias kom hjem, fikk Ida kjenne på hvor slitsomt det hadde vært å være alene.

”(...)jeg har reagert ved å være ekstremt sliten. Jeg kunne sovet gjennom hele sommeren. Jeg var sliten av å bare gå opp en bakke. Jeg tror at når han er ute så bare, da klarer du faktisk å mestre det meste. Og så, når han kommer hjem er det akkurat som om luften går ut av ballongen. Jeg var veldig trøtt etterpå. Det er tydelig at det har vært en viss grad av stress, men det opplevdes ikke sånn”(30:15).

Ida sin reaksjon kan være et resultat av langvarig stress. Hun og de andre kvinnene har antageligvis truffet tiltak som har gjort at de mestret situasjonen med å være alene. Når soldaten har kommet hjem, forsvinner følelsen av trussel og skuldrene kan senkes. Dette kan forklares med den andre tilnærmingen til forutsigbarhet. Når Mathias kommer hjem, blir Ida varslet og hun vet at Mathias og familien er i trygghet.

4.5 Hva mener respondentene?

Hoveddelen av dette kapittelet har drøftet respondentenes ulike opplevelser knyttet til soldatenes deployering. Problemstillingen til oppgaven etterspør også respondentenes synspunkter for hva de mener kan gjøres for å redusere nivået av stress. Dette er respondentenes synspunkter og på ingen måte konkluderende for oppgaven.

Som tidligere familiekoordinator, har Hanne lagt merke til at familiesamlingene kan få redusert effekt når det blir mange deltagere. Ved å være i mindre grupper er det lettere å

knytte bånd og skape nettverk mellom de pårørende(12:51). Hanne, Ingrid og Ida kunne tenke seg at det ble formidlet mer informasjon underveis under deployering og gjerne i form av samlinger.

Ida mener forutsigbarhet fra Forsvaret kan bli bedre, samt kommunikasjonen ut til sine ansatte(24:23). I 2006 og i 2011 ble forutsigbarhet betraktet som en av de største belastningene for forsvarsfamilier (Heen, 2011, s 61). Ida og Ingrid deler oppfatningen av at avdelingene også har et ansvar når det gjelder hva som er best for den enkelte familie.

Hjemkomstseremonien kan for de som bor lengre unna oppleves som økonomisk problematisk. Når det gjelder økonomi, mener Ingrid at det må skje forbedringer. I st. mld 38 står det: ”Militært personell med barn får i dag økonomisk kompensasjon for å dekke økonomiske merutgifter som følge av økt belastning på den som er hjemme” (Forsvarsdepartementet, 2009, s 28.) Ingrid var nødt til å gå ned til 80 % stilling for å klare å levere og hente barna i tide. Dette kombinert med merutgifter som følge av at Jonas var deployert, gjorde at familien tapte penger. Hun påpeker også at det fremdeles er et behov for at familiedirektivet praktiseres likt av alle avdelinger, noe som direktivet selv presiserer (Diesen, 2009, 3).

Til slutt mener Emma, Hanne og Ingrid at familiene bør få tilbud om stress-mestring etter at soldaten har kommet hjem (Emma, 01:02:47). Heen forslår her en oppfølgingsamtale for partneren og befalet, spesielt hvis befalet har opplevd svært belastende situasjoner” (Heen, 2001, s 62).

5. Oppsummering

Denne oppgaven har undersøkt hvilke erfaringer og opplevelser partnere har i forbindelse med en soldats deployering til Afghanistan. Respondentene har i intervjuene hovedsakelig belyst fire områder. Dette er informasjon, kommunikasjon, nettverk og ulike stressorer som følge av deployeringen.

Informasjon er noe alle respondentene ønsker mer av, spesielt i underveis i deployeringen. Familiesamling blir fremhevet som en god metode for distribuering av informasjon. Til tross for at respondentene hadde et større behov for informasjon, kom det frem at det har vært fremgang både på mengde og kvalitet, men at dette varierer fra oppsettende avdeling. Når det gjelder respondentenes forberedelser, har disse stort sett vært praktiske og flere av respondentene nevner at de har hatt reaksjoner som følge av mentale stressorer.

Å kommunisere med soldaten når han var ute ble av nesten alle respondentene opplevd som problematisk. Nettverk av familie, venner eller kollegaer er et element respondentene mente var viktig og som det må jobbes videre med.

En deployering inneholder flere ulike stressorer. De stressorene som har påvirket respondentene i oppgaven, er samlet i en modell for å lettere illustrere belastningene til partneren.



Figur 2: Oppsummering av respondentenes belastninger i løpet av en deployering

6. Konklusjon

For å finne frem til respondentenes opplevelser og belastninger ved en soldats deployering til Afghanistan, hadde oppgaven følgende problemstilling:

Hvilke påkjenninger opplever kvinnelige partnere når soldaten deployerer til Afghanistan og hva mener hun kunne vært gjort for å redusere hennes nivå av stress?

På bakgrunn av respondentenes besvarelser kan det se ut til at det er en sammenheng mellom lite informasjon og økt nivå av stress. Det er samme indikasjoner motsatt, hvor mer og relevant informasjon reduserer graden av stress.

En tendens i besvarelsene er at respondentene virker godt forberedt når det gjelder de praktiske utfordringene ved en deployering. Det kan derfor tyde på at respondentene oppfatter stress som en praktisk side av en deployering, noe som igjen kan medføre at de ikke har vært like bevisst på å forberede seg på den mentale belastningen de vil kunne bli utsatt for. Dette betyr ikke at de ikke forstår behovet for mental forberedelse, men det kan synes som at respondentene velger de mentale forberedelsene bort da de kan oppleves som mer belastende og vanskelig å forholde seg til. Når respondentene ser tilbake på deployeringen, kunne flere tenke seg at de hadde forbredt seg bedre mentalt på belastningene.

Respondentene gir også uttrykk for at de ønsker å lære mer om begrepet stress og ikke minst hvordan de kan håndtere stress bedre. I forlengelsen av dette er det indikasjoner på at familiesamlinger og stressmestringskurs er foretrukket fremfor skriftlig informasjon. Respondentene påpeker også behovet for nettverk. Dette underbygger igjen at informasjon før, underveis og i etterkant også bør komme i form av samlinger.

6.1 Forslag til tiltak og videre forskning

Oppgaveskriver finner stressmestring for familien i etterkant av en deployering som veldig interessant og relevant. Forsvaret har i dag avtale med Modum Bad som avholder samlivskurset PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program). Dette er et kommunikasjonskurs som primært blir tilbudt par som forbereder seg til å reise ut. Her kunne det vært laget et helhetlig opplegg som tok for seg forberedelser før, under og etter at soldaten har kommet hjem.

I løpet av arbeidet med oppgaven har det kommet opp flere relevante problemstillinger knyttet til deployering og Forsvarsfamilien. I denne oppgaven ble partneren definert til å være kvinne. Celine Wergeland, familiekoordinator i EBN, påpeker at andelen mannlige partnere i Forsvaret er økende. Det ville være interessant å høre deres betraktninger og hvilke behov de har i forbindelse med en deployering. En annen gruppe er barn. Barns reaksjoner er ofte forskjellige og kan være komplekse. De er en viktig del av Forsvarsfamilien og bør også få mer oppmerksomhet.

Til slutt må det presiseres at familie, ansatte og Forsvaret er alle faktorer som påvirker hverandre og er gjensidig avhengige. Ivaretagelse av soldaten og dennes familie er et lederansvar, noe enhver avdelingssjef bør være seg bevisst.

Kildeliste

Allen, Elizabeth S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M. & Markman, H. J. (2011) *On the Home Front: Stress for Recently Deployed Army Couples*. Family Process, Vol. 50, No. 2, 235-247

Boe, Ole (2006). *Factors affecting combat efficiency in stressful conditions*. Oslo: Krigsskolen

Bourg, Chris. & Wechsler Segal, M. (1999) *The Impact of Family Supportive Policies and Practices on Organizational Commitment to the Army*. Armed forces and Society. Vol. 25, No 4, 633-652

Castro, Carl Andrew, Adler, Amy B, Britt, Thomas W (2006). *Military Life. The Psychology of Serving in Peace and Combat. Volume 3: The Military Family*. Praeger Security International.

Diesen, Sverre (2009). *Direktiv for ivaretagelse av familier i Forsvaret*. Oslo. Forsvarsstaben

Diesen, Sverre (2010). *Veiledning til familiedirektivet*. Oslo. Forsvarsstaben.

Eid, Jarle & Johansen, Bjørn Helge (2006). *Operativ psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget

Forsvarsstaben (2010). *Forsvarets personellhåndbok. Del E. Internasjonale operasjoner*. Arbeidsgiverseksjon

Grossman, Dave (2004). *On Combat*. 3rd edition. Warrior science Publications.

Heen, Hanne, Halrynjo, Sigtona. (2006). *Samliv i Forsvaret. En kvantitativ studie av forholdet mellom familie og arbeid i befalsfamilier*. Arbeidsforskningsinstituttet AS. ISBN: 82-7609-181-4

Heen, Hanne. (2011). *Samliv i Forsvaret 2011. Forholdet mellom familie og arbeid i befalsfamilier. En kvantitativ studie*. Arbeidsforskningsinstituttet AS
ISBN: 978-82-7609-301-8

Hollingsworth, Glenn W. (2011) *Community Family Therapy with Military Families Experiencing Deployment*. Contemp Fam Ther, 33, 215-228

-
- Johannessen, Asbjørn, Per Arne Tufte, Line Kristoffersen (2010). *Introduksjon til SAMFUNNSVITENSKAPLIG METODE*. Oslo: Abstrakt forlag. 4. utgave, 4. opplag.
- Jacobsen, Dag Ingvar (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* Kristiansand: Høyskoleskoleforlaget AS. 2 utgave
- Kvarv, Sture (2010). *Vitenskapsteori – tradisjoner; posisjoner og diskusjoner*. Novus Forlag
- Larsen, Rolf Petter (1996). *Stress og mestring av stress*. Oslo: Universitetsforlaget
- Lazarus, S Richard, Folkman, Susan (1984). *Stress, Appraisal and coping*. Springer publishing Company, New York
- Lester, Patricia., Mogil, C., Saltzman, W., Woodward, K., Nash, W., Leskin, G. & Bursch, B. et al. (2011) *Families Overcoming Under Stress: Implementing Family-Centered Prevention for Military Families Facing Wartime Deployments and Combat Operational Stress*. *Military Medicine*, Vol. 176, 19-25
- Lincoln, Alan., Swift, E. & Shorteno-Fraser, M. (2008). *Psychological Adjustment and Treatment of children and Families with Parents Deployed in Military Combat*. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, Vol. 64(8), 984 – 992.
- Lowe, Kendra N., Adams, K. S., Brownie, B. L. & Hinkle, K. T. (2012) *Impact of military deployment on family relationships*. *Journal of Family Studies*. Vol. 18, Issue 1, 17-27
- Padden, Diane L., Connors, R. A. & Agazio J. G. (2010) *Stress, Coping and Well-Being in Military Spouses During Deployment Separation*. *Western Journal of Nursing Research*.
URL: <http://wjn.sagepub.com/>
- Pincus, Simon H., House, R., Christenson, J. & Adler, L. E. (2001). *The Emotional Cycle Of Deployment: A Military Family Perspective*. *U.S Army Medical Department Journal*.
- Riggs, Shelley A. & Riggs, D. S. (2011) *Risk and Resilience in Military Families Experiencing Deployment: The Role of the Family Attachment Network*. *Journal of Family Psychology*, Vol. 25, No. 5, 675-687
- St. meld. nr. 34 (2008-2009) ”Fra vernepliktig til veteran” *Om ivaretagelse av personell, før, under og etter deltagelse i utenlandsoperasjoner*. Oslo: Forsvarsdepartementet.

Swenson, Rebecca. & Wolff, J. (2011) *Deployment for military families carries emotional and behavioral consequences*. The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter, Vol. 27, No 10. s 5-7.

Oppgaver:

Knutsen, Gøril. (2011). *En kvalitativ om Forsvarsfamilien og Forsvarets familiepolitikk i forbindelse med skarpe operasjoner i utlandet*. Masteroppgave. Høyskolen i Akershus

Støvne, Jens. (2010). *Psykiske påkjenninger i Afghanistan. Erfaringer gjort av norske troppsjefer i Nord-Afghanistan i tidsrommet 2008-2010*. Bacheloroppgave. Krigsskolen

Forelesing

Jensen, Are. (2012) Kvalitativ metode. Undervisning for kull Poulsson 18.10.2012 ved Krigsskolen

Foredrag

Brændeland, Kåre (2012, 15. november) Hva gjør Forsvaret for dem hjemme? KFBs kvinnekonferanse: "På tjeneste i konfliktområder – hva med de hjemme?". Foredrag i Tollbugaten 10.

Internett:

Web 1: <http://snl.no/opplevelse>

Hefter:

Opedal, P. S (2012 rev. ed) *Å reise ut*. Informasjon til familie og venner av personell i internasjonal tjeneste.

Opedal, P. S (2012 rev. ed) *Å komme hjem*. Informasjon til veteranen, samt familie og venner av personell i internasjonal tjeneste

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

Mitt navn er Peter Cornell og jeg er kadett ved Krigsskolen (KS). Jeg er gift og har et barn på 3 år. Militær bakgrunn: Startet i Forsvaret i 2005, tok befalsutdanning ved Porsangmoen i Finnmark. Jobbet deretter fem år i Etterretningsbataljonen på Setermoen med to deployeringer til Afghanistan, siste i 2009/2010.

Jeg trenger frivillige respondenter for å kunne gjennomføre dybde intervjuer til min Bachelor oppgave. Tema for oppgaven er partnerens opplevelse av soldatens deployering til Afghanistan og hvordan kvinnen hjemme opplever denne. Jeg finner emnet meget relevant fordi jeg mener kvinnen har en vesentlig rolle i Forsvaret, spesielt ved internasjonale operasjoner. Krigsskolen har godkjent undersøkelsen som en del av min oppgave.

Jeg vil gjennomføre intervjuer med 4-6 kvinner som har vært hjemme (med barn) mens soldaten har vært i Afghanistan i perioden 2009 - 2012. Intervjuet vil være åpent, men semi-strukturert. Det vil si at respondenten deler sine erfaringer, synspunkter og betraktninger innenfor bestemte emner. Respondenten står fritt til å ikke besvare enkelte emner i intervjuet. Disse intervjuene vil være min viktigste kilde til informasjon i oppgaven.

Det vil bli benyttet båndopptaker under intervjuet. Intervjuet i sin helhet vil ikke bli transkribert, kun deler som oppgaveskriver finner relevant. Respondenten vil få tilsendt materiale som ønskes brukt i oppgaven for godkjenning. Alle respondenter vil bli anonymisert i oppgaven. Dette betyr at en respondent ikke skal kunne kobles til sine besvarelser og at data slettes når oppgaven er innlevert (13. des 2012). Respondenten skal være klar over anonymiseringsproblematikken ved at det er få respondenter i oppgaven.

Under følger hvilke emner intervjuet baseres på, i tillegg en samtykke erklæring til intervjuet. Hvis det skulle være temaer som ikke dekkes av guiden, ta dette gjerne opp under intervjuet.

Takk for at du vil bidra til min Bachelor oppgave.

Hilsen

Peter Cornell

Kadett, Krigsskolen

Bakgrunnsinformasjon:

Navn (fornavn):

Alder (ved utreise):

Barn: ja / nei 0/2 år: 2-4 år: 4-6 år: eldre:
Gift / samboer
Soldatens avdeling: PRT / OMLT / Annet
Årstall deployert 2009: 2010: 2011: 2012:

1. Forberedelser

- Informasjon rettet til hjemkomst
- Mentale forberedelser

2. Forventinger

- Til Forsvaret
- Til å være alene
- Til hjemkomsten
- Belastninger

3. Belastninger

- Belastninger – å være alene
- Belastninger ved hjemkomst

4. Kommunikasjon

- Med Forsvaret
- Med soldaten, før og underveis
- Hjemkomsten og kommunikasjon

5. Frykt

- Følelsen av frykt

6. Mestring av stress

- Grad av stress
- Håndtering av stress

7. Forsvaret

- Tilbud til dem hjemme
- Støtte
- Nettverk

- Hva kan Forsvaret bidra med?

8. Annet

Noe du ønsker å utdype eller emner som du mener er relevante og som ikke er berørt?