



Helse, livskvalitet og hverdagsliv i norske veteranfamilier

Rapport

Anette Brunovskis, Belinda Ekornås og Arnfinn J. Andersen

Helse, livskvalitet og hverdagsliv i norske veteranfamilier

Anette Brunovskis, Belinda Ekornås og Arnfinn J. Andersen

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) ble stiftet i 2003. Selskapet er en del av Norwegian Research Centre AS (NORCE).

Senterets oppgaver er forskning, utviklingsarbeid, undervisning, formidling og veiledning innen temaene

- vold og overgrep i nære relasjoner
- tvungen migrasjon og flyktningshelse
- katastrofer, terror og stressmestring

NKVTS har en egen seksjon for implementering og behandlingsforskning som arbeider på tvers av temaområdene våre. Senteret har også en nasjonal beredskapsfunksjon på området katastrofer og stressmestring.

Virksomheten ved senteret finansieres av flere departementer og direktorater, Norges forskningsråd, EU, frivillige organisasjoner og andre.

Vår visjon: «Et bedre liv for berørte av vold og traumer».

ISBN 978-82-8122-176-5 (Trykk)

ISBN 978-82-8122-177-2 (PDF)

ISSN 0809-9103

Forsidebilde: Fotograf Torbjørn Kjosvold, Forsvaret

Henvendelse vedrørende publikasjonen rettes til Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Kontaktinformasjon på www.nkvts.no

Grafisk produksjon: Aksell AS – aksell.no



Innhold

Sammendrag	7
-------------------	----------

Summary	16
----------------	-----------

Forkortelser	26
---------------------	-----------

Forord	27
---------------	-----------

1 Innledning	29
Problemstillinger	31
Hva vet vi om norske veteraners helse og effekten av deployeringer på familielivet?	32
Metode og etikk	37
Gangen i rapporten	44

2 Veteranfamilier – den norske konteksten	46
Norske veteraner og internasjonale operasjoner	46
Forsvarets oppfølgingsansvar for veteraner og familiene deres	50
Sivile tjenester og tiltak for veteranfamilier	57

3 Hvordan kan vi forstå helse, livskvalitet og hverdagsliv i veteranfamiliene?	58
Hva er helse?	59
Hva er livskvalitet?	60
Balanse mellom belastninger og ressurser	61

DEL 1: Egne opplevelser av helse og livskvalitet	63
4 Partnerne	64
Stor bredde i opplevelsene – fra et godt liv til stor fortvilelse	64
Partnernes opplevelser av internasjonale operasjoner – livet i en travel boble	66
Hverdagslivets praktiske oppgaver – et tidsregnskap i minus	67
Hvordan får partnerne hverdagen til å gå rundt?	69
Kommunikasjon med veteranen underveis	76
Hvilken rolle spiller frykt for at veteranen skal bli skadd eller drept?	80
Bekymring, frykt og angst knyttet til å ikke strekke til selv	84
Overgangene – egne utfordringer med livet i limbo	86
Partnernes tanker om barna	91
Andre forhold ved å jobbe i Forsvaret	95
Hva sier partnerne om sin egen helse?	97
Oppsummering	97
5 Barnas opplevelse av hverdagsliv, helse og livskvalitet	100
Vanlige barn med uvanlige erfaringer	101
Barnas fortellinger om internasjonale operasjoner	105
Overgangene	112
Barnas beskrivelse av forholdet til foreldrene	118
Barnas helse i lys av internasjonale operasjoner – savn og bekymring	123
Hva sier barna selv om sin livskvalitet?	132

Hva opplever barna gir dem trygghet, sammenheng og mening når forelderen er ute?	138
Oppsummering	143
6 Veteranene	147
Veteraner, helse og livskvalitet	147
Veteranenes opplevelser av internasjonale operasjoner	149
Hvordan forholder veteranene seg til hverdagen hjemme mens de er ute?	151
Hvilken rolle spiller stress og bekymring for veteranene?	157
Overgangene	163
Veteranenes tanker om barna	172
Andre forhold ved å jobbe i Forsvaret – tanker om tilhørighet og lojalitet	175
Oppsummering veteranene	177
DEL 2: Rammene for hverdagslivet som veteranfamilie	179
7 Belastninger, ressurser og handlingsrom i familiene	180
Livskvalitet og mestring av hverdagslivet	180
Belastningsnivå	181
Ressurser – hva kan virke dempende på belastningsnivået?	187
Handlingsrom	194
Oppsummering	196

8 Familienes erfaringer med oppfølgingstiltak	198
Erfaringer med tiltak	198
Samarbeid med skolen når mor eller far drar i en internasjonal operasjon	202
Erfaringer med oppfølging fra helsetjenestene	209
Tiltak for å styrke parforholdet før, under og etter operasjonene	213
Veteranorganisasjonens familietiltak	219
Oppfølgingen fra Forsvaret: «Ikke bare anstendig, men nyttig»	220
Oppsummering	239
9 Drøfting og konklusjoner	241
Ekstraordinært stress: spennet mellom stor mestring og stor maktesløshet	243
Familie i en større samfunnskontekst – motstridende interesser?	249
Belastningsnivå er viktigere enn belastningskilde	251
Konklusjoner og oppsummering av hovedfunn	254
Referanser	261
Tabelloversikt	
Tabell 1: Internasjonale militære operasjoner hvor Norge har bidratt, 2012–2019.	47
Figuroversikt	
Figur 1: Forholdet mellom antall deployeringer og andre arbeidsrelaterte belastninger i familiens totale forsvarsrelaterte belastningssituasjon, eksemplifisert	183
Figur 2: Samspill mellom ulike belastningstyper i veteranfamilier	185

Sammendrag

Bakgrunn

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) gjennomførte i perioden fra 2020 til 2023 den første store undersøkelsen av helse og hverdagsliv i norske veteranfamilier. Det vil si familier der én eller begge foreldre har deltatt i Forsvarets internasjonale operasjoner. Internasjonal forskning viser at dette er familier som kan oppleve store belastninger. Forsvaret har en lovpålagt forpliktelse til å ivareta veteraner og deres pårørende. Forskningsbasert kunnskap er viktig for å styrke ivaretagelsen av veteranfamiliene og er også relevant for Forsvarets familie- og personalpolitikk generelt. Videre er det viktig at sivile tjenester og institusjoner har tilgang til forskningsbasert kunnskap om veteranfamilier. Dette gjelder ikke minst for å kunne ivareta barna på en god måte. Skole og helsevesen som har kontakt med barn av veteraner, må ha god kunnskap om hva barnas behov kan være for å kunne gi hensiktsmessig tilpasning, oppfølging og ivaretagelse.

Oppfølgingen av veteranfamiliene er et tverretatlig ansvar og utføres av Forsvaret og sivile institusjoner. Prosjektet er utført på oppdrag av Forsvarsdepartementet, Barne- og familiedepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet. Denne rapporten undersøker følgende problemstillinger:

- 1) Hvordan oppfatter veteraner og deres familiemedlemmer egen helse og livskvalitet i lys av deltagelse i utenlandsoperasjoner?
- 2) Hvilke forhold legger rammene for familienes hverdagsliv i forbindelse med deployeringer?
- 3) Hvordan kan veteraner og deres familier på best måte følges opp i forbindelse med deltagelse i utenlandsoperasjoner?

Metode og utvalg

Denne rapporten bruker kvalitativ metode for å belyse problemstillingene. Målet er ikke å komme fram til representative data, men å få en dypere forståelse av veteranfamilienes sammensatte erfaringer – på godt og vondt.

Videre ønsker vi å få fram variasjonen og de ulike opplevelsene som veteranfamiliene og de enkelte familiemedlemmene kan ha. Vi har tatt utgangspunkt i en vid forståelse av helse og livskvalitet, og vektlegger deltageres egne subjektive vurderinger.

Utvalget i undersøkelsen er rekruttert blant veteraner som har deltatt i internasjonale operasjoner i perioden 2012–2019, og som på intervju tidspunktet hadde barn i alderen 12–17 år. 79 respondenter fra 37 familier deltok i de kvalitative intervjuene: 33 veteraner, 23 partnere, 18 barn og 5 venner av veteraner. Alle forsvarsgrenene er representert i datamaterialet, samt veteraner som nå er ansatt i det sivile. Noen av disse er blitt rekruttert til tjeneste i én eller flere internasjonale operasjoner mens de var ansatt i sivil arbeid, mens andre har gått ut av Forsvaret i etterkant. Veteranene har deployert som del av egen avdeling, med oppsetting sammen med andre avdelinger, som stabsoffiserer, eller som FN-observatører. Datamaterialet dekker en stor bredde i erfaringer fra ulike deler av Forsvaret og ulike internasjonale operasjoner.

Intervjuene hadde en varighet fra i underkant av én time til over tre timer. Intervjuene ble tatt opp, transkribert og analysert ved hjelp av det kvalitative analyseverktøyet NVivo 12, som gjør det mulig å identifisere og systematisere mønstre på tvers av intervjuene.

Resultater

Stor variasjon i opplevelsene

Det er stor variasjon i opplevelsene og erfaringene hos de 37 familiene som har deltatt i studien. Noen av familiene har klart seg svært godt og opplever ikke at de har noen nevneverdige negative ettervirkninger av deployeringene. Tvert imot trekker en del av deltagerne fram at de har hatt mest gode erfaringer – flere har også ønsket å delta i undersøkelsen for å få fram et mer positivt bilde. Andre familier har derimot opplevd store og varige belastninger og skadevirkninger og sier at de ikke ville ha tatt de samme valgene om igjen. Noen av respondentene våre har sluttet i Forsvaret som følge av disse belastningene. Andre igjen forteller om et blandet bilde – de har både gode og dårlige erfaringer. Noen av erfaringene har vært verdt det, andre har det ikke. Familiemedlemmer i én og samme familie kan ha også ha veldig ulike opplevelser og følelser knyttet til utenlandsoperasjonene.

Det har imidlertid vært et gjennomgående tema at både veteranene og partnerne deres mener at utenlandsoperasjonene er vanskeligst for dem som er hjemme, og at det er viktig å støtte familiene i forkant, underveis og i etterkant. Samtidig er det en opplevelse i flere familier at velferdstiltak i Forsvaret bygges ned. Dette har både en praktisk og en symbolsk effekt og går ut over opplevelsen av at belastningene for familiene blir anerkjent og forstått. Flere av partnerne i studien har gjort store tilpasninger i egen jobbsituasjon, som å gå ned i stillingsprosent eller endre yrke, for å tilrettelegge for at veteranen kan gjøre sin jobb. De har også enansvaret for barn og hjem i perioder, og mange nedprioriterer egne behov for å få tidsregnskapet til å gå opp.

Ulike utslag på helse og livskvalitet for de enkelte familiemedlemmene

Flere av veteranene opplever at deltagelsen i internasjonale operasjoner har bidratt til at de har fått bedre helse, mens partnerne deres opplever at egen helse kan ha blitt forverret. Et viktig utgangspunkt er at veteraner generelt er friskere enn gjennomsnittsbefolkningen. Veteranene forteller om hvordan mening, mestring, opptrening og fellesskap i tilknytning til operasjonene har styrket dem. Partnerne forteller oftere om det motsatte: lite tid til å ta vare på seg selv, for eksempel gjennom trening, lite tid til venner og avkobling, generelt stress og, for noen, stor bekymring for den som er ute. Når det gjelder barna, ser vi et sammensatt bilde, hvor de kan ha flere ulike opplevelser. Noen tema går likevel igjen, som savn av, bekymring for og stolthet over forelderen som er ute.

Barnas behov for informasjon og hjelp til å forstå

Barna i familiene forteller at de har et stort behov for å bli forberedt og få informasjon og hjelp til å forstå hva som skjer før, under og etter internasjonale operasjoner. Selv om barna kan utrykke at de har det helt greit med utenlandsoperasjonen, kan de også i perioder være veldig bekymret uten å dele dette med noen. Det kan både være fordi de vil mestre selv og være selvstendige, men også for å skjerme forelderen hjemme som de vet har ekstra mye på seg.

Avhengig av alder, vil barna ha ulike behov for forklaringer og omsorg når en foreldre drar i en internasjonal operasjon. De yngste barna trenger hjelp til å lage en helhetlig historie om deployeringen som kan hjelpe dem til å forstå,

oppleve mening, trygghet og sammenheng. Viktigst for dem er å forstå nok til å være trygge på at den som er ute, har det bra – og få konkrete «bevis» på at soldaten er så sikker som det går an å bli. Flere av barna i utvalget fortalte at småskolealderen (6–9 år) var en tid hvor de opplevde mer bekymring og engstelse, som for noen førte til separasjonsangst og søvnvansker. De eldre barna forstår mer selv, men oppfatter også mer av det som skjer i nyhetsbildet. Ungdommene trenger derfor også å bli forberedt, få snakket om det som skal skje, og få rom til å ta opp det de lurer på. Flere av ungdommene påpekte også viktigheten av å få snakke med andre unge med lignende erfaringer.

Forsvarets veteransenter på Bæreia og leirskoletilbudet «Min tur ut» ble av både barn og foreldre fremhevet som en slik arena. Her fikk ungdommene noen å snakke med, være sammen med andre unge som de kunne dele erfaringer med – og, ikke minst, som forsto akkurat hvordan de hadde det. Det å møte andre unge gjorde at de ikke følte seg alene og annerledes med erfaringene sine, som kunne være vanskelige å forklare til ungdommer som ikke hadde lignende erfaringer.

Spennet mellom store mestringsmuligheter og store belastninger

En stor andel av respondentene i studien ønsket å få fram at de internasjonale operasjonene hadde vært en positiv faktor i livet. Den førte med seg en stor opplevelse av mestring, mening og en unik innsikt i viktige storpolitiske og internasjonale spørsmål. Dette gjaldt for flere i familien, ikke bare veteranene. Partnerne kan oppleve omfattende mestring av å få til en krevende hverdag, og flere forteller også at det er av stor betydning for dem at veteranen får gjøre noe som er viktig og meningsfullt. Barna kan oppleve seg selv som mestrende og mer selvstendige enn sine jevnaldrende. Utslagene på helse og livskvalitet kan dermed for flere være mer et spørsmål om «både-og», ikke et «enten-eller».

Balansen mellom belastninger og ressurser

Veteranfamilier kan oppleve å stå i situasjoner som innebærer et ekstraordinært høyt stressnivå. Det kan gi store belastninger når familier opplever frykt for at den som er ute skal bli skadet eller drept, uforutsigbarhet og lite kontroll, og i noen tilfeller mangel på informasjon og begrensede muligheter for kontakt. Jo høyere belastningsnivå, desto større ressurser trenger familiene for at det ikke skal bli en overbelastning med negative helsekonsekvenser som en mulig følge. Tilgang på ressurser kan bidra til å øke

robusthet og evnen til å tåle belastninger. Det er fire hovedområder med ressurser som bidrar til å dempe effekten av belastningene som familiene opplever: 1) praktiske ressurser og hjelp med å få hverdagen hjemme til å gå opp når veteranen er borte; 2) strategier, planer, kommunikasjon og forventningsavklaringer i familiene; 3) felles eller forenlig opplevelse av at oppdragene og konsekvensene for familielivet gir mening; samt 4) tilhørighet, støtte og forståelse i omgivelsene.

Disse ressursene handler både om ting som familiene gjør selv, og om støtte de trenger å få utenfra. Støtte fra sosiale nettverk i form av familie, venner – og særlig andre familier med tilknytning til forsvaret og med lignende erfaringer – har vært trukket fram som avgjørende av flere. Tilsvarende ser vi at familier med mindre støttende nettverk rundt seg framstår som mer sårbare for negative konsekvenser. For disse familiene blir støtte og tiltak fra Forsvaret og det sivile hjelpeapparatet spesielt viktig.

Selv om det går bra for de fleste, kan internasjonale operasjoner innebære betydelige belastninger for familiene. Flere familier i utvalget har hatt store negative følger av veteranenes internasjonale tjeneste, med langvarige og alvorlige konsekvenser for helse, velvære og relasjoner. Dette har for noen handlet om store belastninger og spesielle forhold knyttet til enkeltoperasjoner, mens det for andre har medført en for høy samlet belastning over tid uten at man nødvendigvis kan peke på konkrete hendelser. Overbelastning på den som er hjemme, uforutsigbarhet i hverdagen og en opplevelse av manglende handlingsrom og råderett over eget liv er gjengangere i de familiene som forteller om de største problemene.

Belastningsnivå er viktigere enn belastningskilde

Det er ikke alltid mulig å isolere effekten av internasjonale operasjoner i seg selv på familienes subjektive opplevelse av helse og livskvalitet. Belastninger knyttet til internasjonale operasjoner kan komme på toppen av andre krevende forhold knyttet til å jobbe i Forsvaret, som pendling, uforutsigbarhet og mye fravær fra hjemmet. Hvis det i tillegg kommer andre hendelser som krever mye av familiene, for eksempel sykdom, samlivsvansker, mobbing og så videre, kan familiene bli stående i et stort press fra flere kanter samtidig. De trenger ressurser for å kompensere for eller minske effekten av belastningene de opplever. Veteranfamiliene opplever de samme livshendelsene som andre familier, men Forsvaret legger i større grad rammene for hvordan familiene

kan leve, enn hva de fleste andre arbeidsgivere gjør. Dersom den forsvarsansatte er i en stilling som innebærer mye fravær og uforutsigbarhet, og som i tillegg kan utløse bekymring hos familiene, påvirker dette også hvilke konsekvenser vanlige livshendelser kan få for familiene, og hvilke muligheter de har til å håndtere slike livshendelser.

En grunnleggende antagelse i arbeid med veteranfamilier kan være at psykisk belastning på familien først og fremst er knyttet til oppdragenes faregrad og risiko for skade eller tap av liv. Vårt materiale nyanserer dette bildet i noen grad. Særlig med et høyt belastningsnivå på partner hjemme kan en annen eksistensiell frykt også gjøre seg gjeldende – nemlig frykten for at en selv ikke klare å ivareta familien sin, og for at barna skal ta skade av måten familien lever på. Det er dermed et komplekst samspill mellom ulike belastninger og bekymringer som kan bli truende for familien. Fra et familieperspektiv er det viktigst hvorvidt familien og dens fungering blir truet eller ikke – ikke hvor den eventuelle trusselen kommer fra. Belastningsnivå er viktigere enn belastningskilde. Overbelastning på partner hjemme kan gi like store konsekvenser for familien som det ettervirkninger hos veteranen kan gjøre. Begge deler kan oppstå som følge av det samme, nemlig at Norge sender styrker til internasjonale operasjoner. Samtidig forteller flere at det har vært mindre fokus på slike effekter på den som har ansvaret hjemme i forberedelsene til internasjonale operasjoner. Flere partnere har opplevd at det meste dreide seg om hvordan de kunne hjelpe og støtte veteranen etter hjemkomst, for eksempel at de lærte å gjenkjenne tegn på traumatisk stress hos veteranen. Det dreide seg mindre om hvordan de selv kunne bli ivaretatt, eller hva som kunne være tidlige tegn på at de selv var på vei mot en for høy belastning.

God støtte og gode tiltak

Tiltakene som både barn og voksne er samstemte positive til, er Bæreia veteransenters tiltak, og spesielt «Min tur ut» blir nevnt av mange. Både veteraner og partnere fremsnaker også Modum bads samlivskurs, som er tilpasset par der én eller begge arbeider i Forsvaret (PREP-kurs). Veteranorganisasjonens arrangementer, spesielt familiedager, er også noe som flere barn og voksne nevner som positive tiltak. Disse arrangementene kan bidra til å gjøre det lettere for barn og partnere å forstå mer av samholdet og miljøet som veteranen er en del av. Flere trekker fram familietiltak, velferdsgoder og det å bli møtt på en hjelpsom og fleksibel måte av Forsvaret,

er veldig viktig både for familien hjemme, og for den som er ute. Det kan dessuten være avgjørende for om soldaten blir eller velger å forlate Forsvaret. Noen av de eldre veteranene i utvalget har deltatt i operasjoner langt tilbake i tid og forteller at oppfølgingen de får i dag, er en helt annen enn tidligere.

Støtte som glipper når det gjelder

Selv om mange av familiene i vår studie er fornøyde med oppfølgingen og tiltakene de har fått, både fra det sivile hjelpeapparatet og fra Forsvaret, er det også noen som har andre erfaringer. Dette gjelder særlig i familier hvor et barn eller en voksen i familien har hatt reaksjoner som har påvirket deres hverdag negativt. For eksempel, i familier der barn har hatt sterke reaksjoner eller opplevd mobbing, er det flere som opplever å ikke få støtten og tiltakene de hadde trengt. Blant de familiene som trenger det mest, er det flere som opplever at når de har behov for mer støtte, er det vanskelig å finne. Dette gjelder både sivile tiltak og i Forsvaret. Et unntak i utvalget vårt er familier som har vært i spesialstyrkene. Der har mange opplevd å få både forebyggende tiltak og hjelp når noe har skjedd. Gjennomgående er det imidlertid en annen opplevelse i familier hvor vanskene medfører krav om mer tilpasning og oppfølging. Mange av veteranene er generelt fornøyde med oppfølgingen fra Forsvaret, men det kommer tydelig frem at det ikke er snakk om én standardisert oppfølging. Samme familie kan oppleve Forsvarets oppfølging (ettårsprogrammet) ulikt avhengig av hvem veteranen reiser ut med, og hvilken rolle veteranen har ute.

Spesielt kan det være forskjeller når den som reiser ut, er spesialist eller drar ut som støtte for en annen avdeling. Spesialister kommer gjerne fra hele landet og har en større belastning i form av mange deployeringer. Samtidig beskriver de at de går «glipp av» mange av de tiltakene som Forsvaret iverksetter, fordi de har geografisk tilhørighet langt unna. Dette betyr at noen av soldatene og familiene som opplever størst belastning, og som har et behov for mer støtte, faktisk får mindre ivaretagelse enn andre som kan ha mindre belastning. Denne blindsonen kan også være relevant for familier der soldaten pendler, og familien bor langt unna hjemmeavdelingen. Det er en tendens mot økende pendling blant forsvarsansatte. Familier som ikke lever på steder med høyt forsvarsnærvær, kan også miste muligheten til å få sosiale nettverk med andre i lignende situasjoner som seg selv. Dermed kan det være nødvendig å tenke nytt rundt ivaretagelse og tilhørighet for familiene deres, og hvordan Forsvaret kan nå fram med tiltak og støtte der det er nødvendig.

Kompetanse i sivile institusjoner

Det er viktig å bygge opp kompetanse i sivile institusjoner som kommer i kontakt med veteranfamilier. Noen forteller at de har møtt manglende forståelse og lite kunnskap, og at de har fått en opplæringsrolle i møte med sivile institusjoner (skole, helsevesen osv.). Når tjenestene har lite kjennskap til både utfordringer og muligheter for veteranfamiliene, blir det vanskeligere å skape gode møter. Noen er også blitt møtt med negative fordommer som har stått i veien for å få hjelp når de trengte det. Et sykdoms- og problemfokus ser ut til å gå igjen i mange utenforståendes forestillinger om veteranfamiliene. Noen fortalte at de som par og foreldre ble sett på som mindre likestilte enn det som er blitt normen i store deler av det norske samfunnet. Noen av barna fortalte også om å bli møtt med vanskelige spørsmål eller konfrontasjoner fra jevnaldrende på skolen, for eksempel hvorvidt faren deres hadde drept noen. Dette er store spørsmål for barn å måtte håndtere på egen hånd, og de kan trenge hjelp og støtte også fra andre voksne enn dem i nærmeste familie.

Konklusjon

Denne studien viser at det er svært stor variasjon i opplevelser og erfaringer hos veteranfamiliene. Noen familier forteller om stor mestring. Samtidig kan det potensielt veldig høye stressnivået som er forbundet med internasjonale operasjoner, gi store og negative konsekvenser med utslag i helseproblemer og vansker i familienes relasjoner. Dette gjør at det er nødvendig med en proaktiv tilnærming og en solid oppfølging. Denne studien viser at familiene strekker seg langt og ofrer mye for å gjøre det mulig for veteranene å delta i internasjonale operasjoner. Særlig opprettholdelsen av en normal hverdag mens veteranen er ute krever mye av den som er hjemme. Samtidig forteller flere at nettopp det er den beste måten de kan skape trygghet for barna på. Det er dermed mye som står på spill, og som kan gå ut over helsen til den som tar støytten hjemme.

Den store variasjonen vi ser i vårt materiale, viser at veteranbegrepet ikke er samlende som erfaringskategori. Noen av veteranfamiliene forteller at det er andre sider ved arbeidet i Forsvaret som oppleves mer belastende enn den delen av tjenesten som er definert som internasjonal operasjon. Dette peker på noen kompliserte aspekter ved veteranbegrepet som en gruppebetegnelse. På den ene siden kan de som inngår i den, ha svært ulike erfaringer og behov.

På den andre siden kan det være annet personell som har lignende erfaringer og belastninger som det mange veteraner har, men uten å være inkludert i veterankategorien eller ha de samme rettighetene til oppfølging og anerkjennelse.

Summary

Background

During the period from 2020 to 2023, the Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies (NKVTS) conducted the first major study on health and everyday life in the families of Norwegian veterans. That is, families in which one or both parents have participated in the Norwegian armed forces' international operations. International research shows that families such as these may experience significant stress. The Norwegian armed forces have a statutory duty of care towards veterans and their families. Research-based knowledge is important for strengthening the care provided to families of veterans and is also relevant when it comes to the Norwegian armed forces' family and HR policies in general. Furthermore, it is important to ensure that civilian services and institutions have access to research-based knowledge relating to families of veterans. This is particularly important when it comes to safeguarding children in the best possible manner. Schools and health services that encounter the children of veterans require adequate knowledge regarding the possible needs of the children in order to ensure appropriate adaptations, follow-up and safeguarding.

Follow-up on families of veterans is an interdisciplinary responsibility that is carried out by the Norwegian armed forces and civilian institutions. This project was commissioned by the Norwegian Ministry of Defence, the Norwegian Ministry of Children and Family Affairs and the Norwegian Ministry of Health and Social Care. This report examines the following issues:

- 4) How do veterans and their families perceive their own health and quality of life in light of their participation in international operations?
- 5) What conditions set the framework for the families' everyday life in connection with deployments?
- 6) How can veterans and their families best be followed up in connection with participation in international operations?

Method and selection

This report uses qualitative methods to shed light on the issues. The goal is not to arrive at representative data but to gain a deeper understanding of the complex experiences of families of veterans – for better or worse.

Furthermore, we aim to highlight the variation and different experiences of the families of veterans and individual family members. Our work has been based on a broad understanding of health and quality of life and we emphasise the subjective assessments of the participants.

The sample selection for the study was recruited from among veterans who participated in international operations during the 2012–2019 period and that had children aged 12–17 years at the time of the interviews being conducted. 79 respondents from 37 families participated in qualitative interviews: 33 veterans, 23 partners, 18 children and 5 friends of veterans. All branches of the Norwegian armed forces are represented in the data material, as well as veterans that are now working in the civilian sector. Some of these veterans have been recruited to serve in one or more international operations while employed in the civilian sector, while others have since left the Norwegian armed forces. The veterans were deployed as part of their own unit, together with other units, as staff officers or as UN observers. The data materials cover a broad range of experiences from various parts of the Norwegian armed forces and various international operations.

The interviews varied in duration from less than one hour to more than three hours. The interviews were recorded, transcribed and analysed using the qualitative analysis tool NVivo 12, which makes it possible to identify and systematise patterns across the interviews.

Results

Great variation in perception

There is great variation in the perception and experiences of the 37 families who participated in the study. Some of the families have fared extremely well and do not feel that they have experienced any notable negative repercussions from the deployments. Some of the participants even noted that their experiences have been mostly positive and several said that they wanted to participate in the study in order to help present a more positive image.

Nevertheless, other families have experienced major, lasting stress and harmful effects and say that they would not make the same choices again. Some of the respondents have left the Norwegian armed forces as a result of the stress. Still others talk of a mixed bag – having had both positive and negative experiences. Some of the experiences have been worth it, others have not. The family members in a single family may also have very different perceptions and emotions associated with international operations.

However, one recurring theme was that both the veterans and their partners felt that international operations are harder for those who remain at home and that it is important to provide support to families before, during and after deployment. At the same time, several of the families felt that the welfare initiatives in the Norwegian armed forces were being scaled down. This is having both a practical and symbolic effect and negatively affects the perception of the families' stress being acknowledged and understood. Several of the partners in the study have made major adjustments to their own work situation, such as reducing their hours or changing profession, in order to ensure that the veteran was able to do their job. They are also left with the sole responsibility for the home and children during these periods and many of them will deprioritise their own needs in order to find the time.

Different outcomes relating to health and quality of life for individual family members

Several of the veterans felt that their participation in international operations has contributed to better health on their part, while their partners felt that their own health has deteriorated. One important starting point here is the fact that veterans are generally fitter than the average general population. Veterans talk about how the meaning, mastery, exercise and community associated with operations have made them stronger. Their partners often talk about the opposite: little time to look after themselves, e.g. through exercise, little time for friends and relaxation, general stress and for some, serious worries for the person who has been deployed. When it comes to the children, the picture is complex and they may have several different perceptions. However, there are some recurring themes, such as missing, worrying about and feeling proud of the deployed parent.

Children's need for information and help to understand

The children in the families say that they have a great need to prepare and receive information and help to understand what is happening before, during and after international operations. Although the children may say that they are perfectly fine with the international operations, there may be periods in which they are extremely worried and do not share their concerns with anyone. This could be both because they want to be independent and cope on their own but also to protect the parent at home, as they know they are shouldering a lot.

Depending on their age, the children will have different needs in relation to explanations and care when one of their parents leave for an international operation. The youngest children need help to create a comprehensive story about the deployment that can help them understand and cope with the deployment, as well as feeling safe and connected. For them, it might be most important to understand enough to feel safe in the knowledge that the deployed parent is OK and to receive concrete "evidence" showing that the soldier is as safe as possible. Several of the children included in the sample selection said that key stage one (6–9 years of age) was the period in which they experienced the most worry and anxiety and that this resulted in separation anxiety and sleeping difficulties for some of them. The older children are able to understand more but they also see more of what is covered in the news. Adolescents therefore also need to prepare and have the opportunity to talk about what will be happening and raise any questions they might have. Several of the adolescents also noted the importance of talking to peers with similar experiences.

The Norwegian armed forces' Veterans' Centre at Bæreia and the camp programme "Min tur ut" were highlighted as one such venue by both children and parents. Here, adolescents can find someone to talk to, spend time with other adolescents who they may share experiences with, while also understanding exactly how each other feel. Being able to meet other adolescents meant that they did not feel alone and different due to their experiences, which could be difficult to explain to other young people who had not had similar experiences.

The span between major coping opportunities and major stress

A large proportion of the respondents in the study wanted to highlight the fact that the international operations had been a positive factor in their lives. This resulted in a great sense of coping and meaning, as well as unique insights into major political and international issues. This was true for several family members, not only the veteran. Partners may experience extensive coping in the form of a challenging everyday life and several of them also said that it was very important to them that the veteran had the opportunity to do something important and meaningful. Children might feel that they are coping better and that they are more independent than their peers. For many, the outcomes relating to health and quality of life may therefore be more a case of “a bit of both” rather than “either/or”.

The balance between stress and resources

Families of veterans may find themselves in situations that entail significant high levels of stress. It can be extremely stressful for families to experience fear that the person who has been deployed will be injured or killed, as well as to experience unpredictability and a lack of control and in some cases also a lack of information and limited contact opportunities. The higher the level of stress, the greater the resources the families will need to ensure that they do not become overloaded and end up with negative health consequences. Access to resources can contribute to increased resilience and ability to manage stress. There are four main areas of resources that can help alleviate the effect of the stress experienced by families: 1) practical resources and help with everyday matters at home while the veteran is away, 2) strategies, plans, communication and expectations within the family, 3) shared or unified understanding of the operations and the consequences for family life will provide meaning and 4) belonging, support and understanding from the community.

These resources entail both things the families will do themselves and the external support they require. Support from social networks in the form of family, friends and especially other families associated with the armed forces who have similar experiences has been highlighted as crucial by several of the respondents. Similarly, we find that families with less supportive networks appear more vulnerable to negative consequences. For these families, support and interventions from the Norwegian armed forces and the civilian support system will be especially important.

Although the majority are doing well, international operations may entail major stress for families. Several families in the sample selection have suffered negative consequences from the veteran's international service, including prolonged and serious consequences for health, well-being and relationships. For many, this has entailed major stress and specific factors relating to individual operations, while others have experienced excessive levels of stress over time without necessarily being able to point to specific events. High stress levels on the part of the person left at home, an unpredictable everyday life and a perception of limited agency over their own lives are recurring themes for the families who spoke about major issues.

The stress level is more important than the source of stress

It is not always possible to isolate the effect of international operations when it comes to the families' subjective perception of health and quality of life. Stress associated with international operations may come in addition to other challenging factors linked to working for the Norwegian armed forces, such as commuting, unpredictability and absence from home. If there are also other events that are challenging for the families, such as illness, relationship difficulties, bullying and so on, the family may come under great pressure from several sides at once. They need access to resources to compensate for or alleviate the effect of the stress they experience. Families of veterans experience the same life events as other families, but the Norwegian armed forces impose restrictions on family life to a much greater extent than most other employers. For individuals employed in positions with the Norwegian armed forces that necessitate high levels of absence and unpredictability, which can also cause concerns on the part of the family, this will also affect the consequences that regular life events can have for families and the opportunities they have when it comes to handling such life events.

One fundamental assumption when working with families of veterans may be that psychological stress on the part of the family will first and foremost be linked to the degree of danger and risk of injury or loss of life associated with the operations. Our materials provide some nuance with regard to this situation. In situations in which the partner at home experiences high levels of stress in particular, another existential fear may also come into play – namely the fear of being unable to look after the family and the fear of the children suffering as a result of the way in which the family lives. There is therefore a complex interaction between the different stresses and concerns that may

threaten the family. From a family perspective, the most important thing is whether the family and the way it functions is under any threat – not where such a threat may originate from. The level of stress is more important than the source of stress. High levels of stress on the part of the partner at home may have equally as great consequences for the family as the veteran's repercussions. Both can arise as a result of the same thing, i.e. Norway deploying forces to participate in international operations. At the same time, several of the respondents said that there has been less focus on such effects on the part of the person responsible at home when preparing for international operations. Several partners felt that it was mostly about how they could help and support the veteran when they returned home, i.e. by learning how to recognise the signs of traumatic stress on the part of veterans. It was less about how they could look after themselves or what could be early signs of high levels of stress on their part.

Excellent support and initiatives

Many respondents, both children and adults, were positive when it comes to the initiatives organised by Bæreia Veterans' Centre, especially the "Min tur ut" camp. Both veterans and partners also speak highly of Modum bad's relationship course, which has been adapted for couples in which one or both partners work for the Norwegian armed forces (PREP course). The events organised by the Norwegian Veterans' Association for International Operations, especially the family days, were also mentioned as positive initiatives by children and adults. These events can help make it easier for children and partners to understand more about the community and environment the veteran is a part of. Many respondents highlight family initiatives, welfare benefits and being treated in a helpful and flexible manner by the Norwegian armed forces as crucial both for the family at home and for the family member who is deployed. This could also be a decisive factor in the soldier's decision on whether to stay with the Norwegian armed forces or leave. Some of the older veterans in the sample selection have participated in operations dating quite some way back in time and they say that the follow-up they receive today is completely different to what they had access to previously.

Support that misses the mark when it counts

Although many of the families in our study are satisfied with the follow-up and initiatives they have experienced, both from the civilian support system and from the Norwegian armed forces, some have had different experiences. This is especially true for families in which a child or adult in the family has experienced reactions that have had a negative impact on their everyday life. For example, in families in which children have experienced strong reactions or bullying, several respondents felt they did not receive the support and measures they needed. Among the families who needed it the most, several felt it could be difficult to find more support when the need arises. This is the case for both civilian initiatives and those from the Norwegian armed forces. One exception in our sample selection is families who have been part of the Special Forces. Many of these families felt that they had access to both preventive initiatives and support when something happened. On the whole, the perception is different for families in which the difficulties entail a need for more adaptations and follow-up. Many of the veterans are generally satisfied with the follow-up they received from the Norwegian armed forces, but it is clear that they are not talking about standardised follow-up. A single family may perceive the Norwegian armed forces' follow-up (one-year programme) differently depending on who the veteran was deployed with and the role the veteran had when deployed.

In particular, there may be differences when the veteran who is deployed is a specialist or is deployed to support another unit. Specialists often come from across the entire country and experience greater stress in the form of the high number of deployments. At the same time, they also say that they feel that they are "missing out" on many of the initiatives provided by the Norwegian armed forces due to geographical location. This means that some of the soldiers and families who experience the greatest stress and require more support receive less care than others who may have experienced less stress. This blind spot could also be relevant for families in which the soldier commutes and the family lives far away from the soldier's base unit. There is a trend of increased commuting among armed forces employees. Families that do not live in areas with a high presence of armed forces activities may not have the opportunity to develop social networks with others who are in similar situations to them. For this reason, it may be necessary to rethink how we look after these families and ensure they experience a sense of belonging,

as well as how the Norwegian armed forces can implement successful initiatives and provide support as necessary.

Expertise at civilian institutions

It is important to develop expertise at the civilian institutions that come into contact with families of veterans. Some of the respondents said that they had encountered a lack of understanding and knowledge and that they ended up having to educate those at the civilian institutions (schools, health services, etc.). When services have limited knowledge of the challenges and opportunities available to families of veterans, it becomes difficult to ensure positive encounters. Some have also encountered negative prejudice, which has posed an obstacle to obtaining they help they needed. A recurring theme when it comes to external parties' perception of families of veterans is a focus on illness and problems. Some said that they felt that, as couples and parents, they were less equal than what is now the norm in large parts of Norwegian society. Some of the children also said that they had faced difficult questions or confrontation from their peers at school, such as whether their father had killed anyone. These are major questions for children to deal with on their own and they may need help and support from adults other than those in their immediate family.

Conclusion

This study shows that there is great variation in the perceptions and experiences of veteran families. Some families report good coping abilities. However, the potentially very high stress levels linked to international operations could also lead to major negative consequences resulting in health problems and difficult family relationships. This means that a proactive approach and solid follow-up will be necessary. This study shows that families go to great lengths and sacrifice a lot to enable veterans to participate in international operations. Maintaining normal everyday life when veterans are deployed is something that places particularly high demands on the person who remains at home. At the same time, several respondents also said that this is the best way for them to create a sense of security for their children. There is a lot at stake and this could affect the health of the person who carries the burden at home.

The great variation in our materials shows that the concept of veterans is not enough to unify all veterans in a single category of experiences. Some families of veterans say that there are other aspects associated with working for the Norwegian armed forces that they consider more stressful than the part of the service defined as international operations. This points to some complicated aspects associated with the concept of veterans as a unifying term. On the one hand, those defined by the concept may have highly differing experiences and needs. On the other hand, there may be other personnel with similar experiences and stress to veterans but that are not included in the veteran category and do not have the same rights in relation to follow-up and acknowledgement.

Forkortelser

Forkortelser

AFA – administrativt foresatt avdeling

AGA – arbeidsgiveransvar

EFP – Enhanced Forward Presence

FN – Forente nasjoner

FOH – Forsvarets operative hovedkvarter

FPVS – Forsvarets personell- og vernepliktsenter

FSAN – Forsvarets sanitet

FSK – Forsvarets spesialkommando

FVI – Forsvarets veteraninspektør

FVT – Forsvarets veteran tjeneste

IMPS – Institutt for militærpsykiatri og stressmestring

NATO – The North Atlantic Treaty Organization

NVIO – Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner

SIO – Seksjon for internasjonale operasjoner

SIOPS – Veteranforbundet SIOPS – Skadde i internasjonale operasjoner

WHO – Verdens helseorganisasjon (World Health Organization)

Forord

Denne rapporten presenterer funn fra forskningsprosjektet *Veteraners familier: Psykisk helse og hverdagsliv etter utenlandsoperasjoner (VEFAM)*. Prosjektet er utført på oppdrag av Forsvarsdepartementet, Forsvaret, Barne- og familiedepartementet samt Helse- og omsorgsdepartementet. Økt kunnskap om betydningen av tjeneste i internasjonale operasjoner er viktig for å kunne forebygge skadevirkninger for veteranene og deres familier. NKVTS setter stor pris på muligheten vi har fått til å bidra i kunnskapsutviklingen om Forsvarets veteraner og deres familier. Arnfinn J. Andersen har vært prosjektleder, og Anette Brunovskis og Belinda Ekornås har vært utførende forskere i prosjektet. Amalie Spilsberg har vært prosjektkoordinator.

Denne studien hadde ikke vært mulig uten et svært godt samarbeid med mange aktører, både innenfor og utenfor Forsvaret. Først og fremst vil vi rette en stor takk til forskningsdeltagerne våre – veteraner, deres partnere, barn og venner som har stilt opp til dybdeintervjuer om personlige tema, og som har fylt ut et omfattende spørreskjema.

Vi vil også rette en særlig takk til Forsvarets personell- og vernepliktsenter (FPVS) som gjorde en stor jobb i trekket av utvalget, og i utsendelsen av invitasjoner til forskningsdeltagerne. Forsvarets veteranertjeneste (FVT) og Forsvarets veteraninspektør (FVI) har vært våre sentrale kontaktpunkter. De har hjulpet oss med å forstå Forsvarets strukturer knyttet til veteranarbeidet og har vært uvurderlige støttespillere gjennom hele prosjektet. Tusen takk til alle for samarbeidet!

Prosjektet har også hatt en referansegruppe med stor kompetanse på veteranfeltet, bestående av Hans Jakob Bøe (Institutt for militærpsykiatri og stressmestring, Forsvaret), Elsbet Elton (Familievernkontoret Hamar), Elisabeth Jankov (Forsvarets veteranertjeneste), Svein Arthur Kallevik (Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging – RVTS Øst), Hilde Lindboe (Forsvarets personell og vernepliktsenter, utland), Caroline Nysted (pårørende), Marie Gjerde Rolandsen (Veteranforbundet SLOPS), Stine Vilster Sørli (Familievernkontoret Hamar) og Borgny Tjelle (Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner – NVIO). En stor takk går til

denne gruppen som har kommet med viktige bidrag og innspill, og som særlig har hjulpet oss med å forankre datainnsamlingen i prosjektet.

Vi er også veldig takknemlige for at kvalitetssikrer i prosjektet, Kristin Engh Førde, med sitt gode leserblick har hjulpet oss med å tydeliggjøre linjene i analysen vår. Takk for innsiktsfulle kommentarer og innspill!

Eventuelle feil og mangler i rapporten er forfatterens ansvar.

1 Innledning

Det er et behov for mer kunnskap om veteraners familier og familieliv i Norge: Hvordan opplever familiemedlemmene sin hverdag og helse i lys av at minst én av foreldrene i familien har deltatt i én eller flere internasjonale operasjoner? Det er en kjent sak at dette er familier som opplever belastninger, men hvordan opplever de selv sin helse og livskvalitet? Hvilke faktorer er til stede når de tåler store belastninger? Hva er det som skjer når det blir for mye å håndtere? Og hvordan kan Forsvaret og sivile aktører best legge til rette for til at disse familiene opplever god helse og livskvalitet?

Disse temaene har 79 deltagere fra 37 familier fortalt oss om i kvalitative dybdeintervjuer. Bildet som kommer fram, er bredt og sammensatt. Noen av familiene har klart seg svært godt og opplever ikke at de har noen nevneverdige negative ettervirkninger av deployeringene. Tvert imot trekker en del av deltagerne fram at de har hatt mest gode erfaringer – flere har også ønsket å delta i undersøkelsen for å få fram et mer positivt bilde. Andre familier har derimot opplevd store og varige belastninger og skadevirkninger, og sier at de ikke ville gjort de samme valgene om igjen. Noen av respondentene våre har sluttet i Forsvaret som følge av disse belastningene. Andre igjen forteller om et blandet bilde – de har både gode og dårlige erfaringer. Noe har vært verdt det, andre ting ikke. Familiemedlemmer i én og samme familie kan ha også ha veldig ulike opplevelser og følelser knyttet til utenlandsoperasjonene.

Etter annen verdenskrig har mer enn 120 000 nordmenn tjenestegjort i internasjonale operasjoner med det norske Forsvaret. I nyere tid har særlig operasjonene i Afghanistan vært sentrale – fra 2001 har Norge bidratt med 9200 soldater i Afghanistan, hvor ti av disse mistet livet (Forsvaret, 2023a; Forsvarsdepartementet, 2023). Veteraner har også tjenestegjort i en lang rekke andre land over hele verden (for en oversikt, se [itjenestefornorge.no/operasjoner](https://itjenestefornorge.no/)). Det er mange mennesker i Norge i dag som har vært direkte påvirket av norsk deltagelse i internasjonale operasjoner, enten som veteraner selv, eller som nærstående til en veteran.

Et sentralt mål med denne rapporten er å gi en stemme, eller riktigere – flere stemmer – også til dem som venter hjemme når veteranene er ute i tjeneste. Dette er særlig viktig fordi dette er en gruppe det er begrenset forskning om

i Norge. I tillegg er det slik at en del av dem har opplevelser og tanker de opplever at de ikke kan snakke med andre om, og noen har også erfaringer som i begrenset grad blir forstått av omgivelsene deres. Vi ønsker å få fram at det er mange ulike måter å oppleve det å være i nær familie med en veteran – det finnes ikke én historie som er «riktig» eller dekkende for alle.

Denne kunnskapen er viktig for å kunne fortsette å utvikle Forsvarets ivaretagelse av veteranfamilier, og for å bidra til et godt grunnlag for Forsvarets familiepolitikk generelt. Forsvaret har en lovpålagt forpliktelse til å ivareta veteraner og deres pårørende. Ivaretagelse er også relevant for Forsvarets evne til å holde på sine ansatte. For at det skal være mulig, må det la seg gjøre å kombinere en forsvarskarriere med et godt familieliv.

Videre er det viktig at sivile tjenester og institusjoner har solid og forskningsbasert kunnskap om veteranfamilier. Dette gjelder ikke minst for å kunne ivareta barna på en god måte. Skole og helsevesen som har kontakt med barn av veteraner må ha god kunnskap om hva barnas behov kan være, for å kunne gi hensiktsmessig tilrettelegging, oppfølging og støtte.

Ikke minst er det viktig at erfaringene til veteraner og deres familier blir mer kjent i samfunnet som helhet, ikke bare i et tiltaksperspektiv. Tematikken vi skriver om har stigende aktualitet med dagens sikkerhetspolitiske situasjon – i denne sammenhengen er individuelle livsvilkår i høyeste grad også et samfunnsanliggende. Når det er bred enighet om at Forsvaret må rustes opp, samtidig som en høy andel av forsvarsansatte har vurdert å slutte av hensyn til familien, må samfunnet ta inn over seg også den bredere politiske relevansen av Forsvarets familiepolitikk (Heen et al., 2023; Werner, 2023). Det gir liten mening å kjøpe kostbart utstyr dersom man ikke har kompetent personell til å bruke det. Det er også et spørsmål om hvor store belastninger det er rimelig at familiene til personellet skal bære, hvordan belastninger kan reduseres, og hvordan ressurser rundt familiene kan bygges opp. I denne rapporten fokuserer vi på dem som har tjenestegjort i internasjonale operasjoner, men diskusjonene våre er også relevante for debatter om Forsvarets familiepolitikk overfor sine ansatte generelt.

Denne studien er avgrenset til veteraner fra internasjonale operasjoner gjennom Forsvaret. Også norsk politi sender personell til internasjonal tjeneste, og over 1200 politiansatte har deltatt i internasjonale operasjoner

siden 1989 (Politiet, 2023). Politiveteranene er ikke omfattet av det samme lovverket som forsvarsveteranene, for eksempel i forbindelse med skade og erstatningsansvar, og Politiets Fellesforbund har etterlyst mer kunnskap og bedre ordninger for denne gruppen (Politiets Fellesforbund, 2021).

Politiveteraner er altså ikke omfattet av vår studie, men vi har grunn til å tro at flere av funnene våre om opplevelsene til forsvarsveteranene og deres familier kan være relevante for andre veteraner. Videre er det også andre grupper som kan ha enkelte felles opplevelser med veteranene, for eksempel innenfor bistands- og humanitært arbeid og personell tilknyttet utenriktstjenesten. Familier til medie-/pressearbeidere som jobber i områder med høy risiko, kan også ha noen lignende opplevelser. Selv om veteranfamiliers erfaringer kan være spesielle sammenliknet med mange andres, er de dermed likevel ikke helt unike på alle områder. Samtidig er det noen grunnleggende aspekter som er helt særegne for forsvarsveteranene: Soldatene må være forberedt på både å ta liv og miste liv og er utsendt på vegne av Norge, med alt dette innebærer for dem og deres familier.

Problemstillinger

I Norge foreligger det lite forskning om hvilke konsekvenser det får for familier at minst én av foreldrene deltar i én eller flere internasjonale operasjoner. Studier fra utlandet viser at familiemedlemmenes personlige liv og helse blir påvirket på ulike vis. Internasjonale forskningsfunn på dette feltet kan ikke uten videre overføres fra ett land til et annet, fordi den sosiale og samfunnsmessige konteksten som enkeltmennesker inngår i, har stor betydning for dagligliv og helse. Forsvaret i ulike land er også organisert ulikt, med tanke på størrelse, budsjetter, systemer for veteranoppfølging, rekruttering av personell og så videre.

Vi undersøker derfor følgende problemstillinger i en norsk kontekst:

- 1) Hvordan oppfatter veteraner og deres familiemedlemmer egen helse og livskvalitet i lys av deltagelse i utenlandsoperasjoner?
- 2) Hvilke forhold legger rammene for familienes hverdagsliv i forbindelse med deployeringer?
- 3) Hvordan kan veteraner og deres familier på best måte følges opp i forbindelse med deltagelse i utenlandsoperasjoner?

Hva vet vi om norske veteraners helse og effekten av deployeringer på familielivet?

Systematiske litteraturgjennomganger viser at det er lite forskning på norske veteranfamilier (Kornør et al., 2016; Rones, 2020). Det finnes en god del internasjonal litteratur om veteranfamilier, men internasjonale studier kan som nevnt ikke uten videre antas å være gyldige for norske forhold. I mange samfunnssammenhenger er det relevant med dansk og svensk forskning fordi landene er ganske like Norge, og til en viss grad stemmer dette også på veteranfeltet. Imidlertid er det også vesentlige forskjeller mellom Norge og våre nærmeste naboland i en forsvars- og veteransammenheng.

Mye veteranforskning gjøres i USA, hvor den sosiale konteksten er en helt annen, blant annet når det gjelder veteraners historikk, plass og anerkjennelse i samfunnet. Det er også en annen sosioøkonomisk bakgrunn hos dem som rekrutteres til militære utenlandsoperasjoner, og forskjeller i hvordan operasjonene er organisert. Samtidig kan noe antas å være likt i Norge som i andre land, og internasjonale studier peker på forhold som bør undersøkes nærmere også her. Flere av studiene kan gi nyttige forståelsesrammer for norske veteranfamiliers erfaringer, og vi vil lene oss på en del av denne forskningen gjennom rapporten. Det har vært påpekt at helseperspektiver er dominerende, og at norske samfunnsvitere i mindre grad har forsket på veteranspørsmål (Rones, 2020, p. 37).

Mange internasjonale studier på veteranfeltet har som formål å kartlegge skade og risiko knyttet til tjenestegjøring i internasjonale operasjoner, og å bidra til å løse problemer, for eksempel gjennom bedre forståelse og mer effektiv behandling. Dette er svært viktige formål, men kan samtidig gjøre at mer komplekse forhold ved veteranfamiliens liv og positive, sammensatte eller mer nøytrale erfaringer med deltagelse i internasjonale operasjoner kan få mindre plass i forskningslitteraturen som helhet (Lindboe, 2015). Nyere norsk og dansk forskning peker for eksempel på ulike måter deltagelse i internasjonale operasjoner kan oppleves på, rammes inn og forstås som givende og meningsfullt, både av veteraner selv og av partnerne deres. Dette gir viktige perspektiver for å forstå livene deres fra deres eget ståsted og i en videre samfunnsmessig kontekst (Gustavsen, 2016, 2017a, 2017b; Heiselberg, 2018a, 2018b).

Nyanserende kunnskap om veteraner og deres familier er særlig viktig fordi dette er en gruppe som kan være utsatt for stereotypiske forestillinger og fordommer – fra et overdrevet bilde av veteraner som «supermennesker» på den ene siden, til et ensidig sykdomsfokus eller til og med en framstilling av at de er farlige på den andre siden (Foss & Strøm-Gundersen, 2009; Parry & Pitchford-Hyde, 2022; Peat & Perrmann-Graham, 2022).

Samtidig er det viktig å ikke underkommunisere utfordringer og belastninger som veteraner og familiene deres kan bli utsatt for. Effekter av internasjonale operasjoner på veteraners helse er antatt også å ha en stor innvirkning på hvordan resten av familien opplever deployeringene. Dersom veteranen blir skadet, det være seg kroppslig eller i form av psykiske ettervirkninger, eller på annen måte blir veldig preget av opplevelser i internasjonale operasjoner, kan dette gi en sterk påvirkning av familielivet, relasjonene i familien og være kilde til bekymring hos de nærmeste (Rayce et al., 2019).

Veteranenes helse er derfor et sentralt tema også i et familieperspektiv, og et viktig forskningsbidrag om norske veteraners helse er Afghanistanundersøkelsene fra 2012 og 2020 (Bøe et al., 2020; Forsvaret, 2012). Disse studiene har undersøkt erfaringer, helse og livskvalitet etter tjeneste i Afghanistan. Seleksjons- og opptreningsprosessen som inngår i Forsvarets rekruttering, gjør at veteranene utgjør en gruppe som er utvalgt i flere ledd for å ha særlig god helse. Dette skaper en skjevhet som gjør det vanskelig å gjøre direkte sammenlikninger med den norske normalbefolkningen. Denne skjevheten kalles gjerne «the healthy soldier effect» (McLaughlin et al., 2008), og gjør det vanskeligere å si noe om hvorvidt soldatene er friskere eller sykere enn andre som følge av operasjonene, fordi det ikke er så lett å finne relevante grupper å sammenlikne dem med.

Forekomst av helseplager finnes det likevel god dokumentasjon av. Afghanistanundersøkelsen fra 2020 (heretter: Afghanistan II) viste at én av fem opplevde vedvarende utmattelse, én av fire hadde vært plaget av hodepine, litt i overkant av én av fire hadde hatt vedvarende muskel- og skjelettplager, og én av tre hadde hatt mage- og tarmplager. Én av ti rapporterte om psykiske helseplager ved undersøkelsestidspunktet, det vil si minst én av de følgende plagene: generelle stressplager (4,5 %), post-traumatisk stresslidelse (PTSD) (2,9 %), depresjon (2,8 %), angst (3,9 %), søvnproblemer (5,1 %), alkoholmisbruk/-avhengighet (1,6 %) (Bøe et al., 2020, p. 20). Det har vært en god del

fokus på post-traumatisk stresslidelse (PTSD) i diskusjoner om veteraner generelt, og det er verdt å merke seg at det altså er i underkant av 3 prosent som rapporterer om dette i Afghanistan II.

Undersøkelsen viste at det var en tett sammenheng mellom eksponering for alvorlige hendelser og kroppslige og psykiske helseplager i etterkant. Et relativt høyt antall rapporterte om eksponering for alvorlige hendelser av ulik art¹, for eksempel:

- 78 prosent hadde operert i områder med høyt trusselnivå.
- 75,8 prosent sa at de fikk sivilbefolkningens lidelser tett innpå seg.
- 41,8 prosent hadde sett alvorlig syke, sårede eller døde barn.
- 19,5 prosent hadde opplevd et øyeblikk da de trodde de skulle dø.
- 16,7 prosent hadde opplevd at noen som sto dem nær, hadde mistet livet i tjenesten.
- 13,2 prosent hadde eller trodde de hadde tatt liv i tjenesten.

Videre er det en liten økning i hvor mange som rapporterte psykiske helseplager fra 2012 til 2020, i likhet med funn fra andre land. Dette kan være forenlig med det som kalles «forsinket sykdomsdebut». Det vil si at det kan ta tid fra eksponering og fram til symptomer viser seg (Andrews et al., 2007). Økningen i psykiske helseplager fra 2012 til 2020 var på 2,2 prosentpoeng, fra 7,6 prosent i 2012 til 9,8 prosent i 2020, av dette ble PTSD rapportert å utgjøre 1,4 prosent i 2012 og 2,9 prosent i 2020 (Bøe et al., 2020).

I Afghanistanundersøkelsen fra 2012 rapporterte 20 prosent at fraværet fra familien var belastende i stor eller svært stor grad (tilsvarende spørsmål er ikke gjengitt i rapporten fra undersøkelsen i 2020). Over 30 prosent opplevde uventede hendelser hjemme som fikk betydning for deres eget stressnivå, som brå sykdom, død eller problemer i øvrig familie (Forsvaret, 2012). Den geografiske avstanden og begrensede muligheter for å reise hjem er et problem når det oppstår slike utfordringer. Manglende mulighet til å kunne være konkret og direkte til hjelp i hverdagslivets utfordringer kan være en belastning både for veteranen og de som er hjemme.

1 Undersøkelsen kartlegger eksponering for 20 ulike typer alvorlige hendelser og deler dem inn i følgende kategorier: Personlige trusler, aktive stridshandlinger, bevitning [av andres lidelse og død], personlig tap, moralske utfordringer (Bøe et al., 2020, p. 18).

I alt fem prosent av dem som var i Afghanistan i perioden 2001 til 2011 opplevde samlivsbrudd under tjenesten. Medregnet dem som opplevde samlivsbrudd etter tjenesten, hadde totalt 18,5 prosent av kontingenten samlivsbrudd i perioden 2001–2011. Tre studier har rapportert om at andelen samlivsbrudd økte med antall deployeringer (Brevik & Skjeret, 2004; Heen, 2012; Heen & Halrynjo, 2006). Den ene av disse studiene fant en dobbelt så høy forekomst av veteraner med sivilstatus skilt (12 prosent) som i en matchet referansegruppe (6 prosent) (Brevik & Skjeret, 2004). I Heen og Halrynjos studie hadde 40 prosent av deployert befal opplevd samlivsbrudd, mot 29 prosent av ikke-deployert befal. Belastning på samlivet og familien synes å øke med antall deployeringer på gruppenivå (Heen & Halrynjo, 2006). Det er imidlertid viktig å merke seg at begge disse studiene er nesten 20 år gamle, og det har skjedd store endringer i deployeringer til utenlandsoperasjoner i denne perioden. Det har både vært en profesjonalisering av forberedelsene av dem som reiser ut, og av hvordan de og familiene følges opp (Heen et al., 2023). Det kan dermed ikke tas for gitt at disse tallene er representative for dagens situasjon.

Samtidig som det er klare belastninger forbundet med internasjonale operasjoner, opplever de aller fleste veteraner god overordnet livskvalitet, og at tjenesten har vært meningsfull. Afghanistanundersøkelsen 2020 viser at selv om mange hadde eksponering for alvorlige hendelser, svarte de aller fleste at de hadde god livskvalitet. 79 prosent av de spurte sa at de hadde høy eller svært høy tilfredshet med sitt eget liv (Bøe et al., 2020). Forsvarets samlivsundersøkelse fra 2023 peker på at de aller fleste som har deltatt i internasjonale operasjoner, opplever dette positivt; 91 prosent er helt eller delvis enige i at deployering har vært utviklende for dem som menneske, og 96 prosent sier at de alt i alt har trivdes godt under deployering. De fleste sier at det er mer belastende for dem som er hjemme enn for den som reiser ut. 77 prosent er helt eller delvis enige i at deployering er en stor belastning for partnerne deres, og 73 prosent mener det samme om barna sine. Forskerne bak denne undersøkelsen påpeker at det bør tas et forbehold om at veteraner som har sluttet i Forsvaret, ikke er med i utvalget. Det er dokumentert at dette er en gruppe som kan oppleve større vansker i etterkant av internasjonale operasjoner (Bøe et al., 2020; Heen et al., 2023).

Kildene over baserer seg i hovedsak på studier der veteranene selv er respondenter, og det finnes lite kvantitativ, representativ forskning som

involverer partnere og barn til norske veteraner. Det finnes også kun begrenset litteratur – både norsk og internasjonal – der barn deltar som primærinformanter. Barns erfaringer er derfor særlig viktig å få mer kunnskap om (Lindboe, 2015).

Kvalitative studier i Norge i form av master- og doktorgradsavhandlinger har imidlertid belyst noen sentrale sider ved opplevelsene til medlemmene i veteranfamilier. Barn kan oppleve det som en stor følelsesmessig belastning å ha en forelder i en internasjonal operasjon, og samtidig være veldig opptatt av å håndtere situasjonen som del av et felles familieprosjekt. Trygge familierelasjoner og god støtte i omgivelsene hos venner og på skolen kan bidra til å hjelpe barna med å håndtere situasjonen. Lindboe (2015) peker på viktigheten av å ta barnas motivasjon for å håndtere situasjonen på alvor – og ikke redusere opplevelsene og bidragene deres til familieprosjektet ved å bare fokusere på risiko ved belastningene de opplever (Lindboe, 2015).

I en av artiklene i sin doktoravhandling om Afghanistan-veteraner, undersøker Gustavsen (2017) hvordan åtte kvinnelige partnere forklarer og gir mening til sin opplevelse av å ha en ektefelle i internasjonale operasjoner. Ektefellene har vært deployert til Afghanistan fra én til tre ganger. Det å oppleve livshendelser som meningsfylte er en viktig faktor i livskvalitet (Stillman & Lambert, 2013). Opplevelse av mening blir også sterkt preget av det som er dominerende idealer for hva som er riktig og meningsfullt i samfunnet generelt. I Norge er det en sterk likestillingstanke og et utbredt ideal om lik eller tilnærmet lik yrkesdeltagelse og fordeling av oppgaver i hjemmet. Flere av kvinnene som Gustavsen intervjuet, fortalte om folk utenfor Forsvaret som stilte spørsmål ved deres styrke og selvstendighet fordi de «lot» mannen delta i internasjonale operasjoner og selv tok på seg ansvaret for hjemmet. Som en «motfortelling» vektla de at dette er et liv de har valgt i fellesskap med sin ektefelle/partner. Noen av kvinnene vektla også personlig frihet som et ideal, og sa at de ikke vil være en begrensning for mannens valg. De vektla i liten grad frykt eller andre negative sider ved deployeringene i sine fortellinger, og trakk heller fram forklaringer som normaliserte opplevelsene deres (Gustavsen, 2017c).

Gustavsens studie er ikke ment å være representativ eller dekke alle sider ved å være partner til en veteran, men belyser hvordan strategier og forståelser formes og utvikles innenfor en bredere sosial kontekst. Den viser også tydelig

hvorfor det kan være vanskelig å overføre forskning om veteraner i andre land – for eksempel USA – til norske forhold, nettopp på grunn av veldig ulike samfunnskontekster og ulike roller for forsvaret og for veteraner i disse landene. Der veteranfamilier i USA kan finne mening og en kilde til livskvalitet i en anerkjennelse fra samfunnet, er krigsdeltagelse i Norge et mye mer marginalisert fenomen. Dermed blir også reaksjonene familiene møter i omgivelsene sine, annerledes.

Metode og etikk

Denne rapporten bruker kvalitativ metode for å belyse problemstillingene. En kvalitativ tilnærming gir muligheter for å gå i dybden og bredden og å utforske komplekse sammenhenger. Ikke minst gir det muligheter for en mer åpen tilnærming hvor respondentene selv kan delta aktivt i å definere hvilke aspekter av livene og erfaringene deres som er viktige for dem å få fram.

Utvalg

Vi har avgrenset utvalget vårt til å omfatte veteraner som har deltatt i internasjonale operasjoner i perioden 2012–2019, og som på intervjudtidspunktet hadde barn i alderen 12–17 år. Det var 767 veteraner i registrene til Forsvarets personell og vernepliktsenter (FPVS) som oppfylte disse kriteriene. FPVS sendte på våre vegne en henvendelse til disse 767 veteranene med en invitasjon til å delta i en spørreskjemaundersøkelse og i et personlig kvalitativt intervju. Det var også mulig å delta enten bare i spørreundersøkelsen eller bare i intervjuet. Vi ba veteranene om å videresende invitasjon til partner og barn med samme forespørsel om deltagelse (spørreundersøkelse og intervju).

Spørreundersøkelsen fikk svar fra 110 veteraner, det vil si en svarprosent på 14 prosent. Vi hadde som mål i denne studien å se deltakernes ulike ståsteder under ett. Ettersom vi fikk langt færre svar fra familiemedlemmer, enn fra veteranene selv, ble materialet svært tynt å gå videre på for nærmere analyser. Det er et generelt problem for forskning at det rapporteres om stadig synkende svarprosent på spørreundersøkelser (Heen et al., 2023; Ørstavik & Jacobsen, 2016). Vår undersøkelse hadde også noen tillegg utfordringer. Den hadde et komplekst design fordi vi ønsket å inkludere veteraner, partnere og barn i de samme familiene. Deltagelsen av barn under 16 år forutsatte at de foresatte hadde samtykket og bekreftet

dette med innlogging med BankID. Dette måtte foreldrene koordinere, og som vi kommer tilbake til gjennom rapporten, er dette ofte familier med lite tid til overs i hverdagen, og hvor mange av veteranene pendler og ikke nødvendigvis snakker med familien hver dag. I tillegg kunne innloggingsprosessen til undersøkelsen oppleves omstendelig, og vi fikk tilbakemeldinger fra noen av dem som deltok, om at dette hadde vært tidkrevende og demotiverende for deltagelse. I tillegg var selve spørreskjemaet også tidkrevende. Vi tror at vi kunne fått noe høyere deltagelse dersom vi kunne ha sendt invitasjonene direkte til partnerne selv (via FPVS), og ikke var avhengige av at veteranene selv videresendte invitasjon til partner og barn. Det fikk vi imidlertid ikke tillatelse til av Forsvaret, med henvisning til personvernlovgivningen, og at Forsvarets registre over partnere til veteraner er samlet inn for oppfølgings- og ikke forskningsformål. En hovedregel i personvernlovet er formålsbegrensning i behandling av personopplysninger.

I ettertid mener vi at det kan være relevant å få en ny vurdering av om dette faktisk er til hinder for å kontakte veteraners pårørende for forskningsformål. Det finnes særbestemmelser i personvernforordningen som fastslår at forskning er et gyldig sekundærformål for behandling av personopplysninger, og ikke uforenlig med de opprinnelige formålene (GDPR artikkel 5.1.b) (Advokatfirmaet Simonsen Vogt Wiig, 2020; Brunovskis, 2023). Muligheter til å invitere veteraners pårørende til forskning vil være viktig for å kunne øke forskbarheten til feltet og frambringe kunnskap som er relevant for gruppen som helhet. Videre er det mulig, slik vi hadde planlagt, å invitere til forskningsdeltagelse via Forsvarets egne kanaler, slik at forskerne heller ikke behandler personopplysningene.

Vi fikk imidlertid god respons på forespørselen om å delta i et personlig kvalitativt dybdeintervju. Til sist var det 79 respondenter fra 37 familier som deltok i undersøkelsen: 33 veteraner, 23 partnere, 18 barn og 5 venner av veteraner. I noen av familiene deltok alle voksne og barn, i noen var det bare én av de voksne som deltok sammen med ett eller flere barn, og i andre var det begge de voksne, men ingen av barna som var med.

Veteranene var fra midten av 30-årene til slutten av 50-årene, partnerne noe yngre (yngste partner var i slutten av 20-årene, de eldste partnerne var som veteranene mot slutten av 50-årene). Barna var fra 12 til 17 år, i tillegg til at en 20-åring også ble inkludert i utvalget. I ettertid tenker vi at vi godt kunne ha

inkludert «barn» i tidlig voksenalder (opp til de tidlige 20-årene), fordi denne gruppen kan ha mange refleksjoner om hvordan de har opplevd deployeringene underveis som kan være nyttige for innspill til praksis på feltet, og selv om de ikke er barn lenger, kan opplevelsene ligge nær i tid. Vi har få kvinnelige veteraner i utvalget vårt – kun to. Partnerne som ble intervjuet i studien, var i hovedsak kvinner, bortsett fra én mann, som også var veteran selv. Blant barna var det elleve jenter og sju gutter.

Veteranene i det kvalitative utvalget har deployert fra to til flere enn ti ganger, gjennomsnittlig 4,6 ganger. Hver tredje av veteranene vi intervjuet hadde deployert fem eller flere ganger. Ni av ti var gift eller samboende på intervjudtidspunktet, og 21 prosent hadde minst ett samlivsbrudd bak seg. 40 prosent av veteranene i utvalget hadde flyttet fem ganger eller mer, og halvparten pendlet helt eller delvis. 42 prosent bodde ved eller i nærheten av leir. Veteranene var i all hovedsak fornøyd med jobbsituasjonen sin: Omtrent 40 prosent sa de var svært fornøyde, omtrent 40 prosent var ganske fornøyde, mens 18 prosent var ganske misfornøyde.

Alle forsvarsgrenene er representert i datamaterialet, samt veteraner som nå er ansatt i det sivile. Noen av disse ble rekruttert til tjeneste i én eller flere internasjonale operasjoner da de var ansatt i sivilt arbeid, mens andre har gått ut av Forsvaret i etterkant. Veteranene har deployert som del av egen avdeling, med oppsetting sammen med andre avdelinger, som stabsoffiserer og FN-observatører (se kapittel 2 for mer informasjon om ulike måter deployeringer til utenlandsoperasjoner kan foregå på). Vi har dermed en stor bredde i erfaringer fra ulike deler av Forsvaret og ulike internasjonale operasjoner representert i datamaterialet vårt.

Etiske vurderinger

Nytteverdien av en studie som samler inn personlige historier om potensielt vanskelige tema, er viktig å vurdere. Den fremste nytteverdien av denne studien er økt kunnskap om familiemedlemmers erfaringer, helse og livskvalitet etter at en veteran har tjenestegjort i internasjonale militære operasjoner. Studien kan bidra til å gi mer kunnskap om erfaringer som veteraner og deres familier har med å håndtere utfordringer i hverdagslivet. Dette vil bidra til at familiene som det gjelder, og samfunnet for øvrig, vil få økt innsikt i livssituasjonen og de utfordringene denne gruppen møter. Dette er nødvendig for å kunne gi råd om hvordan veteraner og deres familier på

best måte kan håndtere utfordringer i forbindelse med deltagelse i internasjonale operasjoner.

Kunnskapen er også viktig for skoler og andre som arbeider med veteranfamilier i offentlig eller private instanser. Den vil kunne øke hjelpeapparatets mulighet til å forebygge og støtte familiene gjennom vansker før, under og etter veteraners hjemkomst. Forsvaret vil også kunne benytte kunnskapen til å informere og forberede sitt personell på utfordringer de vil kunne møte i forbindelse med et utenlandsopphold. Funnene fra studien kan dessuten brukes av Forsvaret til å styrke beredskapen for å håndtere utfordringer familier møter, som en konsekvens av deployering.

Særlige etiske hensyn er opprettholdt i studien via følgende tiltak:

- All informasjon om prosjektet forelå skriftlig, basert på en mal utarbeidet av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK).
- Det ble informert om at deltagelsen var frivillig, og at det var mulig å trekke seg fra undersøkelsen på et hvilket som helst tidspunkt.
- Ingen informasjon om den enkelte deltaker ble formidlet til andre deltakere, hverken i familien eller mellom familier.
- Kun personell som hadde mottatt opplæring fra NKVTS, med erfaring i kvalitative forskningsintervju, deltok i datainnsamlingen.
- Alle intervjuene med barn under 16 år er gjennomført av psykolog med spesialisering i barne- og ungdomspsykologi.
- Det ble lagt vekt på en trygg setting, forutsigbarhet og høy faglig kompetanse i gjennomføringen av de kvalitative intervjuene.
- Ved spørsmål om prosjektet kunne deltakerne henvende seg til NKVTS og komme i kontakt med prosjektleder eller prosjektmedarbeidere.
- Prosjektet hadde en beredskapsplan for eventuelle behov for helsehjelp: Skulle informanten få reaksjoner som følge av utfylling av spørreskjema, eller som en reaksjon på de personlige intervjuene, ville vi være behjelpelig med henvisning til videre oppfølging via psykologspesialisten i prosjektet.

Det er viktig å vurdere om det kan ha negative innvirkninger på respondentene å delta i denne typen studier. Ved å spørre respondentene om potensielt traumatiserende hendelser, og hvilke konsekvenser dette kan ha

hatt i deres liv, kan det tenkes at underliggende problemer blir aktivert. Tidligere studier har imidlertid vist at deltakelse i traumeforskning kan oppleves som positivt (Griffin, Resick, Waldrop & Mechanic, 2003; Dyregrov, 2004). NKVTS gjennomførte en intervjustudie etter tsunamien i Sørøst-Asia i 2004. Her opplevde både barn og foreldre det som positivt og meningsfylt å delta i studien (Jensen et al., 2008).

Vår erfaring i veteranfamilieprosjektet var også at noen av respondentene hadde reaksjoner underveis når vi kom inn på særlig vanskelige tema, og intervjuerne var påpasselige med å understreke at vi ikke behøvde å snakke mer om dette om det ble for ubehagelig. Respondentene ønsket i all hovedsak å fortsette samtalen i slike situasjoner, fordi det var viktig for dem å få formidlet nettopp noe av det som var mest berørende å snakke om.

Kvalitative intervjuer – fokus og gjennomføring

De kvalitative intervjuene var basert på intervjuguider spesielt tilpasset hver respondentgruppe, og var en blanding av semistrukturerte og strukturerte. Det vil si at vi hadde én del med lister over tema vi ønsket å dekke, men hvor spørsmålsstilling og rekkefølge kunne variere fra intervju til intervju, samt én strukturert del som ble gjennomført likt for alle respondenter. Den strukturerte delen av intervjuet var knyttet til helsespørsmål. Intervjuene med barna var mer strukturert enn intervjuene med de voksne, som ble lagt opp som mer åpne samtaler. Disse startet som regel med en fri fortelling med utgangspunkt i hva respondenten selv særlig ønsket å trekke fram fra sine erfaringer. Intervjuene med barna varte som regel i underkant av én time. De fleste intervjuene med de voksne varte i hovedsak fra halvannen til to timer (med en variasjon fra i underkant av én time til over tre timer).

Intervjuene ble gjennomført i perioden fra november 2021 til mai 2022, og som mange vil huske var det en omfattende og rask nedstenging av samfunnet i begynnelsen av desember 2021 i forbindelse med økt spredning av covid-19. Vi måtte derfor legge vekk planene om å gjennomføre personlige intervjuer ansikt-til-ansikt. Vi valgte isteden å benytte en videolinkløsning (Confrere) som oppfyller de nødvendige sikkerhetskravene som stilles til slike intervjuer, og til behandling av særlige kategorier av personopplysninger. Denne løsningen benyttes blant annet også til videokonsultasjoner mellom pasienter og helsepersonell. Løsningen fungerer ved at både intervjuer og respondent logger seg på med BankID, for sikker personlig identifisering. Vi hadde

i planleggingen av prosjektet tatt høyde for at videointervjuer kunne bli nødvendig dersom COVID-19 førte til nye nedstengninger, og løsningen var godkjent av REK som sikker og etisk forsvarlig.

Lyden fra intervjuene (ikke bilde) ble tatt opp og kryptert på en sikker diktafonløsning tilkoblet Tjeneste for sensitive data (TSD) ved Universitetet i Oslo, som er en sikker lagringstjeneste for sensitive forskningsdata. Lydfilene kan ikke spilles av lokalt på diktafonen, men overføres til TSD hvor de kan spilles av etter tofaktorautentisering. Det er kun prosjektmedarbeiderne som har tilgang til materialet i TSD.

Selv om det ikke var vårt førstevalg å bruke videolink til de personlige intervjuene, erfarte vi at løsningen i hovedsak fungerte godt. Vi hadde inntrykk av at det kunne være enklere og mindre tidkrevende for respondentene å finne en ledig time til å logge seg på en lenke på egen telefon eller PC, enn om vi skulle avtale et fysisk møte. Dessuten var det enkelt å flytte på avtaler om noe skulle komme i veien for respondentene. Vi var særlig spente på hvordan videoløsningen ville fungere i intervjuene med barna, og om det ville være vanskeligere å etablere nødvendig trygghet, tillit og kontakt. Dette opplevde vi at kanskje til og med var motsatt – barna var tydelig vant til å forholde seg til videosamtaler, ikke minst gjennom erfaringer med hjemmeskole under nedstengningene i de foregående årene. Vi hadde inntrykk av at de ofte var mer komfortable med å kunne snakke med oss på en liten skjerm fra sitt eget rom, enn hva barn noen ganger kan være i en mer «formell» intervjusetting.

Ulemper med å intervjuer på videolink var at forbindelsen noen ganger ble brutt på grunn av dårlig nett, eller at lyd kvaliteten ble redusert. Videre var det uheldig at vi som intervjuere ikke alltid kunne vite om samtalen ble overhørt av andre hos respondenten. Vi måtte også være ekstra oppmerksomme på mulige ikke-verbale tegn til ubehag eller motstand mot å snakke om visse tema hos respondentene. Slike tegn kan være lettere å plukke opp på når man er i samme rom.

Analyse og identifisering av tema

Intervjuene ble transkribert internt i prosjektet. All behandling av datamaterialet foregikk på et sikkert prosjektområde i TSD, med avgrenset tilgang kun for de ansatte i prosjektgruppen, og med tofaktorautentisering ved innlogging.

Vi baserte oss på en fenomenologisk tilnærming, det vil si at vi vektlegger erfaring slik den er opplevd av en person som erfarer et fenomen. Det vil si at vi vektlegger levd erfaring sett fra våre respondenters eget ståsted (Gallagher, 2022; Norlyk & Harder, 2010). Vi analyserte data gjennom det som kalles tematisk analyse, som i korte trekk dreier seg om å identifisere tema innenfor og på tvers av et kvalitativt datamateriale (Braun & Clarke, 2006, 2014; Byrne, 2022). Denne tilnærmingen er velegnet på områder som er relativt utforsket, slik veteranfamilier i Norge er. Tilnærmingen vektlegger å belyse respondentenes egne erfaringer, og gir rom for å unngå å binde analysen til et bestemt teoretisk perspektiv som kan virke begrensende for forståelsen vår på et for tidlig tidspunkt. Intervjuene ble analysert ved hjelp av det kvalitative analyseverktøyet NVivo 12, som gjør det mulig å identifisere og systematisere mønstre på tvers av intervjuene. Dette blir gjort gjennom å kode – det vil si markere og klassifisere – ulike deler av intervjutekstene på ulike tema som kommer fram i respondentenes egne fortellinger. Samtidig har vi ønsket å kartlegge alle respondentenes svar på en del sentrale områder i studien, og vi har derfor brukt en kombinasjon av åpen koding og koding basert på en liste med predefinerte tema, en såkalt «kodebok» (Byrne, 2022).

Avgrensninger og begrensninger i datamaterialet

Vi har kvinnelige veteraner i utvalget vårt, men ikke mange nok til at vi kan bruke kjønn aktivt i analysen uten fare for å trekke slutninger på et for tynt grunnlag. Kjønnforskjeller i opplevelsen av familielivet og å være både veteran og partner får vi dermed ikke sagt noe om i denne rapporten. Dette er et viktig tema som det bør forskes mer på.

Vår studie er begrenset til familier med barn, fordi vi særlig ønsker å belyse barns erfaringer med å ha én eller begge foreldre i internasjonale operasjoner, og foreldres erfaringer med og tanker om hvordan barna deres kan ivaretas. Dette er viktig ikke minst fordi belastninger i viktige utviklingsstadier hos barn kan få langvarige virkninger på psykisk helse gjennom livsløpet. Barnekonvensjonen slår dessuten fast barns rett til å bli

hørt i saker som angår dem, og gode tiltak for barn må derfor være basert på god kunnskap om deres erfaringer og behov. Samtidig kan det være at vårt fokus på barnefamilier gjør at vi mister informasjon som er relevant for veteraner uten barn og deres familier. Forsvarets Direktiv for ivaretagelse av familier i Forsvaret (Familiedirektivet) definerer familie (og dermed ansvarsområdet for ivaretagelse) som «... den ansatte med ektefelle/samboer/partner og eventuelle barn samt foreldre, søsken og besteforeldre ...» (Familiedirektivet, 2009). Avgrensningen til barnefamilier er nødvendig i vårt prosjekt, men det er et kunnskapshull også internasjonalt når det gjelder hvordan annen familie opplever å ha en nærstående – for eksempel en sønn eller datter – i en internasjonal operasjon.

Som vi har vært inne på over, kunne vi ikke henvende oss direkte til partnerne via FPVS med en invitasjon til å delta i prosjektet. Det gjør at vi tror vi mistet noen potensielle deltagere, i tillegg til at vi ikke kunne få tak i tidligere partnere etter samlivsbrudd. Dette er en viktig blindsoner som vi tror kunne ha bidratt til å belyse belastninger på veteranfamilier, og ikke minst hvordan samarbeid om barn etter et samlivsbrudd fungerer i disse familiene.

Vår tilnærming har også begrensninger knyttet til tematikk som kan være viktig for helse og relasjoner, men som er moralsk krevende å snakke om, eller krever et dypere tillitsforhold for å åpne opp om det. Flere veteraner forteller om hvordan de «sensurerer» noen deler av opplevelsene de har hatt når de snakker om erfaringene sine (se også Sørensen, 2015). Dels sier de at de ikke har noe språk for det i hjemmesfæren, dels sier de at de ønsker å skjerme dem hjemme fra hva de har sett og opplevd.

Gangen i rapporten

I dette kapittelet (kapittel 1) har vi beskrevet bakgrunnen og problemstillingene for studien, og hvilke avgrensninger vi har gjort med hensyn til hvilke grupper som er med. Vi har også gitt også en gjennomgang av studiens metode, design og hvilke etiske vurderinger som er gjort i forkant og underveis.

I kapittel 2 beskriver vi sentral bakgrunnsinformasjon for prosjektet. Dette inkluderer diskusjoner om veteranbegrepet og en kort gjennomgang av norsk deltagelse i utenlandsoperasjoner i den perioden utvalget vårt har vært ute.

En viktig del av bakgrunnen for å diskutere oppfølgingen av veteraner og deres familier, er det formelle og institusjonelle rammeverket for oppfølging, og hvilke rettigheter denne gruppen har. Dette er også med i bakgrunnskapittelet.

I kapittel 3 presenterer vi det analytiske rammeverket for vår tilnærming og hvilke forståelser vi legger til grunn i analysene av datamaterialet.

I kapitlene 4–8 legger vi fram og diskuterer datamaterialet vårt for å svare på studiens tre hovedproblemstillinger.

Kapittel 4, 5 og 6 behandler den første problemstillingen: Vi undersøker hvordan våre respondenter blant barn, partnere og veteraner fra hvert sitt ståsted selv beskriver egen helse og livskvalitet i lys av deltagelse i utenlandsoperasjoner. Disse kapitlene har som mål å få fram respondentenes egne fortellinger, og variasjonene i opplevelsene.

I kapittel 7 og 8 ser vi nærmere på familiene som helhet, for å svare på den andre problemstillingen: Hvilke forhold legger rammene for familienes hverdagsliv i forbindelse med deployeringer? Hva er familienes erfaringer med ulike former for tiltak, både i det sivile og fra Forsvarets side?

Vi gir så en overordnet drøfting og oppsummerer våre hovedfunn og konklusjoner i kapittel 9.

2 Veteranfamilier – den norske konteksten

I dette kapitlet beskriver vi bakgrunn og den norske konteksten knyttet til hvem som regnes som veteran (og dermed veteranfamilier), og hvilket ansvar forsvaret og sivile aktører har for ivaretagelse.

Norske veteraner og internasjonale operasjoner

Det finnes ikke en egentlig formell definisjon av hvem som er veteran, men det brukes i Forsvaret om en person som har tjenestegjort i internasjonale militære operasjoner. Alle, både sivile og militære, som har deltatt i internasjonale operasjoner, er veteraner i etterkant. Dette gjelder uavhengig om de stadig er tjenestegjørende eller har avsluttet sin tjeneste i Forsvaret (Forsvaret, 2022a).

Forsvarsloven § 3c definerer en internasjonal operasjon som «bruk av militære styrker i utlandet for å skape, bevare eller gjenopprette fred og stabilitet» (forsvarsloven, 2017). Forsvarets oppfølgingsansvar er hjemlet i forsvarsloven § 54 og knyttet til tjenestegjørende i internasjonale operasjoner. «Veteran» er ikke et juridisk forankret begrep. Det brukes imidlertid administrativt, for eksempel i Forsvarets veteranjeneste (FVT) eller i sammenheng med kommunale veteranplaner (planer for lokal anerkjennelse, oppfølging og ivaretagelse av tjenestegjørende i internasjonale operasjoner). Vi kommer tilbake til regelverket og strukturer for oppfølging under.

Våre respondenter har deltatt i internasjonale operasjoner i perioden 2012–2019. Noen har også vært ute både før og etter disse årene. I tabellen under finnes Forsvarets oversikt over operasjoner Norge har bidratt i, i løpet av vår utvalgsperiode. Dette kan gi et bilde av den store variasjonen og hvilke områder veteranene i vår undersøkelse reiser til som del av internasjonale operasjoner. Mer informasjon om de enkelte norske bidragene finnes også på Forsvarets nettside *I tjeneste for Norge* (www.itjenestefornorge.no (Forsvaret, 2023c)).

Tabell 1: Internasjonale militære operasjoner hvor Norge har bidratt, 2012–2019.

Kilde: Itjenestefornorge.no, besøkt 30. mai 2023.

Periode	Operasjon	Land
2017–D.D.	Enhanced Forward Presence	Litauen
2017	Operation Sea Guardian	Middelhavet
2015–2018	Operation Triton	Middelhavet
2015–2021	Resolute Support Mission	Afghanistan
2014–D.D.	Operation Inherent Resolve	Irak, Jordan, Kuwait, USA, Qatar
2014–D.D.	UN Peacekeeping Force in Cyprus (UNFICYP)	Kypros
2013–2014	OPCW-UN Joint Mission for Elimination of the Chemical Weapons Programme of the Syrian Arab Republic (OPCW-UN)	Syria
2013–D.D.	UN Multidimensional Integrated Stabilization Mission in Mali (MINUSMA)	Mali
2012	UN Supervision Mission in Syria (UNSMIS)	Syria
2011–2013	Operation Afghan Assist	Afghanistan
2011 2013	Operation Ocean Shield	Adenbukta
2011–D.D.	UN Mission in the Republic of South Sudan (UNMISS)	Sør-Sudan
2010–2013	UN Organization Stabilization Mission in the DR Congo (MONUSCO)	Den demokratiske republikken Kongo
2007–2014	UN Assistance Mission in Afghanistan (UNAMA)	Afghanistan
2004–2020	NATO Headquarters Sarajevo	Bosnia-Hercegovina
2002–2014	International Security Assistance Force (ISAF)	Afghanistan
1999–2020	Kosovo Force (KFOR)	Kosovo
1999–2014	UN Interim Administration in Kosovo (UNMIK)	Kosovo
1982–D.D.	Multinational Force & Observers (MFO)	Egypt
1956–D.D.	UN Truce Supervision Organization (UNTSO)	Egypt, Israel, Jordan, Libanon, Syria

Diskusjoner om veteranbegrepet, internasjonale operasjoner og oppfølgingsansvar

Det er verdt å merke seg at den første linjen i Forsvarets oversiktstabell over internasjonale operasjoner i tabellen over peker på Enhanced Forward Presence (EFP)² i Litauen som en internasjonal operasjon. Stortingsmeldingen I tjeneste for Norge (Veteranmeldingen) (Meld. St. 15) fra 2020 inneholdt nemlig formuleringer som med henvisning til forarbeidene til forsvarsloven spesifiserte at EFP og operasjoner på territoriet til et NATO-land, ikke regnes som internasjonale operasjoner, men som internasjonal *innsats*. Internasjonal innsats er ikke omfattet av det samme regelverket som internasjonale operasjoner:

Definisjonen [av internasjonale operasjoner] omfatter [...] ikke tjeneste som innebærer å forsvare Norge eller NATO-allierte. Såkalt framskutt nærvær er eksempel på virksomhet som ikke regnes som internasjonale operasjoner. NATO artikkel 5-operasjoner og andre militære operasjoner på territoriet til en NATO-stat er heller ikke en internasjonal operasjon etter forsvarsloven. Begrepet avgrenses til å gjelde bruk av militære styrker i utlandet, utenfor NATO-området. (Meld. St. 15 (2019–2020), 2020, p. 16)

Dette belyser et viktig prinsipielt spørsmål og innebar en praksisendring. Dette vakte reaksjoner hos blant annet Norges Veteranforbund for Internasjonal Operasjoner (NVIO), som mente at veterandefinisjonen bør utvides til også å gjelde personell som har deltatt i internasjonal innsats, at dette ville være mer i tråd med den gjengse oppfattelsen av hvem som er veteran, og at de som tjenestegjør i internasjonal innsats fortjener samme anerkjennelse og ivaretagelse som dem som tjenestegjør i internasjonale operasjoner. Videre pekte NVIO på at det kan være store likheter mellom internasjonale operasjoner og internasjonal innsats, ved at de tjenestegjørende har samme kontrakt, at fraværet fra familie er det samme og at dagens operasjoner er mer integrert, slik at grensen mellom når man er deltagende i en operasjon og ikke kan flyte mer over i hverandre enn tidligere (Dahl, 2022; NVIO, 2022).

2 EFP er NATOs framskutte nærvær med fire multinasjonale bataljonsstridsgrupper i Estland, Latvia, Litauen og Polen. Norge har bidratt siden 2017, og fra 2019 har Norge sendt soldater vekselvis fra Telemark bataljon og Brigade Nord (Forsvaret, 2022c; NATO, n.d.).

Fram til januar 2021 hadde EFP vært behandlet som en internasjonal operasjon med hensyn til oppfølging og anerkjennelse. Også etter endringen fortsatte Sjef Hæren samme oppfølgingsregime som tidligere, men nå uten at dette var forankret i lovhjemlede rettigheter for personellet og familiene deres. Daværende Styrkesjef Enhanced Forward Presence i Litauen, Linda Bertheussen, påpekte at internasjonal innsats er blitt en viktigere del av Hærens virksomhet. Hun skrev at selv om trusselnivået «på utsiden av gjerdet» ikke nødvendigvis er det samme som i andre misjonsområder, innebærer det mange av de samme belastningene på personellet og familiene deres: «Avstanden fra Norge til Litauen er ikke stor, men vi er fortsatt på oppdrag for Norge og dermed borte i 6 måneder fra våre nære og kjære. Livskriser oppstår uavhengig om du er hjemme eller ikke. Vi reiser bort fra barna våre og får møtt dem to ganger i løpet av halvåret» (Bertheussen, 2022).

Diskusjoner om oppfølgingsansvar og anerkjennelse av internasjonal innsats vil sannsynligvis få en økt relevans i en tid hvor mye av Norges militære innsats kan antas å bli knyttet til allierte NATO-land og aktiviteter i Norge. Belastningene på personellet og deres familier kan være betydelige, men uten at det lovpålagte oppfølgingsansvaret knyttet til internasjonale operasjoner gjelder.

I samme periode skrev forsvarssjef Eirik Kristoffersen i en kronikk at han ønsket å utvide veteranbegrepet til å omfatte *alle* som har tjenestegjort for Forsvaret og pekte på at det er mange som støtter opp under internasjonale operasjoner uten å reise ut selv, eller som på annen måte bidrar til Forsvarets oppdrag, noen ganger under tøffe forhold. Forsvarssjefen knyttet dermed veteranbegrepet til et spørsmål om anerkjennelse av all innsats, og påpekte at det er et eget regelverk som uansett ivaretar oppfølgingsansvaret som er spesielt for veteraner fra internasjonale operasjoner (Kristoffersen, 2021).

I forbindelse med diskusjonene om veteranbegrepet, internasjonal tjeneste og forskjeller mellom operasjoner og innsats, ble det videre påpekt i en kronikk av daværende leder for Institutt for militærpsykiatri (IMPS) og en psykologspesialist i Forsvarets sanitet, at man burde tenke nytt og bredere om oppfølging av personell i Forsvaret generelt. Det avgjørende bør være om det foreligger økt risiko for helseplager, ikke hvor man har tjenestegjort. Også visse typer tjeneste innenlands kan medføre store belastninger og eksponering

for alvorlige hendelser, og geografi eller hvordan oppdraget er definert er mindre relevant (Salvador & Nordstrand, 2022).

Det er dermed flere aktuelle diskusjoner knyttet til ulike sider ved selve veteranbegrepet: organisering av tjenesten og administrative inndelinger av personellet, anerkjennelse, spørsmål om relevans i Norges framtidige deltagelse i internasjonale militære samarbeid, og spørsmål om det gir mening å skille ut veteraner som en gruppe som trenger spesiell oppfølging, når andre forsvarsansatte også kan ha høy belastningsgrad.

Dette peker på noen sentrale aspekter ved veteranbegrepet som en gruppebetegnelse. På den ene siden har de som inngår i den, svært ulike erfaringer og behov. På den andre siden kan det være annet personell som har lignende erfaringer som det mange veteraner har, men uten å være inkludert i gruppen.

Forsvarets oppfølgingsansvar for veteraner og familiene deres

Forsvaret har en forpliktelse til å følge opp personell som tjenestegjør eller har tjenestegjort i internasjonale operasjoner og deres pårørende. Disse forpliktelsene er som nevnt over hjemlet i forsvarsloven § 54 Rett til oppfølging, som lyder slik:

Forsvaret har et særlig ansvar for at de som gjør tjeneste i internasjonale operasjoner, og deres pårørende blir godt ivaretatt før, under og etter endt tjeneste.

Forsvaret skal gi et tilbud om psykiatrisk og psykologisk oppfølging til dem som gjør eller har gjort tjeneste i internasjonale operasjoner, og som har behov for slik oppfølging. Tilbudet gjelder i ett år etter endt tjeneste. Forsvaret skal bidra til at den enkelte får en god overgang til helse- og omsorgstjenesten.

Forsvaret skal i ett år etter endt tjeneste også tilby annen oppfølging i den grad det er rimelig, ut fra den enkeltes helsetilstand og økonomiske stilling, tjenestens varighet og forholdene ellers.

Departementet kan gi forskrift om oppfølgingsinnhold og omfang.

Loven anerkjenner dermed belastningen ikke bare forsvarspersonellet, men også deres pårørende kan oppleve i forbindelse med deltagelse i internasjonale operasjoner. Personell fra internasjonale operasjoner har rett til psykiatrisk og psykologisk oppfølging fra Forsvaret i ett år etter endt tjeneste ved behov. Forsvaret skal dessuten bidra til at den enkelte får en god overgang til den sivile helse- og omsorgstjenesten. Oppfølgingsansvaret er også hjemlet i forsvarstilsatteforskriften om rett til oppfølging etter tjeneste (forsvarstilsatteforskriften, 2017, §§ 40–42).

Forsvarets veteranertjeneste (FVT) har anerkjennelse, ivaretagelse og oppfølging av veteraner som oppdrag. FVT består av Forsvarets veteraninspektør, stab, operasjonsseksjon, dekorasjonsseksjon og Forsvarets veteransenter på Bæreia. På veteransenteret er det flere arrangementer og mulighet for opphold, og det arrangeres også en ungdomscamp for barn av veteraner i alderen 12–15 år (Forsvaret, 2023b, 2023d).

En felles minstestandard for oppfølgingen av veteraner og deres pårørende er satt av Forsvarets veteraninspektør (FVI), i Reglement for oppfølging av personell fra internasjonale operasjoner (Oppfølgingsreglementet, 2023). Dette reglementet gir en gjennomgang av rettigheter til oppfølging og gjennomføringsansvar, samt ettårsprogrammet for oppfølging av veteraner. Oppfølgingsreglementet skal leses i sammenheng med familiedirektivet (oppfølgingsreglementet, s. 4), som beskriver Forsvarets familiepolitikk (familiedirektivet, 2009). Et hovedmål er at ansatte skal kunne kombinere en karriere i Forsvaret med et godt familieliv. Direktivet skal sikre familiene forutsigbarhet gjennom familiepolitiske tiltak som er tilpasset ulike tjenestemiljøer og avdelinger. Direktivet fastsettes av Forsvarssjefen, mens sjefen og ledelse ved de enkelte avdelingene har ansvaret for at det blir fulgt opp med nødvendige tiltak.

Familiedirektivet behandler internasjonale operasjoner i to sammenhenger, ved at familier skal ivretas spesielt med tanke på Forsvarets aktiviteter knyttet til nettverksbygging. Tjenesten i Forsvaret skal også tilrettelegges for ansatte med eneomsorg for barn, og for familier der begge er ansatt i Forsvaret. Dette gjelder spesielt når ansatte beordres til tjeneste som innebærer deployering eller tjeneste i internasjonale staber. Det er også flere andre punkter som omhandler Forsvarets politikk for ivaretagelse av ansatte under tjeneste som innebærer mye fravær fra hjem og familie (familiedirektivet, 2009).

Ettårsprogrammet og oppfølging av familier

Ettårsprogrammet er et sentralt element i oppfølgingen av veteraner og deres pårørende. Formålet er beskrevet slik i stortingsmeldingen *Også vi når det blir krevet*: «Forsvarets ettårsprogram har som formål å sørge for anerkjennelse, i form av blant annet hjemkomst- og medaljeseremonier, ivaretagelse av personellet før, under og etter tjenesten gjennom informasjon og familiestøtte og oppfølging av dem som har behov for det.» (Meld. St. 15 (2019–2020), 2020).

Ettårsprogrammet består av følgende hovedelementer:

- informasjon før, under og etter deployering
- «mellomlanding» eller «etterlanding»
- mottak og medaljeseremoni etter hjemkomst
- kartlegging av helse tre til seks måneder etter hjemkomst
- avslutningssamling (ettårssamling)
- familiestøtte

Ansvarlig for gjennomføringen er styrkeprodusent (Oppfølgingsreglementet, 2023). Styrkeprodusenten er ansvarlig for oppsetting, utdanning og utrustning av egne styrkebidrag som Norge stiller til disposisjon for internasjonale operasjoner.

Fram til 2015 var det forsvarsgrenene selv som ivaretok den praktiske utførelsen av ansvaret til den administrativt foresatte avdelingen (AFA-ansvar) i forbindelse med internasjonale operasjoner. Etter en omorganisering ble det etablert en egen AFA-seksjon under Forsvarets personell- og vernepliktsenter (FPVS) for å støtte styrkeprodusentene i oppfølgingen av ansatte før, under og etter internasjonal tjeneste. Denne seksjonen byttet etter hvert navn til Seksjon for internasjonale operasjoner (SIO). SIO tilbyr støtte til ivaretagelse av arbeidsgiveroppgaver, inkludert gjennomføring av ettårsprogrammet. Det betyr at i noen tilfeller vil det være SIO som gjennomfører de elementene av oppfølgingen vi beskriver under, på vegne av avdelingen. FPVS ved SIO har også ansvaret for å gjennomføre ettårsprogrammet for stabsoffiserer og observatører.

Gjennomføring av ettårsprogrammet – med avdelingsoppsetting

Det er flere måter forsvarsansatte kan delta i internasjonale operasjoner på. Noen av disse medfører at gjennomføringen av ettårsprogrammet må skje på en annen måte, enn når ansatte deplojerer som del av en avdeling med avdelingsoppsetting. Oppfølgingsreglementet påpeker at det skal gjøres tilpasninger slik at ettårsprogrammet også kan gjennomføres for personell med «... unike/avvikende rotasjonsmønstre og/eller hyppige deployeringer.» (Oppfølgingsreglementet, 2023). Fasene er enklest å få oversikt over med utgangspunkt i hvordan ettårsprogrammet gjennomføres med avdelingsoppsetting.

Før deployering: Fasen før deployering består av rekruttering av personell til operasjonen og inngåelse av avtaler. Denne fasen består av trening, kursing/forberedelser og misjonsspesifikk informasjon. Oppsettingen kan ha ulik varighet avhengig av oppdragets karakter, men kan strekke seg over flere måneder. Som regel vil denne perioden innebære mye fravær fra hjemmet.

I denne fasen vil en psykolog fra IMPS møte avdelingen, og ideelt sett skal dette være den samme personen som skal følge opp avdelingen underveis og etter deployeringen. Deltagerne i oppdraget skal dessuten få informasjon om vanlige reaksjoner og utfordringer de kan møte.

Familien skal også ivaretas før deployeringen. Alle avdelinger skal ha en kontaktperson for familie og pårørende. Dette har vært organisert på ulike måter, og mange avdelinger har hatt familiekoordinatorer. Dette er en ordning som ser ut til å være i endring, og etter det vi kan forstå, har antallet familiekoordinatorer i Forsvaret blitt svært redusert. Det er ikke klart i skrivende stund hva som vil skje med denne ordningen.

Styrkeprodusent skal legge til rette for en familiesamling før utreise. Her får familien informasjon om oppdraget og hvilke støtteordninger som finnes. De får også anledning til å møte andre som veteranen skal reise ut med, og deres pårørende. Barn får en alderstilpasset informasjonspakke, med en aktivitetsbok for yngre barn og et ungdomsmagasin for eldre barn.

Under deployering: En ganske vanlig lengde på deployeringer er seks måneder, og underveis i denne perioden er det vanlig å være hjemme to ganger, på såkalt leave, i to uker av gangen. Mens styrken er ute, har Forsvarets operative

hovedkvarter (FOH) ansvaret som operativ enhet, mens det formelle arbeidsgiveransvaret ligger på forsvarsgrenen. Det kan være varierende muligheter for å få kontakt med den deployerte, og SIO har en døgnbemannet telefon hvor pårørende kan henvende seg med viktige beskjeder til den som er ute, eller for å få avklart bekymringer eller praktiske spørsmål. Familien skal også få tilbud om en familiesamling underveis. Styrkesjefen skal sende brev til familien underveis, og pårørende skal også få en oppmerksomhet fra Forsvaret, gjerne i form av blomster og/eller konfekt.

Når oppdraget går mot slutten, og mellom avreise fra operasjonsområdet og hjemkomst til Norge, vil det som regel gjennomføres en mellomlanding. De deployerte skal ikke reise rett hjem, men skal ha en samling et annet sted i utlandet. Mellomlandingen gir anledning til en teknisk og taktisk gjennomgang og debrief, og å samle og viderefremde forsvarsfaglig relevante erfaringer fra oppdraget. Det blir også gjennomført en samtale med psykolog, og en medisinsk undersøkelse dersom det ikke er utført i operasjonsområdet før avreise. Det blir dessuten lagt vekt på det sosiale, og personellet har en avslutningsmiddag sammen før de reiser sammen til Norge.

Ved ankomst til Norge vil det som regel umiddelbart bli arrangert en medaljeseremoni, hvor også familien er invitert. Når medaljeseremonien er over, markerer dette den formelle avslutningen av oppdraget. Dette betyr at utførelsen av arbeidsgiveransvaret for de forsvarsansatte går fra SIO og tilbake til den avdelingen de utsendte kommer fra. For utsendte som var rekruttert fra det sivile arbeidslivet, opphører Forsvarets arbeidsgiveransvar.

Etter deployering: Mellomlandingen er første ledd i den lovpålagte oppfølgingen i året etter deployeringen. For veteraner som skal fortsette å tjenestegjøre i Forsvaret, vil det ofte være naturlig å henvende seg til hjemmeavdelingen ved spørsmål eller behov for oppfølging. De kan imidlertid også henvende seg til SIOs døgnbemannede telefon i ett år etter hjemkomst. For sivile som ikke lenger er ansatt i Forsvaret, er SIO primærkontakt i ett år etter hjemkomst.

Etter tre til seks måneder skal det gjennomføres en helsekartlegging, i regi av Forsvarets sanitet (FSAN). Dette er et spørreskjema med egenrapportering og er ikke i utgangspunktet en individuell kartlegging, men gjennomføres for å få oversikt over helsetilstanden i veteranpopulasjonen generelt. Veteranene har

imidlertid mulighet til å krysse av for om de ønsker å bli kontaktet av FSAN. Denne undersøkelsen blir gjentatt etter to, fire, seks og åtte år.

Etter ett år blir det arrangert en avslutningsssamling for dem som deltok i oppdraget. Hensikten er å legge til rette for å dele erfaringer etter hjemkomst. En psykolog deltar også på samlingen, slik at det er muligheter for å fange opp eller snakke om eventuelle senskader. De som ikke lenger jobber i Forsvaret, blir også invitert til denne samlingen, og den er dermed en anledning til å treffe igjen dem man har vært deployert sammen med.

Tilpasninger ved deployering uten avdelingsoppsetting

Noen deployerer uten å være del av avdelingsoppsettinger. Dette gjelder for eksempel stabsoffiserer og FN-observatører. I disse tilfellene må ettårsprogrammet tilpasses.

Stabsoffiserer kan deployere som del av operativ støtte til norske avdelinger i internasjonale operasjoner og reise ut til avdelingen underveis. Dette kan for eksempel være helsepersonell fra FSAN, prest, teknikere eller andre med en spesialkompetanse avdelingen får behov for underveis. For slike deployeringer kan varigheten variere veldig – alt fra noen dager for å løse et konkret problem, til at stabsoffiseren følger avdelingens deployering i flere måneder, men uten nødvendigvis å reise verken ut eller hjem sammen med avdelingen. Stabsoffiserer tilhører heller ikke nødvendigvis norske avdelinger mens de er ute, men kan for eksempel delta i avdelinger som ledes av andre land og som del av internasjonalt samarbeid. Eksempler på dette kan være når norske offiserer bidrar i internasjonale staber, i FN-systemet eller for eksempel som mentorer for lokale styrker, som i Afghanistan (Forsvaret, 2013).

Norge sender også forsvarspersonell til tjeneste for FN. Denne tjenesten har som regel en lenger varighet enn ved deployeringene vi har beskrevet over. Vanligvis har deployeringer, som del av en avdeling, en varighet på seks måneder, mens FN-observatørene ofte er utsendt i 12 måneder. FN-observatørene reiser ut enkeltvis – det vil si, de blir avgitt til FN og reiser ikke som del av en norsk gruppe. Det betyr at det som tilsvarer AFA-oppgaver, eller tilsvarende HR/personelloppfølging, skal ivaretas av FN. Det vil imidlertid også være norsk representasjon i form av en Senior National Representative (SNR) i tjenesteområdet, samt at SIO vil være kontaktpunkt hjemme.

Opplegget både før og etter deployering er altså annerledes for dem som deployerer uten avdelingsoppsetting.

Før utreise: Personell som reiser ut uten avdelingsoppsetting, må ha gjennomført et Crisis establishment-kurs (CE-kurs) senest to år før utreise. Disse kursene arrangeres av SIO fire til seks ganger i året. Et CE-kurs *approberer* (kvalifiserer) for deployering i to år etter gjennomføring, og fyller noe av den samme rollen som oppsettingen gjør for dem som deployerer med en avdeling. Kursene varer i fire uker. Den siste helgen av kurset blir familien også invitert. Dette tilsvarer på sett og vis familiesamlingen som arrangeres i forbindelse med andre deployeringer. En forskjell er at det er mindre sannsynlig å treffe andre som skal reise ut sammen med den deployerte, og det vil være mer begrensede muligheter for å få informasjon om det aktuelle oppdraget, siden det ikke alltid er klart når kurset blir gjennomført.

Etter deployering: Hjemkomsten er også annerledes. Før hjemkomst til Norge skal personellet avtale tid ved depotet på Sessvollmoen for innlevering av utstyr. Det skal også gjennomføres en medisinsk oppfølging med samtale med lege, hørselstest og eventuell vaksinepåfyll. Etter dette reiser personellet hjem. Personellet blir invitert til en etterlanding, som fyller noe av de samme funksjonene som en mellomlanding for dem som har deployert som del av en avdeling.

Etterlandinger arrangeres av SIO fire ganger i året for dem som har reist ut enkeltvis. Etterlandingen inneholder mange av de samme elementene som mellomlandingen, med møte med psykolog, middag og avslutning med medaljeseremoni, hvor også ledsager blir invitert. En viktig forskjell fra mellomlandingen er at det ikke nødvendigvis er noen andre man kjenner eller har møtt før som deltar, og at etterlandingen ikke spesifikt handler om det oppdraget personellet har vært i. Det kan også ta mye lenger tid før personellet deltar i etterlanding, og de vil som regel ha vært hjemme en stund før denne oppfølgingen kommer.

Hvis stabsoffiserene har vært del av operativ støtte til en norsk avdeling og reiser hjem tidligere enn resten av avdelingen, reiser de hjem som beskrevet over, men blir invitert til mellomlandingen når avdelingen returnerer. Stabsoffiseren følger da det samme opplegget som resten av avdelingen, med militær/teknisk gjennomgang av oppdraget, samtale med psykolog, sosialt

samvær og medaljeseremoni som resten av avdelingen. De blir også invitert til avslutningssamlingen etter ett år.

Sivile tjenester og tiltak for veteranfamilier

Selv om Forsvaret har et særlig lovpålagt ansvar for deler av oppfølgingen av personellet og familiene deres, er dette et ansvar som er delt med sivile etater og tjenester. Det finnes noen særordninger for veteraner og veteranfamilier.

- **Kommunale veteranplaner:** Forsvaret oppfordrer alle kommuner til å ha en egen veteranplan, for å forankre oppfølgingen av veteranene lokalt (Forsvaret, 2022b). Dette handler om å legge planer for kompetanseheving, beskrivelse av forpliktende samarbeid mellom relevante aktører, og ivaretagelse av veteraner og deres familier, som har behov for ulike tilbud (RVTS Øst, 2023).
- **Familievernkontor:** Familievernkontorene har en egen avtale om at familier der én skal deployere til en internasjonal operasjon, skal prioriteres om de ønsker en samtale. Hamar familievernkontor er utpekt som nasjonalt kompetansekontor for forsvarsfamilier, og samarbeider tett med Forsvaret (Elton & Sørli, 2023).
- **NAV:** NAV har ansvar for at personer som har tjenestegjort i internasjonale operasjoner og innsats for Norge, får god oppfølging. Kompetansemiljøet for veteransaker ved NAV Elverum kan bistå dem som har tjenestegjort deres nærmeste pårørende. Det har også vært gjennomført ulike forsøk med egne veterankontakter i NAV og det arbeides med å bistå veteraner med å «oversette» sin kompetanse til det sivile arbeidslivet (Proba, 2022).
- **Veteranorganisasjonene:** Det finnes flere veteranorganisasjoner som driver organisert kameratstøtte og familietiltak, i tillegg til rettighets- og synlighetsarbeid. Organisasjonene er viktige for mange veteraner, og flere beskriver at arbeid som kameratstøtte gir et viktig alternativ utenfor helsevesenet. Stortingsmeldingen Også vi når det blir krevet inneholder en liste på over 25 veteranorganisasjoner som Forsvaret samarbeider med (Meld. St. 15 (2019–2020), 2020).

3 Hvordan kan vi forstå helse, livskvalitet og hverdagsliv i veteranfamiliene?

I dette prosjektet undersøker vi egenrapportert helse og livskvalitet, med et fokus på veteranfamiliers hverdagsliv. Vi ser på hvordan vi kan forstå helsen til de ulike medlemmene i veteranfamilier i en bestemt sosial kontekst; i lys av deltagelse i internasjonale operasjoner. Vår tilnærming i denne rapporten har et forebyggende og helsefremmende perspektiv (heller enn et behandlingsperspektiv), og målet er å komme fram til et godt kunnskapsgrunnlag for hvordan Forsvaret og sivilsamfunnet best kan legge til rette for at norske veteranfamilier opplever å ha god helse og livskvalitet.

Både helse og livskvalitet er vide begreper som kan defineres og studeres på ulike vis. Vår overordnede tilnærming er å undersøke subjektiv opplevelse av helse og livskvalitet innenfor en såkalt *økologisk helsemodell*. «Økologisk» betyr i denne sammenhengen en helhetlig forståelse av individets livsvilkår innenfor de systemene det inngår i, og å se individene i sammenheng med sine omgivelser (Bronfenbrenner, 1979).

Når vi i denne studien vektlegger subjektive opplevelser av helse og livskvalitet, har det noen konsekvenser for hva vi kan si noe om. Andre måter å undersøke helse og livskvalitet kan være å se på objektive og mer direkte målbare, sammenliknbare indikatorer (for eksempel forekomst av diagnoser, sosioøkonomiske forhold, utdanningsnivå, inntekt osv.). Det vi dermed mister ved å undersøke subjektive opplevelser, er særlig ulikheter i de materielle rammebetingelsene for individenes helse og livskvalitet, og i mer målbare og sammenliknbare helseindikatorer. Samtidig er den subjektive opplevelsen et naturlig sted å starte for å kunne undersøke veteranfamilienes egen opplevelse og forståelse av helse og livskvalitet, også for å kunne utvikle god og relevant framtidig forskning, basert på opplevelsene til dem forskningen angår mest. Dette er ikke minst en god tilnærming fordi det er relativt lite forskning på vårt tema i Norge.

Hva er helse?

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer helse som «... en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser.» (World Health Organization, 1946). I praksis betyr dette at knapt noen vil ha perfekt helse livet gjennom, og helse må derfor forstås som en skala – det er en glidende overgang mellom uhelse og helse; det er ikke et enten/eller.

WHO's definisjonen av helse er svært vid og rommer så godt som alle aspekter ved menneskers liv. Det kan dermed stilles spørsmål ved hvor nyttig den er for praktiske formål, for å kunne si noe om hva som er god helse og hvordan vi best kan legge til rette for å få det. Tilsvarende har WHO definert psykisk helse som «... en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere vanlige stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.» (World Health Organization, 2004).

Et aspekt som er nyttig å merke seg med WHO's definisjoner, er at de peker på det sosiale og mellommenneskelige aspektet ved helse, «sosialt velvære», i tillegg til det psykiske og det fysiske. Helse er ikke bare et spørsmål om individuelle fysiske og psykiske egenskaper, men handler også om den sosiale konteksten vi inngår i. Sosialt velvære kan henge tett sammen med om man opplever å leve opp til kravene omgivelsene stiller til en, og om man har en mestringsfølelse eller får hverdagen til å fungere. For eksempel, innenfor diagnostisering av psykiske lidelser er det blant annet vanlig å vurdere om problemene har en innvirkning på personens fungering i dagliglivet, i samspill med sine omgivelser. Det vil si at fungering i dagliglivet handler både om individet og om hvordan dagliglivet er utformet og hvilke krav dagliglivet stiller, altså den sosiale konteksten for individuelle erfaringer.

Dette er et viktig perspektiv i vårt prosjekt, hvor målet er å se på enkeltmenneskers opplevelser av helse og livskvalitet i relasjon til to bestemte sosiale kontekster, eller sosiale institusjoner: i tilknytning til Forsvaret og til familien. Disse to kontekstene er i forskningslitteraturen blitt beskrevet som «grådige institusjoner». Både Forsvaret og familien krever mye av individene: forpliktelse/dedikasjon, lojalitet, tid, og energi (Segal, 1986). Spørsmålet blir

derfor også om det er mulig for individene å balansere kravene disse institusjonene stiller til dem, eller om de blir uforenlige.

Videre er den sosiale konteksten og sammenhengene individene skal fungere innenfor, viktige å ha med seg når vi skal se på hvordan Forsvaret og sivile institusjoner kan legge til rette for god helse og livskvalitet hos familiene. Hvilke krav stiller samfunnet til individene, og er disse kravene innenfor rimelighetens grenser?

Hva er livskvalitet?

I likhet med helse, er også livskvalitet et begrep som kan forstås på mange måter. Livskvalitet er heller ikke helt enkelt å måle, fordi egen opplevelse av livskvalitet kan være ulik hos personer med ganske like livsvilkår og rammebetingelser. I vår sammenheng er det respondentenes egne vurderinger av sin egen livskvalitet, sett i lys av internasjonale operasjoner, som er det vesentlige.

Én tilnærming kan være å forstå livskvalitet som forholdet mellom hvilke forventninger man har til livet, og hvordan livets hendelser og erfaringer står i forhold til disse forventningene (Carr et al., 2001). Har man for eksempel et sterkt ønske og en forventning om å få barn, men ikke får det, kan det gå kraftig ut over opplevelsen av livskvalitet. Har man ikke den samme forventningen og ønsket, er ikke barnløshet et problem for livskvaliteten på samme måte. I denne tilnærmingen til livskvalitet har den samme situasjonen ulike implikasjoner for livskvaliteten, avhengig av individenes forventninger til hvordan livet helst skal være og leves.

Den delen av livet som foregår innenfor hjemmets fire vegger, oppleves ofte som et personlig anliggende som tar form basert på egne livs- og veivalg. Samtidig blir hverdagslivet i stor grad formet av personlige og sosio-økonomiske forutsetninger, i møte med normative forventninger fra samfunnet rundt oss. Forventninger og normer blir viktige i vår sammenheng, som en del av veteranfamilienes vurdering av egen livskvalitet. Det er sterke normative forestillinger i samfunnet om hverdagslivet, knyttet til familie, foreldreskap, parforhold, kjønn og likestilling.

Disse normene påvirker også individenes forventninger til seg selv og til eget liv. Dette kan både handle om å forsøke å leve opp til normer, eller å bryte med dem. Uansett må individene i ulik grad forholde seg til de normative forestillingene knyttet til deres liv og livssituasjon. I hverdagen møter vi normene der vi møter andre mennesker, og i utformingen av hverdagens institusjoner: i nabolaget, omgangskretsen, i kontakt med skole, på arbeidsplassen og så videre. Normer former også våre opplevelser av hva andre tenker om oss, uavhengig av om vi blir direkte konfrontert med normene eller ikke.

Forventninger til livet er dermed ikke noe som bare skapes i individet, og som individet selv velger fritt. Individet tar opp i seg og forholder seg på ulike vis til samfunnets forventninger om hva som er et godt og verdsatt liv. Dersom livsvalgene en gjør i liten grad blir anerkjent eller forstått av ens sosiale omgivelser, eller blir tillagt en lavere verdi enn «det normale», kan det oppleves som en belastning. Det kan også være til hinder for at man får god og relevant hjelp når man trenger det, fordi man risikerer å møtes med fordommer eller stereotypiske forestillinger, heller enn å bli møtt på de tingene som er viktig for en selv. Og motsatt, det å finne mening i det man gjør og hvordan livet leves er en viktig faktor i livskvalitet og velvære (Zika & Chamberlain, 1992).

Balanse mellom belastninger og ressurser

I denne studien tar vi altså utgangspunkt i brede definisjoner av helse og livskvalitet som vektlegger velvære, balanse mellom forventninger og erfaringer, og muligheten til å håndtere normale stress-situasjoner i livet (World Health Organization, 1946, 2004). Innenfor psykologien er det vanlig å skille mellom positivt stress (*eustress*) og negativt stress (*distress*). I en slik forståelse er stress definert som enhver respons kroppen har, på krav som blir stilt til den (Selye, 1976). Positivt stress kan føre med seg motivasjon og engasjement, mens negativt stress kan utgjøre en helseisiko. Negativt stress kan oppstå dersom individer opplever en ubalanse mellom ressurser og krav/ belastninger over tid. Dette kan føre til både fysiske og psykiske helseproblemer.

Ressurser i denne sammenhengen handler både om ressurser i personens omgivelser, og om personlige forutsetninger. Personlige ressurser kan for

eksempel være å ha gode strategier for stressmestring og fysisk god helse, mens ressurser i omgivelsene kan være et godt og støttende sosialt nettverk, en arbeidsgiver som gir gode og forutsigbare arbeidsforhold, og gode velferdsstøtteordninger i samfunnet. Dette er et nyttig perspektiv for å kunne undersøke helse og livskvalitet i familier, der medlemmene hver for seg opplever veldig ulike situasjoner som kan være belastende.

Dette åpner for en forståelse av at det ikke nødvendigvis er den objektive fare- eller alvorlighetsgraden i situasjonen eller belastningstypen *i seg selv* som kan medføre negativt stress, men den totale balansen mellom belastninger og tilgjengelige ressurser. Dette perspektivet vender søkelyset mot den sosiale og strukturelle konteksten individene befinner seg i, og hvordan hverdagen deres blir formet og preget av faktorer utenfor individene selv.

Samtidig er det viktig å ikke redusere livet som veteranfamilie til bare et spørsmål om ressurser. En lang rekke faktorer kan ha betydning for vår helse og livskvalitet. Noen kan bidra til å øke risiko for uhelse, mens andre kan bidra til å redusere at uhelse oppstår. Denne studien vil ikke kunne si noe om årsakssammenhenger. Studien vil derimot kunne peke på forhold som deltakerne selv oppfatter som belastende eller avlastende i den livssituasjonen de befinner seg i. I tråd med forståelsen av livskvalitet vi diskuterte over, er ikke livet bare et spørsmål om ressurser, men om det er samsvar mellom egne mål og verdier, og om de er forenlige med situasjoner en befinner seg i. Belastninger en opplever og evnen til å mestre disse vil være avhengig av generelle levekår, mellommenneskelige forhold som samliv, sosial støtte og hvordan en opplever å være integrert. Dette er faktorer som i internasjonale studier dokumenterer viktige miljødeterminanter for psykisk helse (World Health Organization, 2004).

DEL 1:

Egne opplevelser av helse og livskvalitet

I denne delen av rapporten beskriver vi livet i familiene sett gjennom fortellingene til henholdsvis partnerne (kapittel 4) og barna (kapittel 5), før vi går videre til veteranenes ståsted og deres tanker om egen helse, livskvalitet og forholdet til familiene sine (kapittel 6). Kapitlene dekker inn mange av de samme temaene sett fra de tre ståstedene, men har litt ulik struktur – rett og slett fordi det er ulike sider ved livet som er mer og mindre relevant for respondentgruppene våre. Denne delen av rapporten besvarer prosjektets første problemstilling: Hvordan oppfatter veteraner og deres familiemedlemmer egen helse og livskvalitet i lys av deltagelse i utenlandsoperasjoner?

4 Partnerne

Hva betyr det for hverdagslivet, opplevelse av helse og livskvalitet å være partner til, og ha barn med, en veteran? Det er stor variasjon og veldig ulike opplevelser hos partnerne til veteranene. Vi ser også at det ikke nødvendigvis er et en-til-en-forhold mellom antallet deployeringer (eller belastninger knyttet direkte til deployeringene) og hvordan partnerne opplever egen helse og livskvalitet. Et komplekst samspill mellom flere ulike faktorer er viktig for hvordan partnerne har det. Aller viktigst er forholdet mellom nivået på belastninger, og tilgjengelige ressurser for å møte disse belastningene. I dette kapittelet beskriver vi hva partnerne forteller om helsen og livene sine, og hvordan partnerne opplever internasjonale operasjoner fra «hjemmefronten».

Stor bredde i opplevelsene – fra et godt liv til stor fortvilelse

Bredden er stor i opplevelsene av å være partner til en veteran. I intervjuene våre ble det tidlig klart at partnere til veteraner har veldig ulike erfaringer. Hvilke måter familiens liv blir påvirket på, henger også sammen med hvor mange ganger veteranen har deployert. I familiene hvor det har vært én eller to deployeringer og planen er at det skal bli med dét, er disse fasene unntaket fra regelen og mer å regne for sporadiske hendelser i livsløpet. Dette står i kontrast til familier i den andre enden av skalaen, der deployeringene ligger som et grunnleggende premiss for hvordan hele livet er organisert, inkludert relasjonene mellom foreldrene, og mellom foreldrene og barna. For familiene i midten, for eksempel med tre-fire-fem deployeringer, er påvirkningen igjen annerledes.

Samtidig er det slik at hvorvidt deployeringene har hatt en negativ påvirkning på helse og livskvalitet, ikke henger direkte sammen med hvor mange deployeringer familiene har opplevd. I noen familier har enkeltdeployeringer vært så krevende at de har gitt ringvirkninger som har vart i mange år. Det er dermed ikke nødvendigvis antallet deployeringer som forteller oss mest om belastninger og risiko for negative helsekonsekvenser.

Tre korte sammenfatninger av historier fra intervjuene kan være illustrerende for dette poenget. De tre kvinnene som forteller, har partnere som har

deployert til internasjonale operasjoner flere ganger enn gjennomsnittet, og de har tilsynelatende mange livsvilkår til felles. De opplever imidlertid livet med en veteran veldig ulikt.

Den første kvinnen forteller om at mannens jobb har gitt henne et verdifullt sosialt nettverk og en opplevelse av fellesskap, og hun trives med en arbeidsdeling hvor hun har hovedansvaret for barna og hjemmet. Særlig god var tiden med små barn da de bodde i en bolig hvor nesten alle de nærmeste naboene var i samme livssituasjon, med små barn og hvor fedrene med jevne mellomrom deployerte:

Jeg synes dette har gått veldig greit. Vi er nok en ganske tradisjonell familie på arbeidsdelingen, og jeg må innrømme at jeg egentlig liker å ha ansvaret for barna og hjemmet selv. Og tiden med småbarn sammen med de andre forsvarsfamiliene var fantastisk, det kunne ikke vært bedre. Det var alltid noen som var ute [i internasjonale operasjoner], og da steppet vi inn for hverandre uten at noen trengte å forklare eller be om det. Plutselig var bare oppkjørselen min måkt uten at jeg hadde sett noen gjøre det. Vi var hverandres familie. De andre konene er mine beste venner den dag i dag, selv om vi har flyttet.

Den andre kvinnen uttrykker veldig blandede følelser og erfaringer – noen sider av livet hadde gitt gode muligheter for familien, andre ting hadde vært vanskelige og utfordrende. Hun uttrykker seg med en viss tvetydighet – hun sier både at livet hennes egentlig ikke er noe liv, men samtidig at hun er fornøyd med livet, to tilsynelatende motstridende utsagn. Livet med en veteran har gitt store belastninger, men også spesielle muligheter, og det er viktig for henne at mannen hennes får gjøre noe som er viktig for ham:

Jeg hadde aldri anbefalt det til noen, og jeg sier til ungene mine at de absolutt ikke skal inn i Forsvaret, det skal du ikke tenke på en gang. Så det er jo ikke noe liv. Altså, jeg er fornøyd med livet mitt, det er ikke det, men det ble liksom som det ble, og jeg er kjempeglad for at han har en karriere han trives i. Det har vært fine ting med det også, og vi har fått mange muligheter vi ellers ikke ville hatt, men som helhet er det ikke noe jeg hadde anbefalt til noen.

Den tredje kvinnen forteller at hun føler seg låst i livssituasjonen hun er i, og opplever den veldig vanskelig. På et tidspunkt hadde hun det så tungt at hun hadde tanker om at det kanskje hadde vært bedre å ikke leve lenger:

Jeg synes dette er veldig vanskelig, og jeg ser ingen vei ut av det. Om vi går fra hverandre blir det jo ikke noe lettere, jeg kommer til å ha den samme situasjonen, bare at han aldri er der, istedenfor sånn som det er nå. Jeg har vært langt nede. En gang var jeg [*i en veldig krevende situasjon*], og han måtte reise igjen med en gang. Og da kjente jeg på en følelse av at det hadde vært deilig om jeg aldri våknet igjen.

Disse tre historiene gir visst et bilde av hvor stor variasjon vi ser i intervju-materialet vårt, og hvor ulike opplevelsene av å være partner til en veteran kan være. Det viser også hvor viktig det er å gi støtte til partnerne til veteraner og å forebygge overbelastning – helsekonsekvensene kan ellers bli betydelige, som i den siste historien. Spørsmålet blir dermed, er det noe som har skjedd med den tredje kvinnen som ikke har skjedd med den første? Kan hva slags ressurser man har tilgang til bidra? Dette er spørsmål vi vender tilbake til i de kommende kapitlene.

Partnernes opplevelser av internasjonale operasjoner – livet i en travel boble

Det er ett uttrykk vi vil komme tilbake til flere ganger, og som gikk igjen i flere av intervjuene med både partnerne og veteranene: «boble». «Man går bare inn i en boble», er det flere som snakker om.

«Boblen» handler om flere sider ved internasjonale operasjoner, og beskriver en tilstand hvor man er utenfor en normal tilværelse og litt avkuttet fra resten av verden. Boblen er en egen versjon av virkeligheten med andre regler enn den vanlige hverdagen. Her beskriver en partner hvordan livet hennes har sett ut mens mannen har vært borte i utenlandsoperasjoner:

Man går jo bare inn i en boble. En overlevelsesboble, rett og slett. Du må bare overleve, det er ekstremt lite søvn. Kanskje i gjennomsnitt fire-fem timer hver natt, for man har ikke tid til alt man skulle gjort. Og det er ikke snakk om noen luksusting, det er ikke ti aktiviteter per barn. De fleste vet jo at lite søvn er helseskadelig – man klarer det kanskje i perioder, men vi blir jo eldre, så hva som skjer i framtiden, det vet jeg ikke. Og det påvirker jo psyken. Jeg får kortere lunte. Jeg takler mindre stress i hverdagen enn når jeg er uthvilt. Og selvfølgelig er det stress med at han er ute. Spesielt den ene gangen, da han var i [*et skarpt oppdrag som ble omtalt i media*] så

var det i tillegg mye ekstra. I tillegg hadde vi [en ekstrabelastning], som jeg fikk på toppen av alt. Og vi hadde [et barn] som ble veldig påvirket av den deployeringen og slet veldig. Det påvirker deg selvfølgelig veldig som forelder. Og det var ikke noe hjelp å få, eller vi følte at det ikke var noe hjelp å få. Så det var kjempetungt.

Dette sitatet rommer mye av det vi skal diskutere videre om partnernes opplevelse av egen helse og livskvalitet, og hva som kan være utfordrende. De praktiske sidene av hverdagen er krevende når veteranen er borte. Det kan være vanskelig å få hverdagen til å gå opp, samtidig som det er viktig for partnerne å opprettholde en så vanlig hverdag som mulig for barna. Partnerne strekker seg langt, i den grad at de får lite tid til å ta vare på seg selv. I sitatet over har det gått på bekostning av helt grunnleggende behov som søvn.

Partnerne kan dermed få dårligere forutsetninger for å takle stress, samtidig som stresset de må takle, kan være betydelig både for dem selv og for barna. Hvis barna tydelig lider av situasjonen, er det ekstra krevende for partnerne. Når det da i tillegg er andre, uunngåelige hendelser eller stressfaktorer i livet, og partneren, som her, ikke opplever å få hjelp med alvorlige problemer, blir sjansen for negative helsekonsekvenser stor. Det oppstår et underskudd på ressurser i forhold til det høye – men for veteranfamilier ikke helt uvanlige – belastningsnivået vi ser beskrevet i utvalget vårt.

Hvordan ser så denne «boblen» ut, og hva handler den om i praksis? Hva er det som former livet når veteranen er ute i en internasjonal operasjon, og hvordan får man hverdagslivet til å gå opp?

Hverdagslivets praktiske oppgaver – et tidsregnskap i minus

Den mest åpenbare og konkrete virkningen av at veteranen deployerer, er at én av de voksne i familien blir borte for en periode. Dette har konsekvenser for hvordan familiens hverdagsliv ser ut, og det blir travelt for den som er hjemme. Flere av partnerne snakker om at det går greit – eller greiere – når de er kommet inn i sin egen rutine, men at overgangene i forkant, underveis i forbindelse med *leave*, og i etterkant kan være vanskeligere. Overgangene kommer vi tilbake til senere i kapittelet – de har sine egne, viktige konsekvenser på ulike vis, både for hverdags- og følelseslivet.

Det er stor variasjon i hvor greit partnerne egentlig synes det går å få eneansvaret hjemme. Noen av partnerne uttrykker at de trives med travelheten og opplever en mestringsfølelse av å få til en krevende situasjon. For flere av respondentene har det vært en motivasjon for å være med i studien at de ønsker å formidle at det går helt fint med dem. De mer krevende sidene av livet med en veteran kan dermed også være en kilde til en mestringsfølelse – vel å merke dersom belastningene ikke blir for store eller uoverkommelige.

Det er imidlertid vanligere at partnerne opplever travelheten og arbeidsbyrden som slitsom. Livsfaser og arbeidsmengde i familien er åpenbare faktorer som kan bidra til at det blir for mange og krevende oppgaver som må løses av én person. Noen er tydelige på at de skulle ønske det var annerledes, mens andre presenterer det som det «bare er som det er». Flere utdypet at de går inn i en tilværelse hvor de eksisterer fra dag til dag og konsentrerer seg om å få gjort det viktigste. Det viktigste er det som er relatert til barnas skole og fritidsaktiviteter, komme seg selv på jobb, og å ivareta helt grunnleggende behov, som å få maten på bordet.

Det går som forventet igjen i nesten alle familiene at de i forbindelse med internasjonale operasjoner har et tidsregnskap som ikke helt går opp, og noen av «budsjettpostene» går i minus. Tiden strekker ikke til når den ene forelderen i familien er borte over lang tid, og prioriteringene blir annerledes.

Akkurat hvor stort underskuddet i tidsregnskapet blir og hvilke konsekvenser det har, varierer særlig med livsfaser og hvor store tilpasninger det er mulig å gjøre i hverdagslivets oppgaver. Det kan være litt enklere å få tiden til å strekke til når barna blir større og kan bidra mer på det praktiske, for eksempel med å lage middag. Dette kommer vi tilbake til i kapittel 5, om barnas opplevelser. Barna tar ofte i et ekstra tak hjemme og har relativt mange plikter.

Partnerne er opptatt av at veteranens fravær ikke skal påvirke barnas aktiviteter og muligheter til å delta i sosiale sammenhenger med andre barn. De strekker seg gjerne svært langt for å få dette til. Hvis det ikke går, har dette noen ganger vært et litt sårt punkt i intervjuene. Partnerne ser ut til å stille høye krav til seg selv når det gjelder hvor mye de skal greie å kompensere for i veteranens fravær. En kvinne med en mann som er veldig mye borte fra hjemmet i tillegg til svært mange internasjonale operasjoner, sier:

Jeg er lei meg for at jeg ikke har klart å få til at barna kunne gå på håndball og fotball, i tillegg til at jeg har jobbet turnus og vi har et hus som jeg må ta meg av. Jeg måtte begrense meg og si at håndball og fotball ble for vanskelig for meg å følge opp.

I uttrykkene hun bruker, legger hun mye ansvar på seg selv: Hun er lei seg for det hun ikke har klart, og sier at det ble for vanskelig for henne.

Hvordan får partnerne hverdagen til å gå rundt?

Partnerne lever altså med et tidsunderskudd mens veteranen er borte. Hvordan kompenserer de for dette tidsunderskuddet? Finner de løsninger, og er disse løsningene gode for dem? Noen grep går igjen hos flere:

- Bruke mindre tid på seg selv (for eksempel sove mindre, kutte ut trening eller annet).
- Nedprioritere venner og egne sosiale aktiviteter.
- Gjøre endringer i jobbsituasjonen sin.
- Få hjelp av nettverket sitt – hvis mulig.
- Få barna til å være mer selvstendige og bidra mer hjemme.

Det er dermed en rekke ting partnerne gjør for å få tiden til å strekke til. Disse strategiene kan gi effekter på helse og livskvalitet. Disse punktene går vi nærmere inn på under.

Partnerne nedprioriterer seg selv

De to første punktene på listen over – bruke mindre tid på seg selv (for eksempel søvn, trening) og nedprioritering av venner og sosialt liv – er det flere av partnerne som forteller om. Det er en gjenganger i vårt intervju-materiale at partnerne kutter i tid de ellers ville brukt på å ta vare på seg selv. Noen sover mindre, de trener mindre (eller ikke i det hele tatt) og bruker mindre tid på å treffe eller holde kontakt med venner. De praktiske sidene av å være partner hjemme under en internasjonal operasjon har dermed innvirkning på sider av livet som direkte kan påvirke helsen og livskvaliteten.

De tingene som blir nedprioritert, er også ting som kunne ha «fylt på» ressurser i en krevende situasjon og øke evnen til å tåle belastninger. I et av sitatene vi gjenga over (kvinnen som snakket om å gå inn i en «overlevelsese-

boble»), problematiserer en partner akkurat dette. Hun sier det blir ekstremt lite søvn når mannen er borte, at dette gjør at hun takler stress dårligere og får kortere lunte, og at hun er bekymret for effektene på egen helse på lengre sikt. For å gå tilbake til bildet av et regnskap, bruker hun av «oppsparte midler» for å få ting til å gå rundt hjemme, men får ikke tilført nye ressurser underveis.

Flere av partnerne forteller også om begrensede muligheter for å treffe venner og delta i sosiale aktiviteter. Noen av partnerne med det høyeste belastningsnivået over tid forteller at de har mistet det sosiale nettverket sitt og føler seg veldig alene. En kvinne sier:

De vennene jeg hadde, har sluttet å ringe meg. Jeg skjønner det jo, når jeg nesten aldri kunne være med, og jeg ofte måtte avlyse i siste øyeblikk fordi han plutselig måtte reise.

En annen kvinne i en lignende situasjon, hvor mannen har mye fravær og stor uforutsigbarhet med tanke på når han må være borte, forteller:

Det sosiale er det blitt lite rom for. Og når han først er hjemme, så har vi prioritert å være sammen som familie. Så vi har vel ikke egentlig noe felles sosialt nettverk.

I familier hvor deployeringer har vært et unntak heller enn regelen, har det noen ganger vært enklere for partnerne å gjøre tilpasninger for å holde på egne sosiale og andre aktiviteter. En kvinne fortalte at hun tidlig innså at hun måtte tåle å invitere venninnene sine hjem til seg til et støvete og rotete hus, om hun skulle fått truffet dem i det hele tatt. Dette var kanskje enklere for henne siden hun hadde en annen «normaltilstand» venninnene også kjente – de visste at det var unntaket heller enn regelen at det var litt mer kaotisk i hjemmet, og også hvorfor det var slik akkurat da.

De partnerne som sliter aller mest med å opprettholde vennskap, sosiale aktiviteter og trening, er altså der hvor veteranene har en kombinasjon av mye fravær og stor uforutsigbarhet i forsvarsjobben sin. Dette er også de partnerne som forteller om flest negative helsekonsekvenser. Noen forteller at de er diagnostisert med angstlidelser og forteller om symptomer på depresjon, og

noen har i tillegg også somatiske lidelser som bidrar ekstra til et høyere belastningsnivå.

Nedprioritering av egen ivaretagelse gir en oppsamlet effekt over tid. Noen av de tydeligste forskjellene for partnerne handler om hvorvidt de internasjonale operasjonene er sporadiske og unntaksmessige i familien, eller om de er en faktor som former mesteparten av livet. Om en partner må nedprioritere venner eller kutte ut trening eller andre aktiviteter i et halvt år med flere års mellomrom, har det ikke nødvendigvis så mye å si i det lange løp. Varige vennskap i voksen alder kan ofte gå gjennom ulike faser med mer eller mindre kontakt uten at vennskapet går over av den grunn. Og selv om det kan være tungt i starten, kan man få utrente muskler i gang igjen etter ganske kort tid når man får anledning til å ta opp igjen fysisk aktivitet. Hvis det derimot går flere år, kan det være vanskeligere å ta opp igjen både sosiale relasjoner og fysisk form, og effektene av internasjonale operasjoner på familiene kan bli mer permanente.

Vi ser at noen av partnerne til veteraner med veldig mange deployeringer og mye annet fravær i større grad får plass til egne venner og aktiviteter. Det som skiller dem fra de andre, er at de har større forutsigbarhet og regelmessighet i fraværet. Selv om tiden kan være like knapp – eller knappere – som for dem med færre deployeringer, men med mer uforutsigbarhet, kan de planlegge mer og gjøre langsiktige valg og prioriteringer. Her fungerer partnerne mer som aleneforeldre i hverdagen også til vanlig. Det kan absolutt være krevende, men de vet bedre hvor mye tid de har tilgjengelig og kan planlegge ut fra det, også på lengre sikt. En kvinne med en mann som gjennom hele samlivet har vært mer borte enn hjemme fortalte at hverdagen hjemme alltid hadde vært hennes ansvar – mannen var ikke med i det daglige tidsregnskapet. Hun fortalte også om en fast aktivitet hun opprettholdt i mange år, og som var viktig for hennes velvære. Hun tok også barna med på denne aktiviteten:

Det har på en måte vært *mitt* miljø, *min* base. [...] Og det at barna og jeg har hatt noe sammen. Det har vært en veldig verdifull skatt for oss, at vi har hatt et lite miljø som har kjent oss [...]. Det ble et fristed, hvor det var en boble. Det har vært viktig.

Her ser vi nok en gang boble-begrepet, som går igjen hos flere. I dette tilfellet har kvinnen laget en egen boble som tilhører henne og barna, i et trygt og kjent miljø.

Tilpasninger i egen jobbsituasjon

Et annet sentralt grep partnerne tar for å få tiden til å gå opp, er å gjøre tilpasninger i egen jobbsituasjon. Det er få av partnerne vi har intervjuet som jobber fulltid, og flere har endret yrke eller søkt seg til andre stillinger for å kunne kombinere jobb med at veteranen er mye borte. En kvinne med nesten voksne barn sier at hun aldri har jobbet fulltid fordi det ikke ville gått. En annen fortalte at hun ikke søkte noen fast jobb før barna var blitt ganske store, fordi hverdagen hennes var så uforutsigbar.

Noen uttrykker at det har vært mulig å gjøre disse valgene på grunn av de økonomiske fordelene knyttet til internasjonale operasjoner – det har gitt et større økonomisk handlingsrom i familien. Flere påpeker samtidig at både husholdsøkonomien totalt og deres egen inntekt og pensjonspoeng blir lidende. Tilleggene i veteranens lønn kompenseres ikke for den tapte inntekten når partneren reduserer sin stilling. Og selv om soldaten får økt inntekt som blir tilført familien, finnes det ingen kompensasjon for pensjonspoengene partnerne mister når de går ned i inntekt og stillingsprosent.

De økonomiske tapene blir særlig store hos partnere med yrker hvor en viktig del av lønnen er vakt- og andre tillegg (typisk i helsevesenet). Det blir vanskeligere å ta ekstravakter eller kvelds- og helgevakter når man er alene med ansvaret for barna. Som en partner sier:

Det er så mange som tror at [soldatene] tjener så mye penger og sånn, men det er jo ingenting. Vi taper penger på det, egentlig.

Det er veldig ulikt i utvalget vårt hvordan partnerne opplever det å redusere stilling eller endre yrke for å få hverdagen til å gå opp. Noen av partnerne sier at dette er et valg de lever godt med, og at hvis de hadde hatt råd, ville de helst vært hjemme med barna på fulltid.

Hvis jeg kunne valgt fra øverste hylle, så ville jeg kanskje valgt å være hjemmeværende, men vi hadde ikke penger til det. Så for meg har det aldri

vært et problem å jobbe redusert mot at jeg gjør litt mer husarbeid. Selv om det aldri har vært sagt høyt, så har det på en måte vært litt implisitt.

Det er flere som forteller nesten litt unnskyldende at barn og familie er viktigere for dem enn jobb – for eksempel en kvinne vi siterte over som sa: «Jeg må *innrømme* at jeg foretrekker en tradisjonell arbeidsdeling og å ha ansvaret for barna og hjemmet selv» (vår utheving). En annen sier noe lignende:

Jeg føler jo at jeg får gjort det jeg vil, da. *Teit å si*, men livet mitt er jo ungene. Og det å følge de opp. [vår utheving]

Disse kvinnene peker implisitt på en normativ forestilling om likestilling og foreldreskap; en forventning til at de som kvinner skal være opptatt av jobb og karriere, og at ansvaret for barn og hjem skal fordeles likt mellom foreldrene.

Flere av partnerne i utvalget vårt forteller imidlertid at nedprioriteringen av egen jobb og inntekt i realiteten ikke er et valg de opplever som frivillig, men at de blir presset til det av nødvendighet når de blir så mye alene med ansvaret for barna. I disse familiene er jobb og økonomi en stor kilde til konflikt. En kvinne forteller at hun måtte gjøre andre karrierevalg enn hun ønsket for å få hverdagen til å gå opp, og dette har gitt store økonomiske tap for henne. Hun opplevde å ikke bli hørt, og at mannen tok viktige avgjørelser som påvirket både barna og henne uten diskusjon. og at han mente at hans jobb var så viktig at det var slik det måtte være. Ikke overraskende var alt som hadde med jobb og deployeringer et veldig konfliktfylt tema mellom dem.

Vi ser noen fellestrekk i hva som skiller på om partnerne uttrykker det som greit eller ikke å gjøre store tilpasninger i eget arbeid. Det viktigste synes å være i hvor stor grad partnerne opplever at det har vært en felles beslutning at veteranen er mye borte. Noen av partnerne forteller at dette var diskusjoner de hadde tidlig i forholdet, og at de var klar over at de ville komme til å være mye alene med framtidige barn. De som trives med å ta mer ansvar hjemme, forteller gjerne ofte at de setter stor verdi på å bruke mye tid på barn og hjem, og man kan si at de har en sterk familieorientering. Flere av disse kvinnene har også flere barn enn gjennomsnittet, og har ønsket seg en stor familie fra de var unge. Vi har kvinner i utvalget med høy utdanning og potensiale for å tjene mye mer penger enn de gjør, som sier de har økt

livskvalitet ved å kunne bruke mer tid på familien, men det som blir viktig er at de har valgt det selv.

Partnere som er veldig lite fornøyd med å gjøre tilpasninger i jobben sin, forteller oftere at de ikke opplever å ha hatt en reell mulighet til å la være, og at veteranene nærmest har gitt dem et ultimatum. Særlig høy misnøye med situasjonen ser vi hos noen av partnerne med høy utdanning i yrker med lønnspotensielt langt over gjennomsnittet, men hvor både lønn og videre karriereutvikling er veldig avhengig av hvor mye de kan jobbe, og hvor de opplever å ikke ha hatt et reelt valg. En kvinne i en slik situasjon forteller at hun taper flere hundre tusen i året på de tilpasningene hun må gjøre som følge av mannens jobb for å få livet hjemme til å gå opp. I et livsløpsperspektiv blir det store konsekvenser av karriereendringene, som hun ikke opplever å ha fått bestemme over selv.

Får hjelp av naboer, venner og familie – hvis mulig

Bruk av sosialt nettverk når veteranen er borte er en av de faktorene vi ser variere veldig mye mellom partnerne. Nettverkene kan være en uvurderlig ressurs for å få tiden til å gå opp. Mulighetene for å bruke nettverkene er veldig avhengig av hvor familiene bor, og hvor støttende nettverkene er.

De som har et støttende sosialt nettverk rundt seg forteller at det er en uvurderlig ressurs for å få hverdagen til å gå opp. Særlig i faser med mindre barn som trenger mye oppfølging, har det utgjort en enorm forskjell for mange hvorvidt de har støtte rundt seg eller ikke. Noen forteller om egne foreldre og svigerforeldre som flytter inn i perioder og hjelper til.

Det er imidlertid varierende hvor mye besteforeldregenerasjonen har tid, anledning og lyst til å stille opp. Ideen om en bestemor som alltid kan og ivrer etter å være barnevakt, blir utfordret, blant annet fordi mange står lenger i arbeid. Mange pensjonister har også aktive liv med egne planer og aktiviteter, som ikke nødvendigvis innebærer å hente barnebarn i barnehagen. Og mange av familiene bor langt unna slekt og venner, ikke minst når de flytter som følge av veteranens arbeid.

Flere av partnerne som har bodd i forsvarsboliger og nabolag med mange forsvarsfamilier, forteller at dette ble som en utvidet familie for dem, og et helt spesielt sosialt miljø. Noen sier at alle hjelper alle, uten spørsmål. Vi var

inne på dette helt i begynnelsen av kapittelet, hvor en kvinne fortalte om småbarnstiden i et veldig støttende nabolag med andre forsvarsfamilier. Hun fortalte at dette var en av de fineste periodene i livet hennes, og la grunnlaget for nære og langvarige vennskap.

Samtidig er det ikke alle som har et støttende nettverk rundt seg. Noen av våre informanter har et begrenset eller vanskelig forhold til egne foreldre og/eller søsken, og forteller at de alltid har visst at de måtte klare seg selv. Hvis de i tillegg bor i områder hvor det er lite erfaring med og forståelse for forsvarsfamilier og denne måten å leve på, kan det være vanskelig å finne andre nettverk som kan være +9+til støtte, eller som forstår hva som kan være til hjelp.

Noen av partnerne forteller også at det kan være vanskelig å spørre om hjelp. Dette kan handle om flere ting. Noen forteller at de generelt synes det er vanskelig å be andre om hjelp og har en høy terskel for å gjøre det. En kvinne som hadde mange venner med tilknytning til Forsvaret, opplevde det som vanskelig å skulle be de andre familiene om hjelp, når hun visste at de hadde mye å gjøre og lite tid selv. En annen fortalte at hun hadde bedt andre om hjelp når hun trengte det i en spesielt krevende fase med egen langvarig sykdom, men hadde opplevd å bli avvist:

Jeg fant ut hvem som faktisk var vennene mine. Det var noen som ga uttrykk for at det var greit å hjelpe meg, men så viste det seg etter en stund at det ikke var så greit likevel.

Det kan oppstå noen utfordringer med gjensidighet i forholdet til venner og bekjente. Det er ikke lett å spørre om hjelp hvis man har begrensede muligheter for å gi samme hjelp tilbake, og relasjonene kan komme ut av balanse. Det er nettopp viktigheten av gjensidighet flere av partnerne som bor eller har bodd i forsvarsboliger eller i nærheten av andre forsvarsfamilier, beskriver. Situasjonene til familiene er så like at det ikke alltid engang er nødvendig å spørre om hjelp, og det er flere å lene seg på innenfor samme miljø. Behovet for hjelp kan bli kjent igjen av flere naboer som har vært i akkurat samme situasjon for en måned siden og vet hva som skal til for at hverdagen skal gå rundt. Noen måneder senere kan det være nettopp disse naboene som trenger hjelp, og tjenesten kan gjengjeldes.

Barna bidrar mer hjemme og er mer selvstendige

Partnerne forteller som forventet at ulike faser i familielivet og barnas alder har mye å si for om tidsregnskapet går opp eller ikke. Småbarnsfasen er krevende på sine måter. Samtidig er den perioden hvor barna er litt eldre og ofte har flere fritidsaktiviteter, men ikke er riktig gamle nok til å ordne seg selv, og heller ikke er store nok til å bidra så mye hjemme, en fase som krever mye tid og ikke minst organisering.

Når barna er eldre, kan det være større muligheter for å gjøre endringer i det totale «tidsbudsjettet», og barna kan fylle opp noe av tidsunderskuddet veteranens fravær fører til. Dette har vi vært inne på i kapittelet om barna, som forteller at de gjør mer husarbeid og bidrar mer hjemme når veteranen er borte. I det store og hele opplever partnerne det som positivt at barna må bidra mer hjemme. Flere opplever barna sine som tryggere og mer selvstendige enn jevnaldrende. Barna er vant til å ordne opp i situasjoner selv, og eldre barn tar gjerne ansvar også for småsøsken.

Kommunikasjon med veteranen underveis

Så langt i dette kapittelet har vi snakket om de praktiske konsekvensene av at veteranen er fysisk borte fra hjemmet. Sammenliknet med tidligere tider betyr ikke en deployering nødvendigvis at veteranen i like stor grad er emosjonelt eller mentalt borte fra familien – mulighetene for kommunikasjon underveis er radikalt endret, og relasjonene kan opprettholdes på en annen måte enn før (Atwood, 2013, 2014; Merolla, 2010).

Partnerne i vårt materiale forteller om varierende erfaringer med og ønsker for kommunikasjon med veteranen underveis i deployeringene. Vi kommer tilbake til kommunikasjon og går mer i dybden på ulike strategier eller tilnærminger til kommunikasjon i familiene i kapittelet om veteranene. Det skyldes at det praktiske ansvaret for å holde kontakt med hjemmet i stor grad hviler på veteranen, fordi det er mest vanlig at det bare er veteranen som kan kontakte hjemmet.

Med utgangspunkt i partnernes opplevelser av kommunikasjonen er det noen tema som kommer tydelig fram i intervjumaterialet vårt:

- De har ofte lite tid til å snakke med veteranen.
- Det kan være en utfordring at partnerne ikke kan kontakte veteranen, det er bare veteranen som kan kontakte partner hjemme.
- Det kan være begrensninger i hva man kan snakke om – dette handler både om taushetsplikt og om selvsensur på vanskelige eller skremmende tema.

Lite tid til å snakke

I tråd med hva vi har beskrevet så langt i dette kapittelet, er et gjennomgående tema blant partnerne at hverdagen hjemme er så travel at det noen ganger kan bli vanskelig å finne tid eller ro til å ha god kommunikasjon med den som er ute. Partnerne opplever det som viktig å holde kontakten, men forteller samtidig at for deres egen del blir den ofte litt begrenset.

Kommunikasjonen blir annerledes, og viktige aspekter av parrelasjonen, som intimitet, nærhet og en delt hverdag, blir det uansett ikke rom for i en telefon- eller videosamtale.

De fleste partnerne i utvalget vårt forteller at de har en avklart forventning til kommunikasjonen med veteranen, at de har diskutert dette som par før avreise, at kommunikasjonen kan være fin, og ikke minst at det er viktig for barna. Samtidig forteller flere at de opplever at kommunikasjonen er viktigere for veteranen enn for dem selv – ikke fordi partnerne ikke vil ha kontakt, men igjen, fordi de har det så travelt hjemme at det kan være vanskelig å finne tid og ro:

Han har masse tid etter at han er ferdig på jobb og vil gjerne snakke, men da står vi midt i ettermiddags- og kveldsrushet her hjemme og det blir mest mas.

Dette er et godt bilde på at hverdagslivet hjemme går sin gang – det er ikke alltid plass til kontakt med den som er ute.

Partnerne kan ikke kontakte veteranen

Flere partnere forteller om den spesielle dynamikken som oppstår, ved at det nesten alltid er veteranen som må ta kontakt, og at de selv som regel har begrensede muligheter til å direkte kontakte den som er ute. For noen er dette et nesten utelukkende praktisk spørsmål, og de kan få formidlet beskjed til veteranen om å ta kontakt og at de ønsker å snakke, om de trenger det. For

andre, der veteranen har vært i spesielle oppdrag, har det vært sterke føringar for hvor alvorlig det må være før det blir gitt beskjed vidare til den som er ute:

Hvis jeg skal kunne få kontakt med ham, må det være at «nå er din mor død» eller på det nivået. At jeg ikke har det bra, eller at barna savner ham, det holder ikke – de formidler ikke beskjed vidare om det.

Akkurat dette er det flere som snakker om som en påkjenning, og i særdeleshet partnere som har opplevd en stor overbelastning generelt, slik vi kommer tilbake til under. De kan ikke få tak i veteranen direkte selv, det er veteranen som må kontakte dem. Det blir dermed styrende for en viktig del av relasjonene mellom partnerne og veteranen, og påvirker i hvilken grad de kan lene seg på hverandre eller om partnerne kan vite at de kan finne støtte hos den som er ute når noe er vanskelig. Og i noen tilfeller er det altså andre som bestemmer om behovet deres anses som stort nok til at de faktisk får kontakt.

Dette kan oppleves på ulike vis – noen synes det er veldig vanskelig, mens andre har et mer avklart forhold til det. Uansett påvirker det rammene for parforholdet og hvordan partnerne og veteranene kan kommunisere. En kvinne som opplevde store negative helsekonsekvenser i forbindelse med en enkeltdeploying, fortalte at det bidro sterkt til hennes følelse av maktesløshet når hun visste at hun ikke kunne få tak i mannen sin om hun trengte det.

Begrensninger i hva man snakker om

Det vi har diskutert over er hvor ofte og under hvilke omstendigheter veteranfamiliene kan kommunisere underveis, mens et annet aspekt er hva man kan eller velger å snakke om. Det kan ligge ganske omfattende begrensninger på hva veteranene kan fortelle om livet sitt ute. I de fleste tilfellene opplever ikke partnerne dette som et problem, men det kan bli vanskelig om det fra før er emosjonell avstand, gnisninger eller konflikter i forholdet. Der kommunikasjonen er avklart, og det er mindre rom for tolkninger av hva den andre egentlig mener, går dette som regel helt greit. Der det er mindre avklart, og partnerne er mindre trygge i relasjonen med veteranen, kan det bli problematisk. En kvinne fortalte hva hun opplevde som vanskelig:

Når han nesten ikke fortalte noe og nesten ikke snakket med meg, kunne jeg ikke vite hva det handlet om. Var det fordi han ikke hadde lov til å fortelle meg om livet sitt der ute, eller var det fordi han ikke ville?

Det oppstår et rom for usikkerhet og fortolkning av det den andre sier, som også kan gå den andre veien – partneren hjemme kan oppleve å bli feiltolket av veteranen. En kvinne hadde ikke ønsket at mannen hennes skulle deployere, hun hadde en veldig slitsom hverdag hjemme, og flere sider av mannens jobb var generelt konfliktfylte for dem som par. Hun opplevde kommunikasjonen mens han var ute som tidvis veldig krevende. Hvis hun fortalte om hverdagen hjemme og at hun for eksempel hadde hatt en vanskelig dag på jobben, opplevde hun det som han tolket det som et angrep på ham. Mens hun kunne søke støtte og trøst, kunne han forstå det som hun fortalte hvor slitsomt hun hadde det på grunn av ham.

Det er ikke alle som opplever begrensningene i hva de kan snakke om som spesielt problematiske, eller som opplever at det oppstår konflikter rundt dette. Flere forteller om et ganske avslappet forhold til at det er mye de ikke kan snakke om og aksepterer at det bare er slik det er når veteranen er ute. En sier det på denne måten:

Han kan jo nesten ikke si noen ting, så da blir de samtalene preget av det.
«Her er det fint vær, ja vel, vi har fiskeboller til middag.» Sånn er det bare.

Den begrensede kommunikasjonen kan dermed også være helt grei, om enn litt kjedelig.

Det som imidlertid er klart, uansett om partnerne opplever kommunikasjonen som god eller dårlig, er at parene i perioder kommuniserer veldig annerledes enn de ellers ville gjort til daglig dersom de var under samme tak. Dette kan også handle om å holde tilbake om enkelte ting som har skjedd, for å ikke skape bekymring. Dette er noe både partnerne og veteranene gjør. En kvinne, som ikke opplevde deployeringene spesielt vanskelige, reflekterte over hvordan kommunikasjonen hennes med mannen hadde endret seg over tid, og om det kanskje kunne ha gått litt langt:

[Det skjedde noe veldig alvorlig med meg mens han var ute.] Og det falt meg ikke inn at jeg skulle si det til ham da vi snakket sammen. Det har jeg

tenkt mye på i etterkant – er vi blitt så fokusert på at vi skal gjøre en god jobb for Forsvaret at det er gått for langt?

Sitatet viser hvordan de spesielle rammene som deployeringene legger for familiens liv, griper langt inn i relasjonene i parene. Denne partneren ser hvordan et fokus på mannens jobb har gjort at hun har begynt å forholde seg annerledes til ham som mulig støtte, selv i en alvorlig situasjon.

En viktig del av det å begrense hva man snakker om, handler om hvordan man håndterer informasjon som kan skape frykt eller uro hos dem hjemme. Så godt som alle partnerne sier at de ikke vil vite det underveis, dersom mannen er i en farlig situasjon. Opplevelser av risiko og frykt er et viktig tema i sammenheng med partnernes helse og livskvalitet, som vi nå går videre til i de neste avsnittene.

Hvilken rolle spiller frykt for at veteranen skal bli skadd eller drept?

Omgivelsene til partnerne går ofte ut fra at det største problemet for dem er at de er redde og bekymret for at veteranen skal bli skadd eller drept. Partnerne i vårt utvalg forteller imidlertid om et mer sammensatt og variert forhold til hvordan de opplever risiko og fare for veteranen.

Igjen er det tydelige forskjeller i intervjuene, og vi ser to hovedmønstre i vårt materiale:

- Det første er å ikke tenke på det og ikke være nevneverdig bekymret.
- Det andre er de som lever med en bekymring mye av tiden. Denne frykten kan for noen bli overveldende og ta over mye av livet.

«Jeg tenker ikke på det»

Det første mønsteret er at partnerne forteller at de ikke tenker på hva som kan gå galt med veteranen, og ikke er særlig bekymret underveis.

Blant dem som ikke tenker på det, finner vi partnere som har opplevd både få og mange deployeringer, og hvor veteranen har deltatt i både relativt trygge oppdrag og vært i skarpe situasjoner. Det er dermed ikke et en-til-en-forhold i vårt materiale mellom det man kunne tenke seg var et målbart belastnings-

nivå i de internasjonale operasjonene, og hvorvidt partnerne opplever frykt og bekymring.

Samtidig er det ulike måter å ikke tenke på det på. Dels henger dette sammen med hva slags oppdrag veteranen er i, dels med hva partnerne vet om oppdragene. I tilfeller der veteranen har formidlet at oppdraget er veldig trygt, og for eksempel mest består i kontorarbeid på en mindre utsatt base, har partnerne i stor grad falt til ro med det. «Jeg må jo bare gå ut fra at det er sant», er det en som sier. Det er lettere å ikke tenke på det, hvis de opplever at det rett og slett ikke er så mye å tenke på.

En annen måte å ikke tenke på det er i realiteten et bevisst valg og et aktivt arbeid med å holde frykt og bekymring unna. I mange av intervjuene ga det seg et fysisk uttrykk i hvordan partnerne forklarte dette til oss: «Jeg tillater meg ikke å tenke på det», sa en kvinne, mens hun illustrerte med å skyve hendene foran seg, som for å dytte noe bort. Flere andre gjorde det samme med kroppsspråket sitt i ulike varianter – noen nærmest viftet bekymringene vekk, andre presset dem ned, mens de fortalte at de ikke var redde. De fleste forteller at det å ikke kjenne på frykt og bekymring er et aktivt valg de gjør for å kunne fungere selv. En kvinne sier:

Jeg har en av-og-på-knapp. Jeg tenker bare ikke på det.

Intervjuene våre tyder også på at noen av partnerne kobler seg litt emosjonelt av veteranen når han er borte, som en måte å beskytte seg selv og livet hjemme fra tanker om hva som kan skje. Det betyr ikke at de ikke bryr seg, men de finner en måte å distansere seg fra muligheten for at han blir borte. En kvinne med en mann som var ofte borte og i oppdrag hun visste lite om, fortalte at hun tenkte på denne måten:

Jeg tenker at det der, det er hans greie. [Om han dør]. Det får han ta ansvaret for selv.

Denne tilnærmingen understreker at partneren opplever at hun har begrenset innflytelse på hva som vil skje og om mannen hennes reiser ut, og at det dermed ikke er noe poeng i å tenke veldig mye på det. Det kan også være del av en emosjonell tilbaketrekning som del av en psykologisk tilpasning noen partnere gjør i forbindelse med deployeringer, for å beskytte seg selv

(Cafferky et al., 2022). En kvinne i et langt ekteskap med en mann som har vært mye borte, uttrykker dette presist:

Jeg har vært beredt på å få den telefonen, at det kanskje ikke har gått bra. Jeg har tenkt med meg selv at da skal jeg stå opp dagen etter, også. Det er *han* som har reist, og jeg vet hvor plassen min er, her i hjemmet. Jeg har ikke tillatt meg å være redd. Jeg har vel satt på meg et panser og tenkt at han prater jo ikke med meg likevel, eller han er jo så fjern, så hva søren skal jeg bry meg for? Jeg har aldri brydd meg med å være redd for ham. Men det er jo en maske. Jeg skjønner jo det.

Partnerne har noen strategier for hva de gjør for å «ikke tenke på det». En vanlig tilnærming er å prøve å unngå nyheter fra områdene veteranen befinner seg i. Som vi kommer tilbake til under, er dette også en vanlig del av strategien partnerne har for å skjerme barna.

Partnerne som forteller at de enten ikke har, eller at de «parkerer» bekymringstanker, forteller også at de har stor tillit til at de vil få beskjed raskt fra Forsvaret dersom det skjer noe. Så lenge de ikke hørte noe, gikk de ut fra at alt var i orden. Flere hadde også erfaring med at varslingen fungerte godt. I ett tilfelle ble en veldig dramatisk hendelse rapportert direkte i media mens den pågikk, og partneren, som vanligvis sørget for at spesielt barna ikke så nyheter, hadde glemt å skru av tv-en. Både partneren og barna visste at faren i familien befant seg på stedet der hendelsen utspilte seg. Partneren fortalte i intervjuet at det tok noen få minutter fra hun så nyheten, til hun fikk en telefon fra Forsvaret som fortalte at mannen hennes var på stedet, men i sikkerhet. Dette gjorde at hun følte seg trygg på at hun ville få rask beskjed dersom noe lignende skulle skje igjen. Hun hadde også stor tillit til at avdelingen mannen var ute med, var godt rustet for å håndtere skarpe situasjoner.

En annen side ved at partnere ikke nødvendigvis opplever stor bekymring for veteranen, er at de ikke har tid til å fokusere på noe annet enn det som skal til for å få hverdagen til å gå rundt. Som vi har vært inne på over, er det ganske varierende hvordan partnerne opplever denne travelheten. Det er også verdt å merke seg at familiene i vårt utvalg ofte er veldig aktive og med få tidslommer tilgjengelig. Dette kan være en beskyttende faktor og bidra til at færre bekymringer oppstår. Samtidig kan det også være et uttrykk for at noen

av partnerne er så overbelastet med alt som skjer hjemme, at det ikke er plass til bekymring for veteranen. Dette kommer vi tilbake til under.

Grader av bekymring og frykt

Det andre mønsteret vi ser, er partnere som har en vedvarende bekymring mye av tiden. Det er ikke alltid en bekymring som er u håndterbar, eller griper inn i evnen til å fungere mer eller mindre som normalt, og den kan ligge i bakgrunnen uten nødvendigvis å påvirke dagliglivet så mye. Likevel kan den være til plage, og særlig når den varer over lang tid.

For noen blir frykten imidlertid en veldig stor belastning, og noen partnere har opplevd særlig vanskelige deployeringer og hendelser som har gitt betydelige negative helsekonsekvenser for dem. En kvinne med en mann som har vært veldig mye på jobb i utlandet, i tillegg til internasjonale operasjoner, fortalte:

Jeg har vært veldig mye bekymret, det har jeg vært i alle år egentlig. Selv om han sier at det er trygt, så er det noe med at media skriver sånn som de gjør så ofte, og så blir man litt bekymret uansett.

Kvinnen hadde over tid utviklet angst, som hun gikk i behandling for. Hun koblet selv utviklingen av angst til situasjonen hun hadde levd i gjennom mange år, med veldig mye ansvar alene for barna, stor uforutsigbarhet i hverdagen og begrensede muligheter for å gjøre ting for seg selv. I hennes situasjon var det også vanskelig å skjerme seg fra mediedekning eller annen omtale av situasjoner mannen kunne være i, rett og slett fordi han var så ofte ute. Mens noen partnere aktivt unngår nyheter når veteranene er ute i spesielle oppdrag, blir det veldig vanskelig og neppe ønskelig å forsøke å skjerme seg totalt over flere år.

Stor belastning over tid ser altså ut til å påvirke mulighetene for noen til å holde frykt på avstand, og motstandskraften og evnen til å gjøre det emosjonelle arbeidet med å skyve plagsomme tanker bort svekkes jo mer slitne partnerne er. Hos noen av partnerne har frykt, bekymring og andre forhold i tilknytning til konkrete enkeltoppdrag vært så intens at den har gitt langvarige og alvorlige helseproblemer for dem. Noen av disse partnerne hadde fysiske reaksjoner i intervjuene da de snakket om tiden hvor de begynte å få en slik frykt. Disse partnerne fortalte om påtrengende tanker som opplevdes ukontrollerbare, og om store søvnvansker. Det er viktig å merke seg at

reaksjonene ikke nødvendigvis var relatert til at veteranen var i konkrete skarpe situasjoner eller ble skadd. Også det å ikke vite noe om oppdraget kunne være en stor belastning. De ble sittende i en umulig og maktesløs posisjon, hvor de fryktet at noe katastrofalt kunne skje hvert øyeblikk, men uten at de hadde verken informasjon eller noen måte å påvirke situasjonen på.

Partnerne som fortalte om de mest betydelige helsekonsekvensene hadde opplevd å være i situasjoner med stor uforutsigbarhet, lite opplevelse av kontroll og lite konkret informasjon om oppdragene. En partner fortalte at hun hadde en fryktreaksjon hver gang telefonen ringte, og det var noen fra Forsvaret. I etterkant hadde hun fått et nærmest fobisk forhold til Forsvaret og kunne på intervjutidspunktet, flere år senere, ha fysiske reaksjoner på ting som har med Forsvaret å gjøre. Det var også flere forhold knyttet til denne deployeringen og hvordan den ble håndtert som bidro til å skape et altfor høyt belastningsnivå på familien som helhet, men som vi ikke kan gå nærmere inn på av hensyn til anonymitet.

Bekymring, frykt og angst knyttet til å ikke strekke til selv

Der vi ser at partnerne har en sterk frykt for at noe skal skje med veteranen, ser vi også at det ofte er flere ting de har bekymringer for samtidig. Frykten for at noe skal skje med veteranen går særlig hånd i hånd med en frykt for at partnerne ikke skal strekke til selv. Det er ikke alltid helt enkelt å skille på hva som er hva. Noen forteller om en frykt for at barna har tatt psykisk skade uten at de som foreldre vet det, og de er bekymret for at dette kan komme til uttrykk senere.

Man kunne se for seg dette som et uttrykk for en angst som har utspring i frykten for at veteranen skal bli skadet, og at den blir mer generalisert over tid. Samtidig er det litt påfallende i materialet vårt at det ikke er bare dem som rapporterer om angstsymptomer generelt som forteller om akkurat disse tankene. Frykten for å ikke strekke til selv ser vi også hos flere av dem som ellers uttrykker at de er veldig fornøyde med livet og har lite frykt for at noe skal skje med veteranen. Dette peker på det presset partnerne står i, som den alt står og faller på, og som må være trygg og stødig for at de andre i familien skal ha det bra. En kvinne sier: «Jeg ser min rolle som å være et anker.»

En av de største stressfaktorene for partnerne er at alt henger på dem. Når de behersker situasjonen og opplever at de har hodet over vann med god klaring, kan det gi en veldig mestringsfølelse – de erfarer å tåle mer enn de fleste og å få til ting som er vanskelige. Samtidig kan marginene oppleves små.

Hos partnerne som hadde det vanskelig under deployeringene, var utsatt hjemkomst i forhold til hva som var forventet, veldig vanskelig. De pekte på denne uforutsigbarheten som det aller verste. En kvinne fortalte hvordan hun hadde greid å mobilisere sine siste krefter fram mot en bestemt dato, bare for kort tid i forveien å få beskjed om at hjemkomsten ble utsatt med to uker. Hun hadde nesten ingenting igjen å gå på og opplevde situasjonen som forferdelig vanskelig.

Som vi pekte på i begynnelsen av kapittelet, er det stor variasjon i hvordan våre informanter opplever livet med en veteran. Det som derfor er litt slående, er at både de som uttrykker at de er fornøyde med livet med en veteran, og de som har det veldig vanskelig med denne måten å leve på, sier det samme: De er redde for at noe skal skje med dem selv, fordi det ikke er noen andre som kan fylle deres rolle. To kvinner, med et ellers ulikt forhold til mannens deployeringer, sier omtrent det samme:

Jeg er livredd for å gå på en dupp, jeg er livredd for å ikke takle ting.

Det er ingen andre som kan ta over for barna hvis det skjer noe med meg.

En kvinne som slet veldig med effektene av både internasjonale operasjoner og andre belastninger knyttet til mannens jobb reflekterte over dette. Hun snakket om oppfølgingen fra Forsvaret i ulike møter hun hadde deltatt på:

Jeg synes mye har handlet om hvordan jeg skal kunne ivareta ham når han har kommet hjem. Men hva med meg?

Dessuten, hva hvis både veteranen og partneren har opplevd overbelastning på hver sin kant under oppdraget? Hvis ingen av dem har overskudd eller ressurser til å se hverandres behov og ivareta den andre, gir det en situasjon som kan bli vanskelig å komme ut av, og med konsekvenser for følelser og for parforholdet. Der det har vært store belastninger og spesielle hendelser i tilknytning til deployeringer, er dette ikke en helt uvanlig situasjon.

Overgangene – egne utfordringer med livet i limbo

Så langt i dette kapitlet har vi fokusert på partnernes opplevelser mens veteranen er borte i en internasjonal operasjon. Vi har også sett på forhold knyttet til praktiske sider av hverdagslivet, kommunikasjon og mulige psykiske belastninger. De fleste intervjuene våre, uavhengig av hvordan familiene ellers opplevde internasjonale operasjoner, trakk imidlertid fram overgangene for familien i tilknytning til deployeringene som krevende faser. Fraværet er så sin sak, men overgangene mellom nærvær og fravær har sine egne utfordringer.

Det er ikke helt uvanlig å diskutere livene til veteranfamilier med en inndeling i fasene før, under og etter deployering. Dette er også de tre fasene som deler inn ettårsprogrammet for oppfølging av veteraner. For noen partnere gir denne inndelingen i faser mening og stemmer godt med den måten de forstår gangen i sitt eget hverdagsliv. For andre er det imidlertid slik at det som er et «etter» veldig raskt går over i et nytt «før», fordi veteranen skal ut igjen.

For noen kan hverdagen hjemme bli mer uforutsigbar i de periodene veteranen ikke er i internasjonale operasjoner, fordi det kan være korte planleggingshorisonter i veteranens arbeidsoppgaver eller at stillingen innebærer å rykke ut på kort varsel. Dermed kan fasen etter en utenlandsoperasjon være en tid hvor hverdagen blir langt mer uforutsigbar enn den var da veteranen var i en internasjonal operasjon, mens for andre kan dette være en tid hvor hverdagen vender tilbake til en normal.

Dette understreker igjen at veteranfamilier både er forskjellige, og at livene deres preges av veldig ulike strukturelle rammer. Samtidig er det kjent at tiden før, i forbindelse med leave underveis og etter deployeringene generelt, kan være krevende for familiene på ulike måter. Dette kan vi forstå som overganger, fra én tilstand for familien til en annen, hvor livet havner i et grenseland mellom det som har vært, og det som skal komme.

Tvetydig nærvær og tvetydig fravær

Partnerne forteller at overgangene før veteranen skal reise, i forbindelse med leave og etter at veteranen er kommet hjem kan være spesielt krevende på flere måter, både i relasjonene og med hensyn til praktiske oppgaver. Disse periodene kan være uoversiktlige, og det kan bli rot i rutinene som driver

hverdagen framover. Flere snakker også om at veteranen «sjekker ut» både mentalt og følelsesmessig ganske lenge før avreise.

Et begrep som kan beskrive tilstanden familiene kan oppleve i overgangsfasene, er *boundary ambiguity*, som kan oversettes med «grensetvetydighet». Dette refererer til en tilstand hvor det kan være uklart for familiemedlemmene hvem som hører til i familien, hvem som har hvilke roller, og hvem som har hvilke oppgaver (Boss & Greenberg, 1984). «Grensene» for familien – hvem som er innenfor og hvem som er utenfor – blir uklare, eller tvetydige.

Det ville være en overdrivelse å hevde at det oppstår en faktisk tvil om hvorvidt veteranene i vårt materiale hører til eller ikke i familien i forbindelse med deployeringene. Samtidig, som vi kommer tilbake til i barnekapittelet, kan barn i familier der veteranen er veldig mye borte noen ganger glemme bort eller ikke telle med faren når de snakker om familien eller familiehendelser. Dette kan forstås nettopp som en slik grensetvetydighet. Faren går litt inn og ut av sin plass i familieenheten, rollen som omsorgsperson, og som et medlem i familiens hverdagsliv.

To begreper som henger sammen med *boundary ambiguity*, er *ambiguous presence* («tvetydig nærvær») og *ambiguous absence* («tvetydig fravær»). Det tvetydige nærværet kjennetegnes av at et familiemedlem er fysisk til stede, men psykologisk fraværende. Og tilsvarende, det tvetydige fraværet kjennetegnes av et fysisk fravær, men psykologisk nærvær (Faber et al., 2008). Denne tvetydigheten kan i varierende grad være krevende for familiene å forholde seg til, og har vært et tema i flere av intervjuene med partnerne. Ofte er det slik at partnerne opplever veteranen som tvetydig nærværende (fysisk, men ikke mentalt helt til stede) både før og etter deployeringene. Samtidig kan det være elementer av at veteranen er tvetydig fraværende – fysisk borte, men mentalt til stede – underveis i fraværet, spesielt med nye muligheter for ganske omfattende kommunikasjon med familien hjemme. Vi var inne på dette tidligere da vi snakket om hvordan veteranene noen ganger hadde mer behov for og ønske om kontakt underveis, enn det partnerne egentlig opplevde at de hadde tid til. Dette kommer vi også tilbake til i kapittelet om veteranene og ulike mønstre for hvordan de forholder seg til familiene sine mens de er ute.

Tiden før deployering – emosjonell og praktisk omstilling

Boble-begrepet, som har kommet opp noen ganger i dette kapittelet, blir brukt av flere partnere for å forklare hva som skjer med veteranen i tiden før deployeringene: «Han går inn i en boble ganske raskt etter at han vet at han skal dra.» En kvinne kaller det en glassboble – og fortalte at hun ikke fikk ordentlig kontakt med mannen i denne tiden. Flere partnere forteller at veteranen i tiden før utreise er litt utmeldt av familien og parforholdet, og at tankene og fokuset er et annet sted – framover, til operasjonen. En kvinne som hadde opplevd svært mange deployeringer, beskrev det som en sår og ganske ensom tid:

Det er jo en sorg – du blir på en måte gått fra i seks uker. Han er der, men han er der ikke, du får ikke kontakt. Og når dagen kommer og han skal reise, da er det for sent for de store scenene og savn og tårer.

Dette peker nettopp på et tvetydig nærvær – han er der, men han er der samtidig ikke. Denne kvinnen beskriver det som kan kalles *ambiguous loss*, eller et «tvetydig tap» og som går hånd i hånd med de andre begrepene vi har vært inne på knyttet til slike overganger (Boss, 2007). Et tvetydig tap er et tap som forblir uklart; er personen borte eller ikke? Dermed blir det vanskeligere å bearbeide eller finne noen sammenheng (Boss, 2016; Knight & Gitterman, 2019). Kvinnen opplever en sorg over et tap. Selv om mannen hennes er der fysisk, er han samtidig borte for henne. Dette kan være en sorg som kan være krevende å forklare til andre, eller man forstår eller opplever det kanskje ikke som en sorg selv, heller.

Omstillingen før deployeringene handler også om en praktisk endring av hverdagslivet. I realiteten vil de fleste veteranene ha omfattende fravær fra hjemmet i lang tid før den faktiske utreisen, knyttet til oppsettingen av operasjonen, øvelser og kursing. Det er dermed en omstilling til at flere oppgaver i hjemmet faller på partneren, samtidig som veteranen strengt tatt fremdeles er der. Når veteranen i tillegg kan koble seg litt av mentalt og følelsesmessig, og kanskje oppleves mindre emosjonelt tilstedeværende, kan det være en utfordrende og potensielt ganske irriterende kombinasjon for partnerne. En rutinert partner sa:

Når jeg har fått beskjed om at han skal reise, vil jeg helst bare ha ham ut så snart som mulig. Hvis utreisen blir utsatt, blir jeg bare irritert.

Noen partnere forteller at de har et veldig bevisst forhold til at tiden før utreise er krevende. I så stor grad som mulig forsøker de da å gjøre noe hyggelig sammen som familie for å ha noe fint og felles før veteranen reiser. Det er imidlertid ikke alltid helt enkelt å finne tid til å gjøre noe spesielt sammen.

Leave – en pause i fraværet?

Flere av partnerne i vårt utvalg har et ganske blandet forhold til *leave* – soldatenes friperioder når de kommer hjem underveis i deployeringene. Som vi beskrev i kapittel 2, vil det som regel være to slike perioder på to uker hver i løpet av en typisk deployering på seks måneder.

Det som kan bli krevende med *leave*, er at det innebærer en overgang når veteranen kommer hjem, og en ny overgang når veteranen skal ut igjen, i løpet av et kort tidsvindu. Dette er ikke nok tid til at familien kan finne den samme formen som de har i sin vanlige hverdag. Samtidig blir det et avbrudd fra den nye normalen partneren hjemme har jobbet for å etablere for seg selv og barna. Noen forteller også at de opplever det som opprivende for barna at veteranen kommer hjem, bare for å reise ut igjen kort tid etter. Barna kan også ha emosjonelle reaksjoner, og flere partnere snakker om at de lurer på om det kan være for vanskelig, særlig for mindre barn, at faren reiser fra dem tre ganger i løpet av deployeringene.

Leave blir dermed enda en ny type unntak fra normalen, og flere partnere snakker om at det blir et press på at «alt må være fint» i den korte tiden de har sammen. Noen snakker om at de må bite i seg egne følelser og late som alt er bra, selv om de kanskje ikke opplever det slik. En sier:

Det blir litt sånn at «nå er det bra, for nå er han her». Pappa er i sentrum.

En annen snakker om å ta på seg et smil og undertrykke alt som måtte være negativt, fordi det uansett ikke er tid til å ta tak i det. *Leave* er dermed ikke noe de fleste partnerne snakker spesielt varmt om, fordi det blir nye avbrudd og oppbrudd.

Partnernes opplevelser etter internasjonale operasjoner

Det er en stor bevissthet blant de fleste i vårt materiale om at tiden etter en deployering kan være utfordrende med tanke på å få familielivet inn i vanlig gjenge igjen. En del har funnet sine egne rutiner og strategier for å lette denne overgangen. Samtidig forteller flere at de som familie og par har gått på noen smeller, og at dette har vært dyrekjøpt lærdom for dem etter at de har hatt noen vanskelige opplevelser.

Forventningen om at veteranen endelig skal komme hjem og ta sin del av ansvaret kan være stor og blir noen ganger en kilde til skuffelse. Som vi har vært inne på, er det ikke uvanlig at partnerne opplever tiden mens veteranen er ute som svært krevende, og en del av våre respondenter forteller om en stor periodevis overbelastning. Noen har snakket om hvordan de greier å mobilisere krefter fram til den dato de vet at veteranen skal komme hjem, og deretter er de helt tomme for ressurser. Utfordringer oppstår når veteranen kommer hjem, er sliten, mentalt fremdeles i en krigssone og ute av familiens vanlige rutiner.

De fleste av partnerne forteller om dette som en litt krevende fase, men som like fullt er håndterbar. Den krever tilpasning og fleksibilitet fra begge foreldrene i familien, og etter en tid går det seg som regel til. Flere av partnerne trekker også fram at de har lært seg å finne måter å håndtere dette på etter hvert. Noen sier at samlivskurs, informasjon på familiesamlinger og annen støtte har hjulpet dem med å avklare forventninger til hverandre og dermed minske risikoen for konflikt eller skuffelser. Som vi kommer tilbake til i kapittel 6, har noen av familiene egne strategier for å lette overgangen – for eksempel at de reiser bort og dermed «resetter» familielivet ved å gjøre noe sammen utenfor hjemmet og hverdagslivet, eller at veteranen tar litt tid for seg selv, for eksempel på en hytte eller en skogstur.

Noen partnere i utvalget forteller imidlertid om mer krevende situasjoner etter deployeringer, og at de har opplevd veteranen som veldig endret. Som vi kommer tilbake til i veterankapittelet, er det ingen av våre respondenter blant veteranene som har fortalt oss om PTSD eller traumerelaterte diagnoser. Samtidig har noen partnere fortalt at de har vært (og er) bekymret for mannens psykiske helse og/eller personlighetsendringer etter hjemkomst. Der veteranene selv ikke oppfatter at de har endret seg, eller selv mener at dette ikke er problematisk, kan det bli veldig vanskelig for partnerne. En fortalte at

det opplevdes som hun fikk hjem en annen mann – han var som en fremmed for henne. Fra å være en hun hadde kjent, støttet seg på og vært glad i gjennom hele voksenalderen, opplevde hun ham nå som dominerende, spydig og lite medfølelse. Dette satte henne også i et dilemma – hun opplevde at mannen gjennomgikk psykiske endringer som hun mente han trengte hjelp med, samtidig som han ikke så det slik selv. Hun følte seg dermed ganske låst, og at hun ikke kunne ta kontakt med noen for å få hjelp. Aller minst kunne hun søke hjelp i Forsvaret uten at mannen hennes ville se det som et svik og et tillitsbrudd.

Partnernes tanker om barna

Partnerne er de som er tette på barnas reaksjoner når veteranen er borte. De forteller både om barn som ser ut til å være ganske upåvirket av veteranens deltagelse i internasjonale operasjoner, og barn som er blitt sterkt preget og har vedvarende problemer. Det er viktig å merke seg at, i likhet med partnernes egne reaksjoner, ser heller ikke dette ut til å henge direkte sammen med antall deployeringer veteranen har hatt. Partnere i familier med mange deployeringer forteller om både lite påvirkede og sterkt påvirkede barn, og det samme gjør partnere i familier med få deployeringer. I noen familier har barna blitt sterkt påvirket av en enkelt deployering, noen av dem med langvarige konsekvenser, mens for andre barn har det vært en periode som ikke ser ut til å ha gjort nevneverdig inntrykk. Partnerne i vårt materiale forteller om barn med reaksjoner langs hele skalaen: fra ingen reaksjoner, og snarere at de er blitt sterkere og mer selvstendige, til barn som har hatt veldig kraftige reaksjoner og fått store og vedvarende problemer i etterkant.

Vanskelig å vite hvordan barna har det

Flere av partnerne, uavhengig av om de opplever at barna er blitt mye eller lite preget av deployeringene, forteller at de synes det kan være vanskelig å vite hvordan barna egentlig har det. I dette kapitlet ser vi på hva partnerne forteller om hvordan de tenker at barna blir påvirket, mens vi i neste kapittel ser på hva barna sier selv. I noen familier er det ganske ulikt hva barna og foreldrene i samme familie har fortalt, i andre familier er det stort samsvar. Som vi vil gå nærmere inn på i neste kapittel, ser det ut som om noen av barna tenker at det er mange belastninger på den forelderen som er hjemme, og barna kan forsøke å skjeme foreldrene ved ikke å fortelle om egne bekymringer.

Hvordan prøver så foreldrene å finne ut hvordan barna har det, og hva tar de som tegn på at barna har det bra? Flere vektlegger ting som at barna er veldig aktive, gjør det bra på skolen, har mange venner og så videre. Ofte kan dette være tegn nettopp på at barna har det bra – de har en god fungering i hverdagen, og aktivitetsnivået kan tyde på at de har overskudd og livsglede. Samtidig ser vi at noen av barna som beskriver hverdagen sin slik, samtidig kan ha overveldende bekymringstanker gjennom store deler av døgnet og innsovningsvansker, og bruker et høyt aktivitetsnivå som en strategi for å prøve å stagge en indre uro.

Dette er illustrerende for hvor krevende det kan være for foreldre å vite hvordan barna har det. Det kan også være vanskelig å finne tid og ro til å snakke med barn som kanskje gir uttrykk for at de helst ikke vil:

[Det å snakke med barna], det er ikke så lett sånn i hverdagen, egentlig. For du er kanskje stressa selv og så skal du finne en tid hvor du kan sette deg ned og være rolig med ungene. Så jeg synes det har vært litt vanskelig.

Videre er det ikke alltid helt åpenbart hvor en grense eventuelt skal trekkes for hva som blir for mye for barna. En partner forteller at hun og mannen har vært enige om at hvis det går for mye ut over barna, kan han ikke lenger fortsette å jobbe slik han gjør. Samtidig forteller hun at det kan være vanskelig å vite hva som er for mye:

Jeg har aldri opplevd at de har tatt noen skade av det underveis. Og jeg har vært opptatt av at de skal ha trygge rammer. Men jeg har jo opplevd sorg og at de har savnet. Og at det har kommet reaksjoner på kveldene. Ikke ofte, men det var perioder. Og jeg tenker [i ettertid], var det normal-reaksjoner, [eller var det noe mer]?

Dermed blir spørsmålet: Hva er hva? Hva er vanlige følelsesuttrykk, og hva kan sette mer varige spor?

«Dette er normalt for oss»

En vanlig tilnærming og forståelse i familiene er å normalisere fraværet til veteranen, og å understreke at de som familie har sin egen normal. Normaliseringen handler både om at familiene er vant til fraværet, og om en aktiv strategi for å opprettholde en normalitet i hverdagen.

Vi har allerede vært inne på at partnerne til veteraner strekker seg langt for å få til at barnas hverdag i minst mulig grad skal bli påvirket av at veteranen er borte. Dette handler også om at nettopp normalitet og hverdagsrutiner er det partnerne opplever er mest beskyttende for barna. Dette kan gjelde både der de faktisk opplever veteranens fravær som normalt for dem som familie, og der fraværet er mer av et brudd med det som er vanlig for dem.

Flere er opptatt av å ikke gjøre noe stort nummer av at veteranen er borte, og sier: «Dette er normalt for oss.» Noen forteller at barna er vant til at veteranen er borte, og de er også vant til å bli passet av andre.

En del av strategien for å beskytte barna er også at partnerne selv ikke viser noen frykt eller uro:

Jeg har ikke vist noe uro, så jeg tror at så lenge det ankeret er der, så lever barna bare sitt liv som betyr omsorg og mat og venner og skole.

Ulike varianter av dette utsagnet er de mest vanlige tilnærmingene partnerne har om hva som skaper trygghet for barna mens veteranen er ute. Hverdagen og de vanlige rutinene oppleves som beskyttende, og at forelderen som er hjemme, ikke viser noen uro. Det betyr samtidig at det er mye som står på spill i å opprettholde en normal hverdag og hvor partnerne samtidig kanskje må undertrykke egne opplevelser av uro eller frykt.

En videreføring av normalitetstanken kan også være å ikke «gjøre noe nummer av det». Noen partnere forteller at de vektlegger at det ikke er noe synd på barna. «Hvis vi gjør det til en ting, så blir det fort til en ting», er det en som sier. De som i størst grad har gått for en slik tilnærming, har gjerne bodd i områder med mange andre som har deployert til internasjonale operasjoner. I disse områdene er det også i stor grad normalen, ikke bare for familiene selv, men også for familiene rundt dem. Det er som regel minst én pappa eller mamma som er ute. Dette betyr at også barnehager og skoler kan være mer oppmerksomme, og at de som regel har erfaringskompetanse på hva som kan være viktig og hva som kan være vanskelig for barna. Flere av partnerne vektlegger også mulige positive konsekvenser for barna av den travle hverdagen – særlig at barna lærer seg å få til ting på egen hånd, og at de blir sterke og selvstendige.

De som opplever det som vanskelig og skadelig for barna

I noen av familiene i utvalget vårt var det barn som hadde utviklet angstsymptom, og flere fortalte særlig om separasjonsangst som hadde oppstått hos barn i alderen rundt skolestart. «Hvis vi hadde visst på forhånd hvor sårbar den alderen hun var i er, hadde vi aldri tatt den samme avgjørelsen om at han skulle reise», sier en mor. Vi har intervjuet noen av disse barna, men i flere familier ble vi også fortalt at det var barn med angst som ikke ønsket å bli intervjuet.

I noen av familiene er det enighet mellom foreldrene om at deployeringene ikke har vært bra for ett eller flere av barna deres. I andre familier ser vi at partnerne, i mye større grad enn veteranene, er bekymret for effekten på barna, og at de som foreldre ikke er enige om hvorvidt det kan være en for stor belastning for barna eller til og med skadelig. For noen er dette en kilde til konflikt som er vanskelig å løse. En partner forteller hvordan hun opplever det:

Han sier at hans jobb er så viktig at han må være så mye borte, mens jeg sier at en far kan ikke erstattes. Men jeg kommer ingen vei med det.

I denne familien er det en ganske fastlåst konflikt om prioriteringer knyttet til arbeid, barn og familie, som vi også ser hos noen andre par. Noen av disse partnerne forteller at de vurderer å gå fra veteranen, fordi de opplever diskusjonene som nytteløse. Det har vært en metodologisk utfordring i dette prosjektet at vi ikke har hatt mulighet til å invitere tidligere partnere av veteraner med felles barn til intervju. Dette kunne gitt mer innsikt i partnernes opplevelser av hva som har skjedd i forkant av samlivsbrudd. Det er imidlertid ikke utenkelig at nettopp fastlåste konflikter om prioriteringer av familien kan være en viktig faktor her. Som vi kommer tilbake til, er det flere av veteranene som har opplevd samlivsbrudd, som mener at jobben deres bidro sterkt til problemene i forholdet. Noen forteller også at tidligere partner fikk nok og ikke ville mer. Dette bidrar til å bekrefte det vi ser hos noen av partnerne – at det blir en veldig fastlåst og vanskelig situasjon når de opplever å ikke bli hørt på at det er en for stor belastning på dem selv og/eller barna.

En tilleggsbelastning noen av partnerne forteller om, er at de selv må ta støytten med å «forsvare» veteranen overfor barna, også i tilfeller der de selv

opplever at veteranen gjør valg som ikke er bra for barna og de selv er veldig uenige i disse valgene.

Andre forhold ved å jobbe i Forsvaret

Underveis i dette prosjektet har vi stilt oss spørsmålet om hvordan og i hvilken grad vi kan greie å skille ut hva det er i familienes fortellinger som handler om å være en veteranfamilie, og hva som handler om å være en forsvarsfamilie generelt. Dette er ikke et helt enkelt spørsmål. Som vi har vært inne på, er partners forhold til risiko sammensatt. Overbelastning kan oppstå også på grunn av andre ting enn det som direkte har med skarpe oppdrag og fare å gjøre, og er dermed ikke bare knyttet til trekk ved internasjonale operasjoner. Det er også kjent fra Forsvarets samlivsundersøkelser at omtrent halvparten av de forsvarsansatte vurderte å slutte på grunn av utfordringer med å kombinere arbeidet med familielivet, ikke bare knyttet til internasjonale operasjoner (Heen et al., 2023).

Vi startet alle intervjuene med å kartlegge bakgrunnsinformasjon som inkluderte hvor mange ganger veteranen hadde deltatt i internasjonale operasjoner. Flertallet av partnerne slet litt med å svare på dette spørsmålet. Dette var ganske typiske svar:

... så i hvert fall fire, da. Og så kommer det an på om du skal regne med ...
For han var jo i [...], men det regner de vel ikke som deployering.

Han har vært deployert åtte eller ti ganger. Det blir litt sånn ettersom hvordan man regner det.

Hvor mange ganger han har vært deployert? Det var dét, da ... Jeg mener det er fire. Ja, tre eller fire. Den siste gangen nå var en sånn veldig kort periode.

Flere av partnerne måtte telle etter mens vi sammen prøvde å finne ut av hvor mange ganger veteranen hadde vært i utlandet på jobb, og hvor mange av disse gangene som egentlig var internasjonale operasjoner.

For partnerne hjemme, kan det ofte være relativt irrelevant for belastningsnivået i hverdagslivet om veteranen er borte av den ene eller den

andre grunnen. Et viktig unntak her er knyttet til om oppdraget oppleves trygt og/eller om partneren opplever frykt eller bekymring for veteranen. Men som vi har vært inne på, er det ikke alltid slik at tjenestegjøring i en internasjonal operasjon oppleves å ha en veldig høy risiko for veteranen. De utfordringene partnerne møter hjemme, kan dermed være ganske like, uavhengig av hvordan fraværet er definert – som internasjonal operasjon, internasjonal innsats, andre oppdrag eller øvelser.

Som vi har vært inne på, har noen av familiene barn som har utviklet separasjonsangst. Disse barna kan være veldig urolige når noen i familien er borte. For disse barna kunne det være like skummelt om veteranen er i Litauen som i Afghanistan, og dermed like krevende for forelderen som er hjemme å følge opp og forsøke å trygge barna. Samtidig er oppfølgingen av familiene, og hvilke ressurser de har tilgang og rett til, avhengig av om oppdraget er definert som en internasjonal operasjon eller ikke. En kvinne forteller:

Disse intops-oppdragene kommer bare i tillegg til alt det andre. Ungene har liksom aldri klart å skille på det. Når han var borte da de var mindre, for eksempel da han var i Afghanistan, så trodde de nesten at hver tur han dro på, var sånn.

I tillegg til tjeneste i utlandet er det øvelser, kurs, og i noen stillinger, spesielle hendelser som krever at veteranen stiller på jobb på kort varsel for kortere eller lengre perioder. Slike fravær kan ikke alltid planlegges i familiens hverdag, og utgjør noen ganger en større utfordring for partnerne enn en lenge varslet og forberedt deployering til en utenlandsoperasjon. Dette er særlig et tema for partnere til veteraner i veldig spesialiserte funksjoner og avdelinger i Forsvaret, hvor det er få ansatte som kan utføre de samme oppgavene.

Flere av parene har gjort et valg om å bli boende ett sted for å skape stabilitet rundt barna, og i disse familiene har veteranen pendlet, noen ganger gjennom hele familielivet. Andelen forsvarsansatte som pendler er noe økende og det kan være en del som tyder på at det i økende grad er slik at når det er vanskelig å kombinere familielivet med forsvarslivet, er det veteranen som gjør tilpasninger ved å ta større belastninger med å pendle, heller enn at familien følger etter veteranen (Heen et al., 2023). Dette har betydning for i hvilken grad familiene har sosiale nettverk med samme opplevelser som

dem selv, og for hvor mye av hverdagen de deler også når soldaten er i vanlig tjeneste i Norge.

Hva sier partnerne om sin egen helse?

Det underliggende temaet i hele dette kapittelet har vært hvordan partnerne oppfatter sin egen helse og livskvalitet i lys av utenlandsoperasjoner. Blant de 23 partnerne vi har intervjuet, er det flere som har hatt store helseplager som de selv direkte kobler til at veteranen de er gift eller bor sammen med, har deltatt i utenlandsoperasjoner. Flere har fått behandling for psykiske plager som angst og depresjon. Andre har hatt somatiske lidelser som kan ha blitt forverret eller utløst av stress.

Vi har spurt alle våre respondenter om de opplever at de internasjonale operasjonene har påvirket helsen deres. Jevnt over har partnere til veteraner svart at de opplever at helsen deres er blitt dårligere – først og fremst fordi de har fått mindre mulighet til å ta vare på seg selv, for eksempel gjennom trening, sosialt samvær, avkobling og søvn. Dette behøver ikke å oppleves dramatisk for alle, og flere av våre respondenter er, som vi har vært inne på, godt fornøyd med livet og opplever at de har god livskvalitet. Det er dermed et sammensatt bilde, men hvor det virker klart at noen opplever en så høy belastning i forbindelse med utenlandsoperasjonene at det påvirker helsen deres betydelig.

Oppsummering

Et viktig mål i dette kapittelet har vært å få fram den store variasjonen i fortellingene vi har fått, om hvordan det er å være partner til en veteran i utenlandsoperasjoner. Flere av respondentene har hatt et ønske om å delta i studien for å få fram et mer nyansert bilde enn det de ofte opplever å møte i sine omgivelser, og noen synes det i alt for stor grad vektlegges negative sider. Noen forteller om sterke parforhold hvor de samarbeider for å løse vanskelige situasjoner, og de forteller om sin egen mestring av store belastninger. De opplever barna sine som sterke og selvstendige og forteller om menn som opplever stor mening i arbeidet sitt. Flere forteller også historier om livet som er veldig sammensatt.

Samtidig er det noen av våre respondenter som forteller om store og alvorlige konsekvenser av de internasjonale operasjonene, både for egen og barnas helse og velvære. Vi må derfor holde to tanker i hodet samtidig. Det er viktig å få fram at livet med en veteran kan være et godt liv, men også forstå hva som har skjedd når det har gått ordentlig galt, og kostnadene blir for store.

Det er ikke et entydig forhold mellom hvor mye deployeringen påvirker hverdagen, og hvor store negative helsekonsekvenser det får for partnerne. I de familiene der det har vært betydelige negative helsekonsekvenser for partnerne, har de i hovedsak opplevd at det har handlet om to ting:

- for høy samlet belastning over lengre tid, eller
- ekstremt belastende enkelthendelser og spesielle forhold knyttet til enkeltdeployeringer

De fleste trekker særlig fram uforutsigbarhet, mangel på kontroll og store begrensninger i sitt eget handlingsrom som spesielt vanskelig. Uforutsigbarhet i hverdagen er en kjent problemstilling for forsvarsfamilier generelt. Det som blir spesielt for veteranfamiliene, er når forutsigbarheten er knyttet til store ekstrabelastninger. Uforutsigbarhet med hensyn til hjemkomst, eller kontakt når veteranen har vært i dramatiske situasjoner, er noe annet enn uforutsigbarhet knyttet til om man kan dra i et bryllup om en måned eller ikke.

Hva har skjedd når det blir for mye for partnerne?

Det er noen ting som har gått igjen i situasjonene til partnerne som hadde det veldig vanskelig med veteranenes deltagelse i internasjonale operasjoner. Ikke alle faktorene var til stede hos alle, men alle som opplevde helsekonsekvenser hadde hatt flere av disse belastningene.

- Det var generelt høyt belastningsnivå i familien, for eksempel flere små barn, barn med helseproblemer, partner hadde selv helseproblemer, eller det oppsto spesielle belastende livshendelser.
- Ett eller flere barn i familien hadde hatt sterke reaksjoner på at veteranen var borte.
- Partnerne hadde hatt lite eller ingen innflytelse på om veteranen skulle reise i oppdraget. For noen var også veteranens valg om å jobbe i Forsvaret og om belastningene på familien var rimelige, noe de ikke var enige om.

- Avslutningen av og hjemkomsten fra oppdraget var blitt utsatt én eller flere ganger og/eller skjedde på kort varsel.
- Partnerne hadde lite informasjon om oppdraget, i noen tilfeller visste de heller ikke hvor veteranen var.
- Partnerne opplevde en sterk frykt for at noe skulle skje med veteranen.
- Partnerne opplevde en sterk frykt for at noe skulle skje med dem selv, og at de ikke ville klare å ta seg av barna.
- Partnerne hadde lite støtte rundt seg – enten i form av lite nettverk eller et lite støttende nettverk (emosjonelt/praktisk).
- Partnerne hadde opplevd at veteranen var psykisk preget av deltagelsen i internasjonale operasjoner, med mulige stressreaksjoner, uten at det har vært fanget opp eller behandlet i oppfølgingen i etterkant. Dette inkluderte endret personlighet, økt hissighet, uvennlighet og dominerende adferd, kortere lunte og mer tilbaketrukket fra familien.

I de familiene der partneren forteller om helseproblemer de knytter til deployeringene, har det altså ofte vært en betydelig overbelastning på flere områder i livet samtidig. I samsvar med stressforståelsen vi beskrev i kapittel 3, har de opplevd belastninger som overskrider de tilgjengelige ressursene, og vi kan forstå det som det har oppstått et negativt og helseskadelig stress.

For flere av partnerne var det konkrete utenlandsoperasjoner som hadde utløst de sterke reaksjonene, samtidig som belastningene i forkant også hadde vært høye. Partnerne med de sterkeste reaksjonene hadde hatt lite eller ingen innflytelse på om veteranen skulle reise, og forsvarslivet var ikke noe felles prosjekt de hadde tatt en felles beslutning om. Noen fortalte at utsatt hjemkomst hadde vært spesielt problematisk for dem. Partnerne sier i flere tilfeller at dette var den utløsende faktoren for at de fikk store problemer. De hadde greid å komme seg gjennom på et vis, med en bestemt dato i sikte, og mobiliserte kreftene sine fram mot dette målet. Når målet ble flyttet og hjemkomsten ble utsatt, var det knapt noen ressurser igjen.

5 Barnas opplevelse av hverdagsliv, helse og livskvalitet

Hvordan beskriver barna helse og livskvalitet i lys av å ha en forelder som har deltatt i internasjonale operasjoner, og hva forteller de om påvirkning i hverdagslivet? Målet med dette kapittelet er å bedre forstå hvordan det oppleves for barna at en forelder drar i internasjonale operasjoner. Vi vil også presentere barnas beskrivelse av hva de opplever som viktig for å føle seg trygge og ha en god hverdag når en av foreldrene er borte.

I barnas fortellinger finner vi mange tema og spørsmål, ofte uten to streker under svaret. Det blir viktig å ha som et bakteppe for å forstå hva barna forteller oss. Alt er ikke avklart og tydelig for dem, eller i det de forteller om å ha en forelder som er veteran. Likevel finnes det tema som mange av barna snakker om, som er viktige for dem og deres opplevelse av sin hverdag. I barnas fortellinger går tema som stolthet, selvstendighet, bekymring og savn igjen.

Et annet tema som er viktig for barna, og som mange snakker om, er at de opplever både seg selv og familien som vanlige. Dette gjelder både barn som forteller om lite belastning knyttet til internasjonale operasjoner, og de barna som har opplevd mye fravær eller som har vært svært bekymret. I dette kapittelet vil barnas egne beskrivelser av hvordan det er å ha en forelder i internasjonale operasjoner, bli presentert. Hvordan lager barna sammenheng av fraværet, hvilke praktiske konsekvenser opplever de når en forelder er borte og hvordan oppleves overgangene fra hjemme til ute og tilbake igjen

Barnas helse og livskvalitet vil bli presentert i lys av internasjonale operasjoner med vekt på barnas opplevelse av livene sine: hva som er mestringsområder, hva som er belastende og hvilke psykiske reaksjoner de opplever. Innledningsvis vil vi presentere noen av barnas egne beskrivelse av seg selv og familien, under overskriften: vanlige barn med uvanlige erfaringer.

Vanlige barn med uvanlige erfaringer

Barna beskriver seg selv og familiene som helt vanlige, og mange forteller at både de selv og familien er aktive og liker utendørsaktiviteter. Flere unge beskriver at de generelt har mye å gjøre, og at de fleste ettermiddagene går med til trening og skolearbeid. Det å være aktiv i fritiden og prestere på skolen og i idrett virker å være viktig for mange av ungdommene. De beskriver at de har venner å være sammen med både på skolen og i fritiden. Venner treffer de i skoletiden, på trening og i helger. Ettermiddagene derimot er ofte for fulle av aktiviteter til å være med venner spontant eller uorganisert. Det virker som om de liker å ha mye å gjøre, og at de ikke savner å ha tid til uorganisert vennsamvær. I ungdommenes fortellinger fremstår de fleste som ressurssterke, og de beskriver selv at

- de ønsker å gjøre det bra på skolen og i idrett (mestrende),
- forteller at de liker å løse utfordringer selv (selvstendige),
- de fleste trives på skolen,
- de deltar på organiserte fritidsaktiviteter, og
- flere av ungdommene har deltidsjobber.

Ungdommene forteller om fremtidsplaner og mål. De sier at de kan få støtte av foreldre, venner, utvidet familie som besteforeldre, og fra lærere. Men, at de som regel vil prøve å løse vansker selv først før de eventuelt søker støtte eller ber om hjelp fra andre.

Mange av ungdommene beskriver familien sin som vanlig eller normal – som alle andre. Det andre som går igjen i barnas beskrivelse av familien er at de er aktive og liker å gjøre ting sammen som familie – gjerne utendørs. Familiene er mye sammen og gjør mye sammen når de først er samlet. En ungdom beskrev familien deres som den «... mest aktive jeg vet om»:

(...) vi blir nok sett på som en veldig aktiv familie som har veldig mye å gjøre hele tiden, eller veldig mye på gang (...)

Selv om familiene er aktive og har mye på gang, er mange av familiene tett sammenknyttet og tilbringer mye tid sammen. Ungdommene beskriver mange familieaktiviteter, som familieferier, hyttetur, taco og tv-titting med hele familien på lørdagskvelden:

Jeg liker når vi reiser. Og så er det koselig å dra på hytta. Og vi bruker å ha taco på lørdag – da lager alle taco i lag. Og så – da lager vi tacos og ser på TV.

Beskrivelsene som ungdommene gir av hva familiene gjør sammen, er altså ikke så ulik hva barn i andre ressurssterke norske familier vil kunne gi. Det som er annerledes, er at mange av familieaktivitetene synes å bli styrt av om den forsvarsansatte er hjemme eller borte. Deployeringer, øvelser og pendling påvirker når hele familien kan være sammen, og hvilke plikter og forventninger barna opplever alt ettersom det er én eller to foreldre hjemme.

Det kan virke som om helger og ferier blir veldig viktig for familien, siden det er da hele familien kan være samlet. Mange av barna nedprioriterer derfor venner og andre aktiviteter for å være sammen med familien i helgene.

Barna beskriver også at foreldrene er svært til stede når de kommer hjem etter deployering og annet fravær, og at de da går all-in. Det virker å være et tidsregnskap som skal gå opp. Når soldaten har vært borte en periode og kommer hjem, prioriterer han å være sammen med barnet. Dette stemmer overens med danske funn, som viser at mange av fedrene som har vært i internasjonale operasjoner, aktivt jobber for å involvere seg og gjenopprette kontakten med barna når de kommer hjem fra deployering (H. Oldrup et al., 2023). Denne aktive innsatsen gjør at følelsesmessige bånd kan styrkes igjen, men det gjør også at det blir store overganger i hverdagslivet for barnet fra å ha en svært tilstedeværende forelder, til en forelder som er fysisk helt borte. Historiene til barna i vår studie bærer preg av dette: På noen spørsmål kan ungdommene svare at de ikke kan komme på hva de har gjort sammen med veteranen fordi han har vært så mye borte, mens på neste spørsmål kan de fortelle at pappa alltid stiller opp.

Pappa har ikke vært så mye hjemme, så jeg husker liksom ikke hva vi har gjort.

Litt senere handler intervjuet om hva det samme barnet opplever som farens beste egenskaper:

[det beste med faren min] er vel at han er der. Han er alltid med på fotballkamper og håndballkamper. Han stiller alltid opp.

Dette skiftet mellom fraværog stor tilstedeværelse i barnas liv preger mange av barnas fortellinger om hvordan hverdagen deres er. Dette vil vi komme tilbake til i barnas beskrivelse av internasjonale operasjoner og relasjonen til foreldre. Fraværet får konsekvenser for barna på det praktiske planet – hvem som er der og kan følge opp fritidsaktiviteter, hjelpe til med lekser eller lage middag, samtidig som det også har en følelsesmessig betydning for barna.

Vanlige familier – «som de fleste andre»

Et spenn i barnas fortellinger går mellom «det vanlige» og det «uvanlige». På den ene siden vil mange av barna få fram at for *dem* er forsvarslivet vanlig – det er ikke noe rart for dem at en forelder er borte i lange perioder. Foreldrene legger vekt på det samme, at de er en «helt vanlig familie».

Samtidig sier flere av barna at andre utenfor Forsvaret ikke forstår denne måten å leve på, og hvordan det er å være barn i familier som deres. Det kan være venner, jevnaldrende, lærere eller helsepersonell. På den måten får barna en opplevelse av å være uvanlig i andres blikk. Eller, de har opplevelser som er uvanlige og som andre ikke forstår – de blir gjort uvanlige. Barna vil at deres unike opplevelser skal bli sett, hørt og forstått, uten at de dermed selv skal bli sett på som uvanlige. De opplever seg som normale barn i normale familier der mor eller far har en jobb som krever mer fravær, og som fører dem til krigsområder.

Men, det kan også virke som om det er *spesielt* viktig for enkelte av barna å understreke at familien deres er helt «normal». Et barn sier:

Vi er en ganske normal familie, som de fleste andre. Ja, jeg ville ikke si det er noe spesielt.

Dette kan være en motvekt til spørsmål de får, og normer i samfunnet, som enkelte av barna har møtt fordi soldaten er mye borte, eller fordi de har en jobb der de potensielt kan ta andres liv. Et barn forteller om hvordan hun forholder seg til spørsmål om farens jobb, samtidig som hun vet veldig lite om hva han egentlig gjør:

Jeg har aldri visst hva han driver med. På vegne av Norge, men vi får ikke vite det. Det er helt greit, og jeg er stolt, stolt over at pappa er i Forsvaret. Jeg har aldri skammet meg. Andre ungdommer har bare aldri egentlig helt

skjønt hvordan det er. Jeg har fått kjempemange spørsmål om det om han dreper noen. Det har jeg fått hele livet. Og det har jeg bare lært meg å drite i.

Enkelte barn forteller at de er de eneste på skolen som har en forelder i Forsvaret, og at det gjør dem annerledes enn sine klassekamerater. De forteller at det derfor kan være vanskelig å snakke med vennene sine om at mor eller far er i en internasjonal operasjon, og at det er vanskelig for vennene deres å forstå hvordan det er å ha en mor eller far som er borte over lengre perioder. Mange opplever at familien og de selv er «vanlige» på den ene siden, samtidig som enkelte beskriver at noe likevel er annerledes hos dem på grunn av forelderens jobb.

Noen er urolige for å få spørsmål om hva veteranen har gjort ute, for eksempel om de har drept noen, mens andre er bekymret for at venner ikke skal forstå hvorfor far eller mor er så mye borte fra dem. De er redd for at jevnaldrende skal påpeke at foreldrene deres selv har valgt å dra fra dem. De gangene foreldre selv velger å dra ut eller å ta en stilling som er langt unna hjemmet, kan derfor noen barn oppleve at de blir valgt bort eller avvist. Hvis de får spørsmål fra jevnaldrende om hvorfor far eller mor har valgt å dra fra dem, kan det føles som en belastning. De kan føle seg annerledes og oppleve at andre barn ikke forstår eller til og med reagerer negativt på at forelderen deres drar fra dem. Tenåringer som er opptatt av å sammenligne seg med andre og reflektere over det som er annerledes i deres familie, kan bli bekymret for at jevnaldrende skal påpeke «feil» med dem og deres familie. Spesielt gjør denne tanken seg gjeldende når forelderen selv har valgt å dra i en internasjonal operasjon eller å ta en stilling der de er mye borte:

Jeg er redd for å få en kommentar på at han faktisk drar. [...] At noen skal liksom si sånn at, «velger han å dra fra dere?» og sånne ting. Det er jo en jobb som han har valgt, men det er jo ikke noe han velger å gjøre. Det er jo noe han bare må.

Spørsmål: er det noe du kjenner på?

Ja, han søkte seg jo faktisk til [*land*] og det syntes jeg var litt tungt, at han ... for han vil jo ikke dra fra oss, det er jo ikke det, men det at han faktisk valgte det selv, det var jo litt tungt.

Samtidig som de er redde for å få kommentarer om at foreldre velger å dra fra dem, så forteller ungdommene at de er stolte av at foreldrene bidrar til samfunnet ved å reise ut i internasjonale operasjoner.

Når det gjelder Forsvaret så har jeg alltid vært veldig positiv til det. Jeg føler at deployeringene til [sted] har påvirket en del politiske syn jeg har. [...] Det var godt å vite at han hadde vært der og hjulpet en del folk. Spesielt så var det en sånn stolthetsfølelse å kunne si at pappa var i [sted] og hjalp til der. [...]

Foreldres deltagelse i internasjonale operasjoner, og fraværet det medfører, kan påvirke barnas hverdagsliv, følelser og relasjoner på godt og vondt. For å forstå hvordan barna påvirkes av at foreldre dra ut i internasjonale operasjoner er det viktig å høre deres egne fortellinger.

Barnas fortellinger om internasjonale operasjoner

Barnas historie er ikke bare én historie. Det er forskjeller i ulike barns opplevelse av fravær og hverdagsliv. Det kan også være store spenn innenfor ett enkelt barns fortelling om å ha en forelder i internasjonale operasjoner, og hvordan det har påvirket dem selv og familien. Flere barn snakker for eksempel om at de har opplevd fraværet forskjellig på ulike tidspunkt i livet. Noen forteller at de husker lite fra når forelderen var borte da de var yngre, mens andre sier de var veldig redde for at far eller mor aldri skulle komme hjem igjen når de var små.

Flere barn beskriver blandede følelser og erfaringer. De er stolte over at forelderen som er ute, gjør en viktig jobb og får en følelse av mestring når de håndterer mer ansvar. Samtidig kan de oppleve uro, bekymring eller sorg over å bli forlatt. Barnas stolthet over at foreldre bidrar til å hjelpe i områder med krig og uro, kombinert med en opplevelse av at mor eller far velger å dra fra dem til fordel for å hjelpe andre, kan skape en ambivalens og blandede følelser som det ikke alltid er så lett å forene. Barna vil jo helst at mamma og pappa skal være hjemme sammen med dem, selv om de synes det er fint at de hjelper andre.

Som det fremkommer i barnas fortellinger, og som det framgår i kapitlene om partnerne og veteranene, er det ofte slik at barns historier kan være mer

motsetningsfylte eller mindre «rettlinjet» enn de voksne. Dette har med flere ting å gjøre. De store kontrastene som barna beskriver; fra å ha en svært tilstedeværende forelder til å ha en forelder som fysisk er helt borte, påvirker hvordan de opplever internasjonale operasjoner.

De fleste ungdommene forteller at de er lite påvirket av at mor eller far har vært i INTOPS, og at dette er helt vanlig for dem. En ungdom som får spørsmål om hvordan familien har blitt påvirket av at far har vært i internasjonale operasjoner svarer slik:

Jeg tror ikke det har påvirket noe. Jeg bare synes det er kult, eller sånn, jeg vil jo selv i militæret, så nei jeg synes det bare er bra egentlig – at han vil hjelpe andre land.

Samtidig forteller de at de har vært bekymret og hatt tanker om at det kan skje noe med mor eller far når de er i internasjonale operasjoner. I flere av barnas fortellinger kommer det frem en ambivalens mellom det vanlige og det uvanlige i barnas opplevelse av internasjonale operasjoner. Dette gjelder spesielt ungdommer i familier hvor det har vært mye fravær i form av deployeringer og/eller pendling, øvelser, jobbreiser og lignende:

Jeg har jo et normalt forhold til pappa, men så har jeg på en måte ikke et normalt forhold til pappa fordi han er så mye borte (...) men tiden som han er hjemme så har vi jo egentlig et ganske normalt forhold..

Beskrivelser av bekymring og savn kan vi se både hos barn som forteller at de har opplevd lite vansker, og hos de barna som beskriver søvnvansker, symptom på separasjonsangst eller som har plagsomme bekymringstanker. Selv om barna forteller om bekymringer i intervjuene, betyr det ikke alltid at de deler bekymringen sin med foreldre:

Var du bekymret da han var ute?

Ja.

Snakket du med noen om det at du var bekymret?

Nei.

Dette barnet dro litt på det og sa at han kanskje snakket litt med mor om bekymringer. Andre barn kan le litt unnskyldende når de sier at de ikke har

snakket med noen om bekymringene sine. Bekymringene som barna kan bli gående alene med er frykten for at mor eller far aldri skal komme hjem igjen:

Hva var det du var bekymret for når han var ute da?
At han kanskje skulle dø.

Barnas bekymringer og andre følelsesmessige reaksjoner og symptomer som de beskriver, vil vi komme mer tilbake til under avsnittet om barnas helse. Det at noen av barna forteller om bekymringer knyttet til internasjonale operasjoner som de ikke har delt med noen, ikke en gang foreldre, viser imidlertid hvor viktig det er at barn opplever at det er trygt å dele bekymringer.

Gjennom samtaler med foreldrene sine om internasjonale operasjoner, kan barn få hjelp til å skape mening og en forståelse av hva som skal skje når forelderen er ute. Barnas fortellinger viser også at mange opplevde at det var vanskeligere da de var yngre, spesielt å forstå og skape sammenheng og mening i at forelderen skulle dra fra dem til et farlig sted. Særlig for de yngre barna blir derfor hjemmet og den hjemmевærende forelderen viktig for å oppleve forutsigbarhet og trygghet når én forelder drar i internasjonale operasjoner.

Hjemmet – en trygg base for barna

Flere av barna forteller at det er mor som er «sjefen» hjemme, og er den som sørger for at de har forutsigbare og trygge rammer når soldaten er ute. Det at barna opplever at det er en «plan» og en sammenheng i livet deres, framstår som viktig for dem. I tillegg vektlegger mange barn tryggheten det gir å ha en forelder hjemme som har overskudd til å håndtere bekymringene deres og manøvrere hverdagsstresset, slik at de opplever at hjemmelivet fungerer. Som vi beskrev i kapittelet om partnerne, er det nettopp dette den forelderen som er hjemme, også i veldig stor grad vektlegger: En vanlig hverdag representerer beskyttelse.

Barna opplever at det å ha en forståelsesramme, forutsigbarhet og struktur gir dem en større trygghet. På spørsmål om det var noe spesielt hun syntes hadde hjulpet dem som familie, trakk en ungdom fram viktigheten av å ha oversikt og en plan.

Neei ... jeg tror egentlig vi alltid har hatt oversikt eller liksom ... en plan. Jeg tror det er viktig å på en måte – å ha noen i nærheten som man stoler på. Som familievenner. Som de kan gå til når det blir mye. [...] Ja. I hvert fall når man har små unger.

Sosialt nettverk og støtte som kan gjøre det lettere å organisere hverdagen, blir også løftet frem som viktig for at barna opplever at hverdagen «går rundt». Det kan også bidra til en følelse av normalitet:

Da jeg var liten i alle fall så har jeg aldri ordentlig visst hva slags fare han har vært i eller hva som skjer der og da. Og vi har alltid vært – vi var veldig mye med andre familievenner og spiste middag og sånt uten at jeg tenkte at det her er fordi han pappa er borte. Og at det er for avlastning for mamma.

I dette sitatet er det verdt å merke seg at barnet trekker frem at hun aldri visste at faren kunne være i fare, eller reflekterte særlig over at fars fravær kunne være belastende for moren, og at moren kunne trenge avlastning. Imidlertid er dette noe som barnet skjønnte etter hvert som hun ble eldre. Vi kommer tilbake til barns ulike forutsetninger for å forstå og ta inn ulike sider ved deployeringene. Hva barn har mulighet til å oppfatte utfra alder, følelsesmessige og kognitive modenhet, er viktig å ha med seg for å forstå hvordan opplevelsen av å ha en forelder i en internasjonal operasjon endrer seg over tid.

Mange av barna legger vekt på at det som gjør at hverdagen oppleves forutsigbar, er at den hjemmeværende forelderens klarer å etablere stabile og trygge rammer for familien. Barna beskriver ulike faktorer som er viktige for å lage trygge rammer, for eksempel:

- at familien bor på samme sted over tid, slik at de får bygget seg et sosialt nettverk og en tilhørighet.
- enkelte barn forteller at det å bo nær en militærleir, det vil si et sted med andre forsvarsfamilier, kan gjøre det lettere for familien å få støtte og bygge et sosialt nettverk.
- at den som er hjemme, har overskudd og tid til å møte barnas bekymringer og savn samt lage rammer som gir barna god nok informasjon og trygghet.

I intervjuene med partnerne kommer det frem at den hjemmeværende forelderen ofte strekker seg svært langt for å skape en trygg og god hverdag for barna. Når barn opplever at det fungerer bra hjemme, og at soldaten som er ute har det bra og er i et område der han er relativt trygg, så blir uroen deres mindre. For å kunne være sikre på at den som er ute virkelig er trygg og har det bra, har barna behov for å ha kontakt med forelderen under internasjonale operasjoner.

Kontakt med den som er ute

Ungdommene forteller at det å ha jevnlig kontakt med den som er ute, er viktig for å vite hvordan forelderen har det, og for å være sikre på at de er trygge. Mulighet for å kommunisere jevnlig med den som er ute, er også viktig for å kunne opprettholde relasjonen til veteranen. Flere av veteranene er svært kreative i måten de forsøker å opprettholde en relasjon til barna på, selv om de er ute. De kan for eksempel fortelle en historie som blir en rød tråd gjennom hele deployeringen, eller de kan ta med leker som de tar bilder sammen med når de er ute, som et bindeledd mellom hjemmelivet og livet der ute. Hvordan veteranene prøver å opprettholde relasjonen til barna når de er i internasjonale operasjoner, kommer vi tilbake til i veterankapitlet. Barna forteller at de har spilt spill med veteranen selv om han har vært ute, og de forteller om bilder og historier som har gjort at de har kunne kjenne seg igjen i opplevelsene til veteranen, som bilder fra en Starbucks eller at de spiser noe godt i leiren.

Muligheten for å kommunisere har endret seg gjennom tiden, og ungdommene forteller at det nå er mye kommunikasjon via Skype, mens det tidligere var telefon eller brev. De eldre ungdommene forteller om et skille mellom da de var yngre og det var vanskeligere å ha kontakt med den som var ute, og nå. Den nye teknologien har gjort det mye lettere med toveis kommunikasjon gjennom å sende meldinger og bilder, og det er lettere for barna å opprettholde relasjonen til soldaten som er ute (Heiselberg, 2017). Bildeteknologien gjør det også mulig nå å få et helt annet inntrykk enn tidligere, av stedet hvor forelderen er, og hvordan livet er i leiren. Soldaten kan ved hjelp av den nye teknologien være med i hverdagslivet på en helt annen måte, for eksempel «være med» på middag eller hjelpe til med lekser. Heiselberg (2017) snakker om et relasjonelt rom hvor teknologien bidrar til at forelderen som er deployert, kan bli inkludert i hverdagslivet gjennom Skype og annen kommunikasjontechnologi. Unntaket fra dette er de soldatene som

er på oppdrag hvor det kan være vanskelig å kommunisere på grunn av oppdragets art.

Mange av barna som har en forelder som er regelmessig ute i internasjonale operasjoner, for eksempel som del av spesialstyrkene, forteller at det er normalt for dem og familien at soldaten er ute, og at det er mindre kontakt i perioder. Turene er ofte planlagte, forutsigbare og jevnlige. Denne rutinen gjør at det for noen av barna virker mindre skremmende og mer vanlig at far drar ut. Barna i disse familiene erfarer også at selv om far drar ut, så kommer han tilbake igjen. De beskriver også hvor viktig det er at forelderen som er hjemme, har holdt «fortet» og laget en trygg ramme for familien. Enkelte av ungdommene med fedre som har vært jevnlig mye borte gjennom hele barndommen, kan fortelle at de ikke tenker så mye over om far er borte eller hjemme. Det kan virke som om det er lettere å bare ikke regne med ham, enn å ha en forventning om at han skal være der, som kan føre til skuffelse.

En av ungdommene forteller:

Pappa har jo vært mye regelmessig ute og arbeidet fra jeg var liten til og med nå, hele tiden. Så jeg har egentlig vært veldig vant til tanken eller ideen om at han er borte. Så jeg kjenner ikke så veldig mye på at nå er han ikke her, eller nå er han borte og sånt. For å være helt ærlig.

Noen av disse barna kan imidlertid «glemme» eller ikke telle med soldaten når de skal fortelle om familien eller hverdagshendelser.

Fraværet i forbindelse med internasjonale operasjoner medfører ikke bare konsekvenser for kontakt med og relasjonen til den som er ute, det er også mye som endres i hverdagslivet når en forelder er borte.

Praktiske konsekvenser av internasjonale operasjoner i hverdagslivet

I dette avsnittet vil vi beskrive praktiske konsekvenser av internasjonale operasjoner, som har betydning for barnas livskvalitet og hverdagsliv. Ungdommene kan få flere plikter, ta mer ansvar hjemme og bli mer selvstendige. I praksis kan dette vise seg ved at barna selv ser og tar initiativ til å gjøre oppgaver som trengs å gjøres hjemme eller i forbindelse med trening

og skolearbeid. Barna merker at det er en mindre i familien, og at de må gjøre «det lille ekstra».

Det kan virke som mange av barna har relativt mange faste plikter, som å rydde i huset og vaske badet hver uke. I tillegg til de faste pliktene nevner flere at de også gjør husarbeid uten at de blir bedt om det, for eksempel å rydde eller å tømme oppvaskmaskinen. Dette gjelder både jenter og gutter. Noen sier at de liker godt å ha det ryddig selv, mens andre er opptatt av at foreldrene liker at det er orden i hjemmet. En del av barna ser det som helt naturlig at alle i familien skal bidra når de ser at det trengs å ta i et tak:

Vi har sånne arbeidsoppgaver hjemme. Vi får månedslønn, så jeg støvsuger gangen, stua og kjøkkenet og tørker støv en gang i uka. Som er liksom fast. Og så er det andre ting som å ta ut av oppvaskmaskina som jeg bare gjør jevnlig.

Mange av barna beskriver også at de gjør mer når én av foreldrene er borte i internasjonale operasjoner, øvelse eller jobbreise.

Fraværet av én forelder bidrar til at barna får flere oppgaver, og at de blir vant til å hjelpe til når det trengs i familien. Barna forteller om ulike oppgaver og praktiske gjøremål de får når det er én mindre i familien, «småting» som forelderen som er borte ikke kan gjøre, og som barna tar over:

Vanligvis så hjelper jeg jo til egentlig ganske mye hjemme, med det er jo liksom sånne småting pappa gjør, du merker på en måte at ... enten at mamma sier sånn «kan du gjøre det, kan du gjøre det» og det blir jo ikke sånn veldig mye, men du merker jo at det er en person mindre til å henge opp klær eller ta ut av oppvaskmaskinen eller støvsuge ...

Selv om ungdommene får flere oppgaver når en av foreldrene er borte, sier flere at de ikke «har noe de kan klage over». Det kan være en mulighet for at enkelte ikke opplever at det de sliter med er helt legitimt å ta opp. Mange av ungdommene legger også lista høyt for hva de ber om hjelp til, eller hva som er verdt å nevne for andre.

Dette gjenspeiles også i mestringsstrategiene mange av barna forteller om. De prøver å løse vansker selv først, og det er kun hvis det er noe helt spesielt,

eller at de har gjort et skikkelig forøk på å løse det selv at de spør foreldre om hjelp. Det kan være ulike grunner for dette:

- Ungdommene føler at de ikke kan klage når andre har det mye verre.
- De beskytter foreldre fra å bekymre seg for dem når de vet at foreldrene har mer å gjøre enn vanlig.
- De har en mestringsstrategi hvor de først vil prøve å løse vansker selv.

Dette er en tematikk som vi kommer mer tilbake til under avsnittet som omhandler hva barna opplever som støttende når mor eller far er i en internasjonal operasjon.

Selv om mange av barna virker å ha et avklart forhold til både deployeringer og annet fravær, og oppfatter dette som «vanlig», kan de likevel bli bekymret eller reagere i overgangene når forelderen drar ut eller når de kommer hjem igjen.

Overgangene

I kapittelet om partnerne beskrev vi hvordan overgangene i forbindelse med internasjonale operasjoner kan representere egne omstillinger og noen ganger utfordringer for familiene. Det er flere overganger i forbindelse med internasjonale operasjoner som også barna snakker om. Det er viktig at barna blir forberedt på disse. Før soldaten skal reise ut er det en periode med forberedelser der det kan være mye fravær. Etter forberedelsesperioden kommer avskjeden, deretter kommer de fleste soldatene hjem på leave i løpet av en deployering. Til slutt er det hjemkomsten som også blir en overgang. Nye rutiner er etablert i familien og en forelder som har vært borte i et halvt år eller mer, skal ta sin rolle i familien igjen. Innledningsvis skal vi presentere utreisen hvor soldaten drar i internasjonale operasjoner, og barna skal være med å si ha det til den som skal dra.

Utreise og tiden før deployering

Barn trenger tid til å forberede seg før mor eller far drar. Barna i utvalget vårt har fortalt om hvordan de har behov for å bli forberedt og få tid til å forstå at nå skal mamma eller pappa være borte lenge. Spesielt når barna er i førskolealder og i småskolen kan det være vanskelig å forstå at en foreldre som har vært der for dem, plutselig ikke skal være hos dem på lenge. Små

barn kan også ha vansker med å forstå hvor lenge seks måneder er, og kan lure på om mor eller far noen gang kommer tilbake. Overgangen fra å ha en tilstedeværende far eller mor til at forelderen er borte fra dagliglivet, kan være stor og vekke bekymring og uro hos barna.

En ungdom som hadde søvnevansker i småskolealderen når far var i internasjonale operasjoner, fortalte at det opplevdes som en stor overgang når han plutselig ble borte, og at da ble det vanskelig å sovne:

Det var vel mer at det liksom, hvor er han, når du er vant med at han er med deg hver dag og at han legger deg og plutselig så ... det gikk fint de første dagene for da var det sånn «javel», men så kom han liksom aldri, så sånn «oi, hvor er han?»

Barna forteller at da de var i småskolealder eller yngre var det vanskelig å forstå at forelderen skulle reise og være borte i seks måneder. Både det at de faktisk skulle reise fra dem, og det å skjønne hvor lenge seks måneder var. De første dagene veteranen var borte kunne gå greit, men når han ikke kom hjem etter noen dager, ble barna urolige. Enkelte av barna begynte å bekymre seg for om forelderen noen gang ville komme tilbake, noe som kunne bidra til uro og søvnevansker. I slike tilfeller sier flere av ungdommene at det føltes godt å få ringe eller skype med pappa om kvelden, slik at de kunne høre stemmen hans og bli beroliget om at han var trygg og fortsatt var der for dem. Av samme grunn blir leave, at veteranen kommer hjem i løpet av deployeringer, også beskrevet som å være spesielt viktig for barna i denne alderen. Dette kommer vi tilbake til senere når vi beskriver barnas opplevelse av leave.

For tenåringene er det også viktig å bli forberedt god tid i forveien. De fortalte at de trenger å få gjort og sagt det som er viktig for dem før forelderen skal reise og bli borte lenge. En ungdom reflekterte over at det kunne være at foreldre og barn tenker ulikt om hva som er best strategi. Foreldrene tenker kanskje at det er bedre å vente med å snakke om å reise ut, for å korte ned på tiden da barnet gruer seg for avskjeden. Noen av veteranene i utvalget vårt tenker nettopp slik, som vi kommer tilbake til i kapittelet om veteranene.

Ungdommen selv, derimot, ville heller ha mer tid til å forberede seg, ikke minst for å kunne gjøre ting sammen med faren før han dro. Denne ungdommen forteller også om eget behov for informasjon, men som noen

ganger blir hindret av at faren ikke kan fortelle hva han skal gjøre eller hvor lenge oppdraget varer:

... så er det jo veldig sånn der, ganske nærme når han skal ut, sånn jeg tror det kanskje er fordi han kanskje tenker «okei, gjør det så nærme som mulig, men ikke for nærme», mens det jeg tenker kanskje er at jeg hadde hatt lyst til å vite det litt før, for da vet jeg at nå kommer det snart, nå må jeg bruke den tiden på å gjøre ting ... ikke sant? Så kanskje at han kan bli bedre til å forklare hva som skal skje, sånn jeg vet at noen ganger så kan han ikke si hvor han er og sånn, men forklare samtidig hvor han skal være og hva han skal gjøre, hvor lenge, ja, sånne ting da.

Dette er en utfordring flere av barna snakket om – at taushetsplikten og gradering av informasjon tilknyttet oppdraget noen ganger kunne gjøre det vanskelig for dem å takle en allerede krevende situasjon, særlig hvis de ikke fikk vite hvor lenge forelderen skulle være borte. Noen forteller at de opplevde at de ikke kunne si så mye om hvor far var og hva han skulle gjøre til venner, samtidig som de egentlig ikke hadde noe særlig informasjon selv heller om hva som skulle skje. En ungdom svarte slik på hva som kunne ha hjulpet familien når far var ute:

Jeg vet ikke helt. Det er liksom ... de kan ikke akkurat si så mye, heller, om hva de ... eller de kunne jo gitt beskjed om hva de gjør og sånn, men det er jo ikke så mye de kan si heller. Pappa kan jo ikke engang si ting nå [etterpå], men så nei, jeg fikk ikke lov, så de kan ikke si, nei jeg vet ikke helt hva de kan si, for jeg vet det jo ikke selv..

På spørsmål om det handler om å få vite mer om oppdraget, hva som skjer der, hva de gjør, svarer ungdommen:

Ja, at de gir litt mer beskjed om hva det går ut på og hvordan de har det der og at de ikke bare sier sånn: «ja, nå skal faren din til Afghanistan og så kommer han tilbake om ni måneder»

Det er viktig for barna å få informasjon om hva som skal skje når soldaten er ute, men det er også viktig å bli forberedt på at de skal ta avskjed, og at det blir lenge til de skal se forelderen igjen. Avreisedagen kan være preget av sterke følelser for mange av barna, som de trenger å bli forberedt på for

å forstå hva som skal skje, og for å kunne ta gode valg. Det er ikke alltid at barna forstår at de nå skal si ha det for en lang periode. Noen barn kan for eksempel velge å ikke bli med for å ta farvel, og ende opp med å angre på det fordi de først forstår konsekvensene av valget etterpå.

Barnas opplevelse av leave

Selv om mor eller far har dratt i en internasjonal operasjon, får likevel de fleste av barna møte dem igjen underveis i deployeringen når det er leave. Barna beskriver leave som noe de gleder seg til. De fleste soldatene som drar ut i internasjonale operasjoner, kommer hjem på leave minst en gang i løpet av tiden de er ute. Som vi var inne på i partnerkapittelet, kan mange foreldre beskrive at det kan bli mer «mas» enn hyggelig at soldaten kommer hjem. Rutiner som er kommet på plass, blir forstyrret og barna blir lei seg når det er tid for avreise igjen. Enkelte av barna forteller imidlertid at de i førskole- og småskolealder trengte å erfare selv at forelderen faktisk kom hjem for å være sikker på at det gikk bra med dem.

Foreldre og voksne som snakker med barna om hva som skjer, kan trygge dem på at den som er ute har det bra. Noen av barna fortalte imidlertid at da de var yngre, trengte de å se forelderen igjen fysisk for å være sikker på at de faktisk levde og hadde det bra. Dette står i kontrast til de voksne som noen ganger kan ha et mer blandet forhold til at soldaten kommer hjem på leave i løpet av oppdraget, fordi det kan skape uro i familien. Nye rutiner som er etablert, blir utfordret, og barn som har roet seg etter utreise, kan reagere og bli urolige igjen når soldaten kommer hjem for så å dra igjen.

Historiene fra barna om at far kommer hjem på leave er imidlertid stort sett positive i vårt utvalg. Leave blir av barna beskrevet som noe de ser tilbake på som et godt minne, og noe som gjorde at de følte seg tryggere resten av tiden veteranen var borte. Et barn i 8–9-årsalderen fortalte om hvordan han opplevde det når far kom hjem på leave. Dette barnet beskriver hvor dramatisk opplevelsen var den første gangen faren reiste ut og forteller om usikkerheten om hvorvidt han ville få se faren igjen noen gang. Tanken om at far kan dø er tung å bære for et barn, og noen av barna i vår studie har hatt symptom på separasjonsangst i denne alderen. En vanlig reaksjon hos barn som opplever separasjonsangst, er et behov for hele tiden å være fysisk nær forelderen, som barnet under beskriver. Det var et behov for å «måtte» følge etter far hele tiden når han kom hjem. Samtidig forteller barnet også om

hvordan opplevelsen av deployeringen endret seg etter at far hadde kommet hjem én gang. Da faren reiste igjen, var det ikke så ille som den første gangen:

Det som gjorde det mye bedre var når han kom hjem fra leave. Han kom hjem hver annen måned.

Spørsmål: Hva var det som var fint med leave?

Da fikk jeg være med ham, og at han faktisk kom tilbake.

Hva gjorde dere når han var på leave?

Vi gjorde egentlig ikke så mye, men vi var sammen hele tiden. Jeg ville være sammen med ham hele tiden.

Spørsmål: Var det sånn at du fulgte etter ham når han gikk ut av rommet?

Ja, jeg ville være sammen med ham hele tiden.

Spørsmål: Hvordan var det når han dro igjen?

Den første gangen da han dro til Afghanistan var den verste. For da var jeg ikke sikker på om jeg fikk se ham igjen noen gang. Derfor var jeg utrolig letta når han kom igjen på leave for da kom han jo tilbake. Når han dro fra leave var det ikke så ille, for da hadde jo han kommet tilbake en gang allerede.

Det å erfare at selv om soldaten drar ut og blir borte, så kommer han eller hun faktisk tilbake, er spesielt viktig for de yngre barna. Barna beskriver flere ting som bidrar til at de føler seg trygge når en forelder er ute, og dette vil vi komme tilbake til i delen som beskriver hva som gir barna trygghet under internasjonale operasjoner. Men, generelt er det felles for både yngre og eldre barn at de blir tryggere når de vet at soldaten har det bra underveis i oppdraget, samtidig som de opplever at det går bra med forelderen som er hjemme.

Det er en overgang for barna både når mor eller far drar ut i internasjonale operasjoner, og når de kommer hjem på leave. En annen sentral overgang for barna er når soldaten kommer tilbake etter internasjonale operasjoner, og barna og familien skal gå fra én til to foreldre.

Hjemkomst – «mye sånn motivasjon for å gjøre ting»

Mange barn beskriver at veteranen bruker mye tid og gjør en stor innsats for å bli en del av deres og familiens liv etter å ha vært ute. Barna forteller at det er viktig både for dem, og for veteranen, at de skal være sammen og gjøre ting i lag. De beskriver at dette er noe veteranen tar ansvar for, og at det kan være

mange ulike aktiviteter veteranen igangsetter, ofte knyttet til friluftsliv eller prosjekter i hjemmet.

Barna forteller at de setter pris på disse fellesaktivitetene, men noen barn uttrykker at de kan komme i skvis mellom å delta på disse aktivitetene og sine egne fritidsysler. Når barna ikke har anledning til å delta på fellesaktivitetene, eller velger å være med venner, kan de få dårlig samvittighet for at de ikke prioriterer tid med veteranen. Enkelte barn forteller at de har valgt vekk overnattingsbesøk og å være med venner fordi de har prioritert å være sammen med familien. Andre barn uttrykker et ønske om å være mer involvert i valget av fellesaktiviteter i familien når soldaten kommer hjem. De forteller at det ofte er foreldrene, som velger fellesprosjektene. Barna liker godt disse aktivitetene, men vil i større grad være med på å bestemme både type aktivitet, tidspunkt og omfang.

Dette barnet uttrykker, i likhet med flere andre barn i utvalget, at fars prosjekter var hyggelige, men at det høye aktivitetsnivået og fellesprosjektene etter hjemkomst ble litt mye:

Jeg merket med en gang pappa kom hjem så har han ofte mye avspasering og fri. Så da skal han hele tiden gjøre et eller annet, han skal starte et prosjekt, få deg til å gjøre noe og komme i gang. Det er ofte mye sånn motivasjon for å gjøre ting eller få ting gjort. [og han har mye fri når han kommer hjem.] Så har du også fri av og til så da må du være med. Det virker som han ofte blir litt sånn – «nå må vi gjøre noe i lag». Jeg tror noe av det er fordi han har prosjekter og ting han har lyst til å bli ferdig med. Og «snart kommer vinteren» også ...

Ungdommene liker fellesaktivitetene, men noen forteller om dårlig samvittighet hvis de ikke stiller opp på aktivitetene far har lyst til å gjøre når han kommer hjem:

Jeg synes prosjektene er hyggelige, som oftest. Men at han ikke tenker over at han har mye fritid, men at jeg ofte ikke har så mye fritid, eller denne overskuddstida, da [...] Og da kan jeg få litt dårlig samvittighet fordi jeg ikke gjør det han har lyst til når han har vært borte så lenge.

Selv om fedrene virker å være bevisste og gjør mye for å bli en del av barnas liv etter fravær, så kan det virke som om barna også tar mye ansvar og innimellom nedprioriterer egne interesser for å gjenintegre far i familien igjen.

Barnas beskrivelse av forholdet til foreldrene

De fleste barna forteller om en tett og trygg relasjon til foreldrene sine, og at det er viktig for å skape mening av fraværet, og for å ha en god hverdag når den ene forelderen er i en internasjonal operasjon. Et viktig tema i intervjuene er hva barna opplever som bra og støttende i forholdet til foreldrene. Barna beskriver sitt forhold til veteranen, i lys av store kontraster i hverdagslivet og spenn i relasjoner, og relasjonen til den som er hjemme.

De fleste barna opplever at de har et nært og godt forhold til forelderen som har vært ute. I barnas fortellinger er det mange positive beskrivelser av veteranen:

- De stiller alltid opp.
- De gjør mange aktiviteter sammen som barna liker, løping, skigåing osv.
- De hjelper med lekser.
- Når de er hjemme, er de 100 % til stede.

Når barna blir spurt om å gi en merkelapp som beskriver mor og far, er det svært positive utsagn som kommer. En ungdom beskriver foreldrene sine på denne måten:

Mor: Hjerter av gull og omsorgsfull

Far: (...) han er på en måte en ja-maskin da, men han vet når han skal si ja og nei, og han er på en måte ... han er veldig sånn positiv og åpent sinn da, han ser ikke problemer i det meste for han tenker «ja, det her får vi til» eller «ja det kan vi gjøre» og alt sånn.

Beskrivelsene av begge foreldrene er overveiende positive. Barna virker å være veldig glade i foreldrene, og lojale mot dem. På direkte spørsmål om det er noe foreldrene kunne vært bedre på, svarer de fleste barna «nei». Og det er veldig få barn som mener at foreldrene bør endre på noe som helst. De

sier gjerne at de ikke synes at det er noe foreldrene kan bli bedre på å gjøre. Når de skal beskrive hva som er det beste med far, sier barna ofte at han er veldig til stede når han er hjemme:

Det er vel at han er der. Han er alltid med på fotballkamper og håndballkamper. Han stiller liksom alltid opp.

Mor blir ofte beskrevet som omsorgsfull og den som gir emosjonell støtte. På spørsmål om hva som er det beste med mor, sier en ungdom:

At hun støtter meg veldig mye. Hun støtter meg i nesten alt jeg gjør.

En del av ungdommene forteller at de ikke først og fremst går til foreldrene sine når de trenger støtte, men også disse beskriver i det store og det hele foreldrene sine i positive ordelag. Det er spesielt to tema som går igjen hos de ungdommene, som ikke velger å bruke foreldre som støtte når de har det vanskelig. Ungdommene kan være i en alder da de oftere synes at det er naturlig å snakke med venner, og vender seg derfor mer bort fra foreldrene. Noen forteller også at de kan oppleve foreldrene som mindre tilgjengelige følelsesmessig og/eller at de har såpass store belastninger selv at de ikke vil komme med sine egne problemer på toppen. Dette blir del av et bilde som viser hvordan ungdommene prøver å beskytte foreldrene sine.

I familier der den ene forelderen har vært veldig mye borte, forteller noen av barna også om en viss følelsesmessig avstand. Det blir ikke like naturlig å gå til en forelder som ofte ikke er der i hverdagen, selv om også barna i disse familiene kan fortelle at de har et veldig godt forhold til begge foreldrene.

Store kontraster i hverdagslivet – «pappa er vant til å passe på seg selv»

Enkelte barn i familier med mye fravær i form av mange deployeringer, lange arbeidsdager, mye reiser og øvelser forteller at det ikke er så stor forskjell på om soldaten er hjemme eller borte, siden han ikke har faste dagligdagse oppgaver i familien. Dette kan være som følge av helgependling eller utstrakt reisevirksomhet og mye jobbfravær. Oftest er det far som «går utenpå», og som ikke bidrar så mye i det daglige. I stedet har han sine egne prosjekter, som han bidrar til familien med. Det kan være å bygge noe, organisere ferier o.l. Enkelte barn beskriver at far er så mye borte at de ikke merker særlig stor

forskjell på dagliglivet om han er hjemme eller borte. På spørsmål om fars deltakelse i internasjonale operasjoner har påvirket familien, svarer en ungdom:

Det hadde sikkert vært annerledes hvis han ikke var ute. Men jeg tror ikke det har hatt så veldig stor påvirkning – jeg tror vi er blitt vant til det – det er det som er normalen. Nå er det sånn at jeg ikke har kontroll på om han er borte eller hjemme lenger, for det er like vanlige begge deler.

Noen barn i familier der det har vært stor grad av fravær, forteller at det kan ta lang tid før veteranen er tilbake som del av familien etter internasjonale operasjoner. De kan beskrive det som at veteranen går utenpå eller at familien er splittet.

Altså, mamma har liksom vært mye alene, så hun har blitt litt vant med å være alene med ungene, pappa er vant med å passe på seg selv, eller sånn, så han kommer liksom ikke hjem og er sånn, eller jeg vet ikke, jeg bare føler at familien har blitt splitta litt.

Spørsmål: Kan du gi noe eksempel på hvordan du tenker at den har blitt splitta?

Det er som oftest, eller sånn nå er det ganske likt, men med en gang han kom hjem så, mamma fortsatte å lage mat, kjøre på skolen, til idretter og ringe foreldrene til venner og sånn.

Senere i intervjuet beskriver barnet at far bruker lang tid på å komme inn i foreldrerollen igjen, og at han overlater den rollen til mor selv om det er lenge siden han kom hjem igjen:

... hvis jeg og broren min krangler så kan han bare sånn «mamma er snart hjemme, vent til hun kommer for å ordne opp i det», så kan jeg bli veldig sånn «men nå er du her, så nå skal du ta hånd om det» hun har jo tatt hånd om det ... ja, du skjønner hva jeg mener. Jeg kan ta opp sånne ting som har skjedd.

Hvor lett eller vanskelig det er for veteranen å komme tilbake til rollen som forelder, og til å finne sin plass i familien, kan handle mye om hvordan familiene kommuniserer om dette. Er utfordringene som oppstår i familien i forbindelse med internasjonale operasjoner, noe som barn og voksne føler

det er trygt å snakke om, eller er det tryggest å la være? Hvis internasjonale operasjoner oppfattes som et utfordrende eller belastende tema å ta opp, kan det være at både barn og foreldre lar være å snakke om det for å skjerme hverandre. At foreldre er åpne og snakker med barna om ulike sider ved internasjonale operasjoner, også det som er utfordrende, kan gjøre det lettere for barna å dele bekymringer, slik at de kan få støtte av foreldrene. Foreldre som har en åpen kommunikasjon om internasjonale operasjoner, kan også bidra til at barna får en større forståelse av hva som skal skje og gi barna en opplevelse av sammenheng selv om en forelder er borte.

Ungdommer som har en forståelse av hva som skal skje, og hva de kan forvente under internasjonale operasjoner, har større mulighet for selv å kunne bidra i familiens forberedelser, underveis og etter hjemkomst.

Selvstendighet og mestring – en konsekvens av deployeringer?

Flere av ungdommene er opptatt av at de er blitt mer selvstendige som følge av internasjonale operasjoner. De opplever at denne erfaringen gir dem mestring i ulike situasjoner. Fravær og overganger bidrar til at barna må være fleksible og tilpasse seg ulike familiekonstellasjoner samt å bidra mer i hjemmet når det «mangler» en voksen. I historiene om internasjonale operasjoner er det mange av barna som er opptatt av, og opplever, at de er blitt mer mestrende og selvstendige enn jevnaldrende av å bidra mer hjemme.

Mange av barna forteller at de i perioder kan være veldig selvgående når det gjelder å håndtere skole og fritidssysler. I tillegg bidrar de mye til familiens daglige plikter, ofte uten å bli bedt om det, som nevnt over. De ser at noe må gjøres og tar ansvar for å gjøre det. Det virker som om det å være selvstendig og mestrende er viktig for barna, og noe de er stolte av. Barna forteller historier hvor det kommer frem at de er opptatt av å bidra til familien og ordne opp selv. De holder høyt egenskaper som å være mestrende, selvstendig og å klare seg selv. Enkelte av barna reagerer på jevnaldrende som lager «oppstyr» fordi en av foreldrene skal være borte i en kort periode:

Jeg merket det veldig når andre har foreldre som er ute og reiser – «å nei og nei, nå skal pappa være borte en helg». Jeg tror jeg er blitt mer selvstendig på en god måte. Jeg vet at verden ikke går under om noen ikke kan kjøre meg til trening. Jeg vet hvordan jeg lager middag. Jeg føler meg egentlig mer forberedt på alt.

Mestringsfokus og det å være en «selvstendig agent» er noe barna forteller om både når det gjelder seg selv og familien. De forteller om mødre som ordner alt når far er ute, og om soldaten som er sterk og kan håndtere det meste.

Baksiden av det sterke fokuset på mestring i familiene kan være at det å ikke mestre kan føles enda sterkere og blir mer synlig. Det har også vært pekt på at dersom denne styrken og mestringen blir noe barna opplever som et krav og noe de må leve opp til, kan det bli en belastning og til hinder for å uttrykke følelsene sine (Arriaza, 2012). Enkelte barn som ikke klarer å skyve bort bekymring, og som føler at de strever med å mestre situasjonen eller som har helsevansker, kan føle at de er svake eller se på seg selv som «den syke» i familien:

Spørsmål: Hvis du skal beskrive deg selv i familien, altså hvem er du i familien liksom?

Det første jeg kommer på er egentlig: den syke av dem.

Ungdommene som ikke er selvstendige og mestrende, sammenligner seg med de andre i familien og føler de kommer til kort. En ungdom beskrev faren som sterk, og ikke svak, i motsetning til seg selv. Videre beskrev ungdommen at de andre i familien var mye mer aktive og mestrende. En annen ungdom med et høyt aktivitetsnivå, men som ikke hadde like høyt aktivitetsnivå som resten av familien, beskrev seg selv som den «late» i familien. På spørsmål om ikke det var en streng vurdering av seg selv, bare ristet ungdommen på hodet og smilte.

Det kan være tøft å være den som er syk, som føler seg svak, eller som er minst aktiv i en høyaktiv familie som sterkt vektlegger mestring som verdi. Ungdommer har behov for å kunne føle seg overveldet, trist, sliten og syk uten at det oppleves som en negativ kvalitet – uten at de dermed blir den som er lite mestrende, lat eller syk. I vårt materiale er det ungdommene som setter disse merkelappene på seg selv. Samtidig er det noen av foreldrene, både veteraner og partnere, som prøver å gi lite oppmerksomhet til barns bekymring og normale reaksjoner, som uro knyttet til internasjonale operasjoner og annet fravær. Disse foreldrene forteller at de er redde for å skape mer vansker for barna hvis de snakker for mye med dem om vanskelige tema rundt internasjonale operasjoner. Denne strategien for

å skjerme barn kan imidlertid bidra til at følelsene deres ikke blir møtt, og kan gi dem en opplevelse av at det ikke er legitimt å være bekymret, sliten eller syk.

Barnas historier om internasjonale operasjoner tyder på at det er viktig at foreldre er oppmerksomme på, anerkjenner og snakker om barnas reaksjoner på fraværet og internasjonale operasjoner generelt. Det er for å unngå at barna blir gående alene med bekymringer og vanskelige tanker, og for å forebygge at barnas normale reaksjoner på at foreldre drar i internasjonale operasjoner, utvikler seg til symptomer på psykiske helseplager, eller at barna selv opplever reaksjonene som et personlig nederlag. Disse temaene går vi nærmere inn på i tilknytning til barnas helse i lys av internasjonale operasjoner.

Barnas helse i lys av internasjonale operasjoner – savn og bekymring

I det videre vil vi presentere barnas beskrivelse av helse i lys av internasjonale operasjoner. Barnas helse og hvordan de reagerer på foreldres deltagelse i internasjonale operasjoner, er viktige spørsmål i denne studien og noe også foreldrene er svært opptatt av i intervjuene. Hensynet til barna og foreldrestrategier for å forsøke å skjerme barna mest mulig fra negative konsekvenser, er sentralt for hvordan familiene generelt forholder seg til internasjonale operasjoner.

I de følgende avsnittene vil vi derfor gå nærmere inn på hva barna selv forteller om sin helse og livskvalitet. Først vil vi beskrive hvordan barna snakker om bekymring og savn når mor eller far drar ut. Vi går så videre til å presentere vanlige reaksjoner som frykt og tristhet, samt uttrykk for angst og søvnvansker som flere av barna forteller om. Vi vil også diskutere hvordan barn i ulike aldre opplever og reagerer på fraværet.

Alene med store tanker og følelser

Som vi var inne på i starten av kapittelet, er det flere av barna som beskriver at det ikke er noe spesielt med at mor eller far drar ut; faktisk er det helt normalt for dem. Foreldrene beskriver også at det er helt vanlig for familien. Annen forskning viser at dette er en ganske typisk måte å oppleve livet på

i veteranfamilier – mange normaliserer fraværet og opplever det ikke nødvendigvis som spesielt truende eller farlig (Gustavsen, 2017).

Hos en del av barna som vi har intervjuet, kommer det samtidig tydelig frem at selv om barna er vant til at en av foreldrene drar ut, og at det slik sett er vanlig for dem, så betyr det ikke at de ikke tenker på, savner eller er bekymret for den som er ute. Det kan synes å være vanskelig for noen av barna å uttrykke savn og sorg over at mamma eller pappa er borte når dette blir presentert som noe «helt vanlig».

Foreldrenes forsøk på å normalisere utreise og støtte barna i at dette er vanlig, og ikke noe dramatisk, kan vi se igjen i måten barna selv snakker om dette. På den ene siden sier barna at de ikke er triste og lei seg fordi dette er helt normalt for dem, men så kan det litt senere i intervjuet komme frem at dette er noe de tenker mye på og bekymrer seg over. Denne bekymringen er det flere av barna som ikke deler med foreldrene sine. Også i familier hvor barna er tydelige på at de har et nært og godt forhold til foreldre og snakker med dem om «alt», er dette et tema de ikke nødvendigvis tar opp med foreldre. Det virker som om noen av barna kan bli gående alene med følelser som tristhet, savn og bekymring, knyttet til deployeringer og fravær.

Det at deltagelse i internasjonale operasjoner blir beskrevet og oppfattet som «normal» og vanlig, gjør at enkelte barn lar være å spørre eller snakke om det de er urolige for. For noen barn kan det føre til at de blir gående alene med bekymring, fordi dette er jo «helt vanlig», og de kan oppleve at det ikke er noe som trengs å snakkes om.

Andre barn igjen kan beskrive at de har et avklart forhold til utreiser, og at de ikke har behov for å snakke så mye om det. En ungdom svarer på spørsmålet om de snakker om at far har vært i internasjonale operasjoner:

Nei, ikke mer enn at han forteller om ting som han har gjort og ting som han har lyst til å skryte av (ler litt). Eller skumle edderkoppene som kunne vært dødelig ...

Spørsmål: Så hvis det har vært noe ekstra – så forteller han om det?

Men ikke sånn at han har vært bekymret. For jeg tror ingen av oss er sånn superbekymra.

Spørsmål: Snakket du noe med mora di om at han var ute?

Nei, det var ikke noe sentralt tema. For man er blitt vant til det over årene. At han er borte noen ganger i kortere eller lengre perioder.

Spørsmål: Fortalte du vennene dine at han var ute?

Noen ganger. Eller – for det var når det var så mye at pappa var borte – var det ikke noen stor samtale.

Selv om noen barn forteller at det ikke er en «stor greie» for dem at mor eller far reiser ut, at de er vant til fravær både i forbindelse med internasjonale operasjoner, øvelser og andre jobbreiser, og at det i liten grad påvirker hverdagens deres, kan vi i flere intervjuer se at barna skifter frem og tilbake mellom å si at deployeringer er helt normalt og ikke noe de er lei seg for, til å snakke om savn og bekymringstanker:

Det at pappa reiste, det er jo noe som jeg har vært vant til hele livet. Så for meg var det ikke så trist at pappa var ute.

Lenger nede i intervjuet sier det samme barnet:

Jeg har gått med mye tanker i hodet, når han har vært ute og når han har kommet hjem.

Et annet barn forteller at da hun var liten, visste hun ikke hva internasjonale operasjoner innebar, og at hun derfor ikke tenkte så mye på det. Hun begynner så å fortelle om noen ganger hvor hun har vært bekymret, for deretter å trekke det tilbake og si at det egentlig ikke var så mye – ikke noe å snakke om.

Noen foreldre og andre voksne trygger barna ved å si at internasjonale operasjoner er helt vanlig, ikke farlig og bare en rutine. Denne strategien kan av og til virke mot sin hensikt. Forsøk på å normalisere kan av barna bli oppfattet som en bagatellisering, og dermed lukke igjen rommet for barna til å snakke om bekymringer. Dette kan føre til at de blir gående med tanker som de ikke får hjelp fra foreldrene til å forstå og håndtere.

Foreldrene kan uten å være bevisste på det bli rollemodeller for å «feie bekymringer under teppet». For eksempel forteller denne ungdommen om bekymringer hun hadde for at det skulle skje noe med faren, men går raskt videre til selv å si at «det var ikke noe, egentlig». Hun avfeier på et vis sin egen bekymring:

De gangene jeg var yngst husker jeg ikke noe av. Jeg tenkte ikke så mye på det da, visste på en måte ikke hva det innebar. Så det har vært noen ganger jeg har vært bekymra for at det skulle skje noe, men det er ikke så mye at ... det har ikke vært noe, egentlig.

Spørsmål: Hvem har du snakket med når du har vært bekymra?

Ingen (ler litt).

Et annet barn forteller at strategien var å ikke tenke på at far var en plass hvor det var krig, for ellers ville den tanken bli altoppslukende og føre til at hun ikke ville klare å gå på skolen. Dette står i kontrast til beskrivelsene av internasjonale operasjoner som en rutine, noe som er helt vanlig. I flere intervjuer kan vi se at barna, mer eller mindre samtidig, gir begge disse beskrivelsene av sine tanker og reaksjoner på at mor eller far drar ut:

Ja, så klart har man jo tankene rundt at han var i krig, men du kan ikke la det på en måte ta over, fordi da blir man jo bare bekymret og det er jo ikke bra, så det er ja og nei. Vi tenkte så klart på det, så det var sånn at vi nesten ikke kunne tenke på det, for da vet jeg at vi hadde bare blitt altfor bekymret og ikke kunne gått på skolen og sånne ting, for vi vet hvor vanskelig det er å dra på skolen mens pappa er borte.

Hva gjorde du med de tankene da for å unngå å tenke på, og å bli bekymret?

Jeg måtte bare tenke for meg selv at det er jo ikke mange som faktisk blir drept i sånn type krig som han er med i da, det er en liten prosent av folk som faktisk blir det og at jeg var sånn ... du må ikke bare si til deg selv at «det kommer til å gå bra» ...

Det denne ungdommen beskriver, er det vi kan kalle kognitive strategier eller hjelpetanker (Russo & Fallon, 2014) for å trygge seg selv. For å roe sin bekymring bruker ungdommen et rasjonale for hvorfor far mest sannsynlig ikke kommer til å bli drept, og at det prosentvis faktisk er få norske soldater i NATO-operasjoner som blir drept. Andre ungdommer kan beskrive lignende kognitive strategier som de bruker for å rasjonalisere og trygge seg selv på at det mest sannsynlig vil gå bra.

Det er store forskjeller på barn i ulike utviklingsstadier når det gjelder hvilke strategier de kan benytte.. Yngre barn er ikke så tankemessig modne og har derfor vanskeligere for å bruke slike kognitive strategier for å roe

bekymringstanker. De kan derfor bli gående med mange bekymringssaker som de ikke klarer å roe selv. Yngre barn er enda mer avhengige av informasjon og støtte fra voksne for å håndtere bekymring og savn. Hvordan barn reagerer følelsesmessig på fraværet, og hvilke strategier de har tilgjengelig for å håndtere reaksjoner, er ulike hos barn på forskjellige alders- og utviklingsnivå (Stepka & Callahan, 2016).

Hvilke følelsesmessige reaksjoner og symptom beskriver barna?

Det kan se ut som barn i enkelte alderstrinn er mer sårbare for å bli urolige og bekymret når mor eller far drar i en internasjonal operasjon. Dette kan ha med barnas utvikling å gjøre. Det er få av barna i vår studie som forteller om opplevelser fra de var i førskolealder (0–5 år). De som snakker om denne alderen, sier ofte at de ikke husker noe fordi de var så små, eller at de ikke forstod at forelderen reiste til et farlig sted når de var yngre. Flere av barna snakker heller om småskolealderen som en periode hvor de hadde mer bekymringstanker og kunne slite med å sove. Noen forteller også om separasjonsangst i denne alderen. Mange barn i alderen 5–9 år kan være redde for atskillelse eller separasjon fra omsorgsgivere (Steinsbekk et al., 2022).

Angsten eller redselen barn opplever som en naturlig del av utviklingen, kalles ofte utviklingsangst (se for eksempel Grova, 2007). Hva angsten handler om, er avhengig av alder. I småskolealderen er barna store nok til å forstå mer av hva som skjer, og oppfatter mye av både det som blir sagt, og det som ikke blir sagt. Den tankemessige utviklingen gjør også at barna bedre forstår abstrakte begreper som borte «for alltid», og det gjør at døden blir et mer sentralt tema for dem. I denne alderen er separasjonsangst derfor vanlig. Separasjonsangst innebærer at barnet blir utrygt når foreldrene ikke er til stede. Barnet blir ofte urolig ved adskillelse, også etter at småbarnsalderen er over. Noen får så store vansker at de ikke klarer å være på skolen uten at en av foreldrene er med, og kan utvikle skolevegning (Steinsbekk et al., 2022). Separasjonsangsten kommer som en del av den tankemessige utviklingen som gjør at barna begynner å forstå at foreldre kan dø, og hva det å dø faktisk innebærer. Barn i denne alderen kan derfor bli svært bekymret og tenke mye på om den som er i en internasjonal operasjon, kan dø og bli borte fra dem for alltid. Utviklingsangsten vil gå over etter en kort periode, men for noen barn kan den utvikle seg til vedvarende symptomer.

Flere av barna forteller at de har hatt drømmer om at foreldre, de selv eller noen i familien dør. Enkelte av barna vi har intervjuet, har opplevd at en forelder har dratt i en internasjonal operasjon nettopp i denne perioden hvor det er vanlig at barn er bekymret for at foreldre skal dø og aldri komme tilbake. Dette kan forsterke den naturlige utviklingsangsten og føre til at barna får symptomer på separasjonsangst, som er kraftigere og mer langvarige enn utviklingsangsten (Steinsbekk et al., 2022).

Samtidig som barna bekymrer seg for at det skal skje noe med den som er ute, er de fortsatt så unge at de ikke har opplevd mange livshendelser. De har derfor ikke erfaring med at det som oftest går bra, eller at situasjoner gjerne blir bedre. (Dette var også tema i beskrivelsene av barnas opplevelse av leave, og det at far faktisk kom tilbake gjorde at barnet fikk erfaringer som dempet separasjonsangsten.) Barn har heller ikke utviklet de mer avanserte forsvarsmekanismene, som ungdom og voksne bruker, og det er derfor vanskeligere for dem å rasjonalisere og skyve bort vanskelige tanker og bekymringer.

Hvis foreldre ikke er oppmerksomme på barnas bekymring og uro, kan det bli opp til barna selv å lage sine egne historier og strategier for å skape mening og håndtere tanker om døden eller separasjonsangst. Disse historiene kan ofte bli mye mer dramatiske enn den virkeligheten foreldre og andre voksne forsøker å beskytte dem mot. Et barn fortalte for eksempel om bekymringstanker for at faren skulle dø og så for seg hvordan dødsbudskapet ville komme i form av et brev, inkludert akkurat hvordan dette brevet kom til å se ut:

Har du tenkt på at far har vært i krig?

Ja, det har jeg. Den gangen han var i (sted) når jeg var sånn 8–9 år så tenkte jeg mye på det. Jeg lurte på om han kom til å komme hjem igjen. Jeg var bekymret for om noe skulle skje ham og at vi skulle få [et brev].

På spørsmål om hvilket brev, svarte barnet:

Jeg tror Forsvaret skriver ned informasjon om at noen er blitt drept [i et brev].

Så du var bekymret for at du skulle få beskjed om at faren din var skadet eller død?

Ja, men jeg prøvde å ikke tenke på det med [brevet].

Var det en tanke eller et bilde du så for deg?

Det var et bilde, jeg tenker ofte i bilder. Men jeg klarte stort sett å la være å tenke på [det brevet].

Hva gjorde du for å la være å tenke på det?

Jeg bare prøvde å la være å tenke på det.

Var det noen spesiell tid du bekymret deg for ham for eksempel når du skulle legge deg?

Jeg tenkte egentlig på det når som helst både på skolen og på kvelden.

Men jeg prøvde å la være å tenke på det.

I før- og småskolealderen har barn altså ikke utviklet de mer «voksne» strategiene for å håndtere tanker og følelser som gjør dem bekymret og redde. Eldre barn og voksne kan i større grad bruke tankemessige teknikker som å rasjonalisere (for eksempel, at det er svært få av de norske soldatene, som faktisk dør) eller å gå inn i en «boble» der de fokuserer på dagliglivet her og nå, og skyve bort tankene om at det kan skje noe med den som er i krigen. De yngre barna prøver å la være å tenke på det som bekymrer dem, men strever med å holde tankene unna. Tanker om og bekymring for at mor eller far dør, kan for noen barn føre til at de utvikler separasjonsangst, får vansker med å sovne eller at de våkner opp med mareritt.

Til sammen, betyr dette at:

- Barn i småskolealderen oppfatter mye som de ennå ikke har strategier for å håndtere selv.
- Flere av barna har lite erfaring med å forstå og snakke om vanskelige og emosjonelle tema.
- De blir avhengige av voksnes støtte for å skape mening og bli beroliget.
- Flere av barna ønsker ikke å belaste en forelder, som allerede har mer på seg enn vanlig, med sin bekymring og engstelse.
- Barna kan bli gående alene med alvorlige tanker og bekymringer.

Separasjonsangst hos yngre barn – bekymringstanker hos eldre barn

Separasjonsangst er vanlig hos barn i barneskolealder, men blir mindre vanlig utover i tenårene (Steinsbekk et al., 2022). Ungdommen har ofte andre bekymringstanker, omskoleprestasjoner eller det å være bra nok.

Tema som går igjen i barnas beskrivelse av hva de syntes var vanskelig når foreldre dro ut da de var yngre, er vansker med søvn, uro og bekymring samt uttrykk for separasjonsangst. Ungdommene forteller også at dette har forandret seg for dem med tiden. Når de forteller om vansker de opplever nå, er det mer vanlig at de snakker om bekymringstanker og prestasjons- og skolepress. Noen av jentene sier at de «overtenker». Hos enkelte barn blir de normale reaksjonene på at mor eller far drar i internasjonale operasjonene, som for eksempel bekymring og vansker med å sovne, værende over tid og går over til å bli symptomer.

En ungdom forteller om separasjonsangst og søvnvansker i 8–9-årsalderen, en alder hvor det er vanlig å oppleve separasjonsangst. Samtidig beskriver ungdommen at i 10–11-årsalderen hadde hun strategier for å kunne avlede angstankene med å tenke på noe annet. I løpet av bare et par år hadde hun altså utviklet seg kognitivt og følelsesmessig og kunne ta i bruk strategier som avledning, og dermed ha mulighet til å ta mer kontroll på bekymringstankene. Dette viser hvordan barn i ulike utviklingstrinn har tilgang til ulike kognitive strategier. Det betyr også at et vanlig råd som mange voksne gir, om å prøve å la være og tenke på bekymringen, rett og slett er vanskelig for yngre barn å nyttiggjøre seg.

Når barna blir eldre, har de mer avanserte strategier for å håndtere frykt og kan enklere avlede tanker om at mor eller far skal bli skadd eller dø. De kan nå lettere rasjonalisere og flytte fokus fra det de er bekymret, enn da de var yngre.

I noen av ungdommenes fortellinger kan vi se at engstelsen endrer seg fra den konkrete tanken om at mor eller far skal dø, til mer generell engstelse og bekymring. Ungdommene som forteller at de har opplevd reaksjoner, beskriver at de har

- hatt søvnvansker, som innsovningsvansker, oppvåkninger eller mareritt,
- opplevd angstsymptom, som utstrakt «overtenking»/grubling, plagsomme bekymringstanker og/eller kroppslig anspenthet,
- opplevd panikkangst,
- følt tristhet eller håpløshet, og/eller
- vært utmattet.

Flere av de unge jentene bruker begrepet «overtenking» når de skal forklare hva de strever med, og noen av ungdommene i utvalget vårt bruker mye av dagen på slike tanker og bekymringer. På spørsmål om hva hun mener med overtenking, svarer en jente:

Det er vel det at jeg kommer i en sånn kjip situasjon eller det er ett eller annet, for eksempel hvis jeg har skrevet en oppgave, så begynner jeg å overtenke sånn, leste jeg over teksten nok ganger, er alt skrevet rett, har jeg svart på oppgaven, altså det er sånne idiotiske ting, jeg driver og tenker over hele tiden.

På spørsmål om hvor mye tid av dagen hun brukte på å overtenke, og om dette var plagsomt for henne, kom det fram at store deler av dagen egentlig var preget av slik overtenking. En annen ungdom beskriver det å overtenke som å bli «sprø i hodet» og at det er verre når hun ikke er sammen med noen eller det ikke er noe som skjer rundt henne:

Er det litt sånn bekymringstanker da som kommer?

Ja, jeg tror det, eller det er bare alle tanker, sånne tanker som jeg ikke hadde fått hvis jeg hadde vært med noen, sånne unødvendige tanker på en måte, sånn det er ikke vits å tenke så mye om ... jeg vet ikke, ja sånne ting.

Guttene og jentene i vårt utvalg beskriver litt forskjellige vansker når de forteller om hva som kan være plagsomt for dem i ungdomsårene. Guttene beskriver ikke plagsomme bekymringstanker og overtenking på samme måte, når de blir ungdommer, slik noen av jentene gjør. Guttene kan snakke om bekymringstanker, søvnvansker og beskrive symptomer på separasjonsangst, som å følge etter foreldre hele tiden da de var i småskolealderen. Men, i motsetning til jentene, blir ikke disse vanskene omtalt som generelle bekymringstanker når de beskriver hvordan de har det som ungdommer.

Enkelte av de unge guttene nevner bekymringer, stress/katastrofetanker og anspenthet, men det virker å oppstå i perioder når de blir overveldet av for mye press og skolearbeid:

Eh. Jeg føler at det blir hva skal jeg si (...) blir litt vanskelig å kunne tenke klart hva jeg skal. Den prøven kommer ikke til å gå, nå er det for mye å gjøre. Så ja – det blir litt tvangstanker og sånne ting.

Fra forskning på angst hos barn vet vi at det er like mange gutter som jenter som viser angstsymptom i småskolealder. I ungdomsårene derimot er det langt flere jenter enn gutter som har symptomer på angst (Heiervang et al., 2007). I vår lille gruppe med barn kan vi se det samme mønsteret. Det er flere jenter enn gutter som snakker om plagsomme bekymringstanker og andre angstsymptomer i ungdomstiden.

Hva sier barna selv om sin livskvalitet?

Selv om noen av barna sliter med bekymringstanker, engstelse og søvnvansker, er det som vi har nevnt tidligere slik at de fleste barna i utvalget vårt har det bra både sosialt og på skolen, et godt forhold til familiene sine og virker å ha gode liv. På direkte spørsmål om hvordan livene deres er akkurat nå, svarer de aller fleste at det er veldig bra. Hvis de blir spurt om å sette et tall fra én til ti, sier de gjerne åtte eller høyere. Når de skal forklare hva som gjør at livet er bra, trekker de fram det å

- ha en familie som støtter dem,
- ha gode venner,
- gjøre det bra på skolen og/eller i idrett.

Flere av barna uttrykker at det positive de opplever, oppveier det negative. Dette er viktig å ha som et bakteppe når vi skal beskrive det barna i veteranfamilier synes er utfordrende, og som stresser dem. Samtidig er det viktig å være oppmerksom på at barna som sier at de har det bra, også kan ha ganske store vansker innen enkelte områder, eller når det gjelder enkelte sider av livet.

Det har vært en rød tråd gjennom dette kapittelet at barna kan ha et ganske sammensatt og komplekst forhold til at en forelder deltar i internasjonale operasjoner. De kan oppleve det som helt normalt, og samtidig være redde; de kan være stolte og sinte, de kan føle seg selvstendige og alene på samme tid. I presentasjonen av barnas helse har vi også sett at flere av barna forteller om bekymringer, sorg og savn, og at noen forteller om symptomer på angst. Gitt

alt dette, hvordan opplever så barna livet generelt? Det overordnede bildet av barnas fortellinger om livet sitt er positivt:

- De har mye godt å si om foreldrene sine og liker å gjøre ting sammen med dem.
- Mange av familiene har et høyt aktivitetsnivå med mange felles aktiviteter.
- Barna liker at familiene er aktive.
- Barna forteller stort sett om høy grad av mestring og selvstendighet – løsningsorienterte barn.
- De har fått innsikt i internasjonale forhold utenfor seg selv.
- De forteller at de er stolte over fars/mors innsats.
- Barna beskriver sterke fellesskap med andre familier i samme situasjon.
- Mange barn liker å være organisert og ryddige.

De fleste barna sier at de er fornøyde med livet, de trives på skolen, har venner og aktiviteter de liker. Det er viktig å få frem at barna i de norske veteranfamiliene som har deltatt i studien vår, i all hovedsak er friske, og stort sett har gode liv som de er fornøyde med. Dette er fullt forenlig med å oppleve noen sider av livet som krevende. En del av forskningslitteraturen på feltet har undersøkt barn i veteranfamilier der veteranen er syk. Dette kan lage et bilde og gi historier som barn i familier hvor veteranen er frisk ikke nødvendigvis vil kjenne seg igjen i. Som vi kommer tilbake til i kapittelet om tiltak for veteraner og familiene deres, kan barna derimot oppleve slike antagelser om seg selv og familiene sine som en belastning. I enkelte tilfeller kan det også ha ført til at de ikke er blitt møtt på en måte hvor de føler seg sett og forstått i skolen eller i helsevesenet.

Barna i vårt utvalg forteller både om hva som fungerer, og hva som kan være utfordringer og belastninger også i familier hvor veteranen er frisk. Det betyr at vi skal ta problemene og utfordringene de forteller om på alvor, samtidig som vi skal huske at barnas liv består av mer enn vanskelige erfaringer knyttet til internasjonale operasjoner. Flere av ungdommene forteller for eksempel at de har opplevd stress i forbindelse med flytting, pendling og annet jobberelatert fravær enn internasjonale operasjoner.

Andre belastninger – flytting, pendling og annet fravær

Både under barnas historier om internasjonale operasjoner og i beskrivelser av hverdagslivet forteller de om ekstra belastninger som er knyttet til overganger i forbindelse med deployeringer, øvelser, pendling og flytting. Dette er belastninger som ikke bare påvirker barna, men hele familien. Barna merker at det er én mindre i familien, ikke bare fordi de selv får flere oppgaver, men også fordi forelderen som er hjemme, blir mer opptatt. Dette gjør at barna må klare seg mer selv, på godt og vondt.

Flere av barna nevner at det å skulle omstille seg etter flytting kan være stressende. De må inn i et nytt miljø, finne nye venner og kanskje inn i en ny kultur. Det å flytte fra en plass hvor det er mange som har foreldre i Forsvaret, til å være den eneste på skolen med den erfaringen, kan være en stor overgang. En ungdom beskriver hvordan hun og familien opplevde kulturforskjeller og mindre støtte i nærmiljøet da de flyttet fra Rena til en kant av landet med mindre forsvarsnærvær:

... og vi hadde jo veldig mye hjelp av familievenner på Rena, de fleste har jo ikke familie der, og det er bare forsvarsfolk, så du får veldig mye hjelp av de familievennene, så det har vi jo snakket om, at det er jo på en måte noe man egentlig ikke så ofte får – det spesielle båndet vi hadde med de familiene der – det har vi jo for eksempel ikke her nå (etter flyttingen).

Dette spesielle båndet som ungdommen beskriver at de har med andre familier som er «forsvarsfolk», vil vi komme mer tilbake til under avsnittet om barnas forhold til omverdenen.

Det er ikke bare flytting som kan være belastende for barna, pendling fører også med seg noen utfordringer for dem. Både at den ene forelderen er utilgjengelig i hverdagen, men også at helgene kan bli veldig styrt av at nå kommer mor eller far hjem.

I intervjuene kommer det frem at i familier der én forelder pendler, velger ofte selv de eldste ungdommene å være sammen med foreldre i helgene. De prioriterer hyttetur med familien fremfor å være med andre unge eller overnatte hos venner:

Vi er ganske mye sammen i forhold til andre. Vi – alle er veldig stor fan av naturen og vi har hytte og vi er der hver helg og står på ski (...) Så vi er egentlig en veldig sosial familie.

Ungdommene reagerer ulikt på å møte overganger, utfordringer og belastninger. Noen skyver dem til side og fortsetter med sitt, andre kan føle seg overveldet og få fysiske eller psykiske stressreaksjoner, mens andre kan oppleve at de mestrer og at de blir mer selvstendige.

Hva opplever barna som stress?

Ungdommene beskriver seg selv om aktive, prestasjonsorienterte og med mange jern i ilden. Baksiden av prestasjons- og mestringsfokuser er at mange av de unge legger listen svært høyt for seg selv, både når det gjelder prestasjoner på skole og i idrett. I tillegg ønsker de å være selvstendige og løse utfordringer selv uten å be om hjelp. Til sammen medfører dette at de kan føle et press om å lykkes, som de blir gående alene med. Flere av ungdommene forteller at de iblant kan være stresset, og at de kan kjenne på et skolepress. Noen av ungdommene forteller at de liker og blir motivert av å prestere, men samtidig kan fokuset på presentasjon gjøre dem stresset.

Enkelte av barna forteller at det blir så mye press at de får hodepine eller blir utmattet, slitne og har vansker med å sove i perioder. Noen forteller at de tenker mye på alt de har å gjøre, og at bekymringen kan gjøre dem anspente i kroppen og gi dem vondt i skuldre og nakke. Samtidig er det andre barn i utvalget som liker å ha fullt program, og som har måter å unngå å bli stresset på, selv om de har et hektisk program. Det virker som om de klarer å la stresstanker og bekymringer gli forbi:

Jeg lurer på hva du pleier vanligvis å gjøre hvis du opplever noe som er vanskelig på skolen eller hjemme. Har du noen måter – for eksempel – hvis du får vansker med skolearbeid eller konflikt med venner – har du noen måter du pleier å løse det på?

Jeg har ikke egentlig hatt noen sånne problemer, så jeg har ikke fått noen strategier å bruke egentlig.

Men hvis noe skulle være vanskelig – hvis du står fast på en prøve eller noe sånt. Har du noe du pleier å si til deg selv?

Jeg pleier å tenke at det går bra uansett, og at om to uker har det ikke så mye å si.

Ungdataundersøkelsen viser at det er skolepress, som fører til mest stress hos unge (Eriksen, 2020). I vårt utvalg ser vi også at flere av barna beskriver skolepress som stressende – i tillegg til hverdagsmas og overganger. Flere av barna forteller at de kan legge press på seg selv for å prestere og få gode karakterer. Enkelte beskriver også at de kan føle seg overveldet når det blir for mange krav. Ungdommene forteller om ulike utfordringer og situasjoner som gjør at de føler seg overveldet eller stresset. Noen av barna føler seg urolige og stresset for om de har glemt eller ikke gjort nok skolearbeid. De kan også være bekymret for å komme for sent og være urolig for om de gjør det bra nok på skolen. Flere av barna har høye ambisjoner både når det gjelder skole og idrett. Dette kan bidra til at de barna som sliter på skolen, kan føle at de kommer til kort, og at det gjør dem bekymret for framtiden:

... Jeg har jo bekymret meg veldig mye for skolearbeid, blir det her bra? Har jeg gjort dette her bra nok? Sånne ting, ikke bekymret om andre ting.

Ja, så du bekymrer deg litt for skoleprestasjoner?

Ja, fordi jeg vil jo gjøre det bra, så da spør jeg meg selv hele tiden, er det her bra nok? Blir det her bra?

Ja, så du legger listen ganske høyt da, når det gjelder skolearbeid?

Ja, jeg har jo store drømmer, så da vet jeg at jeg må gjøre det.

Ungdommene er ikke bare opptatt av, og legger ned mye tid på skolearbeid, flere av dem har også fritidsaktiviteter, deltidsjobber og venner som de bruker mye av tiden sin på. For mange av ungdommene betyr det en ganske full timeplan i hverdagene.

Hvilke stressreaksjoner beskriver barna?

Ungdommene som føler seg stresset beskriver ulike stressreaksjoner. Men, det er enkelte tema som går igjen, som bekymringstanker og søvnevansker. De beskriver både fysiske og psykiske reaksjoner på stress og belastning. Dette overlapper ganske mye med det en del av barna kobler til reaksjoner på internasjonale operasjoner, og understreker noe vi diskuterer i kapitlene om foreldrene: det er ikke alltid så lett å vite hva som er hva. Hva skyldes de spesielle omstendighetene familiene har, og hva er mer vanlige stressreaksjoner på et gjennomsnittlig ungdomsliv?

De kroppslige reaksjonene ungdommene beskriver er

- å bli utmattet og å kjenne seg sliten/trøtt
- anspenhet i nakke og skuldre
- hodepine og mageverk
- forverring av somatiske lidelser som de knytter til stress

De kroppslige reaksjonene viser seg stort sett i perioder hvor ungdommene opplever at det er veldig mye de skal gjøre på skolen eller de opplever hverdagsstress. Det er spesielt i perioder hvor de føler at de må prestere, og når de kjenner et skolepress, at de beskriver kroppslige reaksjoner. En typisk kroppslig stressreaksjon som flere beskriver, er hodepine.

I likhet med andre unge i dag, beskriver også disse ungdommene at skolepress er det som gir dem flest både fysiske og psykiske stressreaksjoner (Eriksen, 2020). De psykiske reaksjonene ungdommene beskriver, handler mye om å føle seg overveldet. Det kan være bekymringstanker, en følelse av å ikke strekke til, å ikke ha gjort nok eller det «riktige», som fører til

- en følelse av å være håpløs
- bekymringstanker og overtenkning/grubling
- søvnvansker
- frustrasjon og irritabilitet
- en følelse av at alt er et slit

Dette er typiske reaksjoner på stress, som mange andre unge vil kunne kjenne seg igjen i. Mange av årsakene til stresset vil også være likt det som andre ungdommer opplever. Det som skiller seg ut i vår gruppe unge, er stress knyttet til overganger som er relatert til internasjonale operasjoner og generelt til å ha en eller begge foreldre i Forsvaret. Dette er overganger i forbindelse med deployeringer og øvelser, samt jobbrelatert pendling og flytting, som vi var inne på tidligere i kapitlet. Disse overgangene oppleves som stressende for flere av barna i vårt utvalg. De må omstille seg til at det er én person mindre hjemme, eller at noen som har vært borte fra familien kommer hjem og «roter» med rutineene. I tillegg nevner noen av barna stress i forbindelse med flytting – det å skulle finne sin plass i ett nytt miljø.

Hva opplever barna gir dem trygghet, sammenheng og mening når forelderen er ute?

Historiene som barna lager selv – om hvorfor mor eller far drar – virker å være viktige for å gi dem en opplevelse av mening og sammenheng. De barna som har fått god nok informasjon og støtte av foreldre og andre voksne til å lage en «hel historie» som gir dem en forståelsesramme, bruker denne aktivt for å forstå og skape mening av situasjonen. For barna er det viktig å få nok, konkret og alderstilpasset informasjon, slik at de klarer å lage en fullstendig historie som de kan bruke til å forstå hvorfor forelderen drar fra dem, hva skal han gjøre og at han har det bra der han er. I de neste avsnittene går vi nærmere inn på hva barna forteller, om hva som gir dem en opplevelse av trygghet, sammenheng og mening når en av foreldrene er ute i en internasjonal operasjon.

God og nok informasjon og ivaretagelse fra nære voksne

Både før, under og etter internasjonale operasjoner er det viktig at barna får god og tilstrekkelig informasjon og ivaretagelse fra foreldre og nære voksne. Før avreise er det viktig at barna blir forberedt og får alderstilpasset, konkret og tilstrekkelig informasjon til at de kan føle seg trygge. Barn kan oppleve det som litt «skummelt» å skulle snakke om internasjonale operasjoner hvis foreldre ikke tydelig har kommunisert at dette er noe som er helt greit å snakke om. Foreldre kan tenke at de beskytter barna fra det som skal skje, ved å ikke snakke så mye om det, eller ved å vente med å si at de skal dra til like før avreise.

Barna kan oppfatte dette som at deployeringen er et tema det ikke skal snakkes om. Enkelte barn forteller at de beskytter både seg selv og foreldre ved å la være å snakke om at mor eller far skal dra ut. Noen gjør det fordi de er redde for egne tanker og følelser, mens andre barn beskriver at de lar være å snakke om bekymring og usikkerhet fordi de ikke ønsker å belaste foreldre.

Jeg husker at det var en natt jeg lå og gråt og var ganske lei meg, for jeg trodde jeg kom til å miste ham mens han var der nede. Men jeg føler liksom at det aldri var noe vi snakket om i familien. [...]

Hadde du noen strategi eller var det noe som hjalp deg da du var så bekymret?

Nei, ikke egentlig. For jeg var så liten at jeg visste ikke så mye om hva som foregikk der. Samtidig begynte jeg å komme i den alderen at jeg ikke ville snakke med noen om det. At jeg heller holdt det litt inni meg å forsøkte å finne ut av det selv.

Barn som av ulike grunner føler at de ikke kan snakke om at mor eller far skal dra, får ikke stilt alle spørsmålene de har og kan derfor mangle informasjon for å danne seg et bilde av hva som skal skje. De kan ende opp med selv å lage en historie som kan være mer skremmende enn virkeligheten. Barn som får beskjed om deployeringen like før utreise, får heller ikke forberedt seg, snakket om det de synes er viktig eller gjort alt de hadde tenkt å gjøre sammen med mor eller far før de skal dra. God forberedelse og åpen kommunikasjon gjør det lettere for barna å omstille seg og få stilt spørsmålene de lurer på, heller enn å måtte lage sine egne fortellinger om hva som «egentlig» skal skje. Hvis barna i for stor grad blir overlatt til å lage historien selv, kan den bli ganske voldsom. De kan se for seg det verste og frykte at den snille forelderen blir en av de «slemme». Dette litt lengre sitatet viser godt de mange og sammensatte tankene og spørsmålene barn kan grunne på:

Sånn jeg husker i hvert fall da han var ute, i hvert fall i [sted], der var han i 9 måneder, og jeg var sånn 10–11 år så det var jo noen år siden, men jeg husker det likevel veldig godt. Jeg husker jeg synes det var veldig skummelt og på en måte ubehagelig å vite at han ... jeg følte jo ... jeg tenkte sånn «okei, nå dør han sikkert i dag». (latter). Jeg tenkte jo det, men han gjorde jo aldri det da heldigvis..

Ja, så du var bekymret for om han skulle dø?

Ja, hele ... da fikk jeg ikke sove ofte eller jeg lå ... jeg har aldri hatt problemer med å sove, men da var det mange netter jeg måtte inn til mamma og sånn ...

Ja, for da er det jo litt sånn «okei» [redd stemme]. Da begynner du å tenke mye mer selv, så okei da dør han sikkert, han blir sikkert skutt også dreper han sikkert fullt av folk. Du lager jo mye mer teorier selv da enn hvis du på en måte sånn «nå skal han dit for å kjempe og redde sivile folk» for

eksempel. Hvis det var det da. Og på en måte gi litt sånn «det skal de gjøre, og det skal de ikke gjøre» for eksempel.

Ja, så gi litt mer sånn konkret [konkret informasjon om] hva de faktisk skal gjøre for ellers så vil barna begynne å lage seg fantasier og de fantasiene kan være mer skremmende enn virkeligheten, er det det du tenker?

Ja, det er akkurat det. Ja. Jeg husker jeg tenkte veldig mye sånn «oi, nå er han sikkert ute og dreper alle folk og sånn der i [sted],». Jeg tenkte jo sånn «nå blir han sikkert en av de onde», ja det var bare alt mulig. Du tenker jo det verste med en gang..

Ja, så du lager litt sånn verstefalls ...?

Ja, du går ikke og tenker sånn «ja, nå redder han sikkert verden», du tenker mer sånn «å, nå dør han». Det blir mye mer sånn.

Denne ungdommen forteller at hun så for seg at faren kunne bli drept, eller at han var en av dem som drepte, og derfor kunne bli en av de «slemme» som følge av dette. Det ble en veldig dramatisk fortelling hvor barnet ikke bare fryktet at faren skulle bli drept, men også at han kunne bli borte på en annen måte ved at han endret seg og gikk fra «snill pappa» til en «slem mann».

Barna som får god nok informasjon som er tilpasset alderen deres, kan lage en hel fortelling om hva som skal skje når forelderen er i en internasjonal operasjon. Denne kan de bruke for å skape mening og trygghet når de er borte. For å kunne lage en hel historie som gir barna mening og forståelse av hva som skjer, trenger de konkret og nok informasjon tilpasset sin alder.

Mange ting som er en selvfølge for den som reiser ut, for eksempel at de får god mat og at det er iverksatt mange tiltak for å sikre dem og leiren de bor i, vil ikke barn ha mulighet til å forstå før de blir fortalt det eller de får se det på bilder eller på Skype o.l. I tillegg er det også viktige for barna å oppleve forutsigbarhet og få vite hva som skjer underveis for å kunne håndtere savn og bekymring når mor eller far er borte.

Håndtere bekymring underveis

Barna forteller ulike historier om hva som hjalp dem å håndtere savn, bekymringer, engstelse og søvnvansker underveis i deployeringen. Noe som går igjen er å få snakke med den som er ute, se hvor de bor og få en bekreftelse på at de er trygge – og ikke minst at de har det bra. Ved å bruke Skype eller annen bildekommunikasjon kan barna selv få se og stille spørsmål, slik at de bedre forstår hva det er soldaten faktisk gjør.

Noen barn forteller at de trodde at pappa skulle bo ute i en ørken og krige, da de var små. Når soldaten sender bilder av en McDonalds restaurant eller kantinen hvor de spiser, bilder som viser dagligdagse aktiviteter, får barna en opplevelse av sammenheng mellom den som er ute og livet hjemme. Dette hjelper dem til å lettere å koble seg på det som skjer i livet til den som er ute. Flere forteller dessuten at det var betryggende, når de var urolige og ikke fikk sove, å se at soldaten hygget seg med kollegaer som kunne ta vare på dem.

Ulike behov for å føle seg trygg i ulike aldre

Hvilke bekymringer barna har, og hva de trenger for å føle seg trygge på at soldaten har det bra og er utenfor fare, endres med barnets alder. Det er derfor viktig å ha kunnskap om barnas reaksjoner i ulike aldre for å kunne tilpasse informasjon og støtte til barnets behov på ulike alderstrinn.

Yngre barns konkrete tenkning gjør at det å få se/besøke båten/flyet og forstå hvordan ting fungerer vil gjøre det lettere for dem å knytte veteranens virkelighet til sin egen. Dette bidrar til å skape et bånd mellom soldaten som er ute i oppdrag, og barnet som er hjemme. På den måten kan barnet oppleve å være knyttet til den fraværende forelderens gjøremål, og foreldereren kan få en åpning til å snakke om noe som barnet klarer å forstå. I en dansk studie om veteranfamilier kom det frem at den emosjonelle kvaliteten på samtalen mellom soldaten og barnet var viktigere enn hvor ofte de snakket sammen. Samtaler om det barnet er opptatt av og kan kjenne seg igjen i, er viktige for å opprettholde det følelsesmessige båndet mellom barnet og den som er ute. De danske funnene viste også at det kunne ta lang tid før far kom ordentlig inn i familien igjen etter å ha vært ute (H.H. Oldrup et al., 2021). Når soldaten klarer å ha samtaler med god emosjonell kontakt, kan båndene mellom barna hjemme og den som er ute opprettholdes, og det kan bidra til at overgangene mellom ute og hjemme blir mindre. Det at barnet selv får se arbeidsplassen eller møte forelderens kollegaer, kan derfor være like viktig som arrangerte

samlinger med informasjon. På spørsmål om hva som kunne være bra for barn av veteraner, svarte en ungdom:

Mm ... nei, pappa var jo ute og seilte, da var vi og besøkte ham på et sånt sted. Og da hadde de sånn, jeg vet ikke hva det var, men en samling på båten for alle som var der. En fest. Og da fikk jeg snakket mye med de som var der, egentlig. Og bli kjent med dem, hvem pappa er med.

Bli kjent med arbeidskolleger og de han seilte med?

Ja. Jeg fikk mer ut av det.

Kjennskap til hvordan det ser ut der soldaten er, og at han eller hun blir godt ivaretatt er noe både de yngre og eldre barna er opptatt av. De forteller at det gjør dem tryggere, og at de kan slippe redselen for verstefallsscenarioer som de har sett for seg.

Hva forteller barna som har opplevd utrygghet?

Barna som har opplevd bekymring og utrygghet når far eller mor er borte, forteller ofte at de har fått lite informasjon om hva som skal skje. De harderforopplevd uforutsigbarhet om

- tidspunkt for utreise eller hjemkomst,
- oppdraget at de var usikre på hva veteranen egentlig gjorde,
- hvor misjonen var, og
- om det var helt trygt der.

Alt detsom ikke siesgjør at barna føler at noe blir holdt unna dem. Det fører til utrygghet, og det blir opp til barnas fantasi å skape fortellingen om hva som skjer. Flere barn beskriver at de blir urolige når de ikke får konkret og tilpasset informasjon, eller når de bare får små biter av informasjon som de må prøve å «pusle sammen» selv. Barn kan også bli urolige av hendelser de ser i media, for eksempel nyheter fra området som soldaten er deployert til. Dette kan for noen føre til bekymring og vansker med å konsentrere seg og sove.

Det er derfor veldig viktig å gi barn nok informasjon til at det blir en hel historie om deployeringen, som de kan forstå og kan forholde seg til. Hvis de

får halvkvadede viser, kan de bli veldig utrygge. Et barn forklarte hva som skapte utrygghet:

Ja, det er vel egentlig å **ikke** høre, **ikke** få vite hva som skjer, sånn at du føler at de **ikke** vil si det til deg fordi det er et eller annet.

Så det er viktig å snakke med barna om hvordan det er der ute, så de får et bilde av hvordan det ser ut, at man spiser mat her og koser seg?

Ja, da forhindrer man de tankene om at han er på det forferdelige stedet jeg leste om i avisene. For det er en enkel måte å tenke.

At nå er han et helt forferdelig sted hvor det er krig og har det forferdelig?

Ja. Jeg tror man fort kan få det bildet, da.

Gjennom media tenker du, aviser og TV og ...?

Ja, og de er ofte, de setter ofte fokus på det som er liksom ille, da, eller overdriver litt. Ja.

De fokuserer på de verste tingene ... det som er farlig?

Og utrygge. Ja.

Mange av ungdommene fremhever kombinasjonen av å være trygg på at forelderen som er ute har det bra, samtidig som de opplever at hjemmesituasjonen fungerer godt. Dette er viktig for at de skal føle seg trygge og ivaretatt når foreldre er i en internasjonal operasjon.

Oppsummering

Linjen mellom det vanlige og uvanlige går som en rød tråd gjennom intervjuene med barna. De synes at det meste er vanlig med dem og deres familie. Noekan likevel være uvanlig med at mor eller far har vært ute i krigsområder. Mange av barna forteller at disse erfaringene har både de og familienfunnet strategier for å håndtere. Men, for enkelte barn har bekymringen og uroen blitt så stor at de har blitt engstelige og fått vansker

med søvn. Noen av ungdommene har også opplevd ulike stressreaksjoner. Mestringsen av savn og bekymring, som de fleste barna opplever når soldaten drar ut, virker å henge tett sammen med god kommunikasjon i familien både før, under og etter internasjonale operasjoner.

Barna skjerner foreldrene, foreldrene skjerner barna

Enkelte av foreldrene skjerner barna ved å unngå å snakke så mye om internasjonale operasjoner både før, under og etter deployering. Strategien foreldrene velger med å unngå å si så mye, kan slå ut på forskjellige måter. Noen barn oppfatter foreldrenes forsøk på å skjerm dem som om de ikke skal snakke om bekymring for forelderen som er borte, eller at det er taushetsbelagt, slik at de blir redde for å si noe feil. Dette kan føre til at de blir gående alene med tanker som de ikke snakker med foreldre eller venner om. Foreldres forsøk på å skjerm dem fra informasjon som kan være voldsom, kan føre til at barna ikke opplever at de kan dele sin bekymring. Når ungdommene ser tilbake, reflekterer noen av dem over konsekvensene av at de har hatt lite kommunikasjonen både om internasjonale operasjoner og med den som er ute.

De barna som må prøve å «pusle sammen» en historie, med snutter av informasjon som de plukker opp, kan fort lage historier som er mye mer dramatiske enn virkeligheten. I kapittelet om veteraner er det flere veteraner som beskriver at det kan være vanskelig for dem å forstå at de hjemme er bekymret for dem, for de føler seg jo helt trygge selv. Det er derfor viktig at foreldre er oppmerksomme på barnas uro og snakker med dem for å forsikre seg om at de også er trygge på at pappa har det bra og er trygg. Hvis barna blir gående med uro og bekymringstanker for seg selv, kan de bruke fantasien sin til å lage skremmende historier, og de blir alene med bekymringene om hva som kan skje med far i «krigen». I barnas fortellinger kan vi se en ambivalens mellom stolthet over forelderen som drar ut for å hjelpe andre, samtidig som barna er bekymret for, frustrerte over og savner den som drar. Opplevelsen av sammenheng og mening synes å være viktig for at barna skal forstå hvorfor mor eller far drar. Barna bruker ulike strategier og har tilgang til ulik informasjon som de bruker for å lage sammenheng og forstå hvorfor forelderen drar i en internasjonal operasjon:

- Kommunikasjon i familien både før, under og etter deployering oppleves som viktig for at barna skal klare å skape en forståelse for og mening av fraværet.
- Enkelte av ungdommene prøver å rasjonalisere og forklare hvorfor far eller mor drar ved å snakke om økonomiske fordeler og at de gjør et viktig arbeid for sårbare barn i krig.
- Barna forteller ulike historier om hvilken informasjon de har fått, og om mulighet for å snakke om deployeringen med både foreldre, venner og system rundt dem som skole og Forsvaret.

For mange av barna kan det virke som om det er en høy terskel for å be om hjelp eller snakke om vanskelige opplevelser eller følelser. Belastende opplevelser, som fravær fra foreldre og flytting, kan bli beskrevet av barna å være rutine, og som noe de er vant til å håndtere. Baksiden av mestringsfokus og alminneliggjøring av utfordringer kan være at flere ikke forteller om engstelse og savn, fordi de ikke ønsker å belaste foreldre med bekymringer. Fokuset på ressurser, mestring og selvstendighet kan gjøre at det blir vanskelig å vise seg sårbar og be om hjelp (Arriaza, 2012).

Barna kan legge lista ganske høyt for hva som er en god grunn til å ta opp noe som er vanskelig eller å be om hjelp. De aller fleste barna sier likevel at de har flere de kan be om hjelp, eller snakke med om det skulle være noe. Det kan være foreldre, søsken, besteforeldre, venner, lærere eller helsesykepleier på skolen.

Barna vi har intervjuet, forteller generelt om gode liv og god helse. De har godt forhold til både foreldre, søsken, besteforeldre og venner. Ungdommene fremstår for det meste som ressurssterke med mange interesser og et høyt aktivitetsnivå. De strever med vanlige vansker som andre ungdommer også kan streve med, som skolepress eller søvnvansker. I alt det som er vanlig med disse ungdommene, er det likevel også noe som er uvanlig. Barna har noen andre bekymringer enn hva de fleste andre jevnaldrende har – bekymringer for at foreldre drar til et sted som er veldig farlig, og at de kanskje ikke kommer hjem igjen. Noe som også er annerledes for mange av ungdommene, er at tiden familiene har sammen, i større grad er styrt av når foreldre er hjemme – og når de er på jobb, øvelser eller deployeringer. Ungdommene forteller at jevnaldrende derfor ikke alltid forstår dem og deres families måte å leve på, og at de kan føle seg annerledes enn andre unge.

Det som er utfordrende for ungdommer, kan være noe annet enn det yngre barn synes er vanskelig. Flere av ungdommene beskriver at det som gjorde dem bekymret og fikk dem til å føle seg overveldet da de var yngre, var annerledes enn det de blir stresset av nå. Ungdommene beskriver mest stress når det gjelder skole og prestasjoner, mens da de var yngre opplevde de det mer overveldende at mor eller far dro bort. De opplevde selve adskillelsen og det å si «ha det» som stressende da de var yngre.

Hva som oppleves som stress, og hvordan barna håndterer å møte utfordringer, endres med alder. Ungdommene har selv flere strategier for å takle nå, enn da de var yngre og i større grad måtte sette sin lit til foreldre og andre voksne for å bli beroliget. Ungdommene har i intervjuene delt mange erfaringer om hva de har opplevd som støttende når mor eller far var i internasjonale operasjoner – både da de var yngre og etter at de ble eldre. Dette er viktig å ha med seg som et bakteppe for å forstå hva som kan være gode tiltak for barn i familier hvor én eller begge foreldre har vært i internasjonale operasjoner.

6 Veteranene

Hvordan oppfatter veteraner egen helse og livskvalitet i lys av deltagelse i utenlandsoperasjoner – og spesielt med tanke på familie og hverdagsliv? Helse spiller en mer sentral rolle i jobben for veteraner (og annet forsvarspersonell) enn det gjør for de fleste ansatte på en vanlig arbeidsplass. Veteraners helse er gjenstand for tallrike undersøkelser og diskusjoner. Forsvaret har helsekrav som må oppfylles for å kvalifisere til ulike typer tjeneste. I noen sammenhenger kreves det helseattester for å delta – ikke bare i internasjonal tjeneste, men også på kurs i utlandet. Det er også egen lovgivning knyttet til helse og erstatningsansvar i Forsvaret.

Mange av veteranene i utvalget vårt ville primært delta i undersøkelsen for å bidra til mer kunnskap om familienes situasjon – deres egen helse opplevde de fleste at var blitt grundig undersøkt og forsket på fra før. Flere av veteranene ville også delta i studien for å formidle at deltakelse i utenlandsoperasjoner kunne gå helt bra og uttrykte at de var lei av det de opplevde som et problem- og sykdomsfokus på veteraner. Noen forteller også at omgivelsene deres har vansker med å tro på at det kan gå bra med dem og har en forventning om at det må «smelle» en dag, mens veteranene selv kan oppleve dette som en sykeliggjøring. Samtidig er det – akkurat som med partnerne og barna – noen som har opplevd store negative konsekvenser, og igjen er det viktig å holde to tanker i hodet på én gang.

I vår sammenheng er helse- og livskvalitet i et familieperspektiv det sentrale. I dette kapittelet skal vi derfor beskrive veteranenes egne opplevelser av helse- og livskvalitet, i lys av internasjonale operasjoner, men med et spesielt fokus på familie og hverdagsliv. Vi går først gjennom hva veteranene sier om helsen sin. Deretter beskriver vi ulike tanker knyttet til å delta i internasjonale operasjoner, spesielt med vekt på hva det betyr for familielivet.

Veteraner, helse og livskvalitet

Når vi ser på de standardiserte helsespørsmålene i vår undersøkelse, finner vi at veteranene i utvalget i all hovedsak rapporterer å være friske og opplever å ha god helse. I likhet med det vi skisserte i kapittelet om partnerne, er ikke denne gjennomgangen ment å si noe om veteraners helse generelt, men

å beskrive utvalget vårt for å gi en bakgrunn og en kontekst for mønstrene vi ser blant våre respondenter.

Noen hadde fysiske symptomer eller diagnoser som kunne være forbundet med tjenesten, men uttrykte at det kunne være vanskelig for dem å vite sikkert hva som var årsaken. Noen av veteranene hadde luftveissymptomer som de lurte på om kunne skyldes eksponering for forurensning. Noen snakket om dette i tilknytning til bestemte operasjoner, og visste for eksempel ikke om en vedvarende hoste kunne være relatert til tjenesten eller ikke.

Noen av respondentene i utvalget som hadde vært eksponert for veldig alvorlige hendelser i tjenesten, hadde til dels hatt store ettervirkninger, men rapporterte at det ikke var noe som plaget dem i hverdagen på intervjudispunktet. De aller fleste av respondentene var i arbeid på intervjudispunktet, noen var sykmeldt, men uten at dette var relatert til utenlandsoperasjonene.

Noen av veteranene fortalte at de hadde opplevd endringene etter hjemkomst, i form av forhøyet beredskap og at de reagerte på visse lyder og lukter, og denne hadde vedvart hos noen i mange år. Noen registrerte bare et mildt ubehag eller en svak fysisk reaksjon, mens andre kunne oppleve å reagere ganske sterkt, for eksempel på lyden av en tallerken som gikk i gulvet. Noen av disse respondentene fortalte at de hadde fått innspill fra partnerne sine om at de ble i overkant sinte og oppfarende i slike situasjoner. I tillegg var det flere av veteranene som fortalte at de sov lite – de sovnet sent og våknet tidlig. Dette står i samsvar med funn i Afghanistan II-undersøkelsen, hvor 5,1 prosent rapporterte om søvnvansker i en slik grad at det er forenlig med søvnløshet (insomni) (Bøe et al., 2020).

I det store og det hele opplevde veteranene i vårt utvalg at deltagelse i internasjonale operasjoner hadde bedret helsen deres, ikke skadet den. Opptrening i forkant og fysiske anstrengelser underveis, samt tilrettelegging for at de skulle prestere best mulig mens de deltok i operasjonene, gjorde at de kom i svært god form. Noen trakk parallellen til idrettsfolk som trener i sin gren til daglig, og må være i toppform til de store mesterskapene for å kunne yte maksimalt – deployeringene var dét veteranene hadde trent seg opp til og hadde spesialkompetanse for å takle. Vissheten om at de kunne yte

i situasjonene de var trent for, ga også mer mening til den daglige tjenesten hjemme.

Flere mente at deltagelsen i internasjonale operasjoner hadde gitt både dem og familiene deres perspektiver og erfaringer som var viktige for å se sitt eget liv i en større sammenheng. De satte mer pris på alt de hadde hjemme, etter å ha fått et nærere forhold enn de fleste til krig, fattigdom og veldig dårlige levekår. Flere fortalte at hverdagsproblemer hjemme virket uvesentlige sammenliknet med hva de hadde opplevd ute. Mestringsfølelsen av å kunne prestere under ekstreme forhold var hos mange også positiv for selvbildet og selvtilliten.

Veteranenes opplevelser av internasjonale operasjoner

Som vi har vært inne på flere ganger, er de internasjonale operasjonene våre respondenter har deltatt i, ulike. Veteranene har hatt ulike roller og oppgaver, og operasjonene strekker seg også over en lang tidsperiode. Noen av de eldste respondentene våre deployerte til en internasjonal operasjon første gang for mer enn 30 år siden. Intervjumaterialet vårt inneholder mye informasjon om hvordan veteranene har opplevd endringer over tid, ulike operasjoner og ulik oppfølging gjennom disse tidene, og dette kunne fort blitt en egen rapport.

I vår sammenheng og i dette kapittelet må vi imidlertid begrense oss. Vi fokuserer på forhold ved deployeringene som særlig henger sammen med veteranenes familieliv og helse, og som kan gi et innblikk i hva som er med på å forme forholdet til – og forholdene for – dem som er hjemme. Hva slags liv ute er det veteranene skal forene med livet hjemme, og hvilke overganger står de selv i?

I noen tilfeller vil det være hendelser eller trekk ved operasjonene som er viktige for hvordan veteranen og familien har det underveis, for mulighetene veteranene har til å holde kontakt med dem hjemme, og ikke minst, for hvordan veteranen har opplevd det å komme hjem etter en avsluttet operasjon eller å være på leave. Det blir imidlertid et forenklet omriss vi kan gi i denne sammenhengen av plass- og fokushensyn. Vi vil påpeke at forskjellene mellom ulike typer oppdrag (inkludert rammene for oppfølging av personellet) framstår som sentrale for å tilrettelegge for norske soldaters

fortsatte gode helse også etter endt tjeneste, og for ivaretagelsen av familiene deres.

Det som ikke er med i dette kapittelet, er konkrete og detaljerte opplevelser av krig og hvordan det har artet seg når veteranene har vært eksponert for alvorlige hendelser. Dels handler dette om at vi ikke har spurt direkte om det, og dels at veteranene i begrenset grad forteller om dette i intervjuene på eget initiativ. Noe kan handle om at det er forhold ved hendelsene som er taushetsbelagt, eller at det krever et dypere tillitsforhold enn det et intervju av noen timers varighet legger til rette for.

Vel så viktig kan det være at veteranene selv sier at de i liten grad snakker om disse tingene med andre enn dem de har vært ute med, eller de vet har opplevd lignende ting. Slike hendelser ligger så langt unna den vanlige erfaringsrammen de fleste i Norge har, at det kan bli en for stor jobb å forsøke å forklare. Flere sier at det er umulig å forstå hvordan det er, om man ikke har opplevd det selv.

Selv om slike beskrivelser i liten grad er med i dette kapittelet, er det viktig å ikke glemme dette sentrale aspektet ved å være i områder med krig og konflikt. Det kan være nyttig å ha i bakhodet den betydelige eksponeringen for alvorlige hendelser som rapporteres i Afghanistanundersøkelsen, som at majoriteten har vært tett på store sivile lidelser, og at én av fem har vært i en situasjon hvor de trodde de skulle dø (se også kapittel 1, (Bøe et al., 2020). Det er dermed erfaringer langt fra virkeligheten i Norge som veteranene skal forene med et familieliv hjemme.

Ikke lett, men enkelt

Når vi har bedt veteranene om å fortelle om sine opplevelser i internasjonale operasjoner, trekker mange fram at den største forskjellen fra hjemmelivet er at alt er tilrettelagt for at de skal kunne prestere. På noen måter er livet ute enkelt, sammenliknet med hverdagslivet hjemme – ikke i betydningen lett, men i betydningen av å være skåret ned til tydelige rutiner og ansvarsområder, organiserte omgivelser uten unødvendige gjenstander og rot, og med en klarhet i hvilken rolle man har i fellesskapet, hva man skal gjøre og hva man ikke trenger å gjøre. Fokuset er på oppdraget, og apparatet rundt legger til rette og fjerner mulige distraksjoner. En veteran forklarer:

Livet ute er først og fremst enkelt – alt ligger til rette for oss, andre lager maten, jeg vet akkurat når jeg skal legge meg og stå opp, klærne mine blir vasket av noen andre – det eneste jeg trenger å fokusere på er den jobben jeg skal gjøre.

Oppdragene og fasene i oppdragene kan være veldig ulike. Flere forteller at de var på jobb og «påskrudd» i 15–16 timer om dagen, og at den forhøyede beredskapen fortsatte inn i søvnen – det første de gjorde idet de våknet, var å sjekke at våpen og annet utstyr var på plass.

Mens noen oppdrag kan være intense, kan andre innebære helt andre utfordringer. Flere legger vekt på at det også kan være en utfordring å takle ensformighet og kjedsomhet i kombinasjon med lange dager. Vi var også inne på dette i kapitlet om partnerne, hvor noen fortalte om litt ulike behov når veteranene var ferdige med dagens arbeid, kanskje kjedet seg litt, savnet familien og gjerne ville ringe hjem, midt i den travleste ettermiddagstiden etter jobb og skole.

Forholdene kan også være fysisk krevende utover risiko for alvorlige hendelser, for eksempel ved høye temperaturer og at man må ha på seg tungt utstyr. Utfordringer kan knytte seg til risiko, uforutsigbarhet og skarpe situasjoner. Flere av våre respondenter har opplevd at kolleger er blitt skadet eller har mistet livet³. Noen avdelinger og noen type stillinger har per definisjon større risiko for å komme i skarpe situasjoner, noen ganger fordi det er del av oppdraget de har.

Hvordan forholder veteranene seg til hverdagen hjemme mens de er ute?

Det praktiske ansvaret for å ha kontakt med familien hjemme ligger som regel på veteranen selv, fordi det er relativt uvanlig at familien kan ta direkte kontakte når det passer dem. I stor grad er det forhold utenfor veteranens kontroll som avgjør hvor mye og hva slags kontakt det er mulig å ha. Dette handler blant annet om oppdragets karakter og forholdene der de er. En veteran forklarer det slik om mulighetene for å ha kontakt med familien:

3 Våre respondenter har også hatt kolleger fra andre lands styrker.

Det har vært både og egentlig. Noen ganger har det vært bortimot umulig fordi jeg har vært på steder der det ikke går å legge til rette for det, mens andre ganger har jeg kunnet ha daglige Skype-samtaler og hjulpet ungene med lekser over nett. Jeg tenker vel at begge deler [går greit] så lenge man er innstilt på hvordan det skal bli før man drar.

Flere veteraner forteller om en stor endring i hvor mye de har lov til å si til familien om livet sitt ute. Denne endringen kom mot slutten av 00-tallet, med en generell større åpenhet i offentligheten om norske styrkers aktiviteter i utlandet. Mens noen tidligere ikke en gang kunne fortelle familien hvor de var, er det nå ofte lettere å dele mer informasjon med familien. I enkelte oppdrag kan det imidlertid fremdeles være store begrensninger, både av sikkerhetsmessige hensyn og praktiske årsaker. Veteranene kan ikke alltid si hvor de er eller hvor de skal. De har heller ikke alltid tilgang til sikre måter å kommunisere på med familien hjemme.

Det er dermed en del rammer som er lagt, og som kan begrense handlingsrommet for kontakt, uansett hva veteranene og familiene selv ønsker seg. Innenfor disse rammene ser vi imidlertid forskjeller når det gjelder hvordan veteranene tenker om – og forholder seg til – spørsmålet om kontakt med familien mens de er ute. Vi ser to ytterpunkter i skalaen:

- De som benytter alle muligheter for å være til stede i hverdagen hjemme og har en gjennomtenkt og planlagt strategi for å opprettholde relasjoner og skape kontinuitet.
- De som enten må eller ønsker å «melde seg ut» og være helt til stede der de er, eller som ikke helt får til å koble seg på det som skjer hjemme.

Ønsker og prøver å være mest mulig mentalt til stede underveis

Nye teknologiske muligheter har radikalt endret betingelsene for kontakt med familien. For relativt kort tid siden var det ikke noe annet alternativ enn at veteranen var mer eller mindre helt borte under fraværet. Man kunne kanskje snakke sammen på en sikret linje, noen ganger med lange mellomrom. I noen oppdrag er det fremdeles sterke begrensninger på hva slags kommunikasjon som er gjennomførbar, men for mange er mulighetene til kontakt med familien fullstendig endret. Dersom tjenesten ellers ikke legger begrensninger på kontakten, kan familiene se hverandre på skjerm, se film sammen, spille

spill, eller veteranen kan, som i sitatet over, hjelpe til med lekser. Det kan dermed være mulig å opprettholde en nær og hverdagslig kontakt, og faktisk delta i noen aktiviteter hjemme.

Slike praksiser er blitt beskrevet som opprettelsen av «relasjonelle rom», slik vi også var inne på i kapittelet om barna. Teknologien gjør det mulig for veteranen, partnerne og barna å være til stede i hverandres hverdagsliv, og dermed opprettholde nære relasjoner på tross av store geografiske avstander. Fysisk tilstedeværelse og fravær er ikke nødvendigvis rene motsetninger lenger (Merolla, 2010). På denne måten kan familien også leve opp til utbredte normative forestillinger om hva som er godt foreldreskap og et godt familieliv (Heiselberg, 2017).

Det er et ganske vanlig mønster at partnerne aksepterer at veteranen skal få muligheten til å gjøre valg for egen utvikling og karriere, men med en forutsetning om at det skal gå minst mulig ut over familien: deployeringene er «hans sak». Partnerne vil ofte ikke høre noe særlig om opplevelsene ute, og har en forventning om at når han først er hjemme, skal han gjøre alt han kan for å raskt komme inn i familielivet igjen – deployeringene skal sette færrest mulig spor i familiens hverdag (se også Gustavsen, 2017b). Teknologien gir mulighet for å minske virkningen av avbrudd og avstand ved at kontakten blir mer hverdagslig, i noen tilfeller så hverdagslig at den kan tas for gitt. En familie i vårt utvalg fortalte muntert om hvordan faren pleide å ringe med en videoløsning så ofte som mulig ved middagstider hjemme, og at de «satte ham på bordet». Noen ganger var familien så travel at alle løp hvert til sitt etter å ha spist og kunne glemme at han var der, helt til noen hørte en stemme fra kjøkkenet som ropte «Hallo? Er det noen der?». Farens mentale tilstedeværelse i familien ble så hverdagslig at den kunne tas for gitt.

Det kan være mange fordeler med å opprettholde deler av hverdagslivet og å ha en tett kontakt, på flere områder. Flere av veteranene som har tett og hyppig kontakt med hjemmet, forteller at det har vært viktig for hvordan de selv har hatt det mens de var ute, i tillegg til at de kunne opprettholde relasjonene i familien og være en mer tilstedeværende og oppdatert forelder. Denne typen kontakt fungerer som en brobygging mellom to verdener. Hverdagslivet for veteranen ute kan ha sine utfordringer på ulike måter, og denne forbindelseslinjen hjem kan ha mye å si for deres velvære.

I noen av familiene med mange deployeringer og mye annet fravær ser vi at veteranene over tid har hatt et veldig bevisst forhold til å jobbe fram egne måter å kommunisere på. Disse strategiene fungerte for dem på ulike vis: Det hjalp dem med å vedlikeholde relasjonene og gjorde det enklere for barna å forstå hvor veteranene var, og hva de gjorde. En far fortalte om hvordan han sendte bilder og lydopptak, slik at han kunne snakke mer detaljert med barna om hvor annerledes det var der han var, enn hjemme. De hjemme kunne også sende ham mange bilder i en felles WhatsApp-gruppe:

Det er for å skape en felles forståelse for hva de andre holder på med.

Teknologien gir altså mulighet til å skape en felles forståelse for hverandres hverdag, og dette blir et eget «rom» for samvær og fellesskap i familien. Andre tilnærminger kunne være å lage en historie som ble fortalt som en føljetong til barna over tid. Det kunne bidra til å lage en kontinuitet, men også til å finne noe å snakke om. Flere av veteranene trakk fram at det ikke alltid var så enkelt å snakke spesielt med mindre barn på telefon. Det kunne bli en litt kunstig måte å være sammen på, slik at de måtte finne alternativer. Det å ha en god kontakt med dem hjemme handlet også om å prøve å koble seg på hva barnas behov for kommunikasjon kunne være eller ikke være fra gang til gang:

Man må se an om barna har noe de vil snakke om eller ikke. Noen ganger er de mentalt på vei ut døra, og da er det ikke noe vits i å tære på det, man bare avslutter når det passer. Andre ganger har de veldig mye å fortelle og da er det bare å prøve å få med seg mest mulig.

I noen tilfeller var det ikke bare relasjonene veteranene jobbet spesielt med å opprettholde, men også deler av praktiske gjøremål som hadde med hjemmet å gjøre. Som en sa: «Det er mye man kan fikse på nettet fra Kabul.» Noen forteller om å bestille hvitevarer eller snakke med håndverkere hjemme fra en base.

Samtidig kan det være noen utfordringer for veteranene i å splitte seg i å både være soldat i en krigszone og vanlig familiefar hjemme på samme tid, og det er heller ikke alltid man har tid eller mulighet til å være begge deler. Under noen omstendigheter kan det bli veldig krevende – særlig om partneren hjemme har en forventning om at veteranen skal være mer involvert. En

fortalte at det ble problematisk for ham at kona ville at han skulle ordne ting på avstand, i større grad enn det han hadde mulighet for, mens en annen sier:

De fleste går inn i en boble – jeg gjorde ikke det. Jeg prøvde å være begge steder på en gang og ble helt utslitt.

Det å veksle mellom disse to livene med korte mellomrom kan også kreve en veldig mental omstilling, som ikke alle veteranene opplevde som gunstig. Noen fortalte at det ble en forventning hjemme om at de skulle greie å splitte seg, som de selv opplevde som urealistisk.

To verdener, større avstand

Det er ikke alltid mulig å ha så hyppig eller tett kontakt som det vi har beskrevet over, eller å ha direkte kontakt i det hele tatt. Noen oppdrag innebærer å gå inn i situasjoner med veldig begrensede eller ikke-eksisterende muligheter for sikker kommunikasjon, høy fare og kan kreve et totalt fokus der en er.

Det er heller ikke alltid hverken veteranen eller partneren *ønsker* en veldig tett og hyppig kontakt eller opplever det som det beste for dem, som vi var inne på over. I kapittelet om partnerne beskrev vi en travel hverdag hjemme, og noen av våre partnerrespondenter fortalte at de egentlig ikke hadde tid til å snakke med veteranen så ofte.

Flere av veteranene snakker om å gå inn i en mental og følelsesmessig boble allerede før deployering. Dette begynner gjerne med opptreningen og oppsettingen til operasjonen og innebærer at de har oppmerksomheten sin et annet sted enn hjemme allerede før de drar. Denne perioden innebærer ofte mye fravær. Når de først har reist, trenger noen å ha fullt fokus på konteksten de er i, og oppgavene de har. Dette påvirker også kontakten med familien. En veteran forklarer:

Det blir jo en veldig enveis kommunikasjon på mange måter, fordi jeg kan jo ikke si så mye om hva jeg driver med. Og uansett, det å ringe hjem til en tenåring for å fortelle hva far har gjort på jobb, det er det vel ingen som gjør uansett. Så det blir mer å høre på hva de holder på med og er opptatt av. Men samtidig så lever jo jeg i en boble da, og selv om jeg kan ringe hjem hver dag så skjer det jo ikke så mye fra dag til dag. Så ... jeg vil ikke

påstå at jeg har tatt så veldig stor del i hjemmelivet når jeg har vært ute. Man kan lytte og snakke litt om det, men jeg har aldri greid å være en del av det, har jeg følt da. Der er jeg for mye inne i min boble og er for langt unna. Jeg har nok vanskelig for å relatere meg til det livet, når jeg er ute.

Som denne veteranen peker på kan det også være forhold ved livet ute som er taushetsbelagt, slik vi var inne på i kapittelet om partnerne.

Uavhengig av hvor mye eller hvor tett kontakt familiene har underveis, er det flere veteraner som trekker fram viktigheten av å ha en felles forventningsavklaring om hvordan de kan kommunisere, særlig med partnerne sine. Hvis man har begrensede muligheter til kontakt, oppleves det ekstra viktig at denne kontakten er god og ikke skaper enda større avstand. Noen forteller for eksempel at de vil unngå tørrprat, og hvis de ikke har noe å si, vil de heller snakke sammen sjeldnere:

Vi hadde en erfaring fra tidligere som gjorde at vi kom fram til at vi skal ha noe å snakke om og ikke bare ringe for å ringes. Vi skulle ikke ha meningsløse telefoner og samtaler.

De fleste, uansett hvor tett eller hyppig kontakt de har, vil ikke avtale faste tidspunkter for når de skal ringe eller ta kontakt. Dette handler om at det selv i relativt forutsigbare oppdrag og områder kan oppstå situasjoner som gjør det umulig å få kontakt. Det å ikke ringe på avtalt tidspunkt kan dermed utløse bekymring og frykt hos dem hjemme. Flere hadde også lagt planer for hva de ikke skulle si noe om:

Hvis det [er noe som kan bli farlig], så vil hun ikke vite det. Jeg kan godt fortelle henne om det i ettertid, men ikke i forkant.

Det som kan bli særlig krevende i kommunikasjonen, er om det er en konflikt i forholdet.

[Vi hadde en stor konflikt i forholdet] og det var krevende å ta den diskusjonen på telefon i [...] med høyt trusselnivå. Jeg kunne heller ikke si nøyaktig hva jeg mente for det var andre folk rundt meg og det ble en veldig belastning. Jeg ble irritert fordi hun ikke hadde tatt dette før jeg dro.

Jeg ba om at vi måtte utsette alt til jeg kom hjem fordi det satte både meg og de andre i fare om jeg ble distraheret.

Det kan være vanskelig for veteranen som er ute, å forholde seg til konflikter hjemme underveis, samtidig som det også kan være vanskelig for en partner hjemme å utsette eget behov for å snakke om det i kanskje et halvt år, og å fortsette å ha kontakt som om ingenting hadde skjedd. Sitatet over viser også hvordan det som vanligvis er et privat anliggende, flyter over i å oppleves som en mulig sikkerhetsrisiko for veteranen og kollegene – det er dermed svært mye som kan stå på spill på flere fronter på en gang.

Hvilken rolle spiller stress og bekymring for veteranene?

På et generelt plan framstår veteranene i utvalget vårt som en ganske ubekymret gruppe. De forteller at de grubler lite på ting de ikke får gjort noe med, og flere forteller at de opplever at de selv og kollegene har stor evne til å legge ting bak seg og være løsnings- og handlingsorientert. Noen trekker også fram at de er del av en gruppe mennesker som er utvalgt til tjeneste, dels på bakgrunn av personlige egenskaper, dels fordi de har lang trening i og erfaring med å stå i krevende situasjoner.

Når vi skal undersøke subjektive helsevurderinger, er det viktig å ha mulige tolkningsrammer i bakhodet, samtidig som det er veteranenes egen framstilling og forståelse vi fokuserer på. I noen av intervjuene fortalte veteraner for eksempel at de var veldig bevisste på at det kan komme senreaksjoner etter utenlandsoperasjoner. Basert på erfaringer med folk de kjente var det ikke alltid helt åpenbart for dem hva som kunne gi slike senreaksjoner. Det ble dermed litt uforutsigbart hvem som kunne bli rammet, og hvem som ikke ble det. En veteran fortalte at han tenkte en god del på om dette kunne skje med ham. Da vi stilte spørsmål om det var noe som bekymret ham, svarte han at han ikke var bekymret. Her kan man se for seg at andre kunne ha opplevd eller rammet inn det å tenke en god del på risiko for et alvorlig helseproblem i framtiden nettopp som bekymring, mens denne veteranen framstilte det på en mer nøytral måte. For ham var ikke tanker om mulige problemer i framtiden det samme som å bekymre seg.

Samtidig ser vi at det kan være ting som dytter i retning av å heve terskelen for å innrømme at man sliter eller opplever ettervirkninger. Noen av respondentene våre forteller at de selv kan kvie seg for å snakke med militærlege om helseproblemer de har, fordi de ikke vil bli erklært stridsudyktige. Flere sier at de tror at andre har en høy terskel for å fortelle om helseproblemer. Samtidig er det sammensatt – veteranene er veldig bevisste på at de må si fra om problemer som kan gjøre at de fungerer dårligere i jobben, for å ikke sette andre i fare.

Hvordan forholder veteranene seg til fare og risiko?

Som vi var inne på i kapittelet om partnerne til veteraner, er fare og risiko de mest åpenbare elementene som skiller tjeneste i internasjonale operasjoner fra de fleste andre jobber. Og slik det også var med partnerne, er det ikke nødvendigvis dette veteranene er mest opptatt av, eller ønsker å få fram som det mest belastende for dem.

Respondentene våre forteller i all hovedsak at de ikke er redde for sin egen del. De stoler på laget sitt, utstyret og treningen. Det er imidlertid ikke slik at veteranene ikke forholder seg til risiko og fare, eller at de bagatelliserer disse sidene av jobben sin. Tvert imot er dette noe de har måttet ta aktivt stilling til, at yrket de har valgt kan innebære at de blir skadet eller mister livet. Før veteranene deployerer, er det vanlig at de skriver et siste brev til familien, for det tilfelle at de mister livet, der de tar stilling til hvordan de vil gravlegges, vedlegger testament og ellers setter sine affærer i orden. Mange har forholdt seg aktivt til fare for død eller skade allerede fra de var ganske unge og kan oppleve dette som noe de har et veldig avklart forhold til.

Gjennom trening, erfaring og fellesskap får veteranene et annet forhold til fare enn andre, og ikke minst en tro på og tillit til at de vil være i stand til å handle i risikofylte situasjoner. Flere snakker samtidig om at de aksepterer at det er ting de ikke får gjort noe med. Det som vekker frykt hos andre, kan ha en helt annen betydning for veteranene – en av respondentene våre forklarte at for ham representerte våpenet, som han alltid måtte ha tilgjengelig ute, ikke en frykt for å dø, men et ønske om å leve.

Veteranene har dermed forholdt seg aktivt til eksistensielle spørsmål om liv og død, og til hva konsekvensene kan være av å oppsøke farlige situasjoner. En veteran forteller at han selv tenkte at det var på tide å gi seg da han kjente

seg nesten likegyldig til fareaspektet mens han var ute. Etter en ekstra lang deployering opplevde han en endring i seg selv hvor han ikke lenger reagerte nevneverdig på situasjoner som objektivt sett innebar stor risiko. Det handlet ikke om at han var uforsiktig, men hvordan han mentalt og følelsesmessig forholdt seg til situasjonen.

Samtidig – i noen tilfeller har veteraner, spesielt i enkeltmanns- eller observatøroppdrag, fortalt om situasjoner hvor de ikke har hatt tillit til de som har vært rundt dem, har manglet informasjon eller at oppbakkingen har manglet i plutselige krisesituasjoner. Dette har vært ekstremt krevende og gitt ettervirkninger også i ettertid. Disse situasjonene har vært unntaket i vårt intervjumateriale, men har i noen tilfeller hatt store konsekvenser for dem det gjelder.

Opplevelsene av alvorlige situasjoner har også konsekvenser for hva veteranene snakker om hjemme. Flere forteller at de har opplevd mye som de aldri snakker om med andre enn dem de har delt opplevelsene med. Dels handler dette om at det kan være vanskelig å uttrykke akkurat hva man har opplevd, dels handler det om et ønske om å beskytte dem hjemme fra å vite:

Jeg har ikke noe språk for disse erfaringene, og jeg tenker det er greit om kona mi slipper å vite om det.

Det kan dermed være svært viktige hendelser i livet som veteranene blir stående med mer eller mindre alene, og hvor de har et begrenset rom for å snakke om det – litt avhengig av hvor mye kontakt de fortsetter å ha med andre som har vært en del av hendelsene.

Relativisering og normalisering

Veteranene uttrykker at de stort sett er så trygge som det går an innenfor de rammene de har, og at de har den kontrollen de kan ha over situasjonene de er i. Noen kan for eksempel fortelle om at det gikk av bilbomber rundt dem en gang i uka, men samtidig si at de var i et veldig trygt oppdrag. Det er helt klart en annen skala for hva veteranene opplever som risikabelt, enn for de fleste som aldri har vært i liknende situasjoner. Det ble dermed bli vanskelig for noen av veteranene å forstå at de hjemme kunne være redde.

Flere av våre veteranrespondenter snakket om den relativt lave sannsynligheten for at noe skulle skje med dem, og de uttrykte en stor tro på at det de snakket om som rasjonelle eller nøkterne vurderinger, burde trumfe følelser: Hvis man har forklart at noe ikke er farlig, er det heller ingen grunn til å være redd. Og er det ingen grunn til å være redd, slutter man også å være redd. Dette kom særlig fram i intervjuene med spesialsoldater og soldater som hadde deployert mange ganger. En veteran fortalte at det først flere år etter at han var ferdig med å deployere, hadde kommet fram at kona hans faktisk hadde vært veldig bekymret ved flere anledninger, og sa:

Det falt meg ikke inn at de hjemme var redde, jeg hadde jo forklart at det var trygt. Det var først lenge etterpå at kona mi fortalte at hun hadde vært redd.

En annen fortalte en lignende historie:

Vi ler jo av det i dag, men jeg fortalte veldig lite mens jeg var ute og så ville hun at jeg skulle fortelle mer. Men det jeg ikke skjønnte var at det hun ville at jeg skulle fortelle var jo alle de der kjedelige, banale historiene om at [noen gjorde noe hverdagslig]. Men hvis jeg skulle fortelle om noe, så ble det om hendelser som framsto som skumle. Da ble hun redd, og så ble jeg som et spørsmålstegn – «hvorfor er du redd?» Så jeg måtte lære meg at ting som framstår som helt naturlig for meg kan virke vanskelig og skummelt for andre.

Dermed var det en viss mulighet for at noen snakket litt forbi familiene sine, eller ikke forsto hvorfor de var bekymret når de selv følte seg så trygge. De kunne selv oppleve at de hadde forklart at noe ikke var farlig, og gikk derfor ut fra at det også var greit for dem som var hjemme. Flere gjorde for eksempel sammenlikningen med at det statistisk var mye farligere å kjøre bil hjemme, enn det var å delta i utenlandsoperasjoner, og fortalte at de også hadde brukt denne sammenlikningen for å berolige barna sine.

Samtidig er mange av veteranene veldig klar over den bekymringen de hjemme kan leve med:

Du sa noe om at samboeren din kan oppleve en frykt, men at hun tok seg sammen?

Ja, det er jeg ganske sikker på. Hun stoler på de beslutningene jeg har tatt, og aksepterer det. Og samtidig er det en viss uro hun undertrykker hele tiden. Jeg tror det er mer belastende å være hjemme.

Det er ikke alltid det farligste som sitter hardest igjen

Det som går igjen når veteranene forteller om hendelser som sitter mest igjen hos dem, er når de har hatt en manglende følelse av kontroll og begrensede handlingsmuligheter. Dette har i hovedsak dreid seg om å bli vitne til sivile lidelser (særlig hvor barn er involvert), situasjoner hvor de ikke har hatt nok informasjon, og situasjoner som har utfordret tilliten til andre som de har vært avhengige av i en krise.

Flere av veteranene snakker helt spesifikt om opplevelsen av å se små jenter i snøen i Afghanistan, uten sko eller med veldig tynne sommerklær som noen av de vanskeligste og mest påtrengende minnene de hadde. En veteran fortalte:

Jeg ble forsøkt sprengt i lufta, skutt på, alt det der. Men det føler jeg at jeg har fått ut av kroppen. Det som jeg har slitt med etter alle gangene og som egentlig er hovedproblemet er at jeg ser en afghansk mann som står der i boblejakke, og så står det en liten jente ved siden av ham i tynne klær, barføtt i snøen og med blåmerker. Når jeg får det bildet på netthinnen, så kjenner jeg, sånn som nå, at jeg blir spontant sint. Jeg blir svett på ryggen og jeg får en fysisk reaksjon. Fordi vi ikke får gjort noe med det. Jeg får ikke lov til å gjøre noe med det. Mens de som skjøt på oss, de gjorde vi jo noe med. Det har noe med rettferdighetsfølelsen å gjøre.

Den samme veteranen mener det både i oppfølgingen og forberedelsene har vært mindre fokus på hvor hardt man kan bli truffet av slike situasjoner. Han opplevde at det som har med selve krigshandlingene å gjøre, blir prioritert i psykologsamtaler og andre sammenhenger. Samtidig opplever han selv at det gikk mye fortere å bli kvitt påtrengende tanker om skarpe situasjoner han hadde vært i, enn minnebildet av den lille jenta i snøen.

Flere snakker om at noen ting kan det være vanskelig å være mentalt forberedt på før man er i situasjonen, og at det kan være utfordrende å finne en god forståelsesramme for det man opplever. Spesielt beskriver de som har

vært i situasjoner med barnesoldater, hvor uvirkelig det kan oppleves, og hvor krevende det er å forberede seg fullt ut:

Det at noen unger kom og prøvde å sette fyr på bilen vi satt i, det kan man bare le av, for det var bare småtteri. Men når det hopper inn en 9-åring som truer deg med et maskingevær – det er bare helt surrealistisk. Det var så mange barnesoldater [der]. Det var helt skremmende.

Videre kan uvisshet om fare oppleves vanskeligere enn å bli skutt på, igjen knyttet til at det gjør handling vanskelig:

[Det var en situasjon] hvor det var mange forsvarsfolk fra andre land på samme sted som oss, og [noe skjedde i nærheten]. Når det her skjedde så stakk de på dagen, mens vi satt igjen uten noe gradert kommunikasjonsmiddel, så vi fikk ikke vite noe. Den hendelsen påvirket meg, fordi du sitter der og vet at det skjer noe, men du vet liksom ikke hva. Er jeg i fare eller er jeg ikke? Er det greit å være her eller er det ikke?

Videre kan konflikter i avdelingene ute være vanskelige og stressende, og de som har snakket om slike forhold, har opplevd å ikke alltid bli forstått når de har tatt det opp med oppfølgingsapparatet.

«Det som er mest stressende, er hvordan det går hjemme»

Soldatene forteller altså i all hovedsak at de i liten grad er bekymret for egen sikkerhet og arbeidet ute. Det er som nevnt over slik at de aller fleste har stor tillit til at treningen, makkerne, lagkameratene og utstyret gjør dem i stand til å takle selv ekstreme situasjoner. Det som imidlertid kan være mer stressende, er hvordan det går hjemme. Dermed er veteranene og partnerne ganske like på dette punktet – belastningene og stresset over tid handler for de fleste mer om bekymring for hvordan det går hjemme enn ute. En spesialsoldat som hadde vært i mange farlige situasjoner, men med en opplevelse av å mestre disse situasjonene svært godt, forklarte:

Mitt stress har aldri vært for meg selv eller [...] å gjøre noe farlig. Det som har vært utfordringen for min del har vært bekymringer for barna, om hvordan det er hjemme – faller internettet ned eller må det fikses noe på taket eller må vaskemaskinen fikses eller ... og så er jeg her og får ikke gjort noe. Det er det som har vært tøffest, for min del, da.

Det kan altså være vanskeligere for en spesialsoldat at vaskemaskinen går i stykker enn at han blir skutt på – en situasjon som kan være vanskelig for andre å forstå. En veteran forteller at den eneste gangen har følt seg nedtrykt, var i forbindelse med problemer i ekteskapet, og hvordan dette har vært mye verre for ham enn å takle mange alvorlige hendelser:

Den eneste gangen jeg har vært langt nede var da vi hadde problemer i ekteskapet. Altså, når tidligere kolleger har dødd har jeg vært veldig trist, men det er ikke noe jeg kan gjøre noe med. Så jeg har lagt det fra meg. Uansett hva jeg har vært med på [i skarpe situasjoner] og sånne ting, så har det aldri heftet ved meg, for det er ingenting jeg kan gjøre med det. Det jeg kunne gjort noe med er familien og prøve å gjøre det lettere for dem. Det høres kanskje banalt ut, eller ikke særlig troverdig, men det er sånn det er.

I tillegg opplever veteranene det som veldig tøft hvis det er kriser hjemme som de ikke kan gjøre noe med eller ikke kan reise hjem. Dersom de føler seg trygge på at det er noen andre som kan støtte hjemme, og at familien er ivaretatt, er det noe lettere å forholde seg til det, selv om det fremdeles er krevende. Veteranene forteller også om veldig ulike muligheter til å reise hjem dersom det skjer noe spesielt, og i all hovedsak avhenger dette av hva slags oppdrag de er i.

Overgangene

Som vi har beskrevet i kapitlene om partnerne og barna, kan overgangsfasene i forbindelse med deployeringene noen ganger kan være utfordrende. I tiden før deployering, i forbindelse med leave og etter at veteranen kommer hjem kan familie- og hverdagslivet være mindre stabilt og mer preget av en slags unntakstilstand. Familien som helhet og de enkelte familiemedlemmene er på vei fra en tilstand til en annen, men har hverken forlatt den gamle normalen helt, eller kommet helt fram til den nye. Dette kan forstås med begrepet «liminalitet» – en slags grensetilstand (Long, 2022).

Det varierer veldig mellom familiene hvor involvert de som er hjemme har vært i å ta selve avgjørelsen om at veteranen skal reise. Et mindretall av deployeringene kommer etter beordring, hvor heller ikke veteranen kan velge selv. Uansett er en vesensforskjell i opplevelsene av overgangene for dem som er hjemme og veteranen. Det er veteranen som reiser, og de som er

hjemme som blir reist fra. I partnerkapittelet beskrev vi begreper som kan være nyttige for å forstå partners opplevelser av veteranens rolle i familien i overgangsperiodene: tvetydig nærvær, tvetydig fravær og grensetvetydighet. For eksempel, i perioden før utreise forteller partnerne ofte at de opplever at veteranen ikke er helt mentalt til stede i familien lenger.

Når vi skal se på disse fasene fra veteranenes ståsted, kan begrepene *synkronisering* og *desynkronisering* være gode innganger for å forstå noe av det veteranene beskriver. Nicklas Hjortgaard Christiansen bruker disse begrepene i sin masteroppgave om norske veteraners livsløp. Når tjenesten stiller krav som fører til uoverensstemmelser i forventningen mellom det militære og det sivile livet, kan vi forstå dette som en desynkronisering (Christiansen, 2022). Soldaten kan komme i «utakt» med sine sosiale omgivelser hjemme, og med sine nærmeste. Dette kan gi store utfordringer for relasjonene, men samtidig kan veteranene og familiene deres ta grep for å minske effekten – det Christiansen kaller et *synkroniseringsarbeid* (Christiansen, 2022).

Vi ser for eksempel at noen av familiene, som har hatt flere deployeringer enn gjennomsnittet, utvikler egne rutiner for å lette overgangene. Noen forteller at de forsøker å få reist bort sammen som familie etter at veteranen er kommet hjem for å «samkjøre seg» på et sted som ikke er hjemme. Der kan de lage et mellomrom mellom de rutinene de har hatt mens veteranen var borte, og den nye hverdagen etterpå. Dette er et godt eksempel på en type synkroniseringsarbeid. Under går vi nærmere inn på noe av det veteranene forteller om de ulike fasene i overgangene.

Før utreise

Tiden før utreise begynner for veteranene når de søker seg til eller blir beordret til å deployere til en internasjonal operasjon. Som nevnt over, er det en relativt liten andel av deployeringene som kommer som følge av beordring, og beordringer skyldes gjerne at det er visse funksjoner i styrken som må fylles, og som ikke nok personell har søkt seg til.

Veteranene forteller at det å søke seg til en internasjonal operasjon kan handle om flere ting: profesjonelle muligheter, personlig vekst og lojalitet. Flere forteller at det er en viktig del av den profesjonelle utviklingen deres og at det kan være viktig for karrieremulighetene deres i Forsvaret. Videre er det

flere som forteller at deltagelse i én eller flere internasjonale operasjoner gir mening til all utdanningen og øvingen man har drevet med, og at den konkrete erfaringen fra krigs- og konfliktområder bidrar til at de blir bedre soldater. Et viktig aspekt for flere er også at de føler at de må bidra og yte sin skjerv i forhold til kollegene sine. En sier: «Det er vel forventet at du rekker opp hånda», en annen: «Det var min tur til å bidra – jeg kunne ikke sitte i min stilling og bare sende folk ut uten å bidra selv.» Flere trekker dessuten fram det sterke fellesskapet de får med de andre når de er ute. Det betyr at også når det ikke er snakk om beordring, er det heller ikke sikkert at veteranen opplever at valget er helt fritt. Det frivillige er ikke alltid helt frivillig, og det kan være sterke hensyn som gjør at man kanskje mer eller mindre må melde seg. I vårt utvalg har vi særlig sett dette der veteranene har hatt spesielle funksjoner eller jobber i avdelinger hvor det er få som kan gjøre den samme jobben som dem.

I partnerkapittelet har vi nevnt at det kan være store variasjoner mellom familiene når det gjelder hvor mye innflytelse og involvering de som er hjemme opplever at de har på avgjørelsen om deployeringer. Veteranene selv bekrefter også dette bildet. Noen er veldig opptatt og bevisst på at dette er en avgjørelse som må tas i fellesskap, eller i alle fall forankres solid hjemme. En sier:

Du må forankre det hjemme, og så tidlig som mulig. Jeg har kolleger som ikke har sagt hjemme at de er på beredskap, og så plutselig bare må dra. Eller som ikke har fortalt hjemme at de har søkt seg ut, og gir inntrykk av at det er beordring.

Den samme veteranen fortalte at han hadde forsøkt å være litt strategisk og søkte seg til operasjoner når det passet best. Han passet på å «rekke opp hånda» og hadde stilt opp mye, fordi dette ga ham mer handlingsrom og godvilje til å si nei i perioder hvor det passet dårlig for ham og familien at han var borte. Vi har også veteraner i utvalget som forteller at de i mindre grad har forankret avgjørelsene hjemme om å dra. Noen forteller at de ser i bakspeilet at dette har bidratt til en slitasje i forholdene deres.

Uavhengig av hva prosessen har vært i forbindelse med avgjørelsene, forteller veteranene overveiende det samme som partnerne: De sjekker til en viss grad mentalt ut hjemme fra det øyeblikket de vet at de skal reise. Blikket blir rettet

framover, mot dit de skal og det de skal gjøre. Mange har også mye fravær i forbindelse med oppsettingene. Slik sett begynner desynkroniseringen vi refererte til over flere uker før den fysiske adskillelsen.

En del av veteranene snakker om at det som er vanskelig for dem i denne perioden, er emosjonelle reaksjoner hos familien. En veteran opplever det som best om perioden familien vet at han skal dra er kort heller enn lang – han forteller at det emosjonelle er ubehagelig, og at det er bedre når det roer seg.

Når man har kommet over kneika på fra man sier at skal ut til man drar, det er kanskje den verste perioden. Da går man og gruer seg og så blir det ikke noe trivelig den dagen man drar. Heldigvis, eller ofte da, har jeg ikke visst det så lang tid i forveien. I utgangspunktet er det kanskje vanskelig å planlegge livene sine når man ikke vet det så lenge før, men da korter du ned den perioden før du reiser som jeg jeg opplever som, og som kanskje ungene opplever som, den verste perioden.

En annen sier noe av det samme – det emosjonelle er det verste:

Det verste er vel de siste dagene før deployeringen egentlig, og spesielt den dagen man reiser. Det er alltid så emosjonelt. Det blir sånn uansett.

Det kan det være nyttig å se disse opplevelsene i sammenheng med det veteranene sier om barna og barnas reaksjoner mer generelt. Det er ikke alltid er så lett å vite hvordan barna egentlig har det, slik vi var inne på litt tidligere i dette kapitlet. Noen veteraner sier at det har kommet fram i ettertid at barna ikke hadde det så bra, selv om de ikke sa noe. Det blir problematisk at barna ikke uttrykker følelsene sine, for da får ikke foreldrene hjulpet dem eller kommet dem i møte. Samtidig kan det, slik vi ser her, oppleves veldig ubehagelig og leit i øyeblikket når barna (og noen ganger partnerne) uttrykker sterke følelser rundt tiden for avreise.

Dette er også en tid hvor veteranene trenger å fokusere på oppdraget de skal inn i, og hvor det kan oppleves som det ikke er så mye man kan gjøre fra eller til. Dette er også noe vi har vært inne på over, at det som kan oppleves som mest stressende for veteranene, er det de ikke kan gjøre noe med. Det er dermed viktig å også være oppmerksom på hvor krevende denne tiden kan

være for veteranene selv, samtidig som det er de som på mange måter har skapt situasjonen, eller kan oppleve at de sitter med ansvaret. Sympatien med dem som blir forlatt, kan kanskje fort bli større enn med den som forlater, selv om det kan være en krevende situasjon for alle i familien.

Leave

Vi har beskrevet hvordan leave, periodene hvor veteranene kommer hjem underveis i deployeringene, er veldig viktige for barna, samtidig som partnerne kan ha et litt blandet forhold til det. Veteranene uttrykker mye av det samme som partnerne sine, og det er veldig ulike opplevelser av leave i utvalget vårt. Noen sier de helst ville ha sluppet, eller at det burde være frivillig. De føler at det blir et avbrudd hvor de ikke rekker å komme helt hjem mentalt og følelsesmessig før de må dra igjen. Samtidig medfører avbruddene at de kommer litt ut av livet i operasjonen, og at det kan være tungt å starte opp på nytt igjen. Dette kan vi forstå som utfordringer med synkroniseringen mellom de to verdenene veteranene beveger seg mellom, og at perioden under leave kan bli for kort til å greie omstillingen.

Andre sier at de ikke hadde greid seg uten leave. Noen forteller om ekstremt fysisk og mentalt krevende oppdrag, og at selv med omfattende opptrening i forkant, trenger de disse periodene for å hente seg inn igjen. Pausen underveis er dermed helt nødvendig. Andre snakker om å savne familien, og at det er godt å få noen lommer med normalt familieliv. Noen forsøker for eksempel å dra på hyttetur eller å gjøre noe annet litt spesielt sammen mens veteranen er hjemme, istedenfor å bare prøve å integrere veteranen i den vanlige hverdagen.

Hjem igjen

Det å komme hjem igjen etter en utenlandsoperasjon har flere sider: praktiske, mentale og relasjonelle. Tiden rett etter hjemkomst er i stor grad preget av en fysisk og mental omstilling. Overgangen fra å ha vært i en krigssone til å sitte i sofaen hjemme er stor. Det første veteranene trekker fram er at omstillingen kan ta litt tid. Flere snakker om at det tok tid før de sluttet å kjenne etter våpenet under sengen som det første de gjorde når de våknet, før de husket at de var hjemme, og at det ikke var noe våpen der. Flere av respondentene fortalte om endringer de hadde merket i seg selv umiddelbart etter hjemkomst. Det kunne oppleves som en følelse av tomhet eller nedtrykthet som for de fleste gikk over av seg selv i løpet av noen uker.

Veteranene var imidlertid forberedt på at dette var en normal reaksjon i en overgang fra høy kroppslig og mental beredskap over tid, til å skulle fungere i en vanlig hverdag hjemme.

Selve organiseringen av hjemkomsten avhenger av hvordan veteranen har deployert. De som deployerer med avdelingsoppsetting (de som reiser både ut og hjem med enten egen eller en annen avdeling) følger et opplegg med mellomlanding, slik vi skisserte i kapittel 2. Det vil si at før de reiser hjem, har de et stopp på et sted i utlandet, hvor det gjennomføres debrief, samtale med psykolog og eventuelt en medisinsk undersøkelse om dette ikke er gjort i operasjonsområdet. På mellomlandet har de også en bedre middag som fungerer som en avslutning på deployeringen. Når personellet kommer til Norge, blir det gjennomført en medaljeseremoni hvor også nærmeste familie blir invitert. Dette blir dermed en overgangsseremoni og en slags buffer eller bro mellom operasjonsområdet og hjemmesfæren. For personell som har vært i enkeltpersonoppdrag, stabsoffiserer og observatører, arrangeres det etterlanding, som inneholder det samme som mellomlandet. Disse arrangeres vanligvis fire ganger i året og samler opp dem som har vært ute i slike oppdrag i perioden. For personell som har deployert på disse måtene, vil det dermed gå mye kortere tid og være en bråere overgang fra tilværelsen ute til de er hjemme.

Hos dem som kommer hjem alene (altså ikke som del av en avdeling), har partnerne hjemme noen ganger laget egne strategier, men som vi var inne på i kapittel 4, har de ikke alltid overskudd og mulighet, eller de får hjem en mann de ikke kjenner igjen og kan oppleve at de bli veldig alene. Veteranen ser ikke nødvendigvis sine egne reaksjoner eller væremåte i samme lys som partner og kan synes at hun overdriver. Flere av familiene, også de som ikke forteller om overgangene som spesielt vanskelige, snakker om at de har utviklet sine egne rutiner og strategier for å få overgangen til å fungere. Ofte er det partnerne som tar initiativ til å gjøre ting på bestemte måter for å få samkjørt familien og få veteranen inn i vanlig gjenge igjen. En veteran sier:

Jeg tror nok at kona mi har en eller annen strategi som hun ikke nødvendigvis har delt med meg [latter]. Jeg tror nok hun har noen tanker om hvordan vi skal få han her karen inn på sporet igjen.

Flere forteller lignende ting, og flere av parene i vår studie trekker spesielt fram at samlivskurset PREP, som de har fått tilbud om gjennom Forsvaret, har vært et viktig bidrag til at de har funnet løsninger på noe som tidligere kunne være konfliktfylt og vanskelig for dem. (Erfaringer med PREP-kurs kommer vi også tilbake til i kapittel 8 når vi diskuterer erfaringer med ulike tiltak.) Ikke alle har slike planer og strategier, og i disse familiene blir det fort til at den som har vært hjemme bare fortsetter å gjøre de samme oppgavene som når veteranen har vært borte. Det kan også oppstå konflikter ved sprikende forventninger i denne perioden. Noen veteraner forteller at de kommer utslitt hjem og trenger å hvile, mens den som har vært hjemme ser fram til å endelig få hjelp og å kunne koble litt ut selv.

Mange av veteranene er bevisste på at de ikke kan komme hjem og bestemme, men noen synes det er vanskelig å finne en god balanse og en naturlig rolle. Det kan dreie seg om grensesetting overfor barna, uenigheter om hvordan det er best å gjøre ting, og flere snakket også om å oppleve det som rotete hjemme.

Med en gang jeg kom hjem merket kona mi at jeg var litt sånn at alt måtte være på stell hele tiden. Så det hang igjen litt det at man alltid må være klar.

Veteranene bekrefter også det barna forteller om, og som vi beskrev i kapittel 5; at de gjerne har mye ledig tid og ønsker å være mye sammen med familien når de først er hjemme. Ofte er det mange prosjekter knyttet til hus og hjem som skal ordnes opp i – flere av parene fordeler ansvaret slik at partneren som er hjemme, har ansvaret for hverdagen, mens veteranen tar ansvaret for større oppussings- og vedlikeholdsprosjekter.

Er det plass til veteranenes erfaringer når de kommer hjem?

Det området hvor veteranene i vårt utvalg forteller om mest desynkronisering med omgivelsene sine, er hvilken plass erfaringene fra utenlandsoperasjonen skal få, og hvordan disse erfaringene kan endre deres egen opplevelse av hverdagen hjemme. I-landsproblemer kan bli fryktelig irriterende eller oppleves veldig irrelevante for veteraner som har opplevd å se stor lidelse på nært hold. Dette kunne slå ut på litt ulike vis. På den ene siden satte det ting i perspektiv og gjorde at de ikke tok små problemer særlig tungt. På den

annen side kunne dette også gi en avstand til, og litt utålmodighet med, andre som var opptatt av ting veteranene kunne oppleve som trivielle.

Veldig mange av veteranene i utvalget vårt forteller om det som framstår som en nesten påfallende mangel på interesse for opplevelsene deres i egen familie og blant «sivile» venner når de er kommet hjem. De synes ofte det er rart selv også:

Jeg forventet en del ting da jeg kom hjem, etter å ha gått i alarmberedskap i så lang tid. Jeg forventet en del nysgjerrighet og stolthet og sånne ting, og så skjønner jeg ganske fort at alle rundt meg bare vil bli ferdig med det. De er glade for at jeg er hjemme, ingen vil prate om det, ingen er så veldig nysgjerrig, for det er et kapittel de vil ha glemt. Og så kommer du hjem til lenge fri. Alle er på jobb. Hverdagen går videre, ungene er på skolen og barnehage, alle venner har sitt liv. Plutselig var jeg alene. Og det tok kort tid før jeg satt på nett og lette etter muligheter til å reise ut igjen.

Desynkroniseringen med omgivelsene kan skje på ulike nivåer og i ulik grad. De fleste har en relativt stor grad av synkronisering med både venner og familie til vanlig, men kan som i eksemplene over, oppleve at de i perioder kommer litt ut av takt og må ta noen grep for å koble seg på igjen. For noen av informantene våre har det imidlertid vært mer omfattende. Dette har typisk vært spesialsoldater med svært mange deployeringer som har vært mer i utlandet enn i Norge over lang tid. De kom tidlig inn i Forsvaret og har gjerne pendlet til tjenestestedet mer eller mindre hele karrieren. En av veteranene forklarte hvordan han opplevde overgangen til et sivilt liv etter å ha sluttet i Forsvaret.

Jeg ble oppmerksom på hvor store sosiale problemer det var i deler av byen jeg bodde i på en annen måte. Og mitt spørsmål til kona mi var, er det her i Norge, liksom?? Det ble to verdener som kræsjet helt for meg. Og hun sa bare, «Velkommen til den virkelige verden. Sånn er det her». Så det er bare et eksempel på at før jeg sluttet i Forsvaret, så levde hun og jeg i to forskjellige verdener. Jeg visste at det var en annen verden ute i verden, men jeg visste ikke at det var det i Norge også [latter].

For de fleste i utvalget vårt har overgangen til å komme hjem igjen vært relativt uproblematisk, i alle fall sett over tid. Det er en periode som krever

tilpasninger fra alle i familien, og veteranene forteller om å være bevisste på at det er de selv som har vært borte, og som dermed må gjøre den største jobben med å tilpasse seg livet hjemme igjen. For noen innebærer det å svelge noen kameler underveis og gi fra seg en del kontroll.

Det som kan bli vanskelig for noen, eller som de skulle ønske var litt annerledes, er at det blir lite plass til erfaringene de har gjort seg ute, når omgivelsene deres er lite interessert. Det kan også være erfaringer veteranene vil skjerme sine nærmeste for, slik en veteran forklarer:

Jeg har pratet med kona mi om det jeg har opplevd. Men det er et par ting jeg har spart henne for. Sånn vil det alltid være. Hun har sett bilder og fått en forståelse, men det er ikke alt hun har skjønt. Det er ikke alt man trenger å gå i detalj på.

De som har vært ute med egen avdeling, og som fremdeles jobber der, har et fellesskap og en underforståthet knyttet til disse opplevelsene. De som har vært ute som enkeltpersoner, det vil si som stabsoffiserer, observatører eller med annen avdeling, kan bli mer alene med sine erfaringer og oppleve at ingen helt kan forstå hva de har vært med på. Dette kan vi forstå som et problem med manglende anerkjennelse – ikke anerkjennelse som i beundring, eller takknemlighet, eller seremoni, men rett og slett en erkjennelse, eller en validering av at deployeringen har skjedd, at den har en betydning, og at veteranen har opplevd og sett det han eller hun har stått i.

Flere trekker fram viktigheten av debriefer, og at noen er villige og interessert i å høre på det man har opplevd, gjort og vært vitne til, som en del av å avslutte oppdraget ute. Dersom man må eller ønsker å sensurere deler av opplevelsen overfor dem hjemme, har man ikke alltid en mottaker å formulere den til. Erfaringsbriefer har en åpenbar funksjon i å få overlevert informasjon og gi mulighet for læring og forbedring. I tillegg får historiene og opplevelsene en plass i en samtale med noen, uten at formålet er behandling eller kartlegging. Veldig mange av veteranene ønsker seg heller kameratstøtte enn psykolog. Det kan gi et rom for å anerkjenne alvoret i hva soldaten har opplevd uten å sette personen inn i en terapeutisk behandlingssammenheng, som kan oppleves som en sykelliggjøring av erfaringene, tankene og følelsene i tilknytning til erfaringene.

Veteranenes tanker om barna

Mange av veteranene forteller, i likhet med de fleste partnerne, at deres inntrykk er at det i all hovedsak har gått bra med barna deres. Selv om noen perioder kan ha vært vanskelige, tror de at barna til og med kan ha kommet styrket ut av familiens erfaringer. Noen veteraner har andre opplevelser, og ser at det har vært tøft, og kanskje for tøft, for noen av barna, og synes selv det er tungt at deres egne valg har hatt slike konsekvenser.

Noen uttrykker samtidig litt motstridende følelser når det gjelder barna og sin egen rolle som forelder. Det er ikke så enkelt å vite hva som har vært riktig, og om man skulle gjort noe annerledes. Hvis barna på et eller annet tidspunkt får utfordringer, handler det da om at veteranen har vært borte, eller ville barna uansett fått problemer?

Vi beskriver her noen hovedmønstre i hva veteranene tenker om barna sine, men veteranene kan altså uttrykke flere følelser på en gang – de kan både oppleve at de har gjort egoistiske valg som kan ha vært til skade for barna, men likevel ha en tro og et håp om at det kan ha jevnet seg ut, fordi de er mer til stede enn mange andre foreldre når de først er hjemme. For mange av respondentene våre var ikke effekten på barna nødvendigvis et tema de helt hadde «landet» eller følte var avklart – det var mange ulike tanker og følelser i spill. Noen sier også at forsvarslivet og deployeringene har vært så viktige for dem personlig, og en så stor del av egen identitet, at det uansett ikke har vært noe alternativ for dem å la være, selv om det kan ha omkostninger for familien.

Normalisering, utjevning og mestringsfokus

I likhet med partnerne i denne studien, vektlegger også mange av veteranene at for dem som familie er det normalt med deployeringer til utenlandsoperasjoner og et hverdagsliv med mye fravær. Noen sammenlikner seg også med andre familier for å understreke at de selv ikke nødvendigvis er vesensforskjellige fra alle andre:

Jeg har en i familien [med sivil jobb] som er mye mer borte fra familien enn det jeg er. Men han er borte noen uker av gangen da, ikke et halvt år.

Veteranene understreker også at når de først er hjemme, bruker de mye tid med barna og familien, og de håper og tror at dette bidrar til å jevne ut og kompensere for fraværet:

Jeg bruker veldig mye tid på ungene mine, selv om jeg har vært borte mye i ti år, så bruker jeg ekstremt mye tid på dem. Vi jobber mye, men så får vi også mye fri. Og den tiden har jeg brukt med ungene, hele tiden.

Dette er i tråd med det som har vært påpekt i annen forskning om forsvarsfamilier, at hånd i hånd med mye fravær kan det være en veldig sterk familieorientering. Der soldatene har mye fravær fra familien, investerer de samtidig veldig mye tid i familielivet når de først har anledning (Hannola, 2019). Dette har vært et gjennomgående tema i så godt som alle intervjuene våre med veteraner, og som vi var inne på i kapitlet om barna, forteller de om å være i familier som er veldig mye sammen. En annen respondent sier omtrent det samme som veteranen over:

Ja, jeg er mye borte, men når jeg er hjemme så er jeg hjemme. Det jeg trøster meg med, er at de har en helt annen kvalitet på ettermiddagene enn den tidsklemma mange har. Så ja, de får lide for det når jeg er borte, men jeg er hjemme når jeg er hjemme. Da har jeg ingen andre forpliktelser. Sånn sett trøster vi oss med at det går opp i opp.

For noen av veteranene medførte dette at de i veldig begrenset grad brukte tid på å pleie egne sosiale nettverk og venner utenfor familien. En fortalte for eksempel at han ikke hadde noen venner utover dem han jobbet sammen med, fordi han rett og slett ikke hadde tid, og at dette hadde vært et helt bevisst valg. Når han hadde fri, ville han bruke all tiden sin sammen med familien.

Flere opplever også at barna har fått en annen forståelse av verden gjennom arbeidet deres, og at de skjønner hvor godt vi har det i Norge. Som vi drøftet i kapitlet om barna, er de ofte veldig stolte av foreldrene sine, og dette betyr også svært mye for veteranene. Jobben blir et felles prosjekt som handler om mer enn «bare» en jobb, men om å bidra i noe større og viktig, også når det er vanskelig og kan ha negative sider for en selv. I likhet med partnerne i denne studien opplever mange veteraner at barna deres er sterke og selvstendige.

Tanker om barns reaksjoner – hva er hva?

Både partnerne og veteranene synes at det kan være vanskelig å vite hvordan barna har det, fordi de ofte ikke sier noe. Da kan det være vanskelig å forstå og tolke barnas følelsesuttrykk:

De sier det er greit, men de synes jo ikke det er OK.

En annen sier:

Vi har sett reaksjoner i ettertid, men de ikke greid å si noe om det mens jeg var ute.

Noen av veteranene fortalte for eksempel at de kunne oppleve dilemmaer knyttet til hvor ofte de skulle ha kontakt mens de var ute i en operasjon, spesielt med mindre barn. Samtidig som det var fint å kunne opprettholde en jevn og god kontakt, kunne det gi seg utslag i at barna stilte flere spørsmål ved hvorfor veteranen var borte:

Sånn som det er nå med deployeringene [...] har vi en mulighet til å beholde relasjonen, men [på den andre siden] også for ungene til å spørre om hvorfor pappa er borte. [Vi fikk dekket behovene både til de hjemme og for min del ved å snakke sammen ofte]. Men samtidig [...] spesielt når barna var yngre, så var det at jeg ringte så ofte en kilde til – jeg skal ikke si konflikt, men ... – altså, tiden for barn er jo relativ. Og når pappa på en måte bare er borte og jeg ikke ringer så ofte, så stilles det heller ikke spørsmål ved hvor jeg er. Så jeg husker at [kona mi og jeg] diskuterte det. For særlig da [barna] var yngre så ble det veldig emosjonelt.

Dette sitatet viser noen av vurderingene veteranene og partnerne gjør når det gjelder barna. Her handler det spesielt om å ta stilling til om det er bra for barna eller ikke å ha en hyppig kontakt. Kontakten gjør at far og barn beholder relasjonen, men foreldrene kan samtidig lure på om det er for opprivende når barna hele tiden blir minnet på at pappa er borte. Blir det destabiliserende for barna? Medfører det at de ikke finner roen i den nye organiseringen av hverdagen hjemme? Det kan også være krevende for partner hjemme å være den som skal trøste, forklare og kanskje roe ned til kvelden etter at veteranen har lagt på. Disse diskusjonene var vi også inne på

i kapittelet om partnerne, og hvordan partnerne kan oppleve å få et ansvar for å «forsvare» veteranen mot barnas skuffelse eller sinne.

Igen kan vi forstå dette som del av de vanskelige vurderingene veteranene og partnerne deres må gjøre, om hva som er en del av det vanlige livet, og hva som blir for mye. Og det er ikke alltid foreldrene er enige, slik vi var inne på i partnerkapittelet. En kilde til dyp konflikt kan være at partneren hjemme opplever at veteranens fravær er for vanskelig for barna, mens veteranen ikke opplever det slik.

I noen tilfeller har det imidlertid vært slik at også veteranene opplever at omkostningene for barna er blitt for store, og at de ser ting på en annen måte i ettertid. Dette har gjerne vært en stor belastning og en kilde til anger og noen ganger en viss sorg over egne valg. I likhet med partnerne, er det også noen veteraner som sier at hvis de hadde visst mer, for eksempel om spesielt sårbare faser for barna eller mulige tegn på at det kunne være for mye for dem å håndtere, ville de gjort andre valg.

Andre forhold ved å jobbe i Forsvaret – tanker om tilhørighet og lojalitet

Vi har vært inne på at det ikke er helt enkelt å skille ut hva som handler om å være veteran/veteranfamilie, og hva som handler om den generelle tilknytningen til Forsvaret når det gjelder hvordan familiens liv blir formet og opplevd. Som vi beskrev i kapittelet om partnerne, blir gjerne fortellingene om internasjonale operasjoner over i fortellinger om annet fravær og andre belastninger knyttet til veteranens jobb. Ofte var det andre ting enn det man kunne tenke seg var mest direkte knyttet til de internasjonale operasjonene, som partnerne trakk fram som utfordrende eller belastende.

Slik er det også med veteranene. Avslutningsvis i dette kapittelet vil vi trekke fram to nært sammenbundne temaer som har kommet veldig tydelig fram når vi har snakket med veteranene. Det første handler om tilknytningen de opplever å ha til Forsvaret, og det andre handler om hva som kan utfordre denne tilhørigheten. Dette er på ingen måte en uttømmende analyse om dette helt fundamentale temaet om Forsvaret som institusjon, men noen aspekter som gir et viktig bakteppe for å forstå veteranenes opplevelse av arbeidet sitt, og av forholdet mellom arbeidet og familielivet.

Ganske mange av veteranene i utvalget vårt forteller at jobben deres er mer enn en jobb for dem. Ved siden av det som handler om identitet, tilhørighet og samhold, er det også for flere forankret i et verdsett og en samfunnsoppgave. En veteran sier det slik:

Spørsmål: Det høres ut som dette ikke bare er jobben din, men at du har en sterk motivasjon som gjør at det er noe mer?

Helt klart. Jeg kan jo selvfølgelig spille kynisk og si at det er det samme for meg, men det er ikke sant. Jeg er nok idealistisk av meg. Dessverre.

Spørsmål: Er det upraktisk?

Det er vondt. Men, ja.

Flere snakker også om at det varmer og motiverer særlig når barna deres er stolte av dem og jobben de gjør. Våre respondenter beskriver at det er andre ting enn lønn og karrieremuligheter som knytter dem til Forsvaret, og som gjør at de deltar i til dels svært krevende oppdrag på tross av store belastninger for familien og dem selv. En sier:

Du er jo oppe kl. 6 ofte hver dag. Du har altså en arbeidsdag på rundt 15 timer, mellom 12 og 15 timer. Så du kan aldri beregne timelønn på det du gjør, for da ser du jo at dette er et tapsprosjekt.

Dette blir et bakteppe for å forstå det som har vært en gjenganger i intervjuene våre: Et av de temaene som har vekket sterkeste reaksjoner, har vært kutt i velferdstiltak og støtte til familiene. Noen av veteranene ba om at vi byttet tema etter en stund og sa ting som: «Jeg kjenner at jeg blir så sint at jeg ikke helt orker å snakke mer om det.» Det virker klart at dette rører ved noe dypere enn «bare» de konkrete tiltakene eller godene det har vært snakk om. En veteran sa det slik:

Jeg velger jo å se på denne jobben mer som et kall og en livsstil enn en jobb. [...] Og den her sparekniven, den tror jeg er utrolig skummel, for man rører ved noe som man ikke har helt oversikt over eller full kontroll over.

Tilhørigheten og lojaliteten til Forsvaret er stor, men kan bli utfordret hvis soldatene ikke opplever at det går begge veier.

Jeg var sinnsykt sliten etter [en veldig dramatisk hendelse]. Det knakk meg litt. Alt det jeg hadde sett der, det mentale, det var slitsomt. Og så vet man at hvis man ikke reiser ut mer så stopper man karrieremessig. Men familielivet er viktigere – det er ikke Forsvaret som ivaretar meg, det er familien min. Så hvorfor skal jeg da gi fra meg så mye av livet? Jeg hadde vært i Forsvaret i 20 år, hvorfor skal man gi så mye når man ikke en gang får en klapp på skulderen når man er hjemme? Det falt ikke i så god jord [hos lederen min] når jeg fortalte det, men det får bare være. Når de har brukt mye penger på deg, og du gjør andre valg enn det som er deres karriereplan for deg, da blir det ikke godt mottatt. Da brenner du noen broer, men de broene får du bare brenne. Familien kommer først. Dessverre hadde jeg en litt annen holdning før, da Forsvaret kom først, for Forsvaret var familien min.

Dette sitatet forteller om dype lojalitetskonflikter veteranene kan stå i. Forsvaret kan bli som en familie for dem, men det kan også gå for mye utover det virkelige familielivet deres. Når det har gått for langt og denne veteranen opplever at han ikke blir ivaretatt eller anerkjent i arbeidet sitt, blir det å slutte som et brudd – som han sier: «Da brenner du noen broer.»

Oppsummering veteranene

Veteranene i utvalget vårt har vært opptatt av å få fram en mer positiv fortelling enn det de mener ofte blir presentert om dem selv, og om familiene deres. De har ofte opplevd de internasjonale operasjonene som en berikelse, mer enn en belastning, og vektlegger mestring og personlig utvikling, både hos seg selv og barna sine, som viktige sider av erfaringene de har gjort. Flere opplever at de internasjonale operasjonene de har deltatt i, har bedret helsen deres – ikke svekket den. Opptrening, mestring, fellesskap og nye innsikter har bidratt til fysisk helse og en opplevelse av mening.

Samtidig ønsker veteranene at Forsvaret og samfunnet skal få et større fokus på, og en bedre forståelse av, belastningene på dem som er hjemme, og særlig på partnerne deres. Det er lite som vekker så sterke reaksjoner hos veteranene som når de snakker om velferdstiltak som kuttes, eller oppfølging av familiene deres som svikter. Samtidig uttrykker mange av veteranene i utvalget vårt at de selv har en sterk lojalitet og tilknytning til Forsvaret, og at det er vanskelig å se for seg en annen type liv.

Forsvarsjobben, og særlig tiden i forkant av, under og kort tid etter deployeringer, krever svært mye tid og oppmerksomhet fra veteranene, og flere forteller at de i disse periodene blir mentalt fraværende fra familien. Samtidig, når de først er hjemme, er de oftest svært familieorienterte. De legger stor vekt på å være sammen med barna sine, og noen nedprioriterer annet sosialt liv for å kunne bruke tid med familien sin. Flere uttrykker også at de opplever at barna er blitt sterkere og mer selvstendige.

Mange synes at samfunnet rundt dem har en begrenset forståelse av hvordan det er å være veteran, og hvordan det er å være en «veteranfamilie». Det som kan virke skummelt eller vanskelig for andre, kan for veteranene være helt innenfor en håndterbar normaltilstand.

Samtidig er det en del av veteranene som forteller at de i etterkant ser at dette livet kan ha blitt for tøft for både partnerne og barna deres. I noen tilfeller forteller de at de selv ikke har forstått det før det var for sent, og de ser at barna deres sliter i etterkant. Noen mener også at det har bidratt til samlivsbrudd.

DEL 2:

Rammene for hverdagslivet som veteranfamilie

Så langt i denne rapporten har vi presentert erfaringer med og opplevelser av at én forelder i en familie er i internasjonale operasjoner. Erfaringene er sett fra ståstedene til de enkelte familiemedlemmene: partnerne, barna og veteranene selv. Vi har sett på hvordan de selv vurderer sin helse og livskvalitet, og hvilke sider ved livet i en veteranfamilie de har ønsket å fortelle om, som er den første problemstillingen i dette prosjektet.

I denne delen av rapporten flytter vi blikket over på familiene som helhet, og på familienes omgivelser. Hovedmålet for denne delen av rapporten er å undersøke *hvordan* familienes hverdagsliv blir formet av deltagelsen i internasjonale operasjoner, med et mål om bedre forståelse av hvordan familiene best kan følges opp – problemstilling nummer to og tre i prosjektet. Det handler om å forstå rammene rundt hverdagslivet, hvordan belastninger oppstår, hva som kan gjøres for å både lette og møte belastningene, og hva som er familienes erfaringer med ulike tiltak og tjenester.

Denne delen av rapporten består derfor av to kapitler. I kapittel 7 undersøker vi hvordan belastninger oppstår, hvilke ressurser og strategier vi ser at familiene bruker for å komme belastninger i møte, og hva som kan begrense eller øke handlingsrommet for å påvirke eget liv og livskvalitet. I kapittel 8 fokuserer vi også på ressurser, men i form av veteranfamilienes erfaringer med de formelle tiltakene i Forsvaret og i sivile institusjoner.

7 Belastninger, ressurser og handlingsrom i familiene

Som vi har vært inne på gjennom de tre foregående kapitlene, er det ikke et en-til-en-forhold mellom antallet deployeringer eller belastninger i forbindelse med deployeringene, og hvordan familiemedlemmene opplever hverdagslivet. Og, som vi også har vært inne på flere ganger underveis, kan medlemmer av samme familie oppleve deployeringene veldig ulikt. Så langt har vi beskrevet opplevelse av egen helse og livskvalitet, sett fra ståstedene til respondentgruppene våre. I dette kapitlet hever vi blikket og ser nærmere på situasjonene til familiene som helhet. Hvilke forhold legger rammene for familienes hverdagsliv i forbindelse med deployeringer?

Livskvalitet og mestring av hverdagslivet

I dette prosjektet legger vi til grunn en bred definisjon av mestring – i betydningen av å få til, håndtere eller beherske noe på en måte som oppfyller våre egne og omgivelsenes forventninger om å skape eller oppnå noe verdifullt. Mestring i en slik forståelse henger tett sammen med livskvalitet. Én tilnærming kan være å forstå livskvalitet som forholdet mellom hvilke forventninger man har til livet, og hvordan livets hendelser og erfaringer står i forhold til disse forventningene (Carr et al., 2001), slik vi var inne på i kapittel 3.

Mestring som begrep når vi diskuterer livskvalitet, kan være nyttig for å rette et søkelys mot hva individene og familiene i vårt utvalg *gjør* for å skape verdi, mening og sammenheng i livene sine. Mestring peker på handling, og at opplevelsen av hverdagen består av mange større og mindre, bevisste og ubevisste, handlinger. Samtidig er det viktig når man har et fokus på handling, også å vise at veteranfamiliene *gjør* det de *gjør* innenfor ulike rammer, som legger noen premisser for hva de *kan* gjøre. Det er ikke bare deres egne valg og handlinger som påvirker deres opplevelse av hverdagslivet. De har ulike handlingsrom, og dermed ulike muligheter for mestring.

Fortellinger om hverdagslivet kan fort falle ned i en beskrivelse av rent praktiske gjøremål, løsninger og utfordringer. Samtidig handler det praktiske hverdagslivet om noe mer. De hverdagslige gjøremålene som inngår i å skape

et hjem og få tidsplaner til å gå opp, legger samtidig grunnlaget for fellesskapet i familiene, hvilke verdier de deler, og relasjonene som familie-medlemmene har med hverandre. De praktiske og de relasjonelle sidene av mestring av hverdagslivet henger dermed tett sammen.

Familiene er heller ikke statiske i hvordan de «er» eller har det. Mye kan endre seg helt inn på det relasjonelle planet med endringer i situasjonene familiene er i. For eksempel, en far i vårt utvalg forteller om hvordan hans holdning og praktiske tilnærming til sin rolle som far endret seg veldig etter at han gikk ut av Forsvaret. Både han og kona hans opplevde at han hadde vært en annerledes og mye mer deltagende far, og med et annet tankesett knyttet til foreldrerollen med sitt andre barn, enn med sitt første. Barna i familiene er også i en stadig kognitiv og emosjonell utvikling og kan dermed oppleve livet med og relasjonene til en deployert forelder veldig ulikt i de ulike stadiene.

Vi fokuserer i dette kapittelet på et samspill mellom tre aspekter som særlig legger rammene for familienes hverdagsliv:

- **Belastningsnivå:** Hvor mange og hvor store belastninger må familiene håndtere og finne løsninger for?
- **Ressurser:** Hvilke ressurser har familiene utviklet eller har tilgjengelig i seg selv og i sine omgivelser, som kan hjelpe dem med å håndtere belastningene?
- **Handlingsrom:** I hvilken grad har familiene et opplevd handlingsrom og kontroll over konsekvensene av egne valg og handlinger, og dermed kunne nyttiggjøre seg ressurser til å håndtere belastningene?

Disse sidene ved veteranfamilielivet diskuterer vi videre i dette kapittelet.

Belastningsnivå

Det virker ganske åpenbart og er ofte tatt for gitt at veteranfamilier lever med et høyere belastningsnivå enn mange andre familier, og dette ligger også som et grunnleggende premiss for lovverk, tiltak og planer. Samtidig er det rom for å nyansere hvor store belastningene oppleves å være – og hvilke belastninger som er størst, hvordan belastningene oppstår, hvordan belastningene møtes og håndteres av familiene, og hva som kan legge ekstra sten til, eller lette, byrden. Vi har flere ganger vært inne på at andres antakelser om hva som er

vanskeligst for familiene, ikke alltid er det familiene selv opplever som det største problemet. Noen ganger kan ting som ser åpenbart belastende ut utenfra, være noe familiene selv lever relativt greit med.

Belastninger knyttet til internasjonale operasjoner, eller andre belastninger tilknyttet Forsvaret?

Som vi har vært inne på flere ganger, kan det være komplisert å si noe generelt om veteranfamiliers livssituasjon og hverdag. Det er svært forskjellig hva veteranfamilier har opplevd, og i hvor stor grad deployeringer til utenlandsoperasjoner påvirker hverdagen til vanlig eller ikke.

Vi har også vært inne på at annet forsvarspersonell enn veteraner kan ha store belastninger og eksponering for alvorlige hendelser i arbeidet sitt. Dette har vært aktualisert i debatter om veteranbegrepet, og om oppfølgingen av forsvarsansatte generelt. Slik vi diskuterte i kapittel 2, peker Salvador og Nordstrand på at ansatte i Luftforsvarets redningstjeneste har en høy eksponering for tøffe opplevelser, selv om tjenesten foregår innenlands, for eksempel å være førstehjelper ved selvmord eller å oppleve at barn dør i armene deres (Salvador & Nordstrand, 2022).

Vi vet også en del om hva som er belastninger for forsvarsfamilier generelt. Blant befal som sluttet i Forsvaret i perioden 2016–2018, oppga over halvparten at de hadde hatt for lite tid med familien (Fauske & Strand, 2020). Kjente belastninger inkluderer pendling, flytting og fravær fra hjemmet relatert til øvelser, kurs og annet. I tillegg oppleves uforutsigbarhet i hverdagen, både på kort og lang sikt, som en belastning (Heen et al., 2023). Spørsmålet i vår sammenheng blir hvordan disse belastningene virker sammen med internasjonale operasjoner.

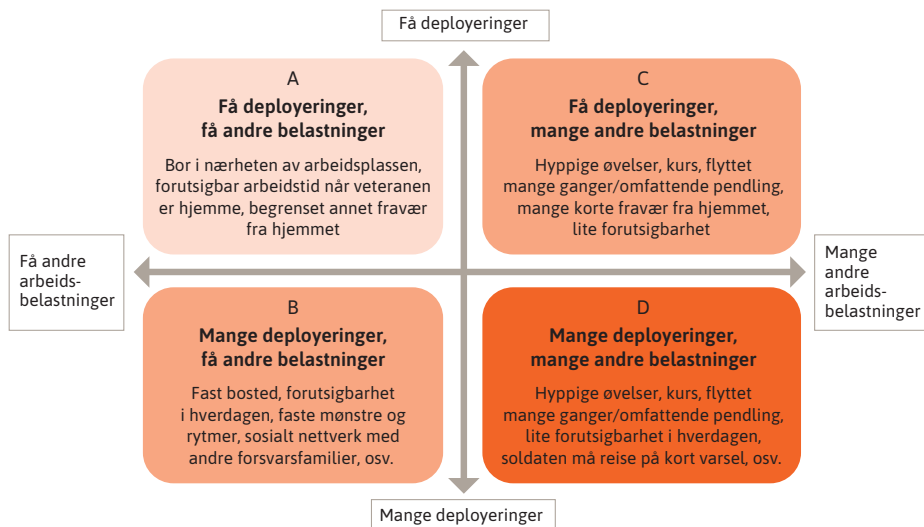
Videre viser Forsvarets samlivsundersøkelse at mange forsvarsfamilier kan oppleve et stort press, uavhengig av om soldaten har deployert, og uavhengig av om de opplever eksponering for alvorlige hendelser. I samlivsundersøkelsen fra 2023 svarer rundt halvparten at det stemmer helt eller delvis at vansker med å kombinere arbeid og familie i Forsvaret gjør at de tenker på å slutte (Heen et al., 2023). Det er dermed klart at belastningene på forsvarsfamilier generelt kan være store, og at de internasjonale operasjonene er noe som kan komme på toppen av andre belastninger. Dette kan være både lavere

stress og slitasje over tid, og eksponering for alvorlige hendelser utenfor internasjonale operasjoner.

Når vi har bedt våre respondenter fortelle fritt om livene sine i lys av internasjonale operasjoner, finner vi at de fleste snakker om dette i nær sammenheng med hvordan livet blir påvirket av tilknytningen til Forsvaret generelt. Mange skiller ikke ut internasjonale operasjoner som det viktigste for dem, eller det som former hverdagen og familielivet mest. Det viktigste for de fleste familienes dagligliv er graden av fravær og uforutsigbarhet, uavhengig av om dette er knyttet til internasjonale operasjoner, eller ikke.

Figur 1 under er ment å illustrere hvordan et likt antall deployeringer kan innebære ulike arbeidsrelaterte belastningssituasjoner for familiene, fordi andre belastninger relatert til å jobbe i Forsvaret er ulikt fordelt. Som eksempler trekker vi her fram belastninger knyttet til flytting og pendling, og til uforutsigbarhet i tjenesten som viktige andre arbeidsrelaterte belastninger. Men akkurat hva belastningene er, kan variere med ulike typer stillinger og tjenester. Vi ser også i vårt materiale at spesialfunksjoner med kun noen få ansatte som kan fylle en bestemt og helt nødvendig rolle, innebærer en svært stor uforutsigbarhet for personellet og familiene deres. Nettopp fordi de er få, kan ikke vi si hvilke funksjoner det dreier seg om.

Figur 1: Forholdet mellom antall deployeringer og andre arbeidsrelaterte belastninger i familiens totale forsvarsrelaterte belastningssituasjon, eksemplifisert



Denne figuren peker på forhold som har vært tatt opp flere ganger i debatter om veteranbegrepet og Forsvarets oppfølging av personellet sitt – det er ikke nødvendigvis slik at det er internasjonale operasjoner som gir de største arbeidsrelaterte belastningene for soldatene og familiene deres, selv om sjansen for eksponering for alvorlige hendelser er større. Det er dermed også et sentralt spørsmål for Forsvarets oppfølging av sine ansatte generelt.

I denne rapporten har vi et særlig fokus på balansen mellom belastninger og ressurser, som et utgangspunkt for å forstå helse og livskvalitet i veteranfamiliene (se kapittel 3). Noen familier kan ha «brukt opp» mange ressurser på å håndtere andre forsvarsrelaterte belastninger i hverdagen, hvis disse er betydelige, før veteranen drar i en internasjonal operasjon. De kan også ha mistet ressurser som en del av de øvrige forsvarsrelaterte belastningene. Dette kan være å miste sosiale nettverk og komme lenger unna familie ved flytting, eller å få mindre tid til å pleie vennskap og sosiale nettverk hvis den ene forelderen i familien pendler. Hyppige flyttinger og andre overganger knyttet til forsvarslivet kan også øke stressnivået (DeFraia et al., 2014).

Familiene i vårt utvalg fordeler seg over de fire gruppene i figuren. Det er imidlertid ikke her vi nødvendigvis ser de klareste mønstrene i belastningsnivået på familiene. De trer tydeligere fram når vi ser på de forsvarsrelaterte belastningene, og hvordan de spiller sammen med andre, vanlige livsbelastninger. Vi går videre til hvordan disse faktorene virker sammen i neste avsnitt.

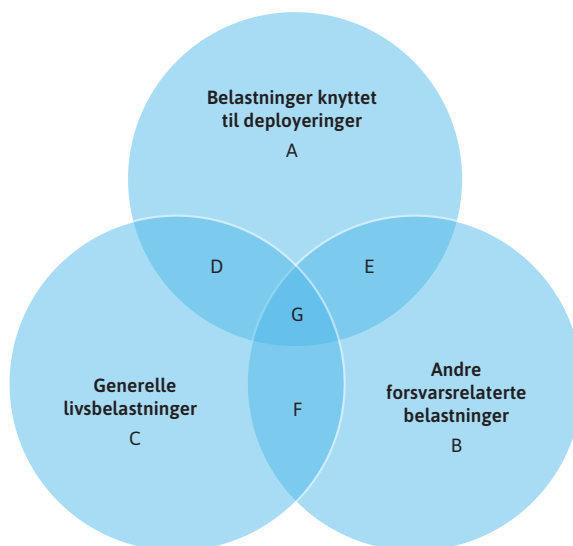
Andre belastninger – når vanlige livsbelastninger kommer i tillegg

I familienes liv er det den totale belastningssituasjonen som teller i hverdagslivet, og det er derfor viktig å inkludere andre belastninger enn internasjonale operasjoner, også for å forstå helse og livskvalitet for veteranfamilier. Effekten av internasjonale operasjoner vil delvis også avhenge av hvilke andre forsvarsrelaterte belastninger familiene har.

Særlige utfordringer oppstår i samspillet mellom disse tre hovedområdene: spesielt mange, hyppige eller utfordrende deployeringer, andre forsvarsrelaterte belastninger og generelle livsbelastninger. Det er dermed ikke nødvendigvis bare nivået på belastninger direkte knyttet til internasjonal tjeneste som blir viktig for veteranfamilienes utsatthet, men om disse kommer

i tillegg til andre belastninger, både i forbindelse med forsvarsjobben generelt, og med hendelser i familien. Figur 2 gir en illustrasjon av samspillet mellom de tre belastningsområdene.

Figur 2: Samspill mellom ulike belastningstyper i veteranfamilier



Ulike familiesituasjoner:

- A: Mange belastninger knyttet til deployeringer, få andre forsvarsrelaterte belastninger, få generelle livsbelastninger
- B: Få deployeringer, mange forsvarsrelaterte belastninger, få generelle livsbelastninger
- C: Få deployeringer, få forsvarsrelaterte belastninger, mange generelle livsbelastninger
- D: Mange deployeringer, mange generelle livsbelastninger, men få andre forsvarsrelaterte belastninger
- E: Mange deployeringer og mange andre forsvarsrelaterte belastninger, men få livsbelastninger
- F: Få deployeringer, men mange andre forsvarsrelaterte belastninger og mange generelle livsbelastninger
- G: Mange deployeringer, mange andre forsvarsrelaterte belastninger, og mange generelle livsbelastninger.

Figuren refererer i felt A til kjente belastninger knyttet til internasjonale operasjoner, som for eksempel antall deployeringer og selve fraværet fra familien, emosjonell avstand, frykt for veteranens liv og helse, alvorlige hendelser under operasjonen, eksponering for sivile lidelser, uforutsigbarhet med tanke på hjemkomst og så videre (se for eksempel Bøe et al., 2020; Forsvaret, 2012).

Felt B representerer andre kjente belastninger for forsvarsfamilier generelt, som for lite tid med familien, pendling, flytting, uforutsigbarhet og fravær fra hjemmet relatert til øvelser, kurs og annet (Fauske & Strand, 2020; Heen, 2012).

Videre inkluderer vi i felt C andre livsbelastninger. Noen faser av livet krever mer enn andre. Barn blir født, det kan være samlivsbrudd, alvorlig sykdom, død, eller andre utfordringer som økonomi eller annet som krever mer av individene og familiene.

Noen av familiene i vårt utvalg kan plasseres i feltene med hovedsakelig én belastningstype: A, B eller C. I disse familiene ser vi i all hovedsak færre utfordringer med opplevelse av mestring av hverdagslivet. Dette gjelder også der hvor det har vært store utfordringer tilknyttet én eller flere internasjonale operasjoner, men hvor forsvarsjobben ellers ikke har grepet for mye inn i familiens hverdagsliv, og hvor de heller ikke har hatt andre vesentlige livsbelastninger (felt A). Her ser vi for eksempel situasjoner som at soldaten kan ha vært veldig preget av opplevelsene i operasjonen, men at partner har hatt overskudd og ressurser til å være til stor støtte, og at forholdet kan ha kommet styrket gjennom hendelsene. Tilsvarende ser vi at familiene i vårt utvalg som har andre forsvarsrelaterte belastninger, men lite belastning knyttet til internasjonale operasjoner eller til andre livsbelastninger, rimeligvis ikke opplever at internasjonale operasjoner preger opplevelsen av mestring av hverdagslivet (felt B). Familier med store generelle livsbelastninger, men lite belastning knyttet til internasjonale operasjoner eller til forsvarslivet generelt, har ikke en vesentlig annen livssituasjon enn andre familier i det sivile arbeidslivet (felt C).

Veteranfamiliene kan også ha et høyt belastningsnivå på to felt (D, E, F) eller tre felt (G) av disse områdene. Her er det særlig viktig for Forsvaret å være oppmerksomme på deployeringer i avdelinger og funksjoner hvor det er store belastninger på personellet som del av det vanlige arbeidet.

Særlig de familiene som har belastninger på alle tre områdene (felt G) kan være svært utsatt og oppleve store utfordringer med å oppleve mestring i hverdagen. Slike overlapp av belastningstyper oppstår gjerne i faser av livet og kan være forbigående. Noen av familiene i utvalget vårt har imidlertid stått i et press med store belastninger på alle tre områdene samtidig over lang tid.

I noen av familiene, særlig der dette trippel-presset har vært langvarig, har dette gått hardt utover livskvalitet og relasjoner, og noen av parene fortalte at forholdene deres hang i en tynn tråd. Det er også her vi finner partnere til veteraner som ser ut til å ha tatt veldig mye av støyten, med konsekvenser for egen helse. I noen av disse familiene var det også barn som fortalte om symptomer på angst og/eller opplevde familien som splittet.

Ressurser – hva kan virke dempende på belastningsnivået?

Jo flere belastningstyper og jo høyere nivå på hver av belastningene, desto større ressurser trenger familiene for at det ikke skal bli en overbelastning med mulige negative helsekonsekvenser. Der belastningene skruer temperaturen opp, skruer ressursene temperaturen ned. Slike ressurser bidrar til å øke robusthet/resiliens (*resilience*), eller evnen til å tåle belastninger. Det finnes ingen universell definisjon av robusthet (Aburn et al., 2016), men det er vanlig å bruke dette begrepet for å beskrive og forklare kompleksitet i individuelle og grupperesponser og evnen til å håndtere traumatiske eller utfordrende situasjoner.

Hva slags ressurser snakker vi om?

Forsvarskommisjonen peker på familiepolitikk som ett av flere hovedfelt Forsvaret må satse på (Forsvarskommisjonen, 2023). Når det gjelder veteranfamilier, er dette delvis et spørsmål om å sørge for at eksisterende strukturer har tilstrekkelige midler, fordi det finnes spesialkompetanse både i Forsvaret og i sivile institusjoner. Veteranfamilienes erfaringer med de formelle tiltakene i Forsvaret og i sivile institusjoner er et særlig viktig tema som vi derfor behandler i et eget kapittel (kapittel 8). Det er samtidig veldig viktig med de mer uformelle ressursene og strategiene vi ser hos familiene, og det er disse vi diskuterer i dette kapittelet.

Det er noen mønstre i slike belastningsdempende ressurser, både i hva familiene selv har fortalt om, og i hva vi tror kan ha bidratt positivt for dem som har hatt tilgang til disse ressursene. Tilsvarende ser disse ressursene ut til å ha vært mindre til stede eller vært mindre tilgjengelige hos dem som forteller om større utfordringer i livet. Listen under er ikke nødvendigvis uttømmende, men dekker tematikk som er kommet opp i våre intervjuer. Det er viktig å understreke at ressurser ikke alltid er nok i seg selv for helt å kunne

forebygge overbelastning – hvis den totale belastningsbyrden blir for stor, kan det uansett gå kraftig utover opplevd mestring av hverdagen og opplevd livskvalitet.

Det er fire hovedområder i utvalget vårt som peker seg ut når det gjelder å bidra til å dempe effekten av belastningene familiene står i. Dette handler om:

- praktiske ressurser og hjelp med å få hverdagen til å gå opp
- strategier, planer, kommunikasjon og forventningsavklaringer i familiene
- felles eller forenlig opplevelse av mening
- tilhørighet, støtte og forståelse i omgivelsene

Vi går nærmere inn på disse punktene under.

Praktisk hjelp og støtte til å få hverdagen til å gå opp

Det har vært en rød tråd i denne rapporten at «veteranfamilielivet» i stor grad handler om å få et praktisk tidsregnskap til å gå opp hjemme, uavhengig av årsaken til at veteranen er borte. Når hverdagen fungerer hjemme, legger det et bedre grunnlag for både partnere og barn til å håndtere belastninger som frykt, bekymring og savn. Det gjør at veteranene som er ute, opplever trygghet i å vite at familien har det bra og kan lettere fokusere på oppdraget sitt. Her ligger det mange muligheter for støtte til familiene gjennom tiltak som kan forebygge overbelastninger og bidra til god livskvalitet.

Opprettholdelse av en normalitet og «vanlighet» i hverdagen hjemme hviler til dels på muligheten til å få inn noen ekstra hender, og ofte, én eller flere ekstra voksenpersoner til å passe på barna. «Uten besteforeldrene, stopper Forsvaret», var det en av veteranene i studien som sa. Det er liten tvil om at besteforeldregenerasjonen er veldig viktig for mange av familiene, i tillegg til annen familie. Også øvrige sosiale nettverk kan spille en stor rolle – en partner omtaler seg selv som kretsleder i å bruke barnevakt. Men, som vi var inne på i kapittelet om partnerne, kan det oppstå noen utfordringer hvis nettverket i hovedsak består av folk uten tilknytning til eller forståelse for Forsvaret og de rammene det legger for familielivet. Det er kjent at det å bo i tilknytning til en militærleir og å ha nettverk blant andre forsvarsansatte i lignende livssituasjoner er en beskyttende faktor for forsvarsfamilier. Dette

ser vi også gjenspeilet i vårt utvalg, og våre respondenter forteller om flere sider ved dette som en veldig viktig ressurs.

Det første handler om det sterke fellesskapet som kan oppstå i et forsvarsnettverk. Noen av familiene forteller om en tid i livet der de levde nesten som i en storslekt i et gammeldags småbysamfunn, og der alle passet på hverandre og hverandres barn i tett sammenvevde familieliv. En ting er de praktiske sidene, men vel så viktig for mange har det vært å ha et fellesskap med noen som forstår akkurat hvordan man har det. Vanlige utsagn blant respondentene våre var for eksempel: «*Du trenger ikke forklare til noen.*» «*De utenfor kan aldri forstå hvordan dette livet er.*» «*Jeg vet at noen ville fanget meg opp hvis det ble for mye.*» Dette kan også bidra til en sterk følelse av tilhørighet, som er en kjent viktig faktor i opplevd livskvalitet og for å bygge robusthet og motstandskraft (Scarf et al., 2016). Dette kommer vi tilbake til under.

Strategier, planer, kommunikasjon og forventningsavklaringer – føre var

Vi har noen familier i utvalget hvor dagliglivet blir veldig sterkt påvirket av veteranens arbeid, og hvor det er mange trekk man kunne tenkt seg ville være til stor belastning, men hvor familiene likevel tilsynelatende lever ganske greit med det. Flere av dem har til felles at de har tatt mange aktive og gjennomtenkte valg om hvordan de vil løse utfordringer. De har gjort omfattende forberedelser og har en forebyggende tilnærming til familielivet. En partner i en slik familie sier:

[...] [Før han har reist ut, har vi alltid snakket om 'hvordan planlegger du dette?' og 'hvordan løser vi dette?']»

Dette dreide seg hos de fleste om planlegging av praktiske aspekter ved livet, hvem som skulle gjøre hva og når, og hvordan de kunne få på plass løsninger for hverdagen mens veteranen var borte. Familiene gjorde også avtaler om hva veteranen skulle gjøre når han kom hjem. Et vanlig mønster er at partneren som er hjemme, hovedsakelig tar seg av de daglige gjøremålene også til vanlig, mens veteranen har et hovedansvar for de større engangsprosjektene knyttet til hjemmet.

Noen av parene, men ikke så mange, fortalte at de også hadde planlagt aktivt og forhandlet fram løsninger seg imellom knyttet til konsekvenser for

partnernes jobb og økonomi. Et par fortalte for eksempel at de hadde blitt enige om at i de nærmeste årene, og mens barna var små, ville de prioritere det som var viktig for hans jobb. Etter et avtalt tidspunkt skulle så han overta hoveddelen av ansvaret hjemme, mens hun skulle trappe opp satsningen på egen karriere, gjennom konkrete og allerede planlagte steg som ville øke hennes kompetanse og formelle kvalifikasjoner. Et annet par, hvor veteranen hadde svært mye fravær, hadde gjort en avtale om at partneren tok hovedansvaret hjemme, og at han overførte et fast og betydelig beløp til henne hver måned som en slags lønnskompensasjon, og som de holdt utenfor den felles husholdsøkonomien. Hun opplevde dette som en god ordning, at det ivaretok den økonomiske friheten hennes og var en konkret verdsetting av at arbeidet hun tok på seg hjemme, gjorde det mulig for mannen å følge sine karrieremål.

For noen springer denne tilnærmingen ut av at de har tatt et aktivt valg sammen om denne måten å leve livet på, og med en sterk bevissthet om hvilke utfordringer det kan innebære. For eksempel sier en partner:

Vi har tatt avgjørelser sammen – vi har vært særdeles klar over skilsmissestatistikken i Forsvaret, og vi vet hva vi skal gjøre og hvordan vi skal gjøre det.

Dette speiler mye av det veteranene sier om hvordan de forholder seg til utfordringer de kan møte i tjenesten – de fokuserer på det de kan gjøre noe med. Det å legge planer gir også en økt opplevelse av kontroll og forutsigbarhet, og er en proaktiv tilnærming. Ved å ta en del grep på forhånd, kan familiene heller prøve å forebygge at det oppstår problemer, enn å måtte finne løsninger om problemene oppstår.

Felles eller forenlige opplevelser av mening

Familiene i utvalget vårt ser ut til å kunne tåle mye, så lenge de har en felles, eller i alle fall forenlig, opplevelse av mening. Hvis parene er enige om at tjenesten er meningsfull, tåler de også bedre belastninger som er knyttet til den. Barna greier også lettere å forholde seg til at den ene forelderen er borte, hvis de kan tillegge fraværet en mening, og at det kan være en kilde til stolthet (selv om de samtidig kan ha blandede følelser, som vi var inne på i kapitlet om barna).

En veteran fortalte om hvordan forståelsen for og enigheten om at hans jobb noen ganger måtte få forrang foran familien, skapte en enda sterkere nærhet for ham i parforholdet:

[Det oppsto en plutselig og veldig dramatisk situasjon] som gjorde at jeg ble bedt om å reise [på veldig kort varsel]. Jeg tok det opp med kona mi, og hun sa – det er klart du skal dra, det er ikke noe å tenke på en gang. Da kjente jeg at det gikk en varm følelse gjennom meg. Hun skjønnte det – noen ting er viktigere enn familien.

Felles mening kan finnes i oppdragene og den større sammenhengen de inngår i. Det er også slike sider barna noen ganger refererer til, og sier at forelderen gjør en viktig jobb med å hjelpe til i områder med krig og fattigdom. Når det gjelder partnerne, er det imidlertid vanligere at de snakker om at arbeidet er så viktig for veteranens identitet og livskvalitet, at det i seg selv tilfører en mening til belastninger knyttet til denne måten å leve på. De snakker i mindre grad om å finne mening i den større samfunnsfortellingen om hvorfor internasjonale operasjoner er viktig. De av partnerne som har fått sterke fellesskap med andre som lever på samme måte – oftest når de har bodd i nærheten av leir – har også uttrykt at dette har gitt dem stor glede og mening.

Noen av parene kan dessuten sette pris på og finne mening i selvstendigheten og muligheten til å være en del fra hverandre, og å ha sine separate sfærer som den andre ikke er del av. Noen snakker om at det er godt å få anledning til å savne hverandre. Videre er det noen av parene som snakker om at de finner mening i en annen måte å leve på enn andre, at de er individualister og tar andre valg enn «A4-familier». Disse familiene er imidlertid unntaket i materialet vårt, og de fleste vektlegger normalitet – både at dette livet er normalt for dem, og at det ikke egentlig er så annerledes som «folk skal ha det til».

Dette kan forstås å handle om at familiene har en felles historie om seg selv som familie og individer som de kan forenes om. Dette har vært referert til som «family narrative co-construction» i forskning om amerikanske militærfamiliers resiliens/robusthet etter kriser (Saltzman et al., 2013). Det er ikke helt enkelt å finne en god norsk direkte oversettelse for dette begrepet, men det dreier seg altså om at familiene sammen har en felles forståelse, om

seg selv, eller om hendelser i familien, om hvem de er og hva som har skjedd, og som skaper en sammenheng og mening. Forskning på familiers robusthet peker på at evnen til å skape mening i stressende eller traumatiske hendelser, er viktig (Saltzman et al., 2013).

Dermed ser vi også at i familier der fortellingene ikke «går opp», eller der parene ikke har en felles opplevelse av mening, kan det bli veldig tungt, og noen ganger umulig, å bli stående i et høyt belastningsnivå, og konfliktnivået kan bli høyt. For partnerners del handler dette om at de opplever at det går for mye utover deres egen og barnas helse, om å måtte gjøre for store endringer i eget sosialt og arbeidsliv, og at de opplever at veteranene velger familien bort for noe de selv synes er viktigere, men som partnerne ikke opplever som viktig nok: «Han er på guttetur, mens jeg må ta alt ansvaret hjemme», sa en partner. Og liknende: «Han mener at det han gjør er så viktig, men en far kan ikke erstattes.»

Veteranene på sin side kan synes at partneren ikke forstår det som oppleves veldig meningsfullt og viktig for dem selv, og heller ikke forstår forholdene de jobber under. Noen beskrev at det var frustrerende og slitsomt med partnerners høye forventninger til hva de skulle hjelpe til med hjemme mens de var ute under veldig intense forhold. Mange fortalte også om at det var lite interesse hjemme for å høre om hva de hadde opplevd ute, slik vi var inne på i kapittelet om veteranene. Det var imidlertid veldig ulikt hvordan veteranene snakket om dette. For noen var det en kilde til forundring og litt vanskelig å forstå at familien og venner ikke var særlig interessert i å høre om hva de hadde opplevd, mens for andre kunne det være en kilde til større frustrasjon. Noen sier at det er deilig å slippe å snakke om det med familien, og at det å beskytte hjemmesfæren fra fortellinger om sterke minner og alvorlige hendelser kan gjøre at det også blir mer av et fristed. Andre opplever det mer som en avvisning. Når de ikke får lov til å snakke om noe som er sentralt i livet deres, kan det føre med seg en følelse av ensomhet i møte med andre, som ikke har opplevd det samme som dem. Dermed blir fellesskapet med dem som har delt opplevelsene, desto viktigere.

Det har vært et gjennomgående tema i intervjuene våre at flere av partnerne har uttrykt veldig lite interesse for innholdet i veteranens arbeid, i den grad at vi er blitt litt nysgjerrige på hva dette kan handle om. Dette gjelder både dem som lever godt med konsekvensene for familielivet og har en felles opplevelse

av mening, og dem som ikke har det med den forsvarsansatte ektefellen/samboeren. Flere sier at de ikke vet hvilken grad veteranen har, og ikke er interessert. De vil heller ikke høre om hva veteranen har drevet med ute. Noen sier ting i retning av at «nå er det nok, nå er vi hjemme alle sammen», eller «han blir belærende, jeg prøver å følge med så godt jeg kan, men så sier han at jeg er helt på jordet og ikke har skjønt noen ting ...». I tråd med dette sier flere av partnerne at «jeg er ikke en sånn forsvarskone». Dette reflekterer noe vi har vært inne på tidligere, nemlig at meningsskapingen for veteranfamilier i Norge, i større grad enn i en del andre land, blir et privat prosjekt, og at partnerne kan finne mening i at de som par gir hverandre frihet til å følge egne mål og drømmer. Det har også vært vist hvordan en del av dette blir å sette opp noen grenser mot veteranens arbeid – han kan få gjøre det han ønsker, og reise ut, men da må han ikke legge ytterligere byrde på familien med å ta det inn i hjemmet (Gustavsen, 2017b, p. 524).

Opplevelse av tilhørighet, støtte og forståelse fra omgivelsene

Opplevelse av tilhørighet, støtte og forståelse i omgivelsene er en kjent og sentral faktor i opplevelse av livskvalitet. Tilhørighet styrker opplevelsen av mening, fordi meningen blir bekreftet og gitt verdi av dem rundt deg. Tilsvarende gir sosial avvising mindre opplevelse av mening (Stillman & Lambert, 2013). Det er også vist i studier av veteraner at tilhørighet reduserer risiko for depresjon etter deployering (Bryan & Heron, 2015).

Vi ser at opplevelse av tilhørighet og støtte er viktig for familiene, og et fellesskap som forstår kan være en stor ressurs for å greie å tåle store belastninger. En partner sier for eksempel om opplevelsen av å flytte fra et område med mange forsvarsfamilier, til et uten: «Der hadde jeg et fellesskap, her er jeg helt alene.» Dette handler om en tilhørighet og et fellesskap i å vite at de rundt en forstår, uten at man må forklare noe. Det har også vært en gjenganger i mange av intervjuene, og en partner sier det slik:

Hvis man ikke lever det livet vi lever, så har man ikke forståelse for det. Vi har opplevd å snakke med noen hvor mannen jobber [langt unna] og er borte eller reiser mye på jobb [og som sier de skjønner hvordan det er]. De har jo selvfølgelig en forståelse for å være alene med barn, men de kommer aldri til å ha den forståelsen av krig på toppen av alt annet.

Det kan dermed være vanskelig for omgivelsene å forstå det spesielle i familienes situasjon.

Samtidig opplever familiene ofte å bli sett på som mer spesielle enn hva de selv opplever å være, og at de blir tillagt en gruppeidentitet og egenskaper de ikke kjenner seg igjen i. Igjen er det særlig partnerne som forteller om dette. Muligens er det partneren som møter det mest i hverdagen når veteranen er borte, men også veteranene forteller om lignende opplevelser. En partner sier:

[Jeg snakket med noen i bygda her som jeg ikke kjente fra før.] De sa, å ja, er dere en av dem, en av de forsvarsfamiliene – det likte jeg ikke. Vi er del av samfunnet som alle andre, vi er ikke noe annerledes. Vi bor her vi også.

Noen stiller spørsmål ved hvorfor man i det hele tatt har et begrep som «forsvarsfamilie» i språket, når man ikke snakker om for eksempel «politi-familier». Flere forteller om å bli konfrontert med normer knyttet til likestilling på ulike måter, og at omgivelsene ikke forstår valgene de har tatt. Noen forteller om naboer som kommenterer at de aldri hadde orket å ta så mye ansvar for huset selv, eller om andre foreldre som ikke skjønner hvorfor partnerne «gir veteranen lov» til å være så mye borte – «det hadde jeg aldri funnet meg i». Det at familiene blir utfordret av omgivelsene på likestillings-idealer og -normer er også godt kjent fra annen forskning (Gustavsen, 2017c; Heiselberg, 2018c).

Handlingsrom

En opplevelse av mestring handler også om det som kalles *agency*. Det finnes ikke noen god direkte oversettelse av dette begrepet til norsk, men det handler om mulighetene man har til å påvirke eget liv og omgivelsene sine. Det kan også forstås som opplevd handlingsrom og kontroll over konsekvensene av egne handlinger (Moore, 2016).

Uforutsigbarhet, overbelastninger og begrensninger i handlingsrommet

Utfordringer med liten forutsigbarhet og kort planleggingshorisont synes å være den store gjengangeren i materialet vårt når det gjelder hva som oppleves mest belastende, og som i størst grad griper inn i familienes handlingsrom. Uforutsigbarhet kan gjøre det vanskelig å planlegge ting

sammen som familie, inkludert viktige begivenheter som er med på å skape en felles historie. Det er flere soldater som forteller om å ha gått glipp av et barns fødsel eller konfirmasjon, eller å ikke kunne være til stede ved andre store anledninger. Vi ser også – slik vi var inne på i partnerkapittelet – at korte planleggingshorisonter kan oppleves å begrense handlingsrommet mer enn selve fraværet. Når man vet på forhånd hvordan ting kommer til å være, er det også lettere å planlegge og finne strategier for å kompensere. Når fraværet kommer brått, eller blir forlenget på kort varsel, blir dette i seg selv en ekstra belastning.

Hvor frivillig er frivillig?

I kapittelet om veteraner var vi inne på ulike forhold angående tilknytningen til Forsvaret. Det varierer fra å oppleve arbeidet i Forsvaret først og fremst som en jobb, til å være mer av en identitet (Caforio & Nuciari, 2018). De fleste i vårt utvalg heller mer mot identitetssiden, enn mot at det bare er en jobb som alle andre. Som vi var inne på i kapittelet om veteranene, er det noen som snakker om det mer som et kall, enn en jobb. Det ene utelukker åpenbart ikke det andre.

Vi ser at noen partnere kan oppleve et veldig redusert handlingsrom når veteranen har en veldig sterk forsvarsidentitet – de ender i en «take it or leave it»-situasjon i forholdet. I vårt utvalg er det slik at i familiene der partnerne har fått helseproblemer eller mistrives veldig med livssituasjonen, forteller de samtidig at veteranen har en veldig sterk identitet knyttet til Forsvaret. Partnerne opplever det som uaktuelt for veteranen å vurdere en annen jobb eller et annet type liv. I noen av familiene har veteranen også prøvd å jobbe andre steder, men mistrivdes veldig. Som en partner sa:

Han jobbet [et annet sted] et år, men da døde han mentalt.

En veteran fortalte om sin egen svært sterke motivasjon og tilknytning til Forsvaret, og hvordan det gjorde at han stadig søkte seg til utenlandsoperasjoner, selv om kona hans mistrivdes veldig. Etter flere år og gjentatte deployeringer ønsket hun ikke lenger å fortsette ekteskapet, og de ble skilt. Veteranen reflekterte:

Hun var ikke så glad for det, [at jeg dro ut]. Men det er klart, at når jeg lokket med bedre økonomi og reising, så er det lett å bli med på det. Men

så kom tankene og livet etterpå da, men da var det for sent. Det er nok ikke det at jeg var i Forsvaret som er årsaken til at vi er skilt, men det var nok medvirkende.

En annen, som også har gått gjennom et samlivsbrudd, sier noe lignende og at han tror ikke de helt greide å ta innover seg hvor stor belastning det ble for henne. Det praktiske var én ting, men følelsene og tankene ble for mye, og hun ville ikke fortsette samlivet. Denne veteranen tror også at den siste deployeringen bidro til at de ble skilt.

Det kan være at veteranene i disse familiene prioriterer forsvarskarrieren høyere, eller at de jobber i avdelinger hvor det er høye forventninger til at veteranen skal stille opp. Det vil si at selv om det på papiret er frivillig å melde seg til visse typer oppdrag, så er det i praksis en sterk forventning fra fellesskapet på arbeidsplassen om at man faktisk gjør det. Dette kan bidra til å minske handlingsrommet for partnerne hjemme. De kan i mindre grad se for seg løsninger som ikke innebærer samlivsbrudd, og de kan oppleve å ha mindre reell autonomi og innflytelse over eget liv. Der veteranens jobb også er preget av mye uforutsigbarhet, blir det ikke mye reelt handlingsrom igjen. Det innebærer også et mindre handlingsrom for veteranene selv, og flere har snakket om forventningen om at man «rekker opp hånda» og stiller opp, også når det kan gå på bekostning av familielivet.

Det er viktig å understreke at vi ikke ser negative helsekonsekvenser eller mistriivsel for partnerne i *alle* familier der veteranene har en sterk identitet knyttet til Forsvaret. Men det kan se ut som om kombinasjonen av en for stor belastningsbyrde hjemme og en sterk forsvarstilknytning hos veteranen, er spesielt uheldig for partnernes helse og livskvalitet. Hvis vi vender tilbake til belastningsmodellene i figur 1 og 2, virker det klart at der veteranene har en veldig sterk tilknytning til Forsvaret og prioriterer jobben framfor familien, vil det øke sjansen for et høyt belastningsnivå tilknyttet både deployeringer til internasjonale operasjoner og andre forsvarsrelaterte belastninger.

Oppsummering

Stor belastning på familiene hjemme er ikke nødvendigvis bare knyttet til soldatens opplevelser ute, ettervirkninger av operasjonene, eller oppdragenes faregrad. Belastninger som kan påvirke familienes fungering og

familiemedlemmenes helse, kan også oppstå i et samspill mellom ulike belastningstyper knyttet til deployeringer, andre forhold knyttet til veteranens jobb i Forsvaret, og til vanlige livsbelastninger. Familiene som blir stående med et høyt belastningsnivå over tid på alle tre områder, kan være særlig utsatt for å oppleve store vansker. Samtidig ser vi at ressurser, både i familiene, og i omgivelsene deres, kan virke dempende på belastningsnivået. Av særlig betydning er praktisk hjelp og støtte for å få hverdagen til å gå rundt, en proaktiv tilnærming og planlegging, felles eller forenlige opplevelser av mening knyttet til hvordan familien lever og en opplevelse av tilhørighet, støtte og forståelse i omgivelsene.

Høyt belastningsnivå og uforutsigbarhet krever store ressurser i og rundt familiene. Noen av veteranene i utvalget jobber i avdelinger med veldig høy belastningsgrad tilknyttet internasjonale operasjoner, og noe grad av uforutsigbarhet. Respondentene forteller samtidig om at det er gjort flere aktive tiltak for å minske uforutsigbarheten, og at det er et høyt nivå på ressursene de har tilgjengelig, inkludert familieoppfølging. En del familier der veteranen er spesialsoldat forteller for eksempel om dette (se også kapittel 8). Det gjør det lettere for hele familien og øker handlingsrommet deres, og tilfører dem også viktige ressurser. Dette er et spesielt viktig punkt som vi også kommer tilbake til i neste kapittel, som omhandler de formelle tiltakene for familiene, og erfaringene familiene har med tiltak.

På samme måte ser vi at andre avdelinger har veldig høy belastningsgrad og stor uforutsigbarhet og mangelfull oppfølging av familiene. Der det er lav bemanning og begrenset personell å ta av til spesielle funksjoner, oppstår det et potensielt selvforsterkende problem med overbelastning, fordi det blir vanskeligere å si nei når du vet at kollegaen som allerede er utslitt, da må ta oppdraget. Dette har høye personlige kostnader for de ansatte og deres familier. De av respondentene våre som har jobbet under slike forhold, forteller at de ikke vurderer å si opp stillingene sine før de absolutt må, både på grunn av lojalitet til kollegaer og fordi de har en sterk identitet knyttet til fellesskapet. Dermed kan det gå for langt hjemme, både med tanke på helsekonsekvenser for partner og barn, og for parforholdene. Vi har flere familier i utvalget vårt som er i slike situasjoner, både blant dem som har opplevd samlivsbrudd og i familier som forteller at de har det forferdelig vanskelig.

8 Familiens erfaringer med oppfølgingstiltak

Tiltak og intervensjoner som fremmer livskvalitet gjennom å øke positive faktorer som glede, sosial deltagelse, mestring, selvstendighet og opplevelse av sammenheng og mening, er viktige verktøy for forebygging og folkehelsearbeid. For å gjennomføre tiltak som fremmer livskvalitet må forebygging foregå på mange arenaer, både innenfor de sivile tjenestene og Forsvaret. Systematisk forebygging på flere nivå kan bidra mer til å forhindre psykisk og fysisk uhelse, enn tiltak som bare retter seg mot de familiene hvor medlemmer allerede viser symptomer på helseplager. Det er derfor viktig å bruke kunnskap om praktiske, psykiske og relasjonelle konsekvenser av internasjonale operasjoner, slik at forebyggende tiltak kan rettes mot belastninger i familiens hverdagsliv for å bedre helse og livskvalitet for både barn, partner og veteran.

I dette kapittelet legger vi fram hva familiene i vårt utvalg forteller om sine erfaringer med tjenester og oppfølgingstiltak, både fra sivile institusjoner og fra Forsvaret. Vi ga i kapittel 2 en oversikt over rammeverket for oppfølging av veteraner og familiene deres. Det er viktig å understreke at med det materialet vi har – kvalitative dybdeintervjuer – er ikke dette en evaluering eller en vurdering av tjenestene. Målet vårt er å se erfaringene i sammenheng med hva familiene ellers forteller oss om sine liv og livssituasjoner. Hva har hatt verdi for dem når de har trengt hjelp, og hva kan stå i veien for å få god hjelp? Hvordan har de opplevd oppfølgingen i forbindelse med internasjonale operasjoner? Hvilke tiltak opplever familiene som forebyggende, og hva slags tiltak etterspør de selv?

Erfaringer med tiltak

Mange av familiene i vår studie er fornøyde med oppfølgingen og tiltakene de har fått, både fra det sivile hjelpeapparatet og fra Forsvaret.

I familier som har levd med stor belastning, er det imidlertid flere som opplever å ikke ha fått støtten og tiltakene de har trengt. Når det gjelder hvor fornøyde familiene er med Forsvarets tiltak, går det et skille mellom de

familiene med høy grad av belastning både når det gjelder livshendelser og Forsvarsrelatert belastning, som internasjonale operasjoner og annet jobbfravær, og familier som har hatt mindre belastning. Blant de familiene som trenger det mest, er det mange som opplever at når de har behov for mer støtte, er det vanskelig å finne, både i det sivile og i Forsvaret.

Et unntak fra denne regelen er familier hvor soldaten har vært i spesialstyrkene. Mange av disse familiene beskriver at de generelt har fått tett og god oppfølging fra Forsvaret, også når det har vært ekstra belastninger. Oppfølgingen for dem som er trent for, og som har hyppige turer ut, beskrives å være tett og i større grad inkludert som en del av de faste rutinene i avdelingen. Dette virker å både ha en forebyggende funksjon og å bidra til å gjøre det lettere å få hjelp når det er behov.

I de familiene som har opplevd belastninger, og der partner eller barn har fått reaksjoner i forbindelse med deployeringer, er det flere som opplever å ikke bli møtt på en god måte, hverken i det sivile hjelpeapparatet eller med forsvarstiltak. Gjennomgående har familier med vansker som krever en del tilpasning, en helt annen opplevelse av oppfølgingen, enn familier med mindre vansker.

Spesielle situasjoner og ansvarsapulverisering – et eksempel

En historie fra et av intervjuene våre er et veldig illustrerende eksempel på hvordan familier kan oppleve at deres spesielle situasjoner blir dårlig forstått og møtt, at de kan falle mellom flere stoler og bli helt alene i en svært vanskelig situasjon. Og når vi sier «spesielle situasjoner» er det sammenliknet med «sivile familier». Situasjonen vi beskriver her, er ikke nødvendigvis så spesiell eller unik for veteranfamiliene.

I en familie var det et barn i småskolealder som var svært knyttet til far og reagerte med å vise tegn på separasjonsangst og magesmerter når han dro ut. Samtidig opplevde familien å finne lukkede dører samme hvor de henvendte seg, både på skolen, hos helsesøster og hos BUP. Stedet far dro til, var svært urolig med kamphandlinger, og det var ofte nyhetsinnslag om hendelser derfra. Skolen tok opp dette som tema og brukte innslag fra hendelser i undervisningen. Mor forteller at hun som forelder ikke ble informert av skolen om at dette hadde vært tema i undervisningen, til tross for at de visste at barnet hennes hadde en far som var der:

(Barnet), ble veldig påvirket, både at (barnet) er helt pappadalt og pappa var ikke her, men (barnet) analyserer og tenker på alt. Så (barnet) gikk rundt hele tiden og ventet på å få beskjed om at pappa var død (...). Det var veldig mye i nyhetene og det fikk de høre om hver dag på skolen og krigen og kampene og alt mulig, også. Det var aldri noe oppfølging, jeg synes at det var ganske dårlig gjort av skolen og ta ... Altså, det er jo viktig, for de må høre om det, men jeg følte ikke de tok noe hensyn til at det var barn som satt der som hadde foreldre der. Det var bare aldri noe ekstra samtaler [med oss foreldre som var hjemme], det var ikke noe [informasjon om at] nå har vi snakket om dét og dét i dag [på skolen], vær obs på barnet, altså det var ingenting.

Siden det var lite kommunikasjon mellom skole og hjem, tok det lang tid før mor fikk informasjon om hvor mye barnet strevde. Etter at skolen tok kontakt med bekymring for barnets skolefungering, prøvde mor å få hjelp til barnet sitt. Hos hjelpeinstansene møtte hun likevel stengte dører overalt hvor hun prøvde å henvende seg:

Så det tok lang tid før jeg visste at han slet. Det var ikke før læreren tok kontakt og sa at (barnet) var så sliten på skolen, og sa at (barnet) ikke sov om natten, at jeg fant ut at (barnet) våknet fem-seks-sju ganger per natt og klarte ikke å sove fordi (barnet) trodde at pappa var død. Også var det ikke noe hjelp å få. Jeg fant ikke ut hvor jeg kunne henvende meg, det var sånne stengte dører alle steder. Så vi fikk ikke noe hjelp hele perioden han var borte. Og da hadde jeg ansvar for alt annet i tillegg til et barn som sliter og er redd og ikke sover ...

Mor forteller at skolen ikke hadde et tilbud til barnet, og måtte henvise videre:

Så de (skolen) henviste meg direkte til helsestasjon, men der fikk jeg beskjed om at (barnet) var for stor til å gå der (...), så fikk jeg fastlegen til å skrive henvisning til BUP for å prøve å få hjelp der, men så fikk vi avslag fordi det passet ikke inn i kriteriene deres. Så alle veiene jeg prøvde å gå, så endte jeg ... Jeg føler at jeg er en ressurssterk person og jeg følte at jeg gikk til de stedene jeg visste om, og ble avvist alle steder.

Mor ønsket også å få hjelp fra Forsvaret, men hun fant ikke frem til hvem i Forsvaret som kunne hjelpe dem:

(...) altså jeg klarer ikke å tilgi Forsvaret for det på en måte. Vi har aldri fått noe hjelp med det. (..) Nei, altså, det var det jeg sa innledningsvis på en måte, at du får jo informasjon på den ene dagen, kanskje en måned eller to før de reiser. Også får du ikke noe mer. Det er ikke noe oppfølging underveis om «hvordan går det med deg?», «har du spørsmål, så kontakt den personen», du får jo et telefonnummer på [familiesamlingen], men når du står oppi det og hverdagen går rundt og du har ikke kapasitet til å gjøre noe annet enn overlevelse, så husker du jo ikke et telefonnummer du fikk for fem måneder siden.

Barnet fikk fysiske reaksjoner som mor mener var knyttet til bekymringen og uroen for at far skulle bli drept under tjeneste. Dette ble i helsetjenesten behandlet som et kroppslig symptom og ikke sett i sammenheng med bekymringen for far, og hvordan dette påvirket barnet på skolen.

I tillegg til at denne moren opplevde å finne stengte dører overalt hvor hun prøvde å henvende seg i det sivile hjelpeapparatet, både på kommunalt nivå (skolehelsetjeneste) og i spesialisthelsetjenesten (BUP), så erfarte hun også ansvarsfraskrivning fra skolen, som mente at dette var noe Forsvaret burde tilby tiltak for. Denne moren var også opptatt av at skolen må være oppmerksomme på barn som har en mor eller far i internasjonale operasjoner når de underviser om tema som kan føre til bekymring for forelderen som er ute. Hun var også overrasket over at skolen ikke har mer målrettede tiltak for, og spesifikk kunnskap om, barn som har en forelder ute i en internasjonal operasjon – spesielt med tanke på at de bor et sted med høyt forsvarsnærvær. Mor beskriver et skolemøte med læreren til barnet slik:

«Men har ikke Forsvaret oppfølging av barn?» sa (læreren), og så tenkte jeg at det var egentlig et godt spørsmål (...) Men jeg tenkte at hvorfor skrev skolen alt av ansvaret bort til Forsvaret? Fordi vi bor i en forsvarsby. Og jeg tenker at da er det kjempeviktig at skolene har litt mer kunnskap, litt mer veiledning. En person hvor de også tar litt kontroll og tar litt ansvar for forsvarsbarn. Fordi det er jo.. det er jo [veldig mange] av de barna som går på skolen deres som er tilknyttet Forsvaret, vi er i en forsvarsby. Og da bør det være litt fokus på skolen også om hvordan disse barna har det.

Til sist etterlyser hun et tettere samarbeid mellom kommunen og Forsvaret om oppfølging og tiltak til barn som har en mor eller far som er i en internasjonal operasjon:

(...) altså, det samarbeidet mellom kommunen og Forsvaret tror jeg det er mye å gå på. Fordi de må ha litt mer målrettet, spesifikk kunnskap mot disse barna. Fordi det gjelder mange og de sitter med mye tanker og plager og redsel. Ja. Det overrasket meg veldig at skolen på en måte fraskrev seg alt av ansvar når de har så mange barn som det gjelder.

Vi har tatt med denne historien fordi den inneholder veldig mange elementer av det som kan bli et stort problem når oppfølgingen av familiene svikter, og fordi den peker på et strukturproblem hvor det ikke er noen som har – eller mener at de har – et klart ansvar i en alvorlig situasjon som involverer et lite barn. Ansvaret pulveriseres, og det er barnet og familien som betaler prisen.

Skolen i dette eksempelet har tilsynelatende lite kompetanse og beredskap knyttet til den spesielle situasjonen for barn med en forelder i et krigsområde. Skolen velger både å vise skremmende nyheter til et lite barn, unnlater å informere forelderen som er hjemme, har ingen beredskap når barnet får sterke reaksjoner og antar at Forsvaret har et eget opplegg for å følge opp barn. Mor opplever at også helsetjenestene ikke kommer dem i møte, og at barnets vansker ble behandlet uten noen forståelse forfrykten for at faren skulle dø. Hun opplever også at Forsvaret ikke har fulgt opp familien underveis, og peker på hvor begrenset kapasitet man kan ha til selv å finne fram i et system hvor det ikke er åpenbart hvem som kan hjelpe. Hvis hun hadde hatt en kontaktperson med kjennskap til og erfaring med hvordan det er best å håndtere en slik situasjon, ville maktesløsheten hennes sannsynligvis ha vært opplevd mindre. Mors opplevelse blir at det er mye som svikter.

Samarbeid med skolen når mor eller far drar i en internasjonal operasjon

Mange partnere og veteraner forteller at de har både informert om og hatt samarbeid med skolen når mor eller far skal i en internasjonal operasjon. Foreldrene forteller stort sett om et godt samarbeid og dialog med skolen om dette. I familiene hvor barna har hatt vanlige reaksjoner som i mindre grad har ført til skolevansker, sier foreldrene at det har vært et godt samarbeid

med skolen, og at de er fornøyde med skolens tiltak. På spørsmål om hvordan samarbeidet med skolen har vært, svarer en veteran:

Her har det vært kjempeflott. Lærere og skole har vært kjempeflinke – bare gode erfaringer. Om vi har vært heldige – man kan være uheldige i en sånn situasjon – men vi har bare vært heldige, og vært fornøyd.

Vanlige reaksjoner som kan påvirke barna på skolen når mor eller far er i en internasjonal operasjon, kan være perioder med:

- savn og bekymringstanker
- konsentrasjonsvansker
- irritabilitet og sinne
- sosial tilbaketrekking – barna kan virke fraværende

En mor og partner beskriver barnas reaksjoner på fars fravær i forbindelse med internasjonale operasjoner slik:

(...) eller begge to, med unntak av at de sier at de savner han da, så har de nok blitt litt mer stille, litt mer mutte, litt mer distre, så ja.. også at noen dager er de litt mer sånn aggressive. Men jeg tror sånn i snitt, så har det vært ... så har de vært blide og fornøyde.

Når det gjelder samarbeidet med skolen, går det et skille mellom de foreldrene som har opplevd at barna har typiske reaksjoner som ikke har påvirket skoledagen i særlig grad, og de som har opplevd at barna har fått reaksjoner som har påvirket skolefungeringen. Det samme gjelder der det har vært mobbing eller andre vansker. Samarbeidet med skolen og tiltakene som skolen har satt inn, oppleves oftere som negative og utilstrekkelige i de familiene hvor barna strever.

De fleste barna forteller at de trives på skolen, og at de kan snakke med lærerne om det skulle være noe som plager dem. Mange forteller også om et bra klassemiljø på skolen. En ungdom som akkurat har begynt på videregående, svarte slik på spørsmål om skolen og støtte fra lærerne:

Veldig bra. Synes det var kjekt å begynne med nye folk (.). [...] De fleste (lærerne) er veldig mottagelige ... og «hvordan går det» og «hvordan det gikk på kamp» – og er veldig sånn – de bryr seg.

En partner beskriver oppfølgingen fra skolen som veldig bra. Hun opplevde at sønnen tegnet mye om krig, og hun var bekymret for hvordan sønnen og vennene hans opplevde fars jobb. Hun tok derfor initiativ til at sønnen og klassen kunne besøke fars jobb:

... bare for at alle elevene der i klassen skulle skjønne litt, så tok de med dem en gang til (militærleir) på dagstur, så alle elevene skulle se litt. For det er fort gjort at unger sier ting til hverandre, sånn «faren din, han ...» ikke sant, så da fikk alle elevene i den klassen [...] se litt sånn så det ikke ble så skummelt da.

Mor forteller at hun opplevde at sønnen fikk mange spørsmål om faren som var i krigen. Hun tenkte derfor at ved å vise at han jobbet på en arbeidsplass hvor de også gjorde helt vanlige og kjente ting, så kunne klassekameratene og sønnen få et litt annet bilde av fars jobb:

Ja, jeg tror det var en del spørsmål liksom. «Er pappaen din i krigen?» ikke sant, veldig mye sånn da han gikk på barneskolen. Også skjønnte jeg litt sånn ... Jeg så at han tegna en del og da var det veldig mye sånn der fly og bombekrasj og ja ... så jeg tenkte litt sånn ... er det sånn han sønnen min oppfatter det litt da? Så liksom bare for å få dem til å se at der er det trivelige folk og kantine og verksteder og ... så da fikk alle ungene litt mer sånn mildere oppfatning da, for alle i klassen så jo på nyheter og trodde kanskje at pappaen til sønnen min var i krigen da og mange sånne spørsmål på skolen hele tiden, det tror jeg han syns var litt tøft da han var liten.

Oppfølging fra skolen oppleves annerledes når barnet strever

Familier med barn som i liten grad har vist reaksjoner på skolen, eller hvor det har vært lite kommentarer om at mor eller far er i krigen, beskriver stort sett at de har hatt et godt samarbeid med skolen. I kontrast til dette står de familiene hvor elevene har opplevd vansker som mobbing, engstelse, irritasjon, sinne eller konsentrasjonsvansker som har påvirket

skolefungeringer. I våre intervju er det særlig to tema som går igjen når det gjelder skoletilpasning:

- behov for mer kunnskap om og bedre tilrettelegging for barn av veteraner som får reaksjoner som påvirker skolefungeringen
- behov for mer kunnskap i skolen om virksomme tiltak når elever blir utsatt for mobbing

Flere barn og voksne har snakket om behov for mer kunnskap i skolen om utfordringene barn kan ha når mor eller far drar i internasjonale operasjoner. De er opptatt av at barna trenger tilpasning og tilrettelegging når de sliter med å konsentrere seg og følge med på skolen fordi de er bekymret for forelderen som er i en internasjonal operasjon. Dette barnet forteller at hele familien har snakket om at skolen må tilrettelegge bedre når barn har vansker med skolefungeringen når foreldre er deployert:

Det blir jo veldig vanskelig for oss å sitte i klasserommet for man tenker jo så klart over at pappa er jo borte, og broren min for eksempel, han var hjemme nesten hele de seks månedene pappa var borte for han fikk så vondt i magen fordi ingenting skjedde på skolen som gjorde at han ikke tenkte over det – fordi hvis han ikke fulgte med, så ble du jo presset til at nå må du jo følge med (...) for han fikk jo veldig vondt i magen når pappa var borte, han ble jo veldig bekymret.

Ja, så jeg føler skolen må tar mer tak i hvordan ... rett og slett ta mer tak i det, for jeg føler ikke de tar nok tak. (...) Han (broren) fikk sånn «nå må du jobbe mer», «vi bryr oss på en måte ikke om hvordan det er, du må følge med i timen», så det snakker vi mye om, at skolen må bli mye bedre til at når folk er sånn, så må de skjønne at kanskje de må ... ja, bare tilrettelegge litt bedre for de som har foreldre i Forsvaret da, som er på oppdrag.

Det er flere barn og foreldre som forteller om at barna har blitt mobbet på skolen. Noen av mobbesakene har vært alvorlige. I flere av disse sakene opplever både foreldre og barn at oppfølgingen fra skolens side ikke førte til at barnet fikk en god skolehverdag. En ungdom som opplevde mobbing gjennom flere år, opplevde også å ikke få noen hjelp av skolen, og at mobbingen vedvarte helt til hun var ferdig på det siste trinnet på skolen.

Det går også et skille når det gjelder opplevelsen av skolens tiltak, alt etter som familien bor i et område som ligger nær en militærleir, eller ikke. Både foreldre og barn gir uttrykk for at de merker forskjell på oppfølgingen fra skolen i områder med tett forsvarsnærvær og der det er få som er ansatt i Forsvaret. Samtidig, og som vi var inne på i eksempelet vi la fram innledningsvis i dette kapittelet, er det heller ikke alltid skoler i områder hvor man skulle tro det var mye erfaring og kompetanse, greier å ivareta barna på en god måte.

Oppfølging i forsvarsnære områder: som regel større kunnskap og forståelse

Familier som bor i et område med mange andre som har en lignende livssituasjon, kan bli møtt med en annen forståelse og sosial støtte enn familier som ikke har dette sosiale nettverket. I intervjuene med både barn og voksne kom dette opp som et tema. På spørsmål om han følte at de ble møtt annerledes på skolen når de bodde en plass med lite forsvarsnærvær, enn når de bodde nær en militærleir, svarer en veteran:

Ja, for før bodde vi i en mindre bygd. Rena – hvor du hadde mange som var i den situasjonen. Og nå bor vi i (sted) som er en by hvor ikke like mange har den type tjeneste og erfaring som vi har, da (...) Men hvis man tar skolen som har en sentral rolle i å ta var på ungene våre – den kunnskapen og forståelsen for tematikken er større der det finnes en garnison, eller der mange reiser ut, kontra en sånn plass vi bor nå.

Det at skoler og lærere har liten erfaring med og lite kunnskap om internasjonale operasjoner og veteranområdet der det er lite forsvarsnærvær, fører til at det blir opp til foreldre og barn å lære opp skolen. De får et mye større ansvar for å gi kunnskap, og foreslå og igangsette tiltak som skolen kan bruke.

Skjønt etter vi kom hit opp har vi sjøl tatt kontakt med lærere og forklart situasjonen og hva jeg driver med og skal gjøre og satt læreren inn tematikken så langt vi kan. For vi tenker at læreren her ikke nødvendigvis kjenner sånn problematikk.

I kontrast til steder hvor det er lite kjennskap til og erfaring med at foreldre drar i internasjonale operasjoner, står de skolene som ligger i områder med

forsvarsnærvær. Her er det mer vanlig at én eller begge foreldre drar i internasjonale operasjoner. Dette gjør at lærerne her har en helt annen erfaring og kjennskap til hva som kan være gode tilpasninger og tiltak når mor eller far drar ut. En partner beskriver det slik:

Men, vi har vært veldig åpne om det både på skolen og alt sammen og de har begge to hatt veldig fine lærere i forhold til akkurat det og vi har jo hatt ja ... jeg synes det har vært viktig at vi innimellom har hatt noen dager når jeg ser at ungene er slitne og tar de ut av skolen og gjør noe annet, når han blant annet har hatt leave, så har vi hatt fri. En del sånne ting. Men jeg har jo sett at (barna) har reagert med å være mer ja ... litt mer irritable, litt mer usikre på skolen, en del sånn, men da har jo lærerne vært veldig innforstått med hva det er da, så de har fått litt mer slack (...) Det er veldig deilig.

Denne partneren legger vekt på at lærernes kjennskap til og erfaring med internasjonale operasjoner har vært viktig for å få tilpasninger som fungerer godt for barna og familien. Hun fremhever at lærerne selv har hatt foreldre som har reist ut, som en grunn til at de har hatt en god forståelse for vanlige reaksjoner som barna kan oppleve når en forelder drar ut:

Også tror jeg alle de lærerne som har vært inni bildet under disse periodene har jo hatt foreldre som har vært i Forsvaret selv (...) jeg tror i hvert fall to-tre av de har vært veldig flinke og har vært veldig behjelpelige fordi de har vært i samme situasjon selv.

Barna er også tydelige på at det er forskjell på oppfølgingen de får fra skolen om de bor en plass med forsvarsnærvær, eller ikke. På spørsmål om hva skolen kunne vært bedre på, etterlyser et barn at lærerne hadde hatt mer kunnskap om internasjonale operasjoner. Samtidig påpeker barnet forskjellen mellom å bo et sted med forsvarsnærvær, og å bo en plass der du er den eneste eleven som har en forelder i en internasjonal operasjon. Barnet forteller (i likhet med veteranen ovenfor) at det oppleves at det blir elevens ansvar å «lære opp» lærerne i situasjonen og vanlige reaksjoner når du har en forelder i en internasjonal operasjon. Barnet beskriver også hvor annerledes oppfølgingen var i en forsvarsby hvor lærerne «automatisk» fulgte litt ekstra med på eleven hvis de visste at mor eller far var i en internasjonal operasjon:

Jeg skulle ønske (lærerne) visste om situasjonen. Jeg var jo sikkert kanskje den første eleven som noensinne har vært gjennom noe sånt, som har sagt det høyt da, men jeg skulle ønske de visste det, så jeg kunne slippe å på en måte fortelle alt selv. Og ikke sånn for at de liksom skal drive og passe på hele tiden eller sånne ting, men bare at de vet det. Jeg vet at [der vi bodde før] så var jo barneskolen veldig opptatt av å vite om foreldrene var borte, så de kan ha et lite ekstra øye eller på en måte, de har det notert da, at de vet det, ikke at de skal drive og nevne det, men at de bare vet, er egentlig en ganske betryggelse.

Barn i pendlerfamilier kan tape på flere fronter

Det som går igjen i flere av beskrivelsene, er at skolens og lærernes kunnskap om situasjonen og oppfølging av elever kan være svært forskjellig, alt etter som hvor vanlig det er at foreldre i skolens nærmiljø reiser ut. Familier og barn som bor i områder med få andre familier i samme situasjon, får gjerne færre tiltak generelt, da flere av tiltakene fra Forsvaret tilbys geografisk i det området der avdelingen som skal sendes ut, befinner seg. Disse familiene risikerer dermed å ha mindre mulighet til å benytte seg av tiltak fra Forsvaret, samtidig som skolen er mindre oppmerksomme på, og har mindre kunnskap om, oppfølging av elever med en forelder som er depløyt.

I en tid da en stor del av Forsvarets personell pendler, er det mange veteraner, og vel så mye familiene deres, som ikke får tilgang til Forsvarets tilbud (Heen et al., 2023). I tillegg har skolen og andre sivile tjenester mindre erfaring og kunnskap om behovene til barn av veteraner i disse områdene. Det kan derfor bli dobbelt negativt for disse familiene. De får mindre av tiltakene som familier i forsvarsnære områder kan benytte seg av, f.eks. praktisk hjelp og støtte fra Forsvaret. Samtidig har de et fjernere forhold til spesifikke tiltak som familiekoordinator og familiesamlinger. I tillegg kan de mangle den sosiale støtten og forståelsen fra andre familier som er i samme situasjon, samtidig som skolen og det sivile hjelpeapparatet har mindre erfaring og kompetanse med å støtte og tilby tiltak som kan avhjelpe foreldrene og barna.

Erfaringer med oppfølging fra helsetjenestene

Flere partnere og barn forteller at helsepersonell har lært dem strategier, og at de har fått kunnskap som kan hjelpe dem til å håndtere engstelse og uro når en partner eller forelder drar i internasjonale operasjoner. En partner som har levd med stor uforutsigbarhet, ettersom mannen ofte har reist ut på kort varsel, beskriver at hun har blitt engstelig av å leve med mye uforutsigbarhet og bekymring:

Jeg har nok blitt mer engstelig på en måte. Og jeg har nok blitt ... jeg gikk jo til psykolog en periode fordi jeg slet litt med angstanfall og sånn, det har nok noe med den situasjonen man har vært i da.

På spørsmål om det var hjelpsomt å gå til psykolog, forteller hun at hun har fått kunnskap som hjelper henne å mestre uro og angstanfall:

Ja (*drar litt på det*), jeg gjorde det. Så det var veldig greit, men det var jo også liksom noe man tok tak i selv på en måte. Og jeg var vel egentlig ikke klar over det før jeg på en måte snakket med psykologen, men det hjelper, det gjør det. Jeg kan fortsatt få det (angstanfall), spesielt når det blir veldig mye uroligheter, men jeg kan liksom være litt mer forberedt på hvorfor det skjer. Jeg har klart å kanskje lære meg litt mer at jeg skjønner når det kan skje da. Det hjalp mye. For før skjønte jeg ikke hvorfor det kom. Men jeg har kanskje trengt å få litt innblikk i hvorfor det kommer da.

Selv om flere har opplevd å få hjelp fra helsetjenestene, er det ett tema som går igjen når det gjelder oppfølgingen. Det er at helsepersonell mangler kunnskap om hva som kan være spesifikke utfordringer for veteraner og familiene deres. Den manglende kunnskapen kan gi seg ulike utslag:

- Veteraner, partner og barn som søker hjelp kan oppleve at de får ansvar for å «lære opp» helsepersonell.
- En antagelse om at det å være partner til eller barn av en veteran i seg selv er negativt for helse og livskvalitet.
- Et for stort fokus på at mor eller far er veteran når familien ønsker hjelp med andre vansker.

Både barn og voksne beskriver å få ansvar for å drive kompetanseheving for dem som skal være hjelperne deres. En ungdom som ble veldig lei seg når far skulle dra i en internasjonal operasjon, oppsøkte helsesykepleier på skolen for å snakke om dette. Ungdommen opplevde å få ansvar for å informere helsesykepleieren om hva en internasjonal operasjon innebærer, og dette ble en belastning som påvirket relasjonen mellom dem. På spørsmål om hvordan det var å gå til helsesykepleieren, svarte ungdommen:

Nei, altså, jeg møtte jo opp til timene også liksom spurte hun hvordan ting gikk og sånne ting, men hun hadde jo egentlig aldri hørt om noen som hadde dratt ut eller snakket med noen. Du må da sitte og fortelle hvordan alt fungerer i tillegg til at du skal snakke om hvordan du har det, for hun (helsesykepleieren) hadde jo ingen andre å snakke med om hvordan dette her fungerte. Og når du ikke vet noe, så blir det jo da på en måte pasienten, som man kan kalle det, som må sitte og fortelle om alt (*ler*). Så jeg tror nok det var en spesiell situasjon for henne også, som det var for meg, å sitte der.

På spørsmål om hvordan det opplevdes å måtte informere helsesykepleieren om internasjonale operasjoner, er ungdommen klar på at det hadde vært mye bedre om hun hadde kunnet litt om det:

Ja, jeg skulle ønske hun visste det. Og så hun trenger jo ikke å vite masse, men bare vite litt hva det går i og sånne ting, så jeg bare kan sitte og fokusere og snakke om hva som jeg syns var vanskelig og hvordan ting var istedenfor å sitte å forklare også.

Denne ungdommen sier at helsesykepleieren ikke hadde trengt å ha inngående kunnskap om internasjonale operasjoner, men det hadde vært godt om hun hadde vist *litt*, slik at fokuset kunne være på det som var vanskelig, og ikke på å forklare omstendighetene rundt den internasjonale operasjonen. Både veteraner og partnere er opptatt av at de som skal møte dem, vet litt om situasjonen deres slik at de ikke selv får en veilederrolle overfor hjelpeapparatet.

Manglende kunnskap om veteraner og familiene deres kan også føre til forutinntatthet i hjelpeapparatet. En antagelse om at det å være partner og barn av en veteran i seg selv kan være negativt for helse og livskvalitet,

kommer frem i noen av fortellingene om kontakten med helsetjenestene. En partner som var på en rutinekontroll på helsestasjonen med sitt barn mens mannen var deployert, opplevde å få råd om å gå fra mannen sin. Hun ble møtt med en underliggende antagelse om at det var negativt for hennes og barnets livssituasjon at far var i krigen. Hun opplevde at hennes behov for å være alene og mestre en slik situasjon, og være en «selvstendig agent», ikke ble anerkjent:

Jeg var hos en helsestasjon da (barnet mitt) var nyfødt, da var jeg alene og han av sted. Jeg hadde barnet på seks måneder og var innkalt til en psykolog på helsestasjonen. Hun sa, guri malla, du må tenke deg om – hold deg ikke til ham. Du må ta med deg ungene og komme deg langt derifra (...) Og jeg ble så sterkt rådet til å gå fra ham, og gi det opp, fordi livet ville bli sånn. Men jeg har også behov for å være aleine. Jeg er en selvstendig jente. Har likt å ordne opp sjøl.

Å bli møtt med en antagelse om at det er helseskadelig å være i en relasjon til en soldat, kan oppleves belastende, fordomsfullt og lite nyttig, og det kan stå i veien for det partner eller barn ønsker hjelp med.

Enkelte barn og voksne opplever at det blir for stort fokus på at forelderen er veteran, og i enkelte tilfeller blir det hovedfokus, selv om det er noe helt annet som er vanskelig. En ungdom som gikk på en skole hvor det var et miljø med mye konflikter, og som selv ble mobbet, opplevde at fars deployering ble skolens fokus. Ungdommen beskriver at lærerne ikke klarte å iverksette tiltak som bedret det dårlige klassemiljøet eller mobbingen. Skolens løsning ble å tilby samtaler med helsesykepleier. I disse samtalene opplevde ungdommen ikke å bli møtt og validert på det som opplevdes vanskelig, som var mobbingen. I stedet var fokuset i samtalene på at far var i en internasjonal operasjon:

... jeg husker veldig godt det med at jeg ble sendt til helsesøster og da – det var jo ganske kjent på den skolen at jeg hadde pappa i Forsvaret og at han reiste veldig mye. Og jeg husker at da jeg sa til lærerne at jeg har det vondt, jeg blir mobba – så trodde de automatisk at det var noe mer i gjære. At det var faren min som var i Forsvaret og det var derfor jeg hadde det vondt. Det var ikke derfor [*liten latter*]. Så jeg ble rett og slett bare sendt til

helsesøster. Men helsesøster ville bare snakke om pappa. Om hvordan det var. Og det var jo ikke det jeg kom for.

Det samme barnet hadde en annen opplevelse med en helsesykepleier da hun kom på en ny skole hvor helsesykepleieren ikke viste at far var i Forsvaret. På spørsmål om hvordan kontakten var med helsesykepleieren på den nye skolen, svarer ungdommen:

Ja. Det har jeg. Men du vet ingenting om pappa, jeg snakker mere med henne om (*andre ting*), da (*ler*) (...). Og så hadde jeg noe angstanfall og noe sånn. Men det var ikke på grunn av pappa, så det er ikke relevant. (...) Det var mere, bakgrunnen (for angsten) var det jeg har opplevd på den forrige skolen. Ja. (*sukker*). Men det går bra, det går bedre med det nå.

På spørsmål om det hjelper å snakke med denne helsesykepleieren er svaret:

Det er jeg som bestemmer hva vi skal snakke om. Sånn var det ikke på den forrige skolen. Der ble jeg satt i et rom med helsesøster, og helsesøster spør meg hvordan det går. Og jeg sier at det går ikke så bra, jeg blir mobba. Og så sier hun «faren din, hvordan går det med han. Hvordan er det hjemme?» ja. Så det likte jeg ikke. Men hun helsesøsteren her er grei, hun vet hva hun snakker om.

Opplevelsen av å bli møtt og hørt på det som faktisk er vanskelig, er noe ungdommen understreker flere ganger i intervjuet. Den siste helsesykepleieren tar det ungdommen sier på alvor og er opptatt av de vanskene som blir presentert. Ungdommen forteller også at helsesykepleieren har fortalt om angstvansker (psykoedukasjon) og lært bort strategier for å stoppe bekymringstanker. Temaene som går igjen i både barn og voksnes opplevelse av møte med hjelpeapparatet generelt, og helsetjenestene spesielt, er hvor viktig det er at hjelpere:

- har kunnskap om livssituasjonen og de spesifikke utfordringer veteraner og deres familier opplever
- møter og anerkjenner de vanskene som presenteres
- er bevisste på, og utfordrer egne fordommer og underliggende antagelser

Det er generelt viktige punkter for hjelpere, men det kan – ut fra våre intervjuer – se ut som det for en del kan være et stykke å gå når det gjelder å forstå og forholde seg konstruktivt til familier der én eller begge foreldre deltar i internasjonale operasjoner.

Tiltak for å styrke parforholdet før, under og etter operasjonene

Enkelte partnere og veteraner forteller at de har oppsøkt familievernkontor for å løse vansker som har oppstått i forholdet, eller for å unngå et samlivsbrudd. Enda flere forteller at de har deltatt på PREP-samlivskurs for å lære seg å kommunisere bedre, og for å forebygge at det oppstår vansker i parforholdet. Forsvaret tilbyr PREP-kurs til sine ansatte, og flere vi har intervjuet, har benyttet seg av dette tilbudet. Både veteraner og partnere er svært fornøyde med å ha deltatt på kurset, og mange er opptatt av at:

- Flere burde benytte seg av kurset.
- Kommunikasjonsferdighetene de lærer på kurset, kan forebygge vansker og samlivsbrudd.
- Noen vil gjerne ta kurset flere ganger og vil gjerne ha en påbygging.

PREP-kurs: god kommunikasjon før, under og etter internasjonale operasjoner:

Det å skulle være fra hverandre i en lengre periode kan ha sine utfordringer for et par. Nærhet og mulighet til å få hjelp og støtte i hverdagen blir svært begrenset. Kommunikasjon via telefon og Skype er noe annet enn å være i samme rom og snakke sammen, eller å ha en samtale over en middag. Disse utfordringene gjør at det blir et behov for å kunne snakke tydelig og godt sammen. Mange par velger derfor å benytte seg av Forsvarets tilbud om å delta på et PREP-kurs før utreise. Samlivskurset PREP handler om kjærlighet, forventninger, konflikter, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon. PREP er forskningsbasert og holdes i regi av Modum Bad. Innholdet i Forsvarets PREP-kurs er tilpasset par hvor én eller begge arbeider i Forsvaret. Målet med kurset er at par skal bli bevisste hvilke konflikter som kan skade forholdet, og få noen strategier som kan bedre kommunikasjonen og hjelpe dem å løse opp i problemer (Forsvaret, 2022c).

I familiene vi har intervjuet, er dette samlivskurset trukket frem som et av tiltakene Forsvaret tilbyr. Mange opplever kurset som viktig for kommunikasjonen i familiene, og at det kan virke forebyggende på samlivsbrudd og konflikter. En partner beskriver sin erfaring med å delta på PREP-kurs før partneren skulle i en internasjonal operasjon, og hun er opptatt av at det førte til samtaler om følelsesmessige tema som de ellers ikke ville ha hatt:

Og i begynnelsen av sånne deployeringer, så får vi tilbud om å ha ... det er noe som heter PREP-kurs (...) Så det har vi vært på. Jeg lurer på om det er to ganger (...) Og det synes jeg også var veldig fint for da kommer man på en måte nærmere det nærmeste på en måte, det følelsesmessige, samtale om ting som man liksom ikke har samtaler om hjemme ... (...) jeg synes det har vært nyttig og egentlig så håper jeg jo at mange gjør det.

Veteranene og partnerne vi har intervjuet, er svært fornøyde med PREP-kursene og synes flere burde benytte seg av dette tilbudet. De beskriver at PREP-kurset har gitt dem økt forståelse for hverandres behov, og gitt verktøy for bedre å kunne kommunisere sammen. De er også opptatt av at dette er et forebyggende tilbud som kan bidra til å styrke forholdet både før, under og etter en internasjonal operasjon. Flere fremhever, som denne partneren, at dette er et kurs som kan være lurt å ta tidlig i forholdet for å forebygge at konflikter får utvikle seg. Mange har blitt bedre til å snakke om og forstå hverandres behov, som gjør at de unner hverandre mer. Denne partneren har anbefalt andre å ta kurset, og fremhever at det lønner seg å ta kurset tidlig i karrieren, før paret eventuelt har begynt å streve:

Så når vi begge er hjemme, så går jo hverdagen rundt. Da bytter vi på, den ene kjører i den retningen og den andre dit, også har han vært veldig flink da ... fordi vi er veldig flinke til å snakke sammen, også husker jeg vi gikk det der Forsvaret sitt samlivskurs, om du har hørt om det. Forebyggende samlivskurs, det høres jo litt ut som vi har problemer som går på samlivskurs, men det er sånn forebyggende da, og det burde vi tatt mye tidligere. Jeg tror vi tok det for to år siden. Og han er mye mer flink til å trene når han har behov for ... han har mer behov for fysisk ... så det gjør at jeg har prøvd å være flink til å unne han det da (...) Men jeg synes det var veldig bra. Hvis du har problemer i samlivet, så er det på en måte for seint å ta det kurset da, så etter vi tok det da, så har vi liksom anbefalt det til veldig

mange da. Og mye før. Så da er det jo kanskje noe som kunne blitt enda mer reklamert for, sånn før intops og egentlig enda tidligere i karrieren.

Litt lenger nede i intervjuet forteller denne partneren hva som gjorde at hun synes kurset var bra. Hun fremhever spesielt noe som forbauset henne med å delta på PREP-kurset, nemlig at hun oppdaget nye sider ved mannen, som hun hadde vært gift med lenge:

Kurset var lagt veldig fint opp sånn at de ga oss oppgaver og så skulle vi prate sammen om det der, så det som jeg fikk litt sjokk på, var det her med kjærlighetsspråk, hadde liksom vært gift med han, på den tiden, i seksten år, også hva er det som gjør at han føler seg elsket da? Det er liksom ikke det samme som gjør at jeg føler meg elsket. Og det var da det kom frem at han føler seg elsket hvis jeg gir han tid for eksempel, tid til å kunne trene, tid sammen, mens jeg er mer sånn «å, jeg vil ha en klem» og ... Så det var utrolig interessant liksom.

Enkelte partnere er opptatt av at det er mye fokus på å ta PREP-kurset før utreise til en internasjonal operasjon, men de mener at det er vel så viktig med kurset når de kommer hjem. Overgangen fra å være «alene» til å skulle få hjem en nærmest fremmed «høy og mørk» soldat kan for enkelte være stor. Det tar tid for soldaten å tilpasse seg det sivile hjemmelivet, og det er en overgang for partneren å skulle forholde seg til å ha en partner i hverdagen, slik vi har vært inne på i de foregående kapitlene. Partnerne er opptatt av at denne overgangen kan være vel så tøff som utreisen, og at det kunne vært nyttig å få tilbud om PREP-kurs for å håndtere hjemkomsten på en god måte:

Men, jeg husker jo første gang han reiste ut da vi var unge, så fikk vi jo ... så hadde vi sånn samlivsterapi som vi ble tilbudt. Å være på et eller annet hotell over en langhelg eller noe sånt med terapi og jeg tror det var noe sånn spahotell eller et eller annet sånt noe og det syns jeg faktisk hjalp en del, men det fikk vi aldri tilbud om etterpå. Og jeg må jo innrømme at jeg syns jo uansett hvor ille det er og har vært med barna, når han har vært borte, så synes jeg alltid at den vanskeligste delen er når han kommer hjem.

Et annet tema som kom opp i intervjuene, er at det kan være tabubelagt å gå på samlivskurs, siden dette kan oppleves som at paret har vansker i samlivet.

I tillegg synes noen at det er lite mandig å skulle gå på samlivskurs. En partner snakker om viktigheten av at sjefene går foran som gode rollemodeller og deltar på samlivskurs, og dermed normaliserer dette ved at selv sjefen og partneren ser nytten av å delta på kurs. Hun mener det kan være en måte å senke terskelen på, for å delta på PREP-kurs. Hun forteller videre at det ble en forventning om at alle skulle delta, nærmest på lik linje med annen forberedelse og opptrening:

[Avdelingen] kjørte nesten litt sånn påtvungne samlivskurs, alle skulle få PREP-kurs ... og da dro vi alle på PREP-kurs (...) Så de samlivskursene, de handler jo veldig mye om kommunikasjon og om valg man tar som par og hver for seg og ... men aller mest om kommunikasjon da, så det også er jo en veldig bra ballast. Også tror jeg at de kursene ... når vi tok dem så var det alle. Alle var på det kurset. (...) Og det var et veldig, veldig bra kurs. Nå sitter jeg og tenker og nå tror jeg jagggu at alle sammen er gift fortsatt. Men det var ... terskelen er jo veldig høy for å dra på samlivskurs. Dessverre er det jo sånn at de fleste av de som drar på samlivskurs, tar det litt for sent. De drar dit når de har problemer. Men de her «tvungne kursene» da som vi var på, det var liksom ... det var sikkert noen som hadde problemer da også, men vi dro nå bare. Og det å få sånn type kursing da, som par, før du egentlig har noe trøbbel, det har vel gjort at ... det har helt sikkert bidratt til at det ikke har blitt noe trøbbel senere også. Og man får verktøy til hvordan man skal snakke om ting og håndtere ting.

Både partnere og veteraner fra flere andre avdelinger i Forsvaret har vært opptatt av at PREP-kursene har vært viktige for dem og samlivet deres. De verktøyene de har fått om hvordan de kan kommunisere og ta valg, mener mange at har vært viktig for at de fortsatt holder sammen til tross for store belastninger i form av for eksempel hyppige deployeringer.

En veteran mener at en bieffekt av kursene er at mange i avdelingen har lært de samme kommunikasjonsstrategiene og kan bruke disse i samtaler på arbeidsplassen. Det kan få en effekt på arbeidsmiljøet:

Men ikke sant, det er noe med ... i avdelinger jeg har vært i da og spesielt da jeg jobbet med spesialstyrkene, der reiser man jo ut hele tiden, så der var det jo ganske mange som hadde gått på PREP-kurs og da blir det jo noe man faktisk snakker om og da er man jo kanskje flinkere til å bruke det

man har lært på kurs da, når det dukker opp i lunsjen innimellom og sånn da, så det er jo også en bieffekt ved at man kunne tilbudt det til mange flere. At det på en måte var en del av (arbeidsmiljøet).

Familievernkontoret – hjelp når det røyner på?

Flere av parene har fått hjelp på familievernkontoret når de har hatt vansker i forholdet sitt. De har ulike erfaringer med å få hjelp fra familievernkontoret. Enkelte beskriver at det kan være vanskelig for andre å forstå den måten de lever på hvor en partner er mye fraværende. Andre føler seg låst i situasjonen og rammene som partnerens jobb setter. De beskriver at det er vanskelig å se en god måte å løse vanskene i parforholdet på, når så mye av familiens liv styres av jobben til soldaten. En partner beskrev sitt møte med familievernkontoret som positivt, men følte at det var lite de kunne få hjelp med når så mye av samlivet uansett var styrt av partnerens jobb:

Ja, vi hadde en veldig dyktig dame som var psykolog i bunnen, som jobbet der, som var veldig flink. Samtidig som hun syns situasjonen så klart var vanskelig. Fordi det vi på en måte fant ut av, for det var liksom om vi skulle holde sammen, går det ut over forholdet, disse tingene her. Så det jeg konkluderte med til slutt, var at «jeg sitter jo i det uansett hva jeg gjør nå på en måte». Selv om vi ikke bor sammen, så vil han likevel være borte i perioder hvor jeg kommer til å være alene med ungene. Så da hva skal man på en måte gjør, når han ikke har lyst til å bytte jobb, så da ble det en sånn ... det er vanskelig å finne løsninger fordi ... vi kunne jo aldri hatt en avtale med at barna hadde vært annenhver uke for eksempel. Sånne ting går jo heller ikke. Og hvis han blir deployert i to-tre måneder så sitter jeg der alene. Uansett hvordan man vrir og vender på det så sitter jeg i samme situasjon da. Det er utenfor min makt på en måte. Jeg kan jo liksom ikke gjøre noen ting. Og det er jo litt sånn vanskelig noen ganger. Å liksom sette seg inn i ... når man begynner å bli litt frustrert og litt lei ... så blir det sånn: jeg får ikke gjort noen ting. Uansett hva jeg gjør, så sitter jeg i samme situasjon.

Litt senere i intervjuet reflekterer denne partneren over sine erfaringer fra familievernkontoret. Hun mener at de er lett tilgjengelige, og at du blir møtt på en god måte. Hun opplever at de kan tilby hjelp til par som strever, og sier at hun kunne tenke seg å få hjelp derfra igjen, samt at flere skulle ha benyttet seg av hjelpen de tilbyr. Hun forteller også om hvilken rolle

familievernkontoret kan ha for par som strever. De er ikke bare der for å dempe konflikter ved samlivsbrudd, men kan også hjelpe par som ønsker å fortsette å være sammen:

Ja, vi har jo snakket om at vi kanskje skulle ta det opp igjen, også har det liksom bare vært andre ting som har kommet litt i veien, men jeg tror jeg kunne kontaktet dem og de hadde gitt oss på en måte samme saksmann hvis han fortsatt er der, det tror jeg nok, det er veldig lett å få hjelp der, så det er jo masse hjelp å få, det eneste som er synd er at man liksom må lete etter det selv. Men familievernkontoret ... og de tar jo imot deg selv om ... det handler ikke om at man skal gå fra hverandre, det handler liksom om å prøve å samle familier også. Man forbinder jo også de (familievernet) med brudd ...

I møte med familievernkontoret, i likhet med andre helse- og hjelpetjenester, så er det også et tema at det kan være vanskelig å føle seg møtt og forstått som partner til en veteran. De spesielle problemstillingene til disse parene kan være utfordrende å formidle til dem som skal hjelpe, og det er vanskelig for hjelperne å forstå når de mangler bakgrunnskunnskap om disse familiene. I de tilfellene der hjelperne mangler kunnskap om de særegne problemstillingene til disse parene og familiene, kan det føre til at hjelpen ikke treffer. En partner er opptatt av at det kan være litt vanskelig for andre å forstå deres situasjon siden den ikke er «typisk». På spørsmål om de har fått hjelp av familievernkontoret, svarer hun:

Vi har gjort det, vi har gått til familievernkontoret i to omganger, men det er vanskelig å forstå tror jeg for folk – altså, det er på en måte ikke en sånn konflikt i samlivet som er typisk. Det er så rart med ... (vi) blir satt i en sånn krigssone. Det er så utrolig mange ting som spiller inn for oss som er igjen hjemme og den opplevelsen han har hatt. At det er egentlig litt vanskelig.

I motsetning til å treffe helsepersonell som av og til strever med å forstå konteksten og hvordan familien lever, så snakker både barn, partnere og veteraner om at det er godt å møte fagfolk som er kjent med situasjonen deres, og som kan sette seg inn i hvordan internasjonale operasjoner og annet fravær påvirker hverdagen deres. Flere nevner også at å delta på arrangementer i regi av veteranorganisasjoner er både sosialt og gir en annerkjennelse og fellesskapsfølelse.

Veteranorganisasjonens familietiltak

Flere av veteranene, partnerne og barna har snakket om arrangementer som veteranorganisasjonene har arrangert. Spesielt familiedager blir satt pris på. En partner forteller at de har deltatt på familiearrangement i regi av en veteranorganisasjon, og at dette var hyggelig for henne og barna, men kanskje minst like viktig for veteranen selv. Spesielt fordi veteranorganisasjonenes tiltak kan virke anerkjennende for den som har vært ute. Partneren beskriver at veteranarrangement, i tillegg til å være anerkjennende for veteranens innsats, også gir en mulighet for å møte andre veteraner og snakke om erfaringer fra internasjonale operasjoner med noen som skjønner og har lignende erfaringer. Vi diskuterte viktigheten av dette i kapittel 6 om veteranenes opplevelser. Veteranarrangement kan også gi en mulighet for å dele opplevelsene og samholdet som er mellom veteraner, med resten av familien. Dette gir en mulighet for å binde sammen to viktige deler av livet for veteranen:

Også har vi begynt å benytte oss av Veteran møter veteran i (sted). De er kjempefine (...) også tror jeg at ... jeg har tenkt at det er særlig fint for (veteranen) da å møte noen som ... selv om han fortsatt jobber i Forsvaret, så er det ikke så mange på (hans avdeling) som har vært ute og jeg tror det er fint for ham å få pratet om det han har vært med på. For det er jo generelt ... det er jo bare å innse at blant familie og venner, så er det jo lite forståelse og anerkjennelse for det man har gjort. De forstår jo egentlig ikke hva det er. De har lest VG og Dagbladet og nyheter og det er det liksom, så det er ikke ... ja, det var stas med en gang han kom hjem eller noe sånt noe, men etter det så er det ikke noen som bryr seg på en måte. Eller han og de andre (veteranene) husker jo og trenger å prate om det. Så jeg har tenkt at det er en fin måte for han å få møte andre på. Samtidig som han gjør ting sammen med familien og binder det sammen da.

Noen av veteranene gir imidlertid uttrykk for at de ikke har så sterk veteranidentitet, og da kan de oppleve at noen av tiltakene til veteranorganisasjonene ikke treffer dem. Spesielt dersom de føler seg beriket og ikke opplever problemer etter deltagelse i internasjonale operasjoner, kan det være vanskelig å identifisere seg med veterantiltak som har fokus på vanskene noen veteraner kan oppleve. En veteran beskriver det slik:

Hvis jeg skal si noe, hvert fall vår erfaring da, igjen, jeg har jo jobbet med mange andre og vet at andre har andre erfaringer. Men, for oss så har mitt utlandsopphold vært berikende, og vi har ikke kommet hjem med traumer eller problemer og lignende. Så det er jo en tendens noen ganger, for de som skriver artikler og lignende (at fokuset blir på sykdom). Men, jeg har gått på sånne veteransamlinger, og da jeg begynte med det første gangen så var det litt ja ja okei, gratis pizza. Men når jeg bodde i (sted), så var det en greie nede i (sted), som jeg dro på noen ganger. Fikk sånn halvveis uggen følelse for de veteranene som satt der, for det ble litt sånn der sykdomsfokus (...) Og det kjente jeg meg ikke igjen i, men jeg har full forståelse for de som har hatt reaksjoner og som sliter med det (...)

I flere av intervjuene kommer det frem beskrivelser av at deler av det sivile hjelpeapparatet ikke er godt nok innrettet for å treffe behovene til veteraner og familiene deres. Opplevelsene som beskrives kan tyde på De synes at det trengs mer kunnskap om både utfordringer og behov i denne gruppen. Det fremkommer dessuten at veteranorganisasjonene og det sivile hjelpeapparatet både kan og bør være sentrale i oppfølgingen av veteran, partner og barn i familier som har behov for annerkjennelse, støtte og ivaretagelse.

Forsvaret har imidlertid en særskilt rolle i oppfølging av veteraner og deres familier fordi de også har et arbeidsgiveransvar og et særlig ansvar gjennom forsvarsloven. Ett av temaene som vi sitter igjen med etter å ha snakket med voksne og barn i familier med en forelder som er veteran, er at Forsvaret ikke tilbyr én enhetlig oppfølging av veteraner og familiene deres. I familienes beskrivelser av Forsvarets oppfølging kommer det frem at tiltakene de mottar, påvirkes av hvor i landet de bor, hvilken gren og avdeling veteranentilhører, og om soldaten reiser ut alene, som del av hjemmeavdeling eller med en annen avdeling. I neste del av dette kapittelet går vi nærmere inn på hva respondentene våre forteller om sine erfaringer med tiltak i regi av Forsvaret.

Oppfølgingen fra Forsvaret: «Ikke bare anstendig, men nyttig»

Mange av veteranene er generelt fornøyde med oppfølgingen fra Forsvaret. Det som likevel kommer frem som et tydelig tema når veteranene og partnerne snakker om oppfølgingen fra Forsvaret, er at det ikke er snakk om én standardisert oppfølging. -Den samme familien kan oppleve den ulik

avhengig av hvem veteranen reiser ut med, og hvordan veteranen reiser ut, og hvilken rolle de har når de reiser ut. Andre tema som veteraner, partnere og barn fremhever, er:

- Forsvarets oppfølging er bedre nå enn tidligere, men fortsatt forskjellig.
 - Forskjellig opplevelse av tiltak når soldaten reiser ut som del av hjemmeavdeling enn med en annen avdeling.
 - Spesialstyrkene har en mer profesjonalisert oppfølging.
- Forsvarets ettårsprogram gjennomføres og oppleves ulikt.
- Stivbent eller fleksibel tolkning av regler, tilpasninger og tiltak.
 - Familien kan bli møtt veldig ulikt når det skjer noe hjemme når soldaten er ute.
 - Tiltak kan glippe for enkelte personellkategorier, som ekspert eller i FN-misjoner.
 - Mange av tiltakene er tilpasset kjernefamilien – reetablerte og enslige kan falle utenfor.
- Forsvarets familietiltak er viktige for personellet, tiltak som forsvinner kan være tungen på vektskålen for å forlate Forsvaret.
 - Bæreia fremheves som et svært godt tiltak for veteraner og familiene deres.

I resten av kapittelet går vi nærmere inn på disse punktene. Igjen vil vi understreke at datamaterialet vårt ikke egner seg til å gjøre en systematisk evaluering eller effektvurdering av de ulike tiltakene. Vår analyse viser hvordan tiltak inngår og forstås i familienes situasjoner og dagligliv. Et veldig viktig aspekt her er at familieoppfølging handler om noe mer enn de faktiske og praktiske tiltakene, selv om også disse har stor betydning: De har dessuten en sterkt symbolsk side.

Den sterke symbolske betydningen av familieoppfølging

I intervjuene med både veteraner, partnere og barn blir det tydelig at oppfølging av og tiltak for veteraner og deres familier ikke bare handler om selve tiltakene, men også om hva de symboliserer. Det ligger en anerkjennelse og en opplevelse av å bli sett og verdsatt i tiltakene som tilbys – i tillegg til den praktiske støtten som tiltakene gir. Dette kommer opp som et tema i mange av intervjuene.

En veteran beskriver for eksempel den usynlige belastningen som partner og barn blir utsatt for, og han reflekterer over betydningen av å anerkjenne dette. Han presiserer at oppfølging er viktig for alle familier, også når det ikke er noen som har blitt skadet eller har mistet livet:

Men jeg håper jo at undersøkelsen her og kanskje andre klarer å løfte frem anerkjennelsen av de pårørende. Ikke bare de som har mistet noen, men de som har ... De familiene som har vært uten én i en lang periode, i en litt sånn engstelse og ensomhet og fravær av ... ja. For det koster det også. Men det er en litt sånn usynlig kostnad.

Han forteller videre at det å tilby tiltak til dem som er hjemme og bærer den usynlige kostnaden, er svært viktig også for dem som skal reise ut. De som skal reise fra familiene sine, skal vite at Forsvaret vil følge dem og familien opp og være trygge på at de hjemme er ivaretatt når de er borte. Han beskriver at Forsvarets oppfølging ved familiekoordinatorer, og informasjon før og underveis i misjonen, er svært viktig for både veteraner og familiene deres. I tillegg kan Forsvarets rammer for og oppfølging av familiene, faktisk bli avgjørende for om soldater ønsker å dra ut igjen i en internasjonal operasjon. Dermed er Forsvarets oppfølging av familier ikke bare det anstendige å gjøre, men det er også nyttig og viktig for Forsvarets operative evne:

Ja, etter hvert, der jeg jobber så har det vært i orden med familiekoordinatorer og det var utreisearrangement og orienteringer og lunsj og litt sånn forklaringer. Det var oppfølging, i hvert fall oppmerksomhet underveis, og gjerne med et brev eller en ... Fra han styrkesjefen eller hun som var styrkesjef om hvordan det gikk og ... ikke det militærfaglige, men hvordan folk hadde det. Også var det da en avslutningsseremoni der barna spesielt ble tatt frem og gitt anerkjennelse, men hele arrangementet var veldig. Og kanskje utenfor statens kostøre, men det var for å vise at man satt pris på den ... ikke jobben, men belastningen de som hadde vært alene hjemme, hadde blitt utsatt for. Og det ble i hvert fall veldig godt satt pris på i det vi arrangerte. Det var aldri så vanskelig å spørre folk noen år senere om «kan du ta en tur til?» «ja, det kan jeg» fordi at de vet at det er et ordentlig regime rundt det, og at det faktisk er noen tanker rundt å ta vare på de hjemme. Så det gir en effekt i at ... for Forsvaret at de som reiser ut kan gjøre det flere ganger. Så det er nyttig også, det er ikke bare anstendig.

Tilsvarende kan vi se hvordan det motsatte slår ut, hvis veteranene opplever at familiene deres ikke blir sett, anerkjent og fulgt opp underveis:

Det var ingen [fra avdelingen min] som sendte en SMS eller plukket opp telefonen og hørte om hun trengte hjelp [mens jeg var ute]. Ikke et pip. Da bodde vi rett ved leir. Det gir en veldig grei opplevelse av at det gis en kraftig faen.

Dette sitatet viser med stor tydelighet at oppfølging og kontakt handler om noe mer enn de praktiske sidene ved det. Denne veteranen snakket her om en deployering som hadde vært relativt sett uproblematisk for ham og familien (men selvfølgelig med de vanlige belastningene en deployering innebærer), og en telefon hadde ikke hatt så stor praktisk betydning. Det som provoserte veteranen, var at han opplevde dette som en likegyldighet og mangel på respekt for kona og barna hans, fra hans egen avdeling.

Goder som forsvinner – «du kan ikke kvantifisere tilhørighet»

Nært beslektet med den store symbolske betydningen som tiltak for familiene har, er også tanker om og reaksjoner på goder og tiltak som forsvinner. Det er et ganske utbredt tema i intervjuene våre, og både veteraner og partnere trekker fram dette som noe de reagerer på. Noen snakker for eksempel om hvordan de tidligere hadde et tilbud om å kunne spise i messa i leiren en gang i uka, eller at det var egne ordninger for barnepass noen timer i helgene som lettet veldig på det presset og stresset partneren som var hjemme alene, kunne oppleve. Tilbud om dekkskifte eller hjelp til snømåking var andre eksempler på goder familiene hadde fått tidligere og så mistet. Flere trakk fram at den økonomiske støtten de fikk og som gjorde at de kunne kjøpe seg tjenester, ikke ble det samme, fordi det i en presset hverdag kunne bli en ekstra stressfaktor å måtte organisere slike ting selv.

Ved siden av disse «hverdagsgodene» var det også andre som trakk fram større familiearrangementer som hadde vært arrangert tidligere, men som nå var forsvunnet. En veteran reflekterte over Forsvarets feriesenter på Håøya som ble vedtatt solgt i 2019. Han og familien hadde hatt stor glede av å dra dit, og syntes det var veldig synd at det ble solgt. Han sa:

Og det kommer aldri til å bli kjøpt tilbake. Det kunne staten aldri tatt seg råd til. Men så er det veldig vanskelig å kvantifisere de her tingene, da – hvordan måler du tilhørighet? Hvis du ikke kan telle det, så er det ikke viktig. Det har vi lært.

Vi var også inne på denne tematikken i kapittelet om veteranene, som snakket om hvordan tilhørighetsfølelsen deres til Forsvaret kunne bli utfordret, dersom de opplevde at lojaliteten gikk mest én vei. Kutt i goder og ikke minst i oppfølgingen av familiene deres var noe av det de opplevde som mest utfordrende og provoserende, og at det handlet om veldig mye mer enn bare de konkrete praktiske følgene.

Ikke en enhetlig oppfølging

Flere veteraner og partnere synes at oppfølgingen fra Forsvaret er bedre nå enn tidligere. Samtidig er det flere som påpeker at det er forskjeller i oppfølgingen alt etter som hvilken gren og avdeling soldaten reiser ut med. En partner beskriver sin opplevelse av Forsvarets oppfølging slik:

Jeg må jo først og fremst si at jeg ser jo en vesentlig forskjell fra første gang han deployerte til nå. Veldig mye har blitt mye bedre, blant annet kanskje informasjon til oss i forkant, men det har jo også kommet litt an på hvilken gren han har vært ute med, syns jeg.

Denne partneren tar opp at hun tidligere har savnet en del informasjon før mannen reiste ut, spesielt på de første deployeringene hans. Hun beskriver at det ikke bare er forskjell på tiltak tidligere og nå, men at det også er forskjeller på oppfølgingen avhengig av hvem mannen har reist ut med:

Ja, første gang han reiste, da var vi jo unge. Da visste jeg ingenting. Andre gangen da vi hadde barn, så ble vi jo bedt på (sted) på en sånn dag med familien hvor de også fortalte litte grann, men jeg tror kanskje ... de fortalte litt hva de skulle ut på, men de var mye flinkere til det i Bergen (med spesialstyrkene) ... altså, sist tror jeg vi bare fikk et brev hvor det sto «her er nummeret du kan ringe hvis du trenger hjelp» og det sitter mye lenger inne enn hvis det er mer tilrettelagt hjelp du kan få da.

Hun forteller videre at familien også har hatt ulike behov for tilrettelegging alt etter som hvor store barna har vært. Tiltakene har dessuten vært ulikt organisert avhengig av hvilken avdeling mannen reiste ute med:

Så som når jeg hadde små eller når (barna) var mindre, den ene gangen han ble sendt ut, så hadde vi jo egentlig behov for litt støtte, for eksempel til snømåking ikke sant, en del sånne ting, eller kunne hatt litt sånn praktisk hjelp som hadde vært nyttig og det ... De sa liksom at man kan få masse praktisk hjelp, det var bare å si fra, men så var det liksom ikke så lett likevel. Ja, så det var liksom ikke lagt noe opplegg rundt ... for de sier at man kan gjøre det, men så er det ikke lagt opp noe opplegg for hvordan de faktisk skulle gjøre det da, og da spør man jo som regel bare en gang liksom.

På spørsmål om hun opplever at organiseringen av tiltakene var annerledes i spesialstyrkene, bekrefter hun dette. Samtidig som hun forteller, som flere andre, at det ikke er så lett å benytte seg av tiltak når en bor langt unna og ikke nær en militærleir. Det er lettere å føle seg alene og vanskeligere å få støtte når det ikke bor noen andre i nærheten som har en partner som skal reise ut:

Ja, det var det. Men, på alle sammen (deployingene) så, i og med, som sagt da han reiste med spesialstyrkene, så var jo jeg såpass langt unna, at jeg fikk ikke tatt del i det de eventuelt kunne tilbudt da, så man sitter liksom ... man blir sittende litt sånn alene. For vi bor jo ikke på en camp eller noe sånt noe heller, så jeg vet at det er litt annerledes når man bor på camp. Da har man jo ofte andre rundt seg i samme situasjon uansett.

Selv om spesialstyrkene har gode tiltak som er godt organisert, er det vanskelig for veteranens familie å benytte seg av disse tilbudene hvis de bor på en annen kant av landet. Mange av veteranene i vår studie har støttet en annen avdeling enn den som er hjemmeavdelingen deres. Da kan det å få informasjon om tilbud som familien likevel ikke kan benytte seg av, bli mer frustrerende enn nyttig.

Tiltak til dem som støtter en annen avdeling – tenke utenfor boksen

Flere av veteranene forteller at de har dratt i internasjonale operasjoner med en annen avdeling enn den de jobber i til vanlig. Avdelingen de reiser ut med, kan i slike tilfeller være på en helt annen kant av landet. Tiltakene som Forsvaret har iverksatt for å forberede og følge opp soldaten og familien, vil da som regel foregå veldig langt unna der familien bor. Dette gjør det vanskelig for familien å benytte seg av Forsvarets tiltak.

Å motta informasjon om tiltak de ikke kan benytte seg av, kan oppleves mer som en ekstra sten til byrden, enn å være en støtte for soldaten og familien. En veteran beskriver sin frustrasjon over å få informasjon om støttetiltak til familien, som på grunn av stor avstand ikke er tilgjengelige for dem. Han forteller om både familiesamlinger og konkrete tiltak for å gi familien praktisk støtte, som de ikke har kunnet benytte seg av:

Det som er elendig, det er en del av de her samlingene. De er ikke nødvendigvis slik at du får dekket det å sende familien til det andre stedet. Altså, når jeg deployerer fra (*sted veldig langt unna der familien bor*), så er de allikevel så tette i pappen at de sender invitasjon til alle sammen i henhold til telefonlista, for dekkskifte på (*sted*) på fredag. Og det er jo bare en hån mot alle de som ikke har det tilbudet. Så det er jo et positivt tiltak, men da må du jo gjøre ... altså, da må du enten kontakte hjemmeavdeling og si «vi gjør sånn og sånn her hos oss, kunne dere har gjort noe».

På spørsmål om hvordan det oppleves å bli gjort oppmerksom på et tilbud som likevel ikke er for dem, men for veldig mange andre, svarer veteranen:

Ja. Og det som er, er at jeg har ved flere deployeringer ikke kommet fra avdelingen, men støttet avdelingen og da blir det ... da fremstår det som at det finns masse tilbud der, men de er jo ikke tilgjengelige for deg og da er det litt sånn ... ja, da virker det negativt.

Denne veteranen etterlyser at de som støtter en annen avdeling, kan få noen av de samme tilbudene hos hjemmeavdelingen, som ofte kan være i området hvor familien bor. Flere veteraner har påpekt at det kan være andre avdelinger i familiens nærområde som også skal reise ut. Da kunne familiene til dem som støtter avdelinger på en annen kant av landet, deltatt på

familiesamlinger og få støttetiltak via en avdeling som er nærmere. De er opptatt av at hvis noen tenker utenfor «boksen», så kan familiene til dem som støtter avdelingen, også få tilbud om tiltak.

I vår studie har vi intervjuet enkelte familier som ikke har fått lov til å delta på familiesamlinger og lignende der de bor, til tross for at soldaten skal deployeres i det samme tidsrommet, men med en avdeling som er langt unna. Dette oppleves som urettferdig og blir ofte sett på som en stivbent tolkning av regelverket. I andre tilfeller er soldaten og familien blitt møtt mer smidig, og det har blitt ordnet slik at de har fått delta på samlinger eller blitt tilbudt andre tiltak, for å sikre at soldaten og familien blir fulgt opp.

Det er langt fra nord til sør i Norge, og det gjør at det kan bli utfordrende for familier å benytte seg av Forsvarets tiltak når disse er på en annen kant av landet. Det å bli møtt med lukkede dører og stivbeint regelverk oppleves veldig frustrerende og urettferdig for familier som allerede har ekstra belastninger fordi én forelder skal være borte en lang periode. Å bli møtt med smidighet og løsningsfokus gir motsatt effekt og bidrar til at soldaten og familien opplever å bli anerkjent og ivaretatt. Ofte er det veldig lite økonomiske kostnader som kreves – det handler rett og slett om å tenke litt utenfor boksen og benytte seg av allerede eksisterende tiltak mer fleksibelt.

Stivbent byråkrati eller fleksible løsninger?

Noe som virkelig har provosert både veteraner og partnere, er å bli møtt av en stivbent og byråkratisk arbeidsgiver, spesielt når det er lett å gjøre individuelle tilpasninger som koster Forsvaret lite, men som utgjør en stor forskjell for familiene. Mange legger vekt på at familiene er lojale og fleksible når soldaten må stille opp på kort varsel for Forsvaret. Mange forventer derfor at Forsvaret som arbeidsgiver skal støtte dem når noe uventet skjer i familien. Dette er et tema som vekker mye følelser og frustrasjon i intervjuene, slik vi også var inne på i kapitlet om veteranene. Det å bli møtt med stivbeinte regler fra en arbeidsgiver som krever mye både av soldaten og av familien, kan for noen oppleves som et svik. Ofte er det svært små summer det dreier seg om og oppleves som veldig urettferdig. I ytterste fall kan det bli dråpen som gjør at enkelte velger å forlate Forsvaret.

En veteran forteller om da kona ble syk mens han var i en internasjonal operasjon, og hvordan de opplevde at hjemmeavdelingen ordnet med hjelp til

henne. En nabo som jobbet i avdelingen, fikk frigjort litt tid til å dra innom å hjelpe til når det trengtes. Dette kostet Forsvaret lite, men betydde veldig mye for ham og kona. Han legger spesielt vekt på hvor godt det føltes å kunne ringe hjem og høre at kona fikk så bra oppfølging av hjemmeavdelingen:

Og sånn som det ble gjort, det koster jo ingenting. Det er bare å tilpasse det lokalt og jeg tenker for min egen del også, hvis en kollega reiser ut sånn, så stiller man jo gjerne opp. Det eneste man må frigjøre er noe tid.

På spørsmål om hvordan Forsvaret løste dette for dem, forteller veteranen at det var en fra hjemmeavdelingen som kom og hjalp kona med det hun ikke kunne gjøre, siden hun var syk:

Og det tar jo han da ti minutter å måke en innkjørsel eller et eller annet. Det koster ingenting for Forsvaret heller, men at man aksepterer at han kommer (på jobb) ti over halv åtte istedenfor halv åtte. Så det satte ... eller, når du ringer hjem og det kona ønsker å si er at hjemmestøtten er fryktelig bra. Vi fikk også en avtale om en gang i uka, drop-in i messa, hvis det var busy hjemme og spise middag.

Han forteller også at han opplever at oppfølgingen nå er mer styrt av regler og hjemler. Istedenfor å se etter muligheter og løsninger for å hjelpe familiene, ser Forsvaret etter avgrensinger av ansvaret sitt:

Men siden da har tilbudet bare blitt dårligere og dårligere. Man har blitt veldig opptatt av hva som er hjemlet og hvordan man skal gjøre det.

Det er ikke bare tjenester som kan oppleves som stivbeinte og lite fleksible. Også økonomisk støtte kan slå ut veldig forskjellig og oppleves urettferdig. Noen forteller at de ikke fikk reise hjem fra en internasjonal operasjon da det hadde skjedd noe hjemme, eller at det var så tungrodd eller vanskelig å få økonomisk kompensasjon, at de ikke søkte om dette. For enkelte ble det tungen på vektskålen for å forlate stillingen sin i Forsvaret. Men, på den andre siden sier de som har opplevd å bli møtt fleksibelt, at dette er noe de har opplevd som svært positivt. Det som går igjen i begge endene av skalaen er at det ofte er små summer det dreier seg om for Forsvaret, men som betyr mye for familien det gjelder, både for å bli, og for å forlate Forsvaret. Det ligger mye anerkjennelse og respekt i å gi en god oppfølging til de ansatte og

familiene deres. En veteran forteller om sin og familiens opplevelse av å bli møtt på en god måte fra personellavdelingen:

Da jeg deployerte i 2004 så tok vi kontakt med personellavdelingen og sa ifra om at det vi har behov for, det er barnepass og da var det snakk om noen søknadsskjema og så videre. Også spurte vi om å få et eksempel på denne, så (partner) kunne skrive dette lett, men da gjorde de det mye bedre: Vi fikk en ferdig utfylt søknad, det var bare å skrive hvem de skal passe og reise og fra når til når og lever på (...) Istedenfor at vi skulle levere på riktig sted, så leverte vi i resepsjonen der (partner) kjente vedkommende som satt der da. Og så gikk ting i orden.

Det som går igjen i flere av fortellingene til veteraner og partnere, er at små summer eller tiltak som Forsvaret bidrar med, kan bety veldig mye for en familie som har mer på seg enn vanlig. De små tingene koster ofte svært lite annet enn å være fleksibel og yte service, og har stor betydning for familiene. En veteran beskrev hvordan familien kunne få informasjon om oppdraget på en smidig måte, da han skulle støtte en avdeling som var langt unna:

Og når jeg deployerte med marinen, så fikk vi jo invitasjon til å komme til Bergen, men å ta alle ungene og kona og meg selv og bekoste den reisen, det gidder man jo ikke. Altså å bruke 20 000 på å høre på noen prate en time, men da tok vi kontakt med operasjonssenteret når vi visste at fregatten jeg skulle ut med var i (hjemsted), så da fikk vi privat omvisning der.

Det er blitt tydelig i vårt materiale at enkelte personellkategorier har mange flere og hyppigere deployeringer enn andre grupper. Slike spesialister kommer gjerne fra hele landet og støtter ofte andre avdelinger. De har med andre ord en større belastning i form av mange deployeringer, samtidig som de beskriver at de går «glipp av» mange tiltak som Forsvaret iverksetter, fordi de har tilhørighet langt unna geografisk, slik denne veteranen påpeker:

Og så en større bevissthet om at man bruker store deler av Forsvaret ved deployeringer og sånn som sambandsfolk og etterretning, de kommer alltid fra hele landet fordi de brukes mye oftere enn de andre personellkategoriene. Da burde man ta hensyn til det.

Dette betyr at noen av de soldatene og familiene som opplever stor belastning, og som har et behov for mer støtte, faktisk får mindre ivaretagelse enn andre som har mindre belastning. Dette står i kontrast til spesialstyrkene, som har en større belastning enn mange andre avdelinger. Soldater i spesialstyrkene har også mange deployeringer, men de drar mye oftere ut med sin egen avdeling, som har mye kunnskap om, tiltak for, og erfaring med å sende ut soldater.

Spesialstyrkene – oppfølging som del av årshjulet

Flere veteraner og partnere påpeker at de har opplevd det forskjellig når veteranen har deployert med spesialstyrkene, og når de har dratt ut med andre avdelinger. De fremhever også at tiltakene har blitt bedre over tid. En partner forteller at oppfølgingen nå generelt har blitt bedre, ikke bare i spesialstyrkene. Hun synes likevel at det var bedre rammer og støtteapparat den gangen mannen deployerte med spesialstyrkene:

Ja, altså, eller han var ute med spesialstyrken en gang og de syns jeg kanskje var mer flinke til å ta vare på oss her hjemme enn jeg har opplevd når han har vært ute ellers. Jeg vet ikke om det er fordi de gjør det ofte og vet viktigheten av de som er hjemme, men jeg følte at det var mye mer sånn støtteapparat og mye mer sånn ... de visste litt mer om hva de gjorde da, både før og etter og under ...

På oppfølgings spørsmål om hun kunne presisere hva det var hun synes spesialstyrkene var bedre på, nevnte hun flere konkrete tema. Hun var spesielt fornøyd med spesialavdelingens forberedelse før utreise, gruppesamtaler og mulighet til å dele erfaringer, samt at det var et inkluderende miljø:

For det første så ble jo vi jo bedt dit i forkant, altså alle familiene til alle som skulle ut, hvor vi var der noen dager og fikk ... for de hadde briefing med oss, hvor vi hadde gruppesamtale både med partneren vår og også med alle de som skulle være igjen. hvor man kunne snakke sammen. Både med de som hadde gjort det før og oss som var nye og kunne stille spørsmål, og der var det en prest og der var det en som hadde ansvaret for det og sånn, hvor man på en måte fikk spurt en del og samtidig litt tryggere forhold for da var det jo andre i samme situasjon.

Denne partneren beskriver altså en god forberedelse for utreisen, som ga mye informasjon, men også mulighet til å knytte kontakt med andre som var i samme situasjon, og med andre som hadde mer erfaring. Hun trakk spesielt fram at hun opplevde miljøet som inkluderende og sammensveiset, og at hun som partner også ble en del av dette.

Denne partneren har en mann som har vært ute flere ganger, og i flere grener og avdelinger. Når hun sammenligner informasjonen og oppfølgingen på de ulike turene ut, er hun tydelig på at organisering av oppfølgingen til både henne og familien var annerledes når mannen reiste ut med spesialstyrkene. Hun uttrykte at både informasjonen om oppdraget, og hvor omfattende og strukturert oppfølging var, skilte seg positivt ut.

På de andre deployeringene hadde hun savnet informasjon om oppdraget, og hvor og til hvem hun kunne henvende seg om det skulle skje noe. Likevel var det hele organiseringen og rammen rundt som opplevdes mye bedre og ivaretagende hos spesialstyrkene. Dette er det flere veteraner og partnere som nevner. De merket en helt klar forskjell på oppfølgingen til seg selv og familien når de har reist ut med spesialstyrkene. Forsvaret kan med andre ord ha nytte av å se til spesialstyrkene om hvordan de organiserer sin oppfølging. Avdelinger som ikke deployerer hyppig, kan ikke forventes å ha opparbeidet seg den erfaringen og kompetanse som spesialstyrkene har – som har hatt hyppige deployeringer over tid. Derfor vil det være mye å hente på å bruke den opparbeidet erfaringen og strukturen fra denne avdelingen når andre avdelinger skal deployere.

Spesialstyrkene har også tiltak som ikke bare retter seg direkte mot deployeringer. En partner forteller om en periode hvor det ble brukt ekstra mye penger på å forebygge at belastninger ved hyppige deployeringer skulle føre til samlivsbrudd og andre vansker. Hun fortalte også litt om utviklingen over tid for familieivaretagelsen i spesialstyrkene:

Altså det er jo forskjellige ting som fungerer for forskjellige folk, og så er jeg sannsynligvis litt bedøvd, for det er ikke så mange som har like mange deployeringer som oss og de kjenner jeg ganske godt (latter), men jeg tror at det familieivaretagelsesopplegget til [avdelingen], det startet jo kanskje rundt (...) også utviklet det seg til å bli veldig mye også har det liksom blitt redusert også var det en periode der man kastet penger på problemene og

«wææ, hva skal vi gjøre med det her?», men det er nok ... summen av de årene og de deployeringene som er helt sikkert grunnen til at for oss så er det her ... så funker det her helt fint.

På spørsmål om hvilke tiltak hun opplevde som spesielt nyttige, la hun særlig vekt på familiedag, det tette sosial nettverket på stedet, samt gruppesamlingene som ble gjennomført. De var viktige for å få tillit og knytte bånd. Hun oppsummerer med at dette til sammen har ført til nære bånd og sosial støtte, som hun har kunnet støtte seg på, og som har bidratt til å tåle belastningen som hyppige deployeringer har medført:

For det første så hadde de en familiedag hvor det var stor oppslutning. Som på en måte gjorde noe med nettverket.

Ved å skape møteplasser for familiene, la avdelingen godt til rette for et fellesskap og et nettverk:

En del av [de andre partnerne] hadde jo veldig lik livssituasjon som meg med at de hadde barn i barnehage og sånne ting og noen hadde ikke det. Det var en del av dem som var unge og ikke hadde blitt så etablert. Men vi hadde et ganske ... vi hadde et stort nettverk med andre i samme situasjon. Som vi kjente.

Partneren beskriver også flere omfattende muligheter de fikk av avdelingen i denne perioden. De hadde stor betydning for henne og nettverket hennes, og ga henne flere verktøy til å tåle belastninger bedre. De fikk muligheten til å samles og få input i form av foredrag og coaching:

Noen av oss ble også veldig godt kjent fordi at i den her perioden hvor de «kastet penger på det», så ble det arrangert en del sånne coaching-samlinger eller sånn utvikle deg selv som menneske-samlinger for vi var liksom 8–10 personer som dro på en stor hytte på (sted) også kom det en foredragsholder også gjorde vi forskjellige øvelser også var vi ute og klatret og da hadde litt sånn sosialt samvær, men ikke vinkvelder og boller og kaffe. Litt sånn at vi lærte noen ting om oss selv og hverandre sammen.

Gjennom disse samlingene fikk partnerne altså ikke bare muligheten til å styrke nettverkene seg imellom, men også til å lære mer om seg selv og

hvordan de kunne tåle belastninger bedre. Alt i alt ser denne tiden ut til å ha lagt et eksepsjonelt godt grunnlag for at hun opplever livet som partner til en veteran med omfattende deployeringer som godt og trygt:

Vi har et veldig godt og trygt ... en god og trygg plattform som gjør at det er de damene her som jeg snakker veldig sjelden med og noen av dem «nesten ikke kan navnet på», men jeg vet at jeg har et sånt fall-back-nettverk da, som er hundre prosent og som er helt unikt. Så det er nok en kombinasjon av mange av de tingene.

Det er ikke mange i utvalget vårt som snakker om et så omfattende opplegg rundt familiene, og det ser også ut til å ha vært en spesiell tid med helt spesielle prioriteringer i avdelingen som denne partneren forteller om.

Det er imidlertid interessant å se hvordan denne tilnærmingen på mange måter har gitt en profesjonalisering og en særlig kompetanse til pårørende-rollen. Der soldatene har vært spesialsoldater, har disse partnerne blitt en slags «spesialpårørende», med en egen opplæring og kunnskap. De som har vært hjemme, har blitt tatt med i beregningen og blitt gitt verktøy og arenaer for å tåle oppdragene som styrkene er ute i. De som har vært hjemme, har nærmest blitt som en avdeling eller et lag som stiller opp for hverandre.

Hvis vi går tilbake til modellen som vi legger til grunn for stressforståelse og viktigheten av balanse mellom belastninger og ressurser (se kapittel 2 og 7), ser vi at det er tatt grep som tilfører ressurser til familiene, og at dette ser ut til å ha en langvarig effekt. Det er slående å se kontrasten i hva denne partneren forteller, og hva partnere som har opplevd en altfor stor overbelastning, ofte har fortalt – slik vi diskuterte i kapittel 4. De har hatt et veldig begrenset nettverk som bare i liten grad har vært i stand til å støtte og forstå dem. De har følt seg usynlige overfor veteranens avdeling og som regel ikke bodd i nærheten av leir. Dessuten har de fått lite informasjon og støtte underveis – på mange måter det stikk motsatte av hva partneren over beskriver.

Forsvarets oppfølging av barn

Barna til veteranene blir involvert i familiesamlingene før og underveis i deployeringen, hvor de får alderstilpasset informasjon om oppdragene og kan tilbringe tid sammen med barna til andre som skal deployere samtidig. Barna blir også invitert til medaljeseremonier når veteranene kommer hjem,

og de får en egen medalje. Barna i utvalget vårt har ikke snakket så veldig mye om disse samlingene, men har jevnt over uttrykt at det har vært fint å få informasjon, og fint å få en medalje. Det kan også være at for barna «forsvinner» disse hendelsene litt i den større sammenhengen. Fokuset deres er sannsynlig mer på at veteranen skal reise, og ikke minst på at veteranen endelig er kommet hjem igjen.

For de minste barna har Forsvaret lagt det opp slik at informasjonen går til foreldre som så får oppgaven med å informere og forberede barna på hva som skal skje før, under og etter internasjonale operasjoner. Ungdommene kan delta i egne grupper og snakke med jevnaldrende på familiesamlinger, mens de mindre barna ikke får et slikt tilbud. Med tanke på at barna selv har fortalt at småskolealderen (5–9 år) var den alderen da de var mest bekymret og hadde størst behov for å få hjelp til å lage en sammenhengende «historie» om internasjonale operasjoner, så kan barnegrupper være et nyttig tiltak.

Bæreia – et godt sted for veteraner og familiene deres

Det som imidlertid har vært en gjenganger i barneintervjuene, er at de ungdommene som har vært på Forsvarets veteransenter på Bæreia og deltatt på leirskoleopplegget «Min tur ut», trekker fram dette som en helt spesielt positiv opplevelse. Det handler helt tydelig om mye mer enn «bare» å få delta på leir og gjøre noe gøy sammen med andre. Ungdommene trekker fram Bæreia og «Min tur ut» som et fristed hvor de endelig kan treffe andre som har det på samme måte som dem. De legger vekt på hvor godt det er å være et sted hvor andre har samme erfaringer som dem. De opplever å bli forstått og få et felleskap med andre unge på Bæreia. Ungdommen som bor i områder hvor det bor flere andre forsvarsfamilier, som på Rena, beskriver noe av det samme som de unge forteller at Bæreia gir dem. De får en følelse av å være sammen med jevnaldrende som deler de samme erfaringene. Denne vektleggingen av hvor godt det er å være med andre med lignende erfaringer, kan tyde på at opplevelsen av å føle seg «uvanlig» kan være større enn det barna selv forteller direkte. I tillegg kan det tyde på at ungdommene kan få en del spørsmål fra jevnaldrende om mor eller fars jobb, som kan være ubehagelige å skulle svare på:

Det har hjulpet veldig med den leiren (Bæreia). De viser barna at det er greit å være stolt, for eksempel. Og muligheten til å snakke med andre som har det på samme måte. Det blir en Connection når man har ting til felles,

er det veldig enkelt å snakke. Og (du lærer at) det er greit å ikke svare så mye hvis man ikke vil det. Når man får de kjipe spørsmålene.

Denne ungdommen presiserer at det er spesielt viktig for de yngre barna å lære seg en måte å svare på de kjipe spørsmålene som barn av veteraner kan få. Spørsmålet om faren har drept noen, forteller ungdommen at hun har fått hele livet. Derfor har hun lært seg noen strategier for å svare når disse spørsmålene kommer opp. Hvis slike spørsmål kommer, pleier hun å si:

«Nei, jeg vet ikke hva han driver med, jeg» og så glir det bort. Eller «Nei, det kan jeg ikke si ...» litt sånn mystisk.

De voksne bekrefter at de har den samme opplevelsen:

Våre barn var med på en samling på Bæreia med andre barn. DET var en fantastisk uke. Fordi de hadde samme språket. De hadde alle erfaringer med at alle dro. Det var UTROLIG nyttig. Det snakker de om, det var utrolig viktig for dem. Bæreia som senter i seg selv er blitt for nært for meg og (mannen min) så vi har ikke brukt det, men mange kollegaer har hatt glede av å ta med familiene.

Det er flere familier i utvalget vårt som forteller at de har hatt stor glede av å bruke veteransenteret i ferier og når de ellers har anledning, og at dette blir en fin mulighet for dem til å binde sammen ulike deler av livet i å ha en positiv opplevelse sammen..

Forsvarets tiltak – tilpasset kjernefamilien?

Flere opplever at Forsvarets tiltak er tilpasset kjernefamilien, og at en del tiltak ikke vil passe for de som er enslige eller har etablert seg på nytt. En veteran som er etablert i ett nytt forhold med samboer, mener at støtteordningene for barnepass fungerer dårlig i nye familiekonstellasjoner:

Jeg tenker det som ... i forhold til det med delte familier og sånn da, så er det jo på en måte at støtteordningene innenfor barnepass og alle typer sånn – altså, at man må være litt mindre rigid. Ja, foreldrene til min samboer må også kunne få være barnevakt, og få dekket reiser. Man må på en måte se den der storfamilien som en enhet. Og hvis det er løsninger som

fungerer for noen, så må det ikke være regler som ødelegger for at det skal fungere.

Denne veteranen har opplevd det som vanskeligere å få tilgang til viktige støtteordninger for familien, og mener at Forsvaret ikke har tatt innover seg hvordan familier i dag er sammensatt:

Ja, men det er jo veldig få kjernefamilier igjen, så når vi har regler og praksis som på en måte bare støtter opp under ... eller i hovedsak støtter opp under kjernefamilien, så er jo det rart når mer enn femti prosent av forhold ikke lenger er kjernefamilie. Da burde vi kanskje ha mer fleksible ordninger da som kan bake inn alt.

En annen problemstilling som kom frem i intervjuene, er utfordringer som enslige kan møte når de skal kombinere en jobb med mye og til dels uforutsigbart fravær med å ha ansvaret for barn alene. Det blir vanskelig å kombinere med en vanlig samværsordning. Det kan også være spesielt vanskelig for enslige foreldre å kombinere ansvaret og omsorgen for barna sine med at jobben krever veldig mye tid i perioder.

Dette er også en problemstilling som noen av partnerne tar opp, i forbindelse med å skulle gå fra veteranen, slik vi har vært inne på tidligere i kapitlet. De opplever at de da ikke vil få mer avlastning med barna og hverdagens krav, ettersom de fortsatt vil ha hovedansvaret for barn og hjem når far ikke har anledning å ha barna til faste tider. Veteranen kan uansett ikke bidra mer hjemme eller dele ansvaret for barna likt på grunn av mye reising i jobben. Dermed blir partner sittende igjen alene med ansvaret uansett om de er gift/samboende eller ikke.

Forsvarets ettårsprogram

Forsvarets ettårsprogram er en hjørnestein i veteranarbeidet og veteranoppfølgingen, og har på mange måter vært et underliggende tema i hele denne rapporten når vi har diskutert familienes opplevelser av internasjonale operasjoner. Ettårsprogrammet kunne fortjent en egen gjennomgang, med et institusjonelt og organisasjonelt fokus, og i materialet vårt ser vi konturene av at ettårsprogrammets deler har vært gjennomført ulikt i ulike deler av Forsvaret. Gjennomføringen av ettårsprogrammet er også under endring og stadig faglig utvikling, mens vårt datamateriale dekker erfaringer fra en

periode som strekker seg helt tilbake til ettårsprogrammets begynnelse. Dermed er ikke vårt materiale egnet til å si så mye om hvordan ettårsprogrammet fungerer i seg selv, eller i ulike avdelinger.

Det vi imidlertid kan se i vårt materiale, er at ettårsprogrammet – ikke uventet – ser ut til å ha en temmelig ulik funksjon for dem som deployerer med avdelingsoppsetting (med egen eller annen avdeling), og for dem som deployerer uten (stabsoffiserer, enkeltpersoner og observatører). De som har samlinger sammen med en avdeling før og etter, og som er deployert sammen underveis, har et fellesskap med dem som samles før utreise og møtes igjen etter avsluttet oppdrag. De som reiser ut enkeltvis, har som regel ikke det. Stabsoffiserer som har støttet en avdeling, vil som regel møte denne avdelingen igjen på ettårssamlingen, mens andre sannsynligvis vil møte folk de aldri har truffet før, har lite til felles med, med tanke på oppdragene de skal ut i eller har vært i og kanskje aldri kommer til å treffe igjen. De som reiser ut med avdeling, møter dermed kolleger med felles opplevelser og minner igjen, mens de som reiser ut alene, ikke gjør det. Dette er en vesensforskjell, og de fleste i utvalget vårt har lagt vekt på at med mindre det har vært noe helt spesielt som de har trengt behandling for og hjelp med, er kameratstøtte og det å snakke med kolleger det langt foretrukne framfor å snakke med en psykolog eller psykiater. Dette er også vektlagt av Institutt for militærpsykiatri (IMPS) – kameratstøtte og makkerordninger er det viktigste vernet for psykisk helse i Forsvaret (Tvedt, 2022). Samtidig er muligheten for å snakke med en psykolog viktig, og flere nevner at det å få en relasjon og kunne snakke med samme psykolog både før og etter INTOPS, gjør at det kan oppleves mer meningsfullt å ha samtaler med IMPS.

Noen av intervjuene våre tyder på at det kan være klokt å legge til rette for at også de som deployerer uten avdelingsoppsetting kan få bedre tilgang slik støtte i etterkant. En veteran fortalte hvordan han hadde vært i et spesielt krevende oppdrag sammen med andre som kom fra avdelinger spredt rundt i hele landet. Han hadde ingen andre han kunne snakke med om de taushetsbelagte opplevelsene, og selv om opplevelsene hadde satt spor både for han og familien, opplevde han ikke at han trengte behandling, men et fellesskap. Han hadde ønsket seg noe økonomisk støtte til at denne lille gruppen kunne ha truffet hverandre igjen i en sosial setting, men hadde fått avslag. Som han sa:

Det eneste jeg hadde trengt hadde vært å møte de andre en gang i året med en konjakk og en sigar.

En annen «blindsoner» for ettårsprogrammet i en familiesammenheng kan oppstå for partnere som ikke føler en spesielt sterk tilknytning til Forsvaret. Vi har vært inne på at noen av partnerne kan oppleve at Forsvaret og veteranens forsvarsidentitet allerede «spiser opp» mye tid, fokus og oppmerksomhet i familien. De kan ha et behov for å sette opp noen grenser og ikke bli dratt inn i en rolle som «forsvarsfrue», som de ikke føler seg hjemme i. En partner som selv ikke hadde det slik, reflekterte over dette:

Også er jo utfordringen at det er ganske mange som ikke kommer på de samlingene her. Og jeg har nok sett ... nå snakker jeg ikke om den voldsomme teambuildingen, og det er jo veldig ofte de som ikke kommer, de som ikke på en måte gir seg i kast med de her ... eller de som er litt redde for de her koneklubbene og nettverkene og sånn, som kan få det tøft da. Fordi det er jo noe med normaliteten i deployeringen, at det her er normalt.

Denne partneren peker videre på noe vi har vært inne på flere ganger, nemlig at de som ikke bor i tilknytning til leir, kan oppleve å ha mindre støttende nettverk rundt seg, og de kan være vanskeligere å fange opp hvis de har for store belastninger:

Og de familiedagene var nok en plattform for å bygge det nettverket, men da er jo det store spørsmålet om man fanger opp de som ikke kommer. Som ikke ... og som man kan fortelle til dem til man blir blå at det her er viktig, men de ... og jeg også vegret meg ... Men jeg bodde jo på ... «on base» holdt jeg på å si. Og de klarte jo å fange meg opp i det for jeg kjente jo ikke noen andre der, så det å ha noen sånne startår hvor man faktisk bor på tjenestested, det har nok vært en sånn underliggende suksessfaktor også er det jo de her tiltakene som avdelingen hadde, det var jo ganske mange som bodde på (sted), de kom allikevel på de her familiedagene ...

Dette er en problemstilling det vil være viktig for Forsvaret å forholde seg aktivt til, når trender peker mot mer pendling og kanskje en svakere tilknytning til Forsvaret for familiene som helhet. Det vil være en viktig del av ivaretagelsen av alle veteranfamiliene å ha en forebyggende tilnærming, også

til de partnerne og barna som både fysisk og identitetsmessig kanskje befinner seg lengre unna.

Oppsummering

Selv om mange av familiene i vår studie er fornøyde med oppfølgingen og tiltakene de har fått både fra det sivile hjelpeapparatet og fra Forsvaret, er det likevel flere tiltak familiene mener kan bli bedre. Når det gjelder hvor fornøyde familiene er generelt både med sivile tiltak og Forsvars tiltak er det et skille mellom de familiene med barn eller voksne som har hatt reaksjoner som negativt har påvirket deres hverdag. I familier som har hatt mye belastninger, eller der barn har hatt sterke reaksjoner eller opplevd mobbing, er det flere som har opplevd å ikke få støtten og tiltakene de har trengt. Blant de familiene som trenger det mest, er det mange som synes at når de har behov for mer støtte, så er det vanskelig å finne, både i det sivile og i Forsvaret. Et unntak fra denne regelen er familier som har vært i spesialstyrkene, hvor mange har opplevd å få både forebyggende tiltak og hjelp når noe har skjedd. Gjennomgående har familier med vansker som krever en del tilpasning, en helt annen opplevelse av oppfølgingen, enn familier med mindre vansker.

Mange av veteranene er generelt fornøyde med oppfølgingen fra Forsvaret, men det kommer tydelig frem at det ikke er snakk om én standardisert oppfølging. Den samme familien kan oppleve ettårsprogrammet ulikt avhengig av med hvem, og hvordan veteranen reiser ut, og hvilken rolle veteranen har ute. Spesielt kan det være forskjeller når den som reiser ut er spesialist eller drar ut som støtte for en annen avdeling. Slike spesialister kommer gjerne fra hele landet og har en større belastning i form av mange deployeringer, samtidig som de beskriver at de går «glipp av» mange av tiltakene som Forsvaret iverksetter, fordi de har geografisk tilhørighet langt unna. Dette betyr at noen av de soldatene og familiene som opplever størst belastning, og har et behov for mer støtte, faktisk får mindre ivaretagelse enn andre som kan ha mindre belastning.

Opplevelsen av tiltakene fra det sivile, som skole og helsetjenester, er gjennomgående god. Men det som går igjen i beskrivelsene både når det gjelder skole og helsetjenester, er at barna og de voksne i familien kan oppleve at de får et «opplæringsansvar» for lærere eller helsepersonell.

Skoler og lærere nær en leir blir ofte, men ikke alltid, beskrevet å ha mer kunnskap og mer forståelse for barnas situasjon. Flere av barna i familiene har opplevd mobbing, og flere av disse har erfart at skolen ikke har hatt gode nok tiltak. Både foreldre og barn etterlyser mer kompetanse og bedre tiltak i skolen for barn som har foreldre i internasjonale operasjoner. Spesielt gjelder det de barna som får reaksjoner som påvirker skolehverdagen, eller som blir utsatt for mobbing. Når det gjelder helsetjenesten, er det også flere som etterlyser en behandler som vet litt mer om internasjonale operasjoner, og hvilke spesifikke utfordringer familiene kan møte. Den manglende kunnskapen i helsetjenesten kan gi seg utslag i at barn og voksne i familiene ikke føler seg sett og forstått i møte med behandlere i helsevesenet. Sammen med veteraners frykt for å ikke være tjenestedyktige, og en tapperhetskultur i familien, kan det bidra til at terskelen for å be om hjelp blir høy. Proaktive forebyggende tiltak både i det sivile og i Forsvaret blir derfor viktig for å forebygge at barn og voksne i familiene utvikler vansker. Spesialstyrkene har i perioder brukt mye ressurser på forebyggende tiltak, både for soldatene og partnerne deres, og i flere historier pekes dette på som en viktig bidragsyter til at det «tross alt har gått bra».

Tiltakene som både barn og voksne er samstemte positive til, er Bæreia veteransenters tiltak, spesielt «Min tur ut» blir nevnt av mange. Både veteraner og partnere fremsnakker også PREP-kursene. De blir ikke bare nevnt i forbindelse med at de er bra for parforholdet, men også som strategier soldatene bruker i kommunikasjon seg imellom i avdelingen. Veteranorganisasjonens arrangementer, spesielt familiedager, er også noe som flere barn og voksne nevner som positive tiltak. Disse arrangementene kan bidra til å gjøre det lettere for barn og partnere å forstå mer av samholdet og miljøet som veteranen er en del av. Til sist beskriver flere at familietiltak og goder, samt det å bli møtt på en hjelpsom og fleksibel måte av Forsvaret, som veldig viktig for både familien hjemme og for den som er ute. Det kan dessuten være avgjørende for om soldaten blir i, eller vurderer å forlate Forsvaret.

9 Drøfting og konklusjoner

Grunntanken i dette forskningsprosjektet er å få en forståelse av hvordan norske familieliv blir formet av tjenestegjøring i internasjonale operasjoner, sett fra ståstedene til dem som blir mest direkte påvirket: veteraner, veteranenes partnere og barna deres. Vi har i de foregående kapitlene undersøkt de følgende problemstillingene:

- 1) Hvordan oppfatter veteraner og deres familiemedlemmer egen helse og livskvalitet i lys av deltagelse i utenlandsoperasjoner?
- 2) Hvilke forhold legger rammene for familienes hverdagsliv i forbindelse med deployeringer?
- 3) Hvordan kan veteraner og deres familier på best måte følges opp i forbindelse med deltagelse i utenlandsoperasjoner?

Det som peker seg tydeligst ut som et av hovedfunnene i denne studien, er den store variasjonen i opplevelser og erfaringer vi ser innenfor de 37 familiene som har deltatt i dybdeintervjuene. Et spørsmål som melder seg når vi ser en så stor variasjon i opplevelser, er om vi kan si noe om hva som handler spesielt om å være veteranfamilie, kontra å være en forsvarsfamilie, og om vi kan si noe om hva som skiller seg fra trekk ved familier generelt. Det kan vi ikke nødvendigvis gjøre, fordi veteranfamilier samtidig også er forsvarsfamilier og «vanlige» familier. Noen enkeltaspekter peker seg ut for veteranfamiliene, først og fremst knyttet til risikoelementet og frykt. Men all den tid dette ikke er den eneste belastningen, og for noen familier heller ikke den belastningen de selv legger mest vekt på, er det ikke alltid meningsfullt å skille.

Det å være veteran, eller i nær familie med en veteran, betyr ikke at man har de samme – eller en gang lignende – erfaringer eller opplevelser som andre som inngår i den samme gruppen. Gir det for eksempel mening å tenke at en familie der far har vært seks måneder i Afghanistan for åtte år siden, men ellers har bodd sammen på samme sted, har de samme erfaringene og behovene som en familie der far de siste 20 årene har pendlet, bare vært hjemme i helgene og er like mye i utlandet som i Norge? Eller en familie der veteranen kanskje har vært i en utenlandsoperasjon to ganger, men stadig må reise i kortere oppdrag på få dagers varsel? Ganske klart ikke. Og dette er før

vi legger på de store forskjellene det kan være i enkeltoppdragenes karakter, mulighet for kontakt underveis, risiko og så videre. De strukturelle og institusjonelle forholdene som er med på å forme veteranfamilienes liv, kan være veldig ulike.

Dette reflekterer på mange måter at veteranbegrepet har noen utfordringer ved seg når man skal bruke det som utgangspunkt for diskusjoner om tiltak og oppfølging. I tillegg er det sprikende opplevelser av veteranbegrepet som identitet, og av hva veteraner selv ønsker. Den interne anerkjennelsen og fellesskapet i egen avdeling kan være viktigere enn anerkjennelse utenfra (Ramsrud, 2017). Andre kan oppleve at veteranbegrepet blir for vidt til å gi noen egentlig mening som en samlebetegnelse for en gruppe (Christiansen, 2022).

Veteranbegrepet er altså vanskelig å bruke som en meningsfull eller samlende erfaringskategori. Dette blir enda klarere når vi ser på veteraners familier. For et barn vil det være en helt ulik situasjon om en forelder har vært borte én eller noen få ganger i løpet av livet og dette var uproblematisk for familien, enn om hverdagen og familierelasjonene gjennom hele barndommen er organisert rundt utenlandsoperasjoner. Veteranbegrepet kan kanskje bedre forstås som et verktøy for å fremme anerkjennelse av en viss type innsats, samtidig som også dette blir utfordret med viktigheten av operasjoner på NATO-territorium som ikke gir veteranstatus, slik vi diskuterte i kapittel 2. Hånd i hånd med dette, og slik det også er gjenspeilet i vår rapport, er det sentrale bakteppet hva som oppleves som belastende for forsvarspersonell og familiene deres generelt, utover fare for skade og død.

Samtidig, og i et forebyggende helseperspektiv, er det viktig å forstå visse erfaringer vi finner blant veteranfamiliene, selv om det ikke er alle familiene som deler disse erfaringene, og selv om familiene kan bli påvirket av dem i ulik grad. En rød tråd hos familiene i vår studie er at dette livet handler om en balansekunst: mellom belastninger og ressurser, mellom jobb og familie, og mellom samfunnets forventninger og egne ønsker om hvordan familien skal leve. Det bør være et mål for dem som møter, bistår og støtter familiene på ulike vis, også å finne en balanse. De bør forstå hvilke belastninger familiene kan oppleve uten å ha for sterke antagelser om hvordan de oppleves av dem som står i dem. Dessuten bør de anerkjenne det spesielle i familienes situasjon uten å gjøre familiene mer spesielle enn de er.

Hva er det så som er spesielt viktig å forstå med veteranfamilienes situasjoner? Det er to overordnede tema vi vil trekke fram:

- Stressnivået familiene må håndtere, og hva dette kan innebære av både mestringsmuligheter og potensiell overbelastning.
- Betydningen av belastningsnivået, mer enn belastningskilden, for hvordan familiene har det.

Vi diskuterer disse to aspektene videre i dette kapittelet, og hvilke implikasjoner de kan ha for hvordan vi kan tenke om og forstå veteranfamiliers situasjoner. I siste del av kapittelet oppsummerer vi hovedfunn fra rapporten som kan danne grunnlag både for diskusjoner om tiltak, og om familienes egne strategier rundt internasjonale operasjoner og familieliv.

Ekstraordinært stress: spennet mellom stor mestring og stor maktesløshet

I kapittel 3 var vi inne på Verdens helseorganisasjons definisjon av psykisk helse, som blant annet inkluderer å kunne «... håndtere normale stressituasjoner...» (World Health Organization, 2004) Mange av situasjonene våre respondenter har stått i, ligger et godt stykke unna det de fleste ville oppleve som «normale», vanlige eller ordinære, og langt unna det de fleste må håndtere eller mestre i hverdagen.

Dette kan gi veteranfamiliene et rom og en mulighet for en *ekstraordinær* opplevelse av mestring. Det å håndtere ikke bare vanlige, men uvanlige, stressituasjoner, kanskje over lang tid, innebærer å få til noe som mange andre ikke evner å gjøre. Det hviler på at de har tilstrekkelige ressurser, i seg selv og i omgivelsene sine. Det er blant annet dette perspektivet vi har brukt som utgangspunkt for analysene våre, slik vi diskuterte i kapittel 3. Balansen mellom belastninger og ressurser kan dermed være hårfin hvis man beveger seg på marginene av vanlige tålegrenser, som igjen kan gi grunnlag for en følelse av maktesløshet dersom man kommer i en ekstremt krevende stressituasjon, uten tilstrekkelige ressurser eller handlingsrom.

Igjen er det viktig å peke på at dette i stor grad handler om en balanse knyttet til situasjoner, og ikke til personer eller enkeltfamilier. Det er ikke nødvendigvis slik at noen av respondentene i utvalget vårt alltid er

ekstraordinært mestrende mens andre alltid er maktesløse. Noen forteller for eksempel om å oppleve stor mestring i et liv som stilte høye krav, helt fram til det kom en krise som var så stor at ressursene ikke strakk til og det ikke lot seg løse. Dette skjer gjerne hvis det er store belastninger på flere felt i livet samtidig, slik vi diskuterte i kapittel 7. Da kan fallet bli stort. Mestring og maktesløshet på ulike felt av livet kan også oppleves samtidig. Denne inngangen gir et grunnlag for å forstå det store spennet vi ser i erfaringer. På mange måter har det sitt utspring i det samme: balansen mellom ressurser og belastninger i ekstraordinære stressituasjoner.

Positive konsekvenser: ekstraordinær mestring

En ekstraordinær mestringserfaring kan gi trygghet på at man også i framtiden vil være i stand til å håndtere vanskelige situasjoner, og dermed senke risiko for bekymring. Det kan bidra til et godt selvbilde og en positiv identitet, knyttet til styrke og kompetanse. Dette ser vi gjenspeilet i mange av intervjuene våre.

Det er ikke så overraskende at vi finner en ekstraordinær mestringsfølelse hos veteranene, som er trent og utstyrt for å håndtere ekstreme situasjoner. Flere av våre respondenter har brukt idrettsprestasjoner som bilde for å forklare for oss utenforstående hva de gjør. Det å tjenestegjøre i en internasjonal operasjon blir som å delta i et stort mesterskap de har trent for i mange år. De vet at treningen har fungert, at de kan prestere på feltet sitt, og at innsatsen gjennom øvelser og andre forberedelser har vært meningsfull. Tilsvarende forklarte en spesialsoldat at arbeidet hans var litt som å være på landslaget i fotball; han og kollegene var utvalgt, topp trent, samkjørt og helt i front på den kompetansen og de egenskapene som var nødvendige for å håndtere ekstreme situasjoner.

Vi ser imidlertid noe av det samme hos flere partnere og barn, hvor det er mestringen av hverdagen hjemme som blir ekstraordinær. I flere av familiene vi har intervjuet, er det mange barn, høyt aktivitetsnivå og en timeplan som nok kunne tatt pusten fra mange. Flere av partnerne i disse familiene vektlegger at de mestrer situasjonen, og at de egentlig trives med å ha hovedansvaret for ting hjemme. Samlivet med en soldat som er mye borte, kan også gi et eget rom for selvstendighet og en råderett over det som angår hjemmesfæren. En kvinne forteller at hverdagen hjemme og hovedansvaret for barna er hennes «opplegg» – det er hun som tar de viktige avgjørelsene

om for eksempel barneoppdragelse. Noen uttrykker også at de trives med å ordne opp i krevende situasjoner. En partner sier «det er dét jeg liker best – løse problemer» og «jeg er vant til å kunne fikse ting – det er en del av den jeg er».

Noen av barna forteller om den samme følelsen, nemlig å få andre erfaringer og mestre noe som andre barn ikke har erfaring med i samme grad. Flere av dem uttrykker at de ser på seg selv som mer selvstendige enn andre barn, og at de har en tro på at de kan ordne opp i ting uten å alltid måtte spørre om hjelp. De vet også ting om verden og om land klassekameratene deres kanskje knapt har hørt om, og de er stolte av foreldrene sine. Barna ser på det å mestre og være selvstendig som en styrke. Det kan også handle om at de opplever å både kjenne og å tåle emosjonelle belastninger, og at de får en innsikt i egne reaksjoner når de får god hjelp med å gjøre dem håndterbare. Barna kan også erfare det som meningsfullt å hjelpe til hjemme, passe på yngre søsken, og på denne måten ha en viktig rolle i å bidra til at hverdagslivet går opp. Dette er også pekt på av Lindboe (2015) som beskriver hvordan barna bidrar til familieprosjektet som er å håndtere at veteranen er i en utenlandsoperasjon, og å støtte opp om den jobben veteranen gjør.

Denne mestringsfølelsen kan altså være en kilde til god livskvalitet, opplevelse av mening, en positiv identitet og en forventning om å kunne takle livets mer vanlige hendelser og belastninger, som kanskje kan blekne litt sammenliknet med det man allerede har fått til. Mestringsfølelsen har et fundament i en tro på, og en erfaring med, at de selv kan påvirke og gjøre noe med en vanskelig situasjon.

Negative konsekvenser: små marginer og maktesløshet

På den andre siden ligger det også et potensiale for å oppleve en stor maktesløshet ved å være i stress-situasjoner som ligger utenfor det vanlige, hvis ressursene viser seg ikke å være tilstrekkelige for å håndtere det, eller det mangler handlingsrom for å gjøre noe med situasjonen. Det våre respondenter trekker fram som vanskelig – og det gjelder alle tre respondentgruppene våre – er situasjoner hvor de har opplevd maktesløshet og føler seg fastlåst i en vanskelig situasjon de har veldig begrensede muligheter til å gjøre noe med. Selv om utfordringene og situasjonene de enkelte familiemedlemmene står i, skiller seg mye fra hverandre, har likevel alle de tre respondentgruppene dette til felles.

Hos veteranene ser vi dette gjenspeilet i hva flere trakk fram som mest utfordrende, nemlig det de ikke kunne gjøre noe med, og som stred mot hva de følte at de burde gjøre. Det kunne for eksempel være å leve med minner om å måtte forholde seg passiv i møte med sivile lidelser, eller bekymring for hvordan det gikk med familien hjemme uten å kunne gjøre noe aktivt for å bedre situasjonen. I noen tilfeller var også soldatene satt i ekstreme situasjoner mens de var ute og opplevde at oppbakkingen underveis og oppfølgingen etterpå hadde sviktet. Det er som nevnt ikke mange slike hendelser vi er blitt fortalt om, men når det sviktet, mente soldatene at det fikk store konsekvenser for hvordan de og familiene hadde det i ettertid.

Partnerne beskriver ofte mangel på kontroll i form av uvisshet og uforutsigbarhet som det aller vanskeligste å leve med. Veteranens utsatte hjemkomst fra en operasjon har i flere tilfeller vært utløsende for at det ble for mye for partnere, som greide å mobilisere ressurser opp til et punkt, men som fikk teppet trukket bort under føttene når de måtte stå i det enda lenger. Eller at en kombinasjon av veteranens sterke identitet og tilknytning til Forsvaret og høye krav knyttet til forsvarsjobben, gjør at det ikke blir mulig å finne andre løsninger for familielivet. Disse partnerne forteller om en opplevelse av at de bare må avfinne seg med en (altfor) stor arbeidsbyrde og et liv de ikke egentlig ønsker seg, hvis de ikke vil ha et samlivsbrudd.

Barna som ikke har fått hjelp til å lage historier som gir dem sammenheng, mening og kontroll, kan oppleve en maktesløshet. De må selv prøve å ta kontroll ved å lage historier for å erfare sammenheng og mer forutsigbarhet. Disse historiene kan ofte bli mer dramatiske enn virkeligheten, fordi de yngre barna ikke er på et utviklingsstrinn hvor de klarer å lage en historie som gir dem mening og sammenheng selv. Barn i småskolealderen som ikke har en historie som gir dem mening og trygghet, kan utvikle separasjonsangst. Separasjonsangsten kommer som en følge av at barna blir utrygge på om forelderen vil overleve, og om de noen gang vil komme tilbake. En måte barna forsøker å oppnå trygghet og redusere engstelse på, er ved å vite hvor foreldrene er til enhver tid, som et forsøk på å få kontroll og skape en trygghet for seg selv.

Hva med det som er et sted i midten – hverken fantastisk eller forferdelig?

Når vi snakker om at vi ser et spenn mellom to ytterpunkter – stor mestring og stor maktesløshet – i ekstreme stressituasjoner, – betyr det at det også er mye som er plassert et sted midt imellom. Hva så med dem som har det helt greit, eller ikke har opplevelser som ligger på ekstremene? I en del av intervjuene våre har respondentene innledet med å si noe i retning av at de gjerne stilte opp til intervju, men at de ikke helt visste hva vi kom til å få ut av det. De sa at de egentlig ikke hadde opplevd noe veldig spesielt i forbindelse med utenlandsoperasjonene og hadde det helt OK med erfaringene sine – hverken fantastisk eller forferdelig. Vi på vår side var veldig glade for at også disse respondentene deltok, fordi erfaringene deres er helt sentrale for å få en helhet og en bredde i materialet vårt.

Som vi var inne på i innledningskapittelet, har forskning med fokus på risiko og skade en viktig rolle for å forebygge og løse problemer. Samtidig kan det gi mindre plass i forskningen som helhet til det mer «hverdagslige», eller til det som ikke er spesielt på noen måte. Eller, om disse erfaringene også dokumenteres og analyseres i forskning, er det ikke alltid det er dette det plukkes mest opp på i offentligheten. En av veteranene i studien vår sa det slik:

Jeg skjønner ikke hvorfor [opplevelsene av utenlandsoperasjoner] enten må være så bra eller så dårlig – kan det ikke bare være helt greit?

Fortellingene om veteraner kan fort presses ut til å bare handle om ytterpunktene. Medieanalyser fra Storbritannia og USA peker på at veteraner som regel beskrives enten i en helterolle, eller i en offerrolle (Parrott et al., 2019; Phillips et al., 2020; Rhidenour et al., 2019). Vi kjenner ikke til tilsvarende systematiske analyser av norsk mediedekning, og konteksten og historikken for veteraner og forsvar er, som vi har vært inne på tidligere, en annen. Samtidig ser vi noe av den samme todelingen gjenspeilet i fortellingene til aktører på veteranfeltet i Norge. Flere opplever at det er et overdrevet sykdoms- og skadefokus i omtalen av, og forestillinger om, veteraner. Dette gjør at de ønsker å få fram et positivt bilde av veteraner som robuste og en ressurs for samfunnet (se for eksempel Helbostad, 2018; Jørgensen, 2022).

For omtrent ti år siden skapte det debatt da en undersøkelse viste at befolkningen i økende grad assosierte veteraner med skade og psykisk sykdom. Daværende forsvarsminister Anne-Grete Strøm-Erichsen gikk ut i media og uttalte: «... [vi som samfunn] kan ikke tillate at «veteran» går fra å være en hedersbetegnelse til en diagnose.» (Bentzrød, 2013). Dette utsagnet setter opp en påfallende motsetning mellom «heder» og «diagnose», hvor en tolkning kan være at en (psykisk) diagnose er uforenlig med heder. Det ble pekt på at slike typer budskap virker stigmatiserende for veteraner som faktisk er blitt skadd, hvis disse presenteres som noe andre veteraner ikke ønsker å assosieres med, og noe som er lite ærefullt (Grindaker, 2013).

Det kan være mye som står på spill for veteraner og veteranfamiliers identitet, og hvordan de oppleves i omgivelsene sine, hvis det bare er fortellingene i ytterkantene som får plass: «bare bra» eller «bare dårlig». Psykiske helsevansker er generelt forbundet med et stigma i samfunnet, selv om dette i noen grad er i endring og med større åpenhet og forståelse enn tidligere. For veteraner kan spørsmål knyttet til deres psykiske helse og velvære til og med innebære at de blir sett på som en sikkerhetsrisiko. Det vakte for eksempel reaksjoner da flere medier skrev at Politidirektoratet i en rapport til Justisdepartementet i 2009 trakk fram tidligere tjenestegjørende fra internasjonale operasjoner som en risikofaktor for samfunnet: «En reell trussel er at noen av disse personene utvikler psykiske lidelser og utagerer med våpen i det private og offentlige rom» (Foss & Strøm-Gundersen, 2009).

Samtidig kan det være mye som står på spill dersom veteraner og familiene deres må velge en ensidig positiv «motfortelling» for å bevise at et stereotypisk negativt bilde ikke stemmer. Eller om det å fortelle om krevende opplevelser gjør at man blir sett på som syk eller undergraver fokus på styrke og ressurser. Dette kan bidra til å legge lokk på viktige diskusjoner om krevende aspekter ved veteran- og forsvarsfamilielivet. Det kan også bli mindre plass for å snakke om erfaringer som kanskje ikke møter kriteriene for å være en skade eller lidelse, men som likevel kan være med på å forme livet – og ikke minst samliv og familieliv – på ulike vis. Det kan dessuten gi alvorlige konsekvenser dersom det bidrar til å heve barrierene for å søke hjelp og støtte når det er nødvendig.

Familiene i en større samfunnskontekst – motstridende interesser?

Når veteranen opplever veldig sterk mening, tilhørighet og mestring gjennom arbeidet sitt, og familien opplever det motsatte, går det ikke opp. Det kan bli sterke motstridende interesser i familien. I parene kan det som oppleves som helt nødvendig for den enes livskvalitet, selvfølelse og identitet, få store negative konsekvenser for den andre. Hvem – hvis noen – skal da «ofre seg»?

I de familiene hvor vi ser de største negative konsekvensene, har veteranen hatt en veldig sterk identitet og dyp lojalitet knyttet til Forsvaret. Flere snakker om det som et spørsmål om hvem de på et helt grunnleggende plan er. Det har gjort det vanskeligere å gjøre tilpasninger for å lette trykket på familien hjemme. For eksempel fortalte en veteran at han forsøkte en annen jobb, men at forsvarsjobben var så grunnleggende for hvem han var, at han gikk tilbake, tross store belastninger for partner. Flere andre forteller om lignende opplevelser. Noen partnere forteller at de ikke ser det som noe alternativ at veteranen bytter jobb, fordi de mener han vil miste seg selv. En kvinne sa om mannen sin at han «døde mentalt» og ikke var seg selv da han i en periode hadde en annen jobb. Det er dermed ikke for alle «bare» et spørsmål om å slutte i Forsvaret, selv når belastningene blir store. Dette peker også på at noen ikke forlater Forsvaret før de absolutt må og på et tidspunkt hvor det allerede kan ha hatt store konsekvenser for familien. Dette understreker viktigheten av en forebyggende tilnærming til familiepolitikken i en institusjon hvor lojalitet og offervilje står sterkt: Den sterke identiteten knyttet til Forsvaret som mange har, handler om mer enn bare den individuelle veteranen.

Familiene i vår studie er også del av en større samfunnsmessig kontekst, hvor normer, forventninger og institusjonelle rammer knyttet til familie og foreldrerollen har gått mer mot idealer om likestilling. Flere politiske grep er tatt for å øke fedres tidsbruk i hjemmet, og for å legge til rette for en arbeidsdeling mellom mor og far, særlig i tidlig barneår. Flertallet av de forsvarsansatte som deltar i denne studien, er menn. Det å ha mye fravær fra hjemmet bryter med den nye normalen, hvor nærværet til hjem og familie nå er normen også for menn i vårt samfunn. En tydelig tilstedeværelse for egne barn når de først er hjemme virker også å være viktig for fedrene å ivareta som en kompensierende handling for mye fravær.

I dag jobber de fleste foreldre, og det slår økonomisk skeivt ut hvis en av foreldrene jobber deltid. Dette gjelder spesielt pensjon. Mange av partnerne i vår studie gjør tilpasninger i eget arbeid som en nødvendighet, av hensyn til barna og egen helse, og forteller at de har gjort det fordi utenlandsoperasjoner og annet forsvarsrelatert fravær påvirker familielivet. Det innebærer et økonomisk tap, og for noen av dem er tapet stort.

Bemanningskrise i hjemmet?

Forsvaret som organisasjon har tatt hensyn til noen av endringene i samfunnet gjennom Forsvarets familiedirektiv (Familiedirektivet, 2009). Tiltak rettet mot hjem og bolig, nettverksbygging, informasjon, familiestøtte og hjemmestøtte skal bidra til å styrke familienes behov. For å sikre at tiltakene blir gjennomført ligger styringen sentralt, men utøvelsen skal skje lokalt for å dekke de ulike behov familiene har. Fordelen med en individuell vurdering av behovene lokalt for den enkelte familie er at tiltakene kan bli «skreddersydde» løsninger. Ulempen er at det kan bli opp til lokalt skjønn å bestemme hvilke ressurser som blir tildelt de ulike familiene, samt vurdering av behov og hva som skal være et individuelt, privat ansvar å håndtere.

Familien og Forsvaret har en felles utfordring når begge institusjoner krever tid og lojalitet for å løse oppdraget, om det er oppgaver som skal løses i hjemmet eller ute i internasjonale operasjoner. Forsvaret er noe mer enn en ordinær arbeidsplass hvor en søker seg inn, velger å jobbe i en periode før en går over til en annen virksomhet. Forsvaret har egne beordringssystemer, rotasjonsordninger, gradsystemer og utdanningsinstitusjoner som til sammen knytter de ansatte tett til virksomheten. Forsvarets organisering av tjenesten gjør altså at arbeidet griper mye lenger inn i privat- og familiesfæren enn det gjør med de fleste andre arbeidsgivere. Forsvaret har gjort et stort arbeid med å utvikle og forbedre oppfølgingen av veteraner, og situasjonen i dag kan ikke sammenliknes med tidligere. Det har også skjedd endringer i oppfølgingen av familier og anerkjennelsen av deres rolle.

Samtidig er det flere trekk ved samfunnet og hvordan forsvarsfamilier lever som gjør det enda viktigere å ruste opp oppfølgingen av familier. For eksempel er det mange familier som ikke flytter med den forsvarsansatte til nye tjenestesteder, slik at de lettere kan delta i arbeidslivet, holde på familie- og sosiale nettverk og skape stabilitet for barna. Dette har ført til at det er i økende grad den forsvarsansatte som pendler, og at familiene oftere ikke har

et beskyttende forsvarsnettverk med felles opplevelser og forståelser rundt seg. Vi ser også at familier som bor langt fra leir, har vansker med å nyttiggjøre seg den oppfølgingen fra Forsvaret som er tilgjengelig på grunn av avstand.

Det har i flere år pågått en omfattende debatt om personell som slutter eller planlegger å slutte i Forsvaret, og det snakkes om personellflukt, bemanningskrise og utfordringer for Forsvaret over tid (se for eksempel Bongo, 2019; Drevon, 2023; Hansen et al., 2023; Rolland, 2023; Røstad & Stabell, 2023). Forsvarskommisjonen peker på en eksisterende og voksende mangel på offiserer og spesialister som en vesentlig utfordring (Forsvarskommisjonen, 2023). Vi ser noe av dette gjenspeilet på individ- og familienivå i vårt utvalg, ved at familienes handlingsrom og forutsigbarhet kan være svært begrenset når veteranene jobber i avdelinger eller har spesielle funksjoner hvor det er lav bemanning. Der det er vanskelig eller umulig for den forsvarsansatte å la være å stille opp på jobb ved behov – uavhengig av situasjonen hjemme – blir det familien som må dekke inn uforutsette hendelser og kompensere for det uforutsette. På mange måter er det i familien at bemanningen er dårligst eller mest sårbar, når halvparten av «arbeidsstyrken» er borte i perioder, noen ganger på svært kort varsel. De fleste i vår studie håndterer dette på en god måte, men ser en livsløpet under ett, kan mange familier med tilknytning til Forsvaret over tid oppleve at familiehendelser blir dårlig løst. For noen kan det føre til belastninger og slitasje som kan følge med dem over tid, og påvirke hvordan de opplever seg som par eller familie, samt virke inn på livskvaliteten deres.

Belastningsnivå er viktigere enn belastningskilde

En grunnleggende antagelse i arbeid med veteranfamilier kan være at psykisk belastning på familien i stor grad er knyttet til oppdragenes faregrad og risiko for skade eller tap av liv. Dette er den mest åpenbare trusselen mot familien, som er spesifikk for veteranfamiliene. Vårt materiale nyanserer dette bildet i noen grad. Særlig med et høyt belastningsnivå på partner hjemme kan en annen, eksistensiell frykt gjøre seg gjeldende – frykten for at en selv ikke klarer å ivareta familien sin, og for at barna skal ta skade av måten familien lever på. Det er dermed et komplekst samspill mellom ulike belastninger og bekymringer som kan bli truende for familien.

Når vi snakker om opplevelser på skalaen mellom mestring og maktesløshet, er det et viktig funn i vår studie at en stor belastning på familiene hjemme ikke nødvendigvis bare er knyttet til soldatens opplevelser ute, ettervirkninger av operasjonene eller oppdragenes faregrad. De ulike familiemedlemmene kan oppleve både forsvarslivet generelt og enkeltoperasjoner veldig ulikt innenfor én og samme familie. Det har også vært et gjennomgående tema i nesten alle intervjuene våre at både veteraner og partnere opplever at belastningen er større på den som er hjemme.

Vi har flere eksempler i utvalget på at soldater i mange skarpe situasjoner kan oppleve stor mestring, og at det er tilstrekkelig balanse mellom ressurser og belastning, dersom treningen og forberedelsene har vært gode, det er godt samarbeid og samhold med de andre som deltar i oppdraget, oppdraget oppleves meningsfullt, alt går som det skal og så videre. Samtidig kan partneren hjemme oppleve en stor ubalanse mellom ressurser og belastning når den andre forelder som vanligvis bidrar i hverdagens oppgaver, er borte. Det kan for eksempel skje hvis partneren er bekymret, har lite informasjon, kanskje i tillegg har en konfliktfylt og vanskelig arbeidssituasjon selv, eller blir syk og har lite sosial og praktisk støtte mens soldaten er ute.

«Belastningshierarkier» – hvilke belastninger blir mest anerkjent?

Innenfor studier på medisinfeltet er begrepet «lidelseshierarkier» brukt for å belyse hvordan noen sykdommer tillegges en større symbolsk viktighet, moralsk verdi eller prestisje enn andre i samfunnet, og dermed også kan utløse mer tilgjengelig behandling, oppmerksomhet, sympati, midler og forskning (Album & Westin, 2008; Stone, 2018). Dette kan være en nyttig inngang for diskusjoner om belastninger for veteraner og familiene deres, og hvilke typer belastninger som forstås som viktigere enn andre i oppfølgingen av veteranfamiliene. Vi har flere ganger i denne rapporten vist til en kronikk av Salvador og Nordstrand (2022) som peker på at konsekvenser av åpenbart alvorlige hendelser kan få større oppmerksomhet sammenliknet med konsekvenser av langvarig og lavgradig stress over tid, selv om det sistnevnte kan gi et lignende «lidelsesnivå». Eller at oppfølging etter alvorlige hendelser kan være ulik, avhengig av om de har skjedd i en internasjonal operasjon, eller som del av tjeneste i Norge. Dette kan forstås som en plassering av ulike hendelser, og konsekvensene av dem, i et lidelseshierarki, eller med begrepet vi foreslår å bruke: belastningshierarki.

Det er vårt inntrykk at en del av oppfølgingen av familiene – for eksempel familiesamlinger i forbindelse med deployeringer – nå i større grad legger vekt også på de belastningene familiene kan oppleve, uavhengig av belastninger på veteranen. Samtidig er oppfølgingen rundt familiene, slik vi har pekt på i kapittel 8, ikke lik overalt. Flere partnere syntes at det meste dreide seg om hvordan de kunne hjelpe og støtte veteranen etter hjemkomst, for eksempel at de lærte å gjenkjenne tegn på traumatisk stress hos veteranen, og mindre om hvordan de selv kunne bli ivaretatt eller hva som kunne være tidlige tegn på at de selv var på vei mot en for høy belastning. Flere – både partnere og veteraner – snakker om hvordan de opplever at forsvarstiltak i form av praktisk hjelp og støtte som kan forebygge en for høy belastning på den som er hjemme, i stor grad er blitt kuttet og er mindre tilgjengelig enn tidligere. Dette impliserer en lavere anerkjennelse – en lavere plassering i «belastningshierarkiet» – av hvordan hverdagsbelastninger som kommer på toppen av belastninger knyttet til internasjonale operasjoner, kan bidra til dårligere helse og livskvalitet for familiene hjemme.

Det kan også forstås som en privatisering og individualisering av ansvaret for visse sider av belastningene knyttet til internasjonale operasjoner i familien. Forebygging av belastningsskader som følge av stress for dem som holder fortet hjemme, blir et individuelt og privat ansvar, mens forebygging av lidelser etter eksponering for alvorlige hendelser i tjeneste, er Forsvarets ansvar. Begge lidelsene er på ulike måter knyttet til det samme – at Norge sender personell til internasjonale operasjoner.

Stiller Forsvaret et implisitt robusthetskrav til familiene?

Forsvaret stiller krav til og jobber for å fremme robusthet blant personellet sitt, og foretar allerede fra førstegangstjenesten en siling av hvem som slipper gjennom nåløyet. Et spørsmål som melder seg i vår studie er om det implisitt også stilles et slags robusthetskrav til personellens familier, og til nettverket rundt dem.

En viss andel av soldatene kommer til å ha familie med ulike sårbarhetsfaktorer, ulik tilgang til ressurser og varierende grad av vanlige livsbelastninger – for eksempel sykdom, barn med særlige oppfølgingsbehov osv. Soldater som velges til de mest krevende oppdragene, må ha noen personlige forutsetninger i utgangspunktet, i tillegg til trening og oppfølging, men det er ikke gitt at partnerne eller barna deres har de samme verktøyene eller

egenskapene. Det vil bli et svært redusert tilfang av personell dersom bare soldater med familier uten noen ekstra belastninger, og med et stort privat støttenettverk, er aktuelle for tjeneste. Dessuten – livet skjer, og det oppstår situasjoner underveis man ikke kunne forutse. Uavhengig av hendelser kan også stress over tid ha betydelige helsekonsekvenser. Spørsmålet blir dermed hvem som skal ta støytten, og hvordan familiene kan beskyttes mot overbelastninger.

Konklusjoner og oppsummering av hovedfunn

Helt avslutningsvis i denne rapporten vil vi oppsummere hovedfunn i vår analyse som er spesielt relevante for diskusjoner om tiltak for veteranfamilier, og for veteranfamilienes egen håndtering av livet i tilknytning til internasjonale operasjoner. Denne listen er ikke uttømmende, men gjenspeiler de mest sentrale temaene i vår analyse.

Ulike utslag på helse og livskvalitet for de enkelte familiemedlemmene

Egne opplevelser av helse og livskvalitet har vært utgangspunktet for diskusjonene i denne rapporten. Det peker seg ut at mange av veteranene opplever at deltagelsen i internasjonale operasjoner har bedret helsen deres, mens partnerne deres opplever at den har forverret deres helse. Veteranene forteller om hvordan mening, mestring, opptrening og fellesskap i tilknytning til operasjonene har styrket dem, mens partnerne forteller om det motsatte: lite tid til å ta vare på seg selv gjennom trening og sosiale relasjoner, generelt stress, og for noen, stor bekymring. Når det gjelder barna, ser vi et sammensatt bilde, hvor de kan ha flere ulike opplevelser, men noen tema går igjen, som savn, bekymring og stolthet over forelderen som er ute.

Barna i familiene

Det er viktig å være oppmerksom på at barna i familiene har et stort behov for å bli forberedt på, og få nok informasjon og hjelp til å forstå hva som skjer før, under og etter internasjonale operasjoner. Selv om barna kan utrykke at de har det helt greit med utenlandsoperasjonen, så kan de også i perioder være veldig bekymret uten å dele dette med noen. Det kan både være fordi de vil mestre selv og være selvstendige, men også for å skjerme en forelder som de vet har ekstra mye på seg.

Ut fra hvilken alder de er, vil barna ha ulike behov for «forklaringer» og omsorg når en foreldre drar i en internasjonal operasjon. De yngste barna trenger hjelp til å lage en hel historie om deployeringen som kan hjelpe dem til å forstå, oppleve mening, trygghet og sammenheng. Og viktigst for dem er å forstå nok til at de er trygge på at den som er ute har det bra, og å få konkrete «bevis» på at soldaten er så sikker som det går an å bli. De eldre barna forstår mer selv, men oppfatter også mer av det som skjer i nyhetsbildet. Ungdommene trenger derfor også å bli forberedt og få snakket om det som skal skje, samt få rom til å ta opp det de lurere på. Det kan for eksempel være en utfordring med spørsmål de får fra jevnaldrende eller mediasaker som dukker opp. Tenåringene er dessuten i en alder der de gjerne vil snakke med venner om det som skjer i livet sitt. Flere av ungdommene som ble intervjuet, fortalte at det kunne være vanskelig å snakke med jevnaldrende om dette fordi vennene deres ikke forstod hva det innebærer å ha en forelder i en internasjonal operasjon. For de eldre barna er det derfor viktig at foreldre snakker med dem om operasjonene, selv om de er blitt større. Samtidig fremhevet mange ungdommer viktigheten av å få snakke med andre unge med lignende erfaringer. Bæreia og «Min tur ut» ble både av barn og foreldre fremhevet som en arena hvor ungdommene fikk snakke med og være sammen med andre unge som de kunne dele erfaringer med. Barnas og foreldrenes strategi for å skjerme hverandre, ved å unngå å snakke om og ta opp bekymringer rundt internasjonale operasjoner, kan derfor virke mot sin hensikt. Ungdommer i familier hvor de generelt snakket mye med hverandre og hadde en åpen kommunikasjon om INTOPS, virket å ha en trygghet som gjorde dem mindre engstelige. Samtidig fremhevet flere barn at i småskolealderen (6–9 år) opplevde de mer bekymring og engstelse, som for noen førte til separasjonsangst og søvnvansker.

Forebygging, ikke brannslukking

Spesialstyrkene har i perioder brukt mye ressurser på forebyggende tiltak både for soldatene og partnerne deres, og det er flere historier hvor dette pekes på som en viktig bidragsyter til at det «tross alt har gått bra». Samtidig er et overordnet inntrykk fra intervjuene våre at oppfølgingen av familier ofte har vært relativt lite proaktiv, også i tilfeller der det har vært en sterkt forhøyet risiko for negative konsekvenser for familiene, og kanskje særlig på partnerne. Vi har vist hvordan det å opprettholde hverdagen hjemme, med så få endringer som mulig og ikke vise frykt, er en sentral del av strategien partnerne hjemme bruker for å holde barna trygge. Et spørsmål blir da om

partnerne i stor grad «trener» seg til å undertrykke tegn på at det er i ferd med å bli for mye for dem, og om det også kan bli vanskeligere for dem selv og omgivelsene deres å plukke opp tidlige signaler. Sett utenfra kan det også virke som en del av respondentene våre legger listen høyt for hva de selv mener er for mye, eller kan oppleve det som et nederlag å ikke få til alt de pleier.

Dette gjør det ekstra viktig med en proaktiv, forebyggende tilnærming til familiens helse. Dessuten er det viktig å være oppmerksom på at et vanlig trekk ved overbelastning nettopp er at man ikke har energi, rom eller overskudd til selv å oppsøke eller ta imot hjelp. Dette har vi også sett gjenspeilet i vårt materiale. I noen av familiene har det vært hendelser eller situasjoner hvor de har fått tilbud om støtte, men det har krevd at partnerne selv måtte ta kontakt med noen de ikke kjente fra før, og dette er blitt en for høy terskel.

Behov for kunnskap og kompetanse i sivile tjenester og institusjoner

Veteranfamilier og deres opplevelser er det vi kan kalle et lavfrekvent fenomen – det er ikke så mange av dem, og i den forstand er de litt uvanlige, selv om familiene selv opplever seg som veldig vanlige. I møte med særlig sivile institusjoner og tjenester kan det være ganske sannsynlig at de som jobber der har lite kjennskap til lignende erfaringer fra før. Veteranfamilier kan dermed møte noen egne utfordringer og bli gjort mer spesielle enn de selv opplever å være, samtidig som de ikke alltid blir møtt på sine særlige behov og situasjoner. Vi har også sett gjentatte eksempler på at det som kan ha vært ment som støtte og hjelp, har hatt motsatt effekt for familiene, noe som ikke er ukjent for veteranfamilier (Rossetto, 2015). Mye av oppfølgingen av familier, og særlig barna, skal ivaretas av sivile institusjoner, og det er derfor viktig å fortsette med kunnskapsformidling og kompetanseheving hos relevante institusjoner.

Skole og helsetjenester

Det går igjen i beskrivelsene av skole og helsetjenester at både barna og de voksne i familien kan oppleve at de får oppgaven med å «lære opp» lærere eller helsepersonell i hva det innebærer å være en veteran eller å ha en foreldre eller partner som er veteran. I opplevelsen av skolen er det et skille mellom de familiene hvor barna har hatt reaksjoner på internasjonale

operasjoner og fravær som ikke har gått ut over barnets fungering på skolen, og de barna som har strevd på skolen. Når barna har hatt vansker med å følge undervisningen eller har strevd sosialt, opplever flere foreldre og barn at skolen har kommet til kort. Skoler og lærere nær en leir blir ofte, men ikke alltid, beskrevet å ha mer kunnskap og mer forståelse for barnas situasjon.

Flere av barna i familiene har opplevd mobbing. Hvorvidt det handler om flytting, og det å være «ny», eller om det handler mest om skolemiljøet i seg selv, er vanskelig å si, men flere barn som har opplevd mobbing har erfart at skolen ikke har hatt gode nok tiltak mot mobbingen. Både foreldre og barn etterlyser mer kompetanse og bedre tiltak i skolen for barn som har foreldre i internasjonale operasjoner. Det gjelder spesielt for de barna som får reaksjoner som påvirker skolehverdagen, eller som blir utsatt for mobbing.

Innen helsetjenesten er det også flere som ønsker å møte en behandler som vet litt mer om internasjonale operasjoner, og om hvilke spesifikke utfordringer familiene kan møte. Den manglende kunnskapen i helsetjenesten kan gi seg utslag i at barn og voksne i familiene opplever at de får et «opplæringsansvar», eller at de ikke føler seg sett og forstått når de forteller om vanskene sine. Dette fører noen ganger til at familiemedlemmer velger å ikke søke hjelp for det de strever med.

Minske uforutsigbarheten og styrke oppfølgingen av familiene

Det er ikke nødvendigvis alltid at forhold som er direkte knyttet til de internasjonale operasjonene, i seg selv er det mest belastende for familiene. Det kan bety like mye hvordan de spiller sammen med oppsamlede hverdagsbelastninger, som blant annet følger av hvordan tjenesten generelt er organisert. Uforutsigbarhet og brå overganger er blant de mest krevende aspektene for familiene. Dette ser vi tydeligst der veteranene til daglig jobber i avdelinger med høyt spesialiserte funksjoner, og hvor de forteller at bemanningen er såpass lav at det er vanskelig å si nei til å stille opp på kort varsel, selv om det kan være helt spesielle forhold hjemme. Det samme gjelder spesialister i enkelte yrkesgrupper hvor det er få andre ansatt i Forsvaret. I disse gruppene blir veteranenes og familienes handlingsrom spesielt lite. Noen familier i disse situasjonene forteller at de aldri kan planlegge livet mer enn et par uker fram i tid.

Materialet vi har i denne studien, er ikke egnet til å analysere konkrete forskjeller i oppfølgingen knyttet til ulike grener eller avdelinger. Det vi imidlertid ser, er at oppfølgingen oppleves veldig ulik. Noen former for deployeringer kan gi veteranene en opplevelse av å falle mellom flere stoler, og det er ikke alltid helt klart hvem som tar ansvaret for å følge opp dem eller familiene deres. Familiene kan også ha opplevd oppfølgingen som mangelfull. I vårt materiale gjelder dette særlig FN-observatørene og soldater som deployeres med en annen avdeling en egen hjemmeavdeling. Undersøkelsen vår dokumenterer at familiene må gjøre store tilpasninger som en følge av Forsvarets behov, og dette bør det tas bedre høyde for i Forsvarets helhetlige familiepolitikk.

Betydningen av mening, tilhørighet og sammenheng

En side ved internasjonale operasjoner mange av våre respondenter har ønsket å få fram, er at det ikke er fullt mulig å forstå hvordan det er om man ikke har opplevd det selv. Videre har det vært slående for oss hvor mange av respondentene som har snakket om å bli møtt med forestillinger de ikke kjenner seg igjen i, eller til og med fordommer. Særlig familier som bor i områder med lite forsvarsnærvær, kan oppleve at omgivelsene i liten grad forstår hvorfor de lever livet slik de gjør. Noen kan bli konfrontert med dette, og det kan oppleves som en sosial avvisning. Noen forteller også om slike opplevelser når de har vært en sårbar posisjon fordi de har søkt hjelp.

På den annen side ser vi at mange av dem som har bodd i nærheten av andre forsvarsfamilier, ofte forteller om et sterkt samhold og en sterk tilhørighet, og hvor godt det er å ha folk man ikke trenger å forklare noe til. Det er kjent at følelsen av tilhørighet også styrker opplevelsen av mening, fordi meningen blir bekreftet og gitt verdi av dem rundt deg, mens sosial avvisning gir mindre opplevelse av mening (Stillman & Lambert, 2013). Tilhørighet reduserer risiko for depresjon etter deployering (Bryan & Heron, 2015).

For mange av familiene vil det av ulike årsaker ikke være aktuelt å bo i tilknytning til leir eller i nærheten av andre forsvarsfamilier. Som vi har vært inne på flere ganger er det en økende trend at den forsvarsansatte pendler, mens familien bor på ett sted. Dermed kan det være spesielt viktig å legge til rette for andre møteplasser eller fora hvor familiene har mulighet til å søke seg til et fellesskap med andre som kan forstå situasjonen deres. Særlig barna

i vårt utvalg forteller at muligheten til å treffe andre som har det som dem, har hatt svært stor betydning og gjør at de ikke føler seg så annerledes.

Normalisering som et tveegget sverd

Mange familier i vårt utvalg legger stor vekt på å normalisere livet de lever. Dette er også vist i annen forskning, både i Norge og i våre naboland (Gustavsen, 2017c; Heiselberg, 2018c). Dette kan handle om flere ting. Det kan være at deployeringer og organisering av hverdagslivet rundt veteranens fravær er normalen og slik de er vant til å leve. Når familiene dessuten bor i nærheten av mange andre forsvarsfamilier, kan det også faktisk være det vanlige – det normale – i omgivelsene deres. En vektlegging av egen normalitet kan også være en motreaksjon hvis man opplever å bli sett på som veldig annerledes av andre, slik vi var inne på over. Alt i alt kan en tilnærming med å normalisere fungere godt for familiene, og være med på å avdramatisere situasjonen.

Vi ser imidlertid også at denne normaliseringen kan være noe av et tveegget sverd. Dette kan skje når medlemmene i en familie kommer i utakt med hverandre når det gjelder hvor normalt de egentlig opplever at situasjonen er. Eksempler på dette kan være familier der foreldrene legger vekt på å ikke gjøre noe nummer av at veteranen er i et farlig område, mens barna kanskje har mange tanker og bekymringer som de dermed ikke får rom til å ta opp. Den samme dynamikken kan oppstå mellom veteranen og partneren hjemme, ved at de ikke forstår at det som oppleves helt normalt og ufarlig for den ene, kan være forferdelig skremmende for den andre.

En annen tilnærming til å normalisere kan være å vektlegge at selv om situasjonen er normal for familien, kan den også innebære belastninger. På den måten blir det rom for å normalisere reaksjoner på situasjonen.

Kommunikasjon i familiene

En forlengelse av normaliseringen vi skriver om over, handler om hvordan og i hvilken grad familiene kommuniserer om de internasjonale operasjonene. Her er det åpenbart store forskjeller. Det som likevel kan være viktig å være oppmerksom på, er at familiene fort kan havne i en situasjon der «alle beskytter alle». Veteranen forteller kanskje ikke om opplevelser ute for å beskytte partneren sin, mens den som er hjemme kanskje ikke forteller om ting som kan gjøre den som er ute, bekymret. Barna lar kanskje være å fortelle

forelderen som er hjemme om problemer eller bekymringer fordi de vet at hun allerede har mye å gjøre og tenke på, og forteller kanskje ikke veteranen om sorg og savn, for ikke å gi dem dårlig samvittighet.

Tiltak familiene er spesielt fornøyd med og etterlyser

Tiltakene som både barn og voksne er samstemte positive til, er Bæreia veteranenters tiltak, spesielt «Min tur ut» blir nevnt av mange. Både veteraner og partnere fremsnakker også PREP-kursene. De blir ikke bare nevnt i forbindelse med at de er bra for parforholdet, men også som strategier soldatene bruker i kommunikasjon seg imellom i avdelingen. Flere barn og voksne nevner Veteranorganisasjonens arrangementer, spesielt familiedagene, som positive tiltak. Disse arrangementene kan også bidra til å gjøre det lettere for barn og partnere å forstå mer av samholdet og miljøet som veteranen er en del av. Til sist beskriver flere at familietiltak og goder, samt det å bli møtt på en hjelpsom og fleksibel måte av Forsvaret, er veldig viktig for både familien hjemme, og for den som er ute, men også som noe som kan være avgjørende for om soldaten blir eller vurderer å forlate Forsvaret.

Den praktiske og symbolske betydningen av opplevde kutt i velferdstiltak

Det er en klar opplevelse i familiene at Forsvaret kutter i velferdstiltak. Dette har en praktisk, men også sterkt symbolsk betydning, samtidig som det som spares inn, utgjør småpenger i det totale forsvarsbudsjettet. I flere tilfeller har familier snakket om den store verdien av relativt små tiltak – for eksempel mulighet for barnepass, hjelp med praktiske ting i huset (som snømåking hvis det for eksempel har vært sykdom hjemme) og så videre. Det framgår tydelig i intervjuene våre at dette også handler om mer enn «bare» det praktiske. I tillegg til den praktiske støtten som tiltakene gir, ligger det også en annerkjennelse og en opplevelse av å bli sett og verdsatt.

Referanser

- Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An Integrative Review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*, 72(5), 980–1000. <https://doi.org/10.1111/jan.12888>
- Advokatfirmaet Simonsen Vogt Wiig. (2020). *Utlevering av personopplysninger til forskning*. https://www.udi.no/globalassets/global/forskning-fou_i/annet/utlevering-av-personopplysninger-til-forskning.pdf
- Album, D., & Westin, S. (2008). Do diseases have a prestige hierarchy? A survey among physicians and medical students. *Social Science & Medicine*, 66(1), 182–188. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.07.003>
- Andrews, B., Brewin, C. R., Philpott, R., & Stewart, L. (2007). Delayed-Onset Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review of the Evidence. *American Journal of Psychiatry*, 164(9), 1319–1326. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.06091491>
- Arriaza, P. (2012). Grief Among Children of Military Families. *Illinois Child Welfare Journal*, 6, 109–118.
- Atwood, K. (2013). Families' Emotion Work in Transnational Settings: The Case of Military Families. *New Global Studies*, 7(3). <https://doi.org/10.1515/ngs-2012-006>
- Atwood, K. (2014). *Maintaining "the Family" During Deployment: Presence Work by Military Families* [Doctoral thesis]. University of Calgary. <https://prism.ucalgary.ca/handle/11023/1795>
- Bentzrød, S. B. (2013, May 4). Glad for heltestatus, men... *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/norge/i/A26yr/glad-for-heltestatus-men>
- Bertheussen, L. (2022, January 17). Kronikk. Internasjonal innsats: Hærens nye ryggrad -. *Veteran*. <https://www.veteranmagasinet.no/kronikk-internasjonal-innsats-haerens-nye-ryggrad/>
- Bongo, T. (2019, December 19). Beholde og rekruttere. *Norges Offisers- Og Spesialistforbund*. <https://www.nof.no/debattarena/Leder/Beholde-og-rekruttere>
- Boss, P. (2016). The Context and Process of Theory Development: The Story of Ambiguous Loss. *Journal of Family Theory & Review*, 8(3), 269–286. <https://doi.org/10.1111/jftr.12152>
- Boss, P., & Greenberg, J. (1984). Family Boundary Ambiguity: A New Variable in Family Stress Theory. *Family Process*, 23(4), 535–546. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1984.00535.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2014). What can "thematic analysis" offer health and wellbeing researchers? *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 9.
- Brevik, J. I., & Skjeret, G. (2004). *Forekomst av skilsmisse etter fredsbevarende tjeneste i utlandet*. Forsvarets santitet.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Brunovskis, A. (2023). *Menneskehandel i Norge. Personvernverdinger og datagrunnlag for omfangsestimering* (2023:03). Fafo. <https://www.fafo.no/images/pub/2023/20827.pdf>
- Bryan, C. J., & Heron, E. A. (2015). Belonging Protects Against Postdeployment Depression in Military Personnel. *Depression and Anxiety*, 32(5), 349–355. <https://doi.org/10.1002/da.22372>
- Byrne, D. (2022). A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3), 1391–1412. <https://doi.org/10.1007/s11135-021-01182-y>
- Bøe, H. J., Nordstrand, A. E., Engen, H. G., Thoresen, S., Birkeland, M. S., & Blix, I. (2020). *Afghanistanundersøkelsen 2020. Veteraners erfaringer, helse og livskvalitet etter tjeneste i Afghanistan 2001–2020*. Forsvaret; Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

- Cafferky, B. M., Reyes, C. A. D., Beaver, S. L., & Shi, L. (2022). "We'll just draw the curtains!": Military wives' postures toward predeployment emotional preparation. *Family Relations*, 71(1), 389–407. <https://doi.org/10.1111/fare.12591>
- Caforio, G., & Nuciaro, M. (Eds.). (2018). *Handbook of the Sociology of the Military*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-71602-2>
- Carr, A. J., Gibson, B., & Robinson, P. G. (2001). Is quality of life determined by expectations or experience? *BMJ*, 322(7296), 1240–1243. <https://doi.org/10.1136/bmj.322.7296.1240>
- Christiansen, N. H. (2022). *Norske forsvarsveteraners livsløp* [Masteroppgave]. The University of Bergen. <https://bora.uib.no/bora-xmlui/handle/11250/2998935>
- Dahl, B. R. (2022, May 1). Norske soldater vokter Natos grenser, men anerkjennes ikke som veteraner. Det er urettferdig. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/28zP5q/norske-soldater-vokter-natos-grenser-men-ankjennes-ikke-som-veteraner-det-er-urettferdig>
- DeFraia, G. S., Lamb, G. O., Resnick, S. E., & McClure, T. D. (2014). Continuity of Mental Health Care Across Military Transitions. *Social Work in Mental Health*, 12(5–6), 523–543. <https://doi.org/10.1080/15332985.2013.870103>
- Direktiv for ivaretagelse av familier i Forsvaret. (2009). Forsvaret.
- Drevon, F. (2023, June 15). Personellflukt fra Forsvaret: – Vi har ikke vært like opptatt av å ta vare på folkene som å løse oppdrag. *Forsvarets Forum*. <https://forsvaretsforum.no/bfo-forsvaret-personell/personellflukt-fra-forsvaret-vi-har-ikke-vaert-like-opptatt-av-a-ta-vare-pa-folkene-som-a-lose-opdrag/331513>
- Elton, E., & Sørli, S. V. (2023). Forsvarsfamilienes betydning for Norges sikkerhet. *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2023/05/forsvarsfamilienes-betydning-for-norges-sikkerhet/>
- Eriksen, N. (2020, January 23). Stress, press og psykiske plager blant unge. *Ungdata*. <https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>
- Faber, A. J., Willerton, E., Clymer, S. R., MacDermid, S. M., & Weiss, H. M. (2008). Ambiguous absence, ambiguous presence: A qualitative study of military reserve families in wartime. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 222–230. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.222>
- Fauske, M. F., & Strand, K. R. (2020). *Hvorfor slutter spesialistene i Forsvaret?* Forsvarets forskningsinstitutt. <https://ffi-publikasjoner.archive.knowledgearc.net/handle/20.500.12242/2694>
- Forsvaret. (2013). *Internasjonale operasjoner*. <https://www.yumpu.com/no/document/read/18372602/forsvarets-internasjonale-operasjoner/32>
- Forsvaret. (2022a). *Hvem er veteranen?* Forsvaret. <https://www.forsvaret.no/veteraner/kommunalt-og-offentlig-veteranarbeid/hvem-er-veteranen>
- Forsvaret. (2022b). *Kommunale veteranplaner*. Forsvaret. <https://www.forsvaret.no/veteraner/kommunalt-og-offentlig-veteranarbeid/kommunale-veteranplaner>
- Forsvaret. (2022c, November 12). *PREP samlivskurs*. Forsvaret. <https://www.forsvaret.no/soldater-og-ansatte/ansatt/utland/internasjonale-operasjoner/prep-samlivskurs>
- Forsvaret. (2023a). *Afghanistan*. Forsvaret. <https://www.forsvaret.no/om-forsvaret/operasjoner-og-ovelsler/internasjonale-operasjoner/afghanistan>
- Forsvaret. (2023b). *Forsvarets veteransenter*. Forsvaret. <https://www.forsvaret.no/veteraner/veteransenteret>
- Forsvaret. (2023c). *I tjeneste for Norge*. <https://www.itjenestefornorge.no/>
- Forsvaret. (2023d). *Min tur ut*. Forsvaret. <https://www.forsvaret.no/veteraner/veteransenteret/min-tur-ut>
- Forsvaret, Kontor for psykiatri og stressmestring. (2012). *Afghanistanundersøkelsen 2012: En undersøkelse av psykisk helse hos norsk militært personell som har tjenestegjort i Afghanistan 2001–2011*. Forsvaret. https://www.forsvaret.no/veteraner/kommunalt-og-offentlig-veteranarbeid/_/attachment/download/147ef387-b7e4-4572-8b41-fd3f83df50c5:452e6cb742b018480d4eaf44cf89afd06eac639e/Afghanistan-unders%C3%B8kelsen%202012.pdf

- Forsvarsdepartementet. (2023). *Veteraner fra internasjonal tjeneste* [Oversiktsside]. Regjeringen.no. <https://www.regjeringen.no/no/tema/forsvar/internasjonale-operasjoner/innsikt-intops/forsvarets-veteraner/id2353953/>
- Forsvarskommissjonen. (2023). *Forsvarskommissjonen av 2021. Forsvar for fred og frihet* (2023:14). <https://www.regjeringen.no/contentassets/8b8a7fc642f44ef5b27a1465301492ff/no/pdfs/nou202320230014000dddpdfs.pdf>
- Forsvarsloven. (2017). *Lov om verneplikt og tjeneste i Forsvaret m.m. (Forsvarsloven) LOV-2016-08-12-77*. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2016-08-12-77#KAPITTEL_1
- Forsvarstilsatteforskriften. (2017). *Forskrift om tjeneste for militært tilsatte og for sivilt tilsatte i Forsvarsdepartementet og underliggende etater (forsvarstilsatteforskriften)*. https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2017-06-24-997/KAPITTEL_8#%C2%A740
- Foss, A. B., & Strøm-Gundersen, T. T. (2009, May 25). Krigsveteranene kan bli farlige for Norge. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/norge/i/JJ097/krigsveteranene-br-kan-bli-farlige-for-norge>
- Gallagher, S. (2022). What Is Phenomenology? In S. Gallagher (Ed.), *Phenomenology* (pp. 1–10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-11586-8_1
- Grindaker, A. (2013, May 8). Vi må godta skader fra krig. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/zG7Qw/vi-maa-godta-skader-fra-krig>
- Grova, B. (2007). Psykologisk forståelse og behandling av søvnproblemer hos barn og unge. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 44(4). <https://psykologtidsskriftet.no/sovn-og-sovnproblemer/2007/04/psykologisk-forstaelse-og-behandling-av-sovnproblemer-hos-barn-og-unge>
- Gustavsen, E. (2016). The construction of meaning among Norwegian Afghanistan veterans. *International Sociology*, 31(1), 21–36. <https://doi.org/10.1177/0268580915613191>
- Gustavsen, E. (2017a). *Constructing meaning after war. A study of the lived experiences of Norwegian Afghanistan veterans and military spouses* [Doctoral thesis]. University of Oslo. <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/59209/1/PhD-Gustavsen-DUO.pdf>
- Gustavsen, E. (2017b). The Privatized Meaning of Wartime Deployments: Examining the Narratives of Norwegian Military Spouses. *Ethos*, 45(4), 514–531. <https://doi.org/10.1111/etho.12176>
- Gustavsen, E. (2017c). The Privatized Meaning of Wartime Deployments: Examining the Narratives of Norwegian Military Spouses. *Ethos*, 45(4), 514–531. <https://doi.org/10.1111/etho.12176>
- Hannola, A. (2019). Relocating military families in Finland. In R. Moelker, M. Andres & N. Roness (Eds.), *The Politics of Military Families*. Routledge.
- Hansen, T. N., Sælevik, S. I., Hansen, R. J., & Dypvik, V. (2023, June 23). Ta ansvar for personellavgangen i Forsvaret. *Forsvarets Forum*. <https://forsvaretsforum.no/arbeidsliv-meninger-personell/ta-ansvar-for-personellavgangen-i-forsvaret/332913>
- Heen, H. (2012). *Samliv i Forsvaret 2011. Forholdet mellom familie og arbeid i befalsfamilier. En kvantitativ studie*. (AFI-rapport 2012:3). Arbeidsforskningsinstituttet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/4012/r2012-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heen, H., Ellingsen, D., & Lilleaas, U.-B. (2023). *Mellom familiens og forsvarets krav* (AFI-rapport 2023:01). Arbeidsforskningsinstituttet, OsloMet – storbyuniversitetet. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3044092/r2023_01%20Mellom%20familiens%20og%20Forsvarets%20krav.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Heen, H., & Halryno, S. (2006). *Samliv i Forsvaret: En kvantitativ studie av forholdet mellom familie og arbeid i befalsfamilier*. <https://kjonnsforskning.no/nb/samliv-i-forsvaret-en-quantitativ-studie-av-forholdet-mellom-familie-og-arbeid-i-befalsfamilier>
- Heiervang, E., Stormark, K. M., Lundervold, A. J., Heimann, M., Goodman, R., Posserud, M.-B., Ullebø, A. K., Plessen, K. J., Bjelland, I., Lie, S. A., & Gillberg, C. (2007). Psychiatric Disorders in Norwegian 8- to 10-Year-Olds: An Epidemiological Survey of Prevalence, Risk Factors, and Service Use. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(4), 438–447. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e31803062bf>

- Heiselberg, M. H. (2017). Fighting for the family: Overcoming distances in time and space. *Critical Military Studies*, 3(1), 69–86. <https://doi.org/10.1080/23337486.2016.1231986>
- Heiselberg, M. H. (2018a). *A Family Mission: An Anthropological Account of Family Life, Parenting and Gender in Danish Families going through Military Deployment* [Doctoral thesis]. Københavns Universitet.
- Heiselberg, M. H. (2018b). Operation 'Long Distance Parenting': The moral struggles of being a Danish soldier and father. *Gender, Place & Culture*, 25(10), 1471–1491. <https://doi.org/10.1080/0966369X.2018.1489784>
- Heiselberg, M. H. (2018c). The Battleground of Everyday Life: Balancing Motherhood and Career as a Danish Soldier's Partner. *Kvinder, Køn & Forskning*, 2–3, 84–96. <https://doi.org/10.7146/kkf.v27i2-3.110850>
- Helbostad, T. (2018, December 31). Veteraner søker veteraner. *Indre Akershus Blad*. <https://www.indre.no/aurskog-holand/sorum/fet/veteraner-soker-veteraner/s/5-25-160123>
- Jørgensen, S. (2022, May 24). NVIO og frivillighetens år 2022. NVIO. <https://www.nvio.no/informasjon/nyheter/vis/?T=Frivillighetens%C3%A5r&ID=30066&af=1&source=lp>
- Knight, C., & Gitterman, A. (2019). Ambiguous Loss and Its Disenfranchisement: The Need for Social Work Intervention. *Families in Society*, 100(2), 164–173. <https://doi.org/10.1177/1044389418799937>
- Kornør, H., Johansen, S., Ludvigsen Horseng, K., Biedilæ, S., Hammerstrøm Thune, K., Axelsdottir, B., & Reinholdt, N. P. (2016). *Familiemessige utfordringer knyttet til deltakelse i internasjonale operasjoner. En systematisk oversikt*. Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Helseregion Øst og Sør (RBUP). <https://r-bup.brage.unit.no/r-bup-xmlui/handle/11250/2584316>
- Kristoffersen, E. (2021, May 20). *Forsvarssjefen: – Alle som har tjenestegjort i Forsvaret er veteraner*. <https://forsvaretsforum.no/meninger-veteraner/forsvarssjefen--alle-som-har-tjenestegjort-i-forsvaret-er-veteraner/200424>
- Lindboe, H. (2015). "Når mor eller far drar i krig": En kvalitativ studie om barn og unges erfaringer og opplevelser relatert til at foreldre deltar i militære operasjoner i utlandet [Masteroppgave]. Høgskolen i Lillehammer. <https://brage.inn.no/inn-xmlui/handle/11250/281686>
- Long, E. (2022). Living Liminal Lives: Army Partners' Spatiotemporal Experiences of Deployment. *Armed Forces & Society*, 48(3), 589–608. <https://doi.org/10.1177/0095327X211995966>
- McLaughlin, R., Nielsen, L., & Waller, M. (2008). An Evaluation of the Effect of Military Service on Mortality: Quantifying the Healthy Soldier Effect. *Annals of Epidemiology*, 18(12), 928–936. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2008.09.002>
- Meld. St. 15 (2019–2020). *Også vi når det blir krevet—Veteraner i vår tid*. Forsvarsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20192020/id2697445/>
- Merolla, A. J. (2010). Relational Maintenance and Noncopresence Reconsidered: Conceptualizing Geographic Separation in Close Relationships. *Communication Theory*, 20(2), 169–193. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2010.01359.x>
- Moore, J. W. (2016). What Is the Sense of Agency and Why Does it Matter? *Frontiers in Psychology*, 7, 1272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01272>
- Norlyk, A., & Harder, I. (2010). What Makes a Phenomenological Study Phenomenological? An Analysis of Peer-Reviewed Empirical Nursing Studies. *Qualitative Health Research*, 20(3), 420–431. <https://doi.org/10.1177/1049732309357435>
- NVIO. (2022, September 22). *Veterandefinisjonen*. NVIO. <https://www.nvio.no/informasjon/nyheter/vis/?T=Veterandefinisjonen&ID=31434&af=1&source=lp>
- Oldrup, H. H., Christensen, A.-D. P., Kyed, M., & Nielsen, A. B. S. (2021). *Børneliv og hverdagsliv i veteranfamilier. Kvalitativ undersøgelse af børnefamilier under og efter udsendelse*. Forsvarsministeriet.
- Oldrup, H., Kyed, M., Christensen, A.-D., & Nielsen, A. (2023). Complex spaces of involvement during and after paternal deployment: Danish children's emotions and relationships with their fathers. *Childhood*. <https://doi.org/10.1177/09075682231169970>

- Oppfølgingsreglementet. (2023). *Reglement for oppfølging av personell fra internasjonale operasjoner*. Sjef Forsvarets veteranstjeneste (Veteraninspektøren). <https://regelverk.forsvaret.no/view/doccard/document:370163>
- Parrott, S., Albright, D. L., Dyche, C., & Steele, H. G. (2019). Hero, Charity Case, and Victim: How U.S. News Media Frame Military Veterans on Twitter. *Armed Forces & Society*, 45(4), 702–722. <https://doi.org/10.1177/0095327X18784238>
- Parry, K., & Pitchford-Hyde, J. (2022). 'We may have bad days . . . that doesn't make us killers': How military veterans perceive contemporary British media representations of military and post-military life. *Media, War & Conflict*, 16(3). <https://doi.org/10.1177/17506352221113958>
- Peat, D. M., & Perrmann-Graham, J. (2022). Where do I belong? Conflicted identities and the paradox of simultaneous stigma and social aggrandizement of military veterans in organizations. *The International Journal of Human Resource Management*, 34(7). <https://doi.org/10.1080/09585192.2022.2122730>
- Phillips, R., Connelly, V., & Burgess, M. (2020). Representations of British armed forces veterans in the press: A quantitative analysis of newspaper articles. *Journal of Political and Military Sociology*, 47(1). <https://doi.org/10.5744/jpms.2020.1003>
- Politiet. (2023). *Internasjonale operasjoner*. Politiet. <https://www.politiet.no/om-politiet/internasjonale-operasjoner/>
- Politiets Fellesforbund. (2021). *Norsk politi i fredsoperasjoner*. Politiets Fellesforbund. <https://pf.no/aktuelt/arbeidsvilkar/norsk-politi-i-fredsoperasjoner>
- Proba. (2022). *NAVs tilbud til veteraner (2022–16)*. <https://proba.no/wp-content/uploads/Rapport-2022-16-NAV-s-tilbud-til-veteraner.pdf>
- Ramsrud, M. (2017). *Veteran som identitet. Hvordan tas veteranbetegnelsen imot av soldatene?* [Masteroppgave]. Forsvarets høyskole. https://fhs.brage.unit.no/fhs-xmlui/bitstream/handle/11250/2478000/MA_2017_Ramsrud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rayce, S. B., Andersen, S. B., Jørgensen, A.-M. K., & Nielsen, A. B. S. (2019). Mental Health Among Children Living with Veterans: A Literature Mapping. *Scandinavian Journal of Military Studies*, 2(1). <https://doi.org/10.31374/sjms.8>
- Rhidenour, K. B., Barrett, A. K., & Blackburn, K. G. (2019). Heroes or Health Victims?: Exploring How the Elite Media Frames Veterans on Veterans Day. *Health Communication*, 34(4), 371–382. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1405481>
- Rolland, A. I. (2023, June 21). Tilfeldig avgang er krevende. *Forsvarets Forum*. <https://forsvaretsforum.no/arn-inge-rolland-forsvaret-karriere/tilfeldig-avgang-er-krevende/332628>
- Rones, N. (2020). *En kartlegging av studier på personell i forsvarssektoren publisert i perioden 1990–2018*. Forsvarets forskningsinstitutt. <https://publications.ffi.no/nb/item/asset/dspace:6782/20-01573.pdf>
- Rossetto, K. R. (2015). Evaluations of Supportive and Unsupportive Responses during Spousal Deployment. *Communication Monographs*, 82(3), 291–314. <https://doi.org/10.1080/03637751.2014.978344>
- Russo, T. A., & Fallon, M. (2014). Coping with Stress: Supporting the Needs of Military Families and Their Children. *Early Childhood Education Journal*, 43. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-014-0665-2>
- RVTS Øst. (2023). *Kommunalt veteranarbeid*. <https://veteran.rvtsost.no/kommunalt-veteranarbeid>
- Røstad, G. L., & Stabell, B. (2023, June 29). Personellflukt i Forsvaret: Hvem er disse «sårbare kategoriene» Rolland avviser? *Forsvarets Forum*. <https://forsvaretsforum.no/arn-inge-rolland-flytekniker-forsvaret/personellflukt-i-forsvaret-hvem-er-disse-sarbare-kategoriene-rolland-avviser/333279>
- Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Lester, P., Layne, C. M., & Beardslee, W. R. (2013). Enhancing Family Resilience Through Family Narrative Co-construction. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(3), 294–310. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0142-2>

- Salvador, E., & Nordstrand, A. (2022). *Er det på tide å tenke nytt om hvordan man følger opp militært personell?* <https://forsvaretsforum.no/forsvarets-sanitet-meninger-psykisk-helse/er-det-pa-tide-a-tenke-nytt-om-hvordan-man-folger-opp-militaert-personell/243352>
- Scarf, D., Moradi, S., McGaw, K., Hewitt, J., Hayhurst, J. G., Boyes, M., Ruffman, T., & Hunter, J. A. (2016). Somewhere I belong: Long-term increases in adolescents' resilience are predicted by perceived belonging to the in-group. *British Journal of Social Psychology, 55*(3), 588–599. <https://doi.org/10.1111/bjso.12151>
- Segal, M. W. (1986). The Military And the Family As Greedy Institutions. *Armed Forces & Society, 13*(1), 9–38. <https://doi.org/10.1177/0095327X8601300101>
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. In G. Serban (Ed.), *Psychopathology of Human Adaptation* (pp. 137–146). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9
- Stepka, P., & Callahan, K. (2016). The Impact of Military Life on Young Children and Their Parents. In A. H. Gewirtz & A. M. Youssef (Eds.), *Parenting and Children's Resilience in Military Families* (pp. 11–26). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-12556-5_2
- Stillman, T. F., & Lambert, N. M. (2013). The Bidirectional Relationship of Meaning and Belonging. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The Experience of Meaning in Life: Classical Perspectives, Emerging Themes, and Controversies* (pp. 305–315). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_23
- Stone, L. (2018). Disease prestige and the hierarchy of suffering. *Medical Journal of Australia, 208*(2), 60–62. <https://doi.org/10.5694/mja17.00503>
- Sørensen, B. R. (2015). Veterans' Homecomings. *Current Anthropology, 56*(S12), S231–S240. <https://doi.org/10.1086/683298>
- Tvedt, M. (2022, October 10). *Verdensdagen for psykisk helse: Relevant for Forsvaret?* <https://forsvaretsforum.no/forsvaret-kronikk-psykisk-helse/verdensdagen-for-psykisk-helse-relevant-for-forsvaret/288539>
- Werner, K. (2023, May 3). *Forsvaret må styrkes kraftig*. <https://frifagbevegelse.no/debatt/forsvaret-ma-styrkes-kraftig-6.490.956374.75a63c6827>
- World Health Organization. (1946). *Constitution of the World Health Organization*. World Health Organization. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>
- World Health Organization. (2004). *Promoting Mental Health. Concepts, emerging evidence, practice. Summary report*. World Health Organization.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*(1), 133–145. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>
- Ørstavik, R. E., & Jacobsen, G. W. (2016). Er det slutt på dugnadsånden? *Tidsskrift for Den norske legeforening*. <https://tidsskriftet.no/2016/07/leder/er-det-slutt-pa-dugnadsanden>

Bakgrunn

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) gjennomførte i perioden fra 2020 til 2023 den første store undersøkelsen av helse og hverdagsliv i norske veteranfamilier. Det vil si familier der én eller begge foreldre har deltatt i Forsvarets internasjonale operasjoner. Det foreligger lite forskning på norske veteranfamilier og denne rapporten vil bidra til økt kunnskap på feltet.

Forskningsbasert kunnskap er viktig for å styrke ivaretagelsen av veteranfamiliene. Det er også relevant for Forsvarets familie- og personalpolitikk generelt. Videre er det viktig at sivile tjenester og institusjoner har tilgang til forskningsbasert kunnskap om veteranfamilier. Dette gjelder ikke minst for å kunne ivareta barna på en god måte. Skole og helsevesen som har kontakt med barn av veteraner, må ha god kunnskap om hva barnas behov kan være for å kunne gi hensiktsmessig tilpasning, oppfølging og ivaretagelse.

Studien har hatt fokus på hvordan veteranene og deres familiemedlemmer opplever egen helse og livskvalitet i lys av deltagelse i utenlandsoperasjoner. Hvilke forhold er det som legger rammene for familienes hverdagsliv i forbindelse med utstasjonering? Hvordan kan veteraner og deres familier på best mulig måte følges opp i forbindelse med deltagelse i utenlandsoperasjoner?

Studien viser en stor variasjon i opplevelsene og erfaringene hos deltagerne i studien. Noen har klart seg svært godt og opplever ikke at de har nevneverdige negative ettervirkninger av deployeringene. Andre familier har opplevd store og varige belastninger og skadevirkninger og sier at de ikke ville ha tatt de samme valgene om igjen. Andre igjen forteller om et blandet bilde – de har både gode og dårlige erfaringer. Noen av erfaringene har vært verdt det, andre har det ikke. Familiemedlemmer i én og samme familie kan ha også ha veldig ulike opplevelser og følelser knyttet til utenlandsoperasjonene.



Rapporter kan lastes ned
fra www.nkvts.no

ISSN 0809-9103

ISBN 978-82-8122-176-5 (Trykk)

ISBN 978-82-8122-177-2 (PDF)

Rapport Nr. 4 2023