



# Når du sendes ud...

**VETERANCENTRET**  
Militærpsykologisk afdeling  
2012

# Indhold

<b>Forord</b> . . . . .	2
<b>Udsendelsen betyder nye oplevelser</b> . . . . .	3
Hverdagen ændrer sig . . . . .	3
Den fremmede kultur . . . . .	3
Klima . . . . .	4
Intet privatliv. . . . .	4
Hjemve. . . . .	4
Farer og trusler . . . . .	5
Oplevelse af nød. . . . .	5
Neutralitet og bureaukrati . . . . .	5
Om at slå til . . . . .	6
<b>Normale reaktioner.</b> . . . . .	6
Fysiske reaktioner . . . . .	6
Psyriske reaktioner . . . . .	7
Rastløshed og uro . . . . .	7
Isolation . . . . .	7
Genoplevelse af ubehagelige hændelser . . . . .	7
Afmagt og vrede . . . . .	8
Skyldfølelser eller dårlig samvittighed . . . . .	8
<b>10 gode råd om hvad du kan gøre</b> . . . . .	8
Kammerathjælp . . . . .	10
Pas på dig selv... . . . . .	11
<b>Har du familie og børn?</b> . . . . .	12
Hvad forstår børnene?. . . . .	12
Det vigtigste at huske, hvis du har børn. . . . .	13
<b>Nyttige oplysninger, hvis du får brug for hjælp.</b> . . . .	14
Pjecer . . . . .	14

## Forord

Når du sendes ud til tjeneste i international mission, er det en udfordring og en oplevelse. Du skal forholde dig til en række nye og ukendte ting. Samtidigt kommer du ud for meget spændende, men også for situationer, der kan være belastende.

Det er almindeligt, at der kommer reaktioner som følge af oplevelser og hændelser under udstationeringen. Mange erfaringer har vist, at selv om man er en dygtig og veltrænet soldat, kan der komme psykiske reaktioner, når man udsættes for belastende situationer og arbejde under pres. Det påvirker én – måske på måder, man ikke er vant til. Også familien er udsat for pres, og det kan være svært at få det hele til at fungere.

Denne pjece handler om nogle af de problemer, du som udsendt kan komme ud for. Desuden giver den samtidig nogle gode råd og idéer til, hvordan du kan klare den nye situation

## Udsendelsen betyder nye oplevelser

### Hverdagen ændrer sig

### Den fremmede kultur

I forbindelse med udsendelse i internationale missioner vil de fleste soldater på et eller andet tidspunkt komme i situationer, som er uvante og måske belastende, og en del vil reagere på dette før eller siden. Det er forskelligt, hvad hver enkelt af os reagerer på, og reaktionerne er også meget forskellige.

Der er en række specielt belastende situationer, som du kan blive udsat for. Derfor er det godt at vide noget om, hvilke reaktioner der kan forekomme. Når du gør det, bliver du ikke så overrasket eller urolig, hvis nogle af reaktionerne skulle dukke op hos dig.

Der er mange ting i missionsområdet, som er anderledes end det, du er vant til. Først og fremmest er sproget et andet, hvad enten det er sproget blandt lokalbefolkningen eller måske i den enhed du indgår i. Derfor skal du vænne dig til at bruge andre kommunikationsmåder, end du plejer: Du vil ikke kunne bruge ordene, som du er vant til, men skal også bruge din krop og fagter til at gøre dig forståelig med. Du anstrenger dig mere for at forstå andre og for selv at blive forstået. Det er trættende.

Der kan også være andre traditioner og normer for, hvordan man er overfor hinanden, forhold som det tager tid at vænne sig til, og som kræver energi:

*"Man oplever hele tiden, at man er afhængig af nogen, som kan sproget, for man fatter simpelthen ikke, hvad der foregår omkring én, hvis man ikke har en tolk med sig. Efter at man i ganske få timer har været i området og talt med folk, er man meget træt, fordi det kræver en utrolig koncentration og forudseenhed."*

## Klima

Du vil kunne komme til at gøre tjeneste i missionsområder, hvor de klimatiske forhold er meget anderledes, end du er vant til. Det vil kunne påvirke dig på måder, du ikke på forhånd kan være klar over. Derfor er det vigtigt at du accepterer, at forholdene påvirker dig, og at du giver dig den fornødne tid til at vænne dig til forholdene.

## Intet privatliv

Under udsendelsen vil du hele tiden være sammen med andre, eller der vil være nogen omkring dig. Du kan sjældent helt selv bestemme, hvad der skal ske. Du skal vise hensyn og indrette dig efter andre - og det er ikke altid lige let. Det kan være anstrengende ikke at kunne trække sig væk for en stund og være i fred uden at blive forstyrret. Mange savner privatliv - bare for et kort øjeblik.

## Hjemve

I kortere eller længere perioder vil du savne dem derhjemme - kæresten/ægtefællen, vennerne, forældrene eller dine børn. Du savner måske hverdagen, det at være sammen - de små og store ting. Det kan være første gang, du i længere tid er væk fra dine nærmeste, og du kan i perioder bruge megen tid på at tænke på, hvad der sker derhjemme. Måske tænker du også meget over, hvordan det vil være at komme tilbage.

*"I starten gik jeg hele tiden og tænkte på: Hvad laver hun mon nu? Så kunne jeg savne hende så utrolig meget, at det gjorde ondt. Jeg kunne også blive ret jaloux, når hun var i byen med sine venner eller kolleger. Det hjalp mig dog at få talt med hende om det. Jeg tror faktisk, at vi kom tættere sammen under udsendelsen, fordi jeg var så ærlig omkring, hvordan jeg havde det."*

## Farer og trusler

I de fleste konfliktområder vil der være forskellige farer og trusler afhængigt af, hvordan den konkrete situation er.

Minefaren – den “usynlige fjende” – vil hele tiden minde dig om, at du befinder sig i en unormal situation, også selv om der kan være fred mellem parterne i konflikten. Såvel faren for dig selv som dine kammerater, men også for lokalbefolkningen, kan være en belastning.

Nogle vil også opleve at blive truet med våben og at blive ydmyget ved at blive truet eller ved at blive frataget sit våben.

## Oplevelse af nød

I konfliktområder vil du blive konfronteret med nød blandt befolkningen og de triste og måske til tider elendige vilkår, de lever under. Det kan være i forbindelse med udbringning af nødhjælp eller specielle opgaver i lokalområdet, men også når du blot færdes i området.

*“Jeg tror, at det der i starten slog mig mest var kontrasterne... Der stod vi i alt vores udstyr med fragvest, maskingevær osv. og snakkede med folk i pjalter, som hundefros.”*

## Neutralitet og bureaukrati

I forbindelse med tjeneste i internationale missioner oplever mange følelsen af magtesløshed. Der kan være situationer, hvor det ikke er muligt at udføre den stillede opgave på grund af forhindringer fra parterne i konflikten. Det kan være, fordi det at være en del af en større mission næsten altid får tingene til at gå langsomt. Der træffes måske beslutninger, du ikke er enig i, og som du ikke kan ændre ved.

Om at slå til...

## Normale reaktioner

Fysiske reaktioner

Det kan også være svært at forholde sig neutralt i konfliktsituationer. Det kan føles rigtigt at bryde ind og hjælpe svage og nødlidende, selv om det er i strid med den opgave, du skal løse. Måske synes du, den ene part har mere brug for hjælp end den anden, uden at du kan give det.

Måske bekymrer du dig om, hvordan du vil være i stand til at klare de nye og måske svære opgaver, du kommer til at stå overfor. Vil du kunne løse opgaven på den rigtige måde, og hvordan vil du klare dig i mere krævende situationer? Måske er det første gang, du skal se, om det, du har lært, dur til noget. Det kan også være, du gør dig tanker om det ansvar, du har overfor dine kammerater – kan I sammen leve op til det?

De ændringer og belastninger, som er nævnt ovenfor, vil ofte kunne give reaktioner på den ene eller anden måde. Det er meget individuelt, hvornår og hvordan man reagerer. Reaktionerne er almindelige reaktioner på usædvanlige situationer. Nogle reagerer, mens den ubehagelige situation står på. Nogle reagerer efter længere tid, og andre reagerer slet ikke.

Som udsendt kan du føle dig fysisk utilpas, fordi kroppen helt naturligt reagerer på de mange omvæltninger og på forhold i missionsområdet som er meget anderledes end det du er vant til, fx de klimatiske forhold. Du kan opleve træthed og anspændthed ovenpå stressfyldte situationer, og du kan have hoved- og mavepine tiere, end du plejer. Du ryster måske på hænderne eller får hjertebanken. Og nogle opdager, at de skal oftere på toilettet, end de plejer. Hold dig selv i god fysisk form. Når du udsættes for pres vil det være en hjælp for dig at du er i god form.

## Psykiske reaktioner

I perioder, hvor du udsættes for pres, vil du måske opdage, at du også reagerer psykisk:

## Rastløshed og uro

De almindelige psykiske reaktioner er bl.a.: Rastløshed og uro, isolation, genoplevelse af ubehagelige hændelser, afmagt og vrede, skyldfølelse og dårlig samvittighed og søvnbesvær.

Måske vil du opdage, du bliver irriteret over selv de mindste ting. Humøret svinger, og du kan have svært ved at koncentrere dig. Tolerancen kan være lav, og du er måske mere nærtagende. Du kan få dårlig samvittighed, hvis du lader det gå ud over dine omgivelser. Det kan vi alle komme ud for; men det sker lidt hyppigere, hvis vi har været ude for belastende situationer. Det er ikke ualmindeligt, og det går over igen.

## Isolation

Nogle trækker sig ind i sig selv og prøver at undgå andre, når de kommer ud for belastninger. Du kan blive lidt ligeglad med alting, og måske mærker du en tomhed og tristhed, du ikke har oplevet før.

## Genoplevelse af ubehagelige hændelser

Der kan være hændelser og oplevelser fra tjenesten, det er svært at glemme. Du tænker måske på eller drømmer om dem, også på tidspunkter, hvor det er ubelejligt, og hvor du er i gang med noget andet. Dagligdags lyde og lugte kan minde dig om oplevelserne, så du pludselig føler, du er tilbage i den ubehagelige situation.

*"En dag, jeg var hjemme på leave og stod under bruseren, lød der et brag. Jeg fór sammen og dukkede mig instinktivt. Det viste sig bare at være min kone, der havde tabt noget, men jeg var et helt andet sted i tankerne."*



## Afmagt og vrede

Ingen kan være vidne til uretfærdige menneskelige forhold, overgreb og nød uden at blive påvirket. Du kan føle dig magtesløs over at kunne gøre så lidt eller slet ingenting. Du kan blive vred på den ene af parterne, på dem alle eller på det system, du er en del af, fordi resultaterne af indsatsen er svære at få øje på.

## Skyldfølelser eller dårlig samvittighed

Måske har du svært ved at ryste oplevelserne af dig og spekulerer på, om du gjorde noget forkert, om du løste opgaven godt nok, om du kunne have gjort mere gavn osv. Også det er en naturlig del af at være udsendt, og her er det en god idé at snakke med kammeraterne om, hvad der er sket og hvorfor.

*"I begyndelsen tænkte jeg ind imellem, når jeg så folks hjem ødelagt og brændt: Det kunne have været mig, der stod der og havde mistet alt. Hvad har gjort mig så heldig?" Efterhånden blev jeg nu bedre til at adskille tingene og blev også endnu mere glad for det liv, vi lever hjemme i Danmark."*

## 10 gode råd om hvad du kan gøre

Reaktioner på udsendelsen kan forebygges og mindskes. Du kan selv gøre meget; du kan hjælpe dine kammerater, og de kan hjælpe dig, så I kommer godt igennem missionen, både fysisk og psykisk.

1. Lad være med at forvente det umulige af dig selv. Vær realistisk med hensyn til, hvor meget du kan klare. Sørg for - om muligt - at få en ordentlig søvn.
2. Vær opmærksom på at "lytte til" de signaler, din krop sender - signaler om, at din almindelige psykiske tilstand er ændret.

3. Tal om oplevelserne. At få sat ord på tankerne er en af de bedste måder at få dem bearbejdet på. Brug dine kammerater, også de kan have gavn af det. Ikke mindst når du kommer ud for noget ubehageligt, har følt dig truet eller på anden måde har været i en dramatisk situation, er det vigtigt at få snakket med andre.
4. Skriv om dine oplevelser. Det kan du gøre bl.a. i breve og mails til din familie og venner. Men der kan være oplevelser og tanker, du vil holde for dig selv. Dem kan du skrive om i en dagbog.
5. Orienter dig. Usikkerhed og uvished om, hvad der foregår i enheden og i missionsområdet, er en belastning, der giver utryghed. Vent ikke altid på, at informationerne kommer til dig, men sørg for at følge med i, hvad der sker og hvorfor. Det modvirker også magtesløsheden, og du vil lettere føle dig som en aktiv del af missionen og bedre kunne forstå forholdene omkring dig.
6. Tilgiv dig selv, hvis du mister tålmodigheden, hidser dig op eller skælder ud. Situationen er presset, og ingen er fuldkommen.
7. Vær fysisk aktiv. Det gamle ord: "En sund sjæl i et sundt legeme" gælder også under disse omstændigheder.
8. Undgå at isolere dig og deltag i fællesskabet. De mange nye og anderledes oplevelser kan let føre til, at man begynder at spekulere for meget og trækker sig ind i sig selv. Den tendens skal du modarbejde både hos dig selv og andre.

## Kammerat-hjælp

9. Føl dig ikke til besvær, hvis du har spørgsmål eller brug for at få genopfrisket informationer. Både feltpræsten og sanitetspersonellet eller en fører, du har tillid til, kan være gode at tale med. De er der også for din skyld.

10. Vær opmærksom på at holde fri, når du **har** fri.

Også dine kammerater kan i perioder have brug for hjælp. Du kan være med til at hjælpe ved at være opmærksom på stress hos dem og ved at få dem til at tale om tingene. Også ved at hive dine kammerater ud af isolationen, ved at opfordre til aktivitet og adspredelse og til at søge anden hjælp, hvis der er brug for det, er du med til at hjælpe dem. Nogle af de vigtigste måder, I kan hjælpe hinanden på, er derfor:

- Styrk sammenholdet i gruppen.  
Både i dagligdagen og i tilspidsede situationer er I afhængige af hinanden. At leve tæt sammen 24 timer i døgnet kræver stor forståelse og tålmodighed hos alle parter. Vær aktive sammen, det styrker fællesskabet. Der vil være tider, hvor tjenesten opleves som en sur pligt, og så er det vigtigt at holde motivationen og humøret oppe hos hinanden. Uenighed og sammenstød kan næppe helt undgås; men åbenhed og accept af forskelligheder kan forhindre, at konflikter vokser sig store.
- Sørg for, at nye føler sig velkomne.  
Når du og dine kammerater er en godt sammentømret gruppe, kan nye let føle sig udenfor. Erfaringen viser, at nytilkomne lettere reagerer på belastninger. Gør derfor dit til, at nye kommer hurtigt med i fællesskabet. Det vil være til gavn for jer alle.

## Pas på dig selv...

- Hjælp hinanden efter kritiske hændelser. Nogle af jer vil komme til at overvære eller tage direkte del i ubehagelige hændelser. I sådanne situationer skal kammeratskabet virkelig stå sin prøve. For her er det særlig vigtigt, at I kan støtte og hjælpe hinanden: Få talt begivenhederne igennem og vær opmærksom på dem, der (i for lang tid) helst vil være alene.

Som udsendt skal man både indrette sig efter "systemet" og tage vare på sig selv. Det kan være vanskeligt. Måske føler man, man svigter sine kammerater, hvis man i en periode ikke er helt på toppen.

For de fleste vil der være en grænse for, hvor længe man kan klare at være under pres eller fortsætte i et højt tempo. Alle har på et eller andet tidspunkt brug for at koble fra og samle ny energi. Nogle har det bedst med fysisk aktivitet som at dyrke sport. Andre får en pause ved at lytte til musik, læse en god bog eller se en video.

Glem ikke at være god ved dig selv. Lad ikke tingene hobe sig op. Tal om de forhold og oplevelser, der generer dig. Passer du ikke på dig selv, er du ikke i stand til at hjælpe andre.

Og husk, at selv om du kan komme ud for svære oplevelser, oplever mange udsendte, at de faktisk kan klare mere, end de troede. Du kan opleve nye og stærke sider af dig selv, som du ikke kendte før.

## Har du familie og børn?

Når beslutningen om udsendelse er truffet, kan du opleve, at den sidste tid inden afrejsen er præget af bekymring for, hvordan det vil gå familien. "Kan de klare sig uden mig?"

Disse overvejelser holder mange for sig selv – ofte for ikke at gøre deres nærmeste kede af det.

Omvendt kan de nærmeste være bange for at tale om, hvordan det bliver, når du ikke er hjemme i hverdagen. De er tit nervøse for og spændte på, hvordan det skal gå. De kan eksempelvis være bange for at være alene, og for at der skal ske dig noget.

Det kan være svært at tale om, at du skal udsendes, og I kan komme til at tale forbi hinanden i en periode. Prøv at tale om det, der optager jer. Sandsynligvis vil både du og dine nærmeste føle lettelse ved at tale ligeud om tingene og få hold på de praktiske aftaler og afklaringer, som er nødvendige i tiden, inden du sendes ud.

## Hvad forstår børnene?

Har du børn, kan de også have svært ved at forstå, du skal udsendes. Børn kan ikke altid adskille fantasi og virkelighed. De kan tro, at du skal sendes ud, fordi de har været uartige, eller fordi de engang efter et skænderi ønskede, at du ikke var der.

Det bedste, man kan gøre, er at forklare så enkelt og præcist som muligt: Hvad skal der ske og hvorfor. Bagefter kan man så høre, hvordan barnet har forstået det.\*

\* Børns forståelse og reaktioner på din udsendelse hænger sammen med deres alder, hvilket du kan læse mere om i pjecen "Mens I er væk fra hinanden...", som udleveres til dine pårørende.

## Det vigtigste at huske, hvis du har børn

Det er en god idé at tale med barnet om, at du selvfølgelig ringer eller skriver regelmæssigt, så barnet har noget at se frem til. Det er også vigtigt, du fortæller, hvornår du kommer tilbage. Børns opfattelse af tid er anderledes end voksnes, så det at se langt frem kan være svært. Men det at skulle se frem til ingenting, altså ingen konkret dato eller aftale, kan virke næsten uoverkommeligt.

- Tag den nødvendige tid til hyggestunder og kropskontakt.
- Forklar i "små bidder" – kom ikke med lange forklaringer.
- Fortæl igen og igen, at barnet er elsket og ikke er skyld i, at du skal af sted.
- Lad barnet vise sine følelser – både vrede og glæde.

## Nyttige oplysninger – hvis du får brug for hjælp

Hvis du under udsendelsen føler, at du får brug for hjælp, er der i de fleste enheder feltpræst og sanitetspersonel, som kan være gode at tale med. De er der for din skyld. Derhjemme er der mulighed for, at dine pårørende kan tale med en socialrådgiver ved regimentet eller med en psykolog ved Veteracentret.

### **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](http://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 Veteracentrets døgntelefon. Her vil du få kontakt til en af forsvarets socialrådgivere, der sammen med dig afdækker hvilken form for støtte du har brug for.

## Pjecer

Veteracentret 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. Socialrådgiverne i forsvaret har udgivet pjecen: "Værd at vide før udsendelse til international tjeneste". Pjecerne udleveres i forbindelse med udsendelse og hjemkomst.

© Veteracentret, Militærpsykologisk afdeling

3. udgave 2012.

ISBN: 9788791421327

Layout: Bent-Ole Kure

Tryk: Forsvarets Trykkeri, Korsør

## **VETERANCENTRET**

Militærpsykologisk afdeling

Ringsted Kaserne

Garnisonen 1

4100 Ringsted

Tlf. 7216 3400

E-mail: [vetc-myn@mil.dk](mailto:vetc-myn@mil.dk)