

Att komma hem från internationella insatser



Förberedelser

Det kan behövas eftertanke för att din hemkomst ska bli så bra som möjligt.

Att komma hem från en utlandsinsats är att återgå till det vanliga livet bland människor som inte har gått igenom det som du upplevt.

Det kan innebära att du behöver återknyta dina relationer till:

- man/hustru, sambo, pojk-/flickvän
- barn
- övrig familj
- vänner och arbetskamrater

Du behöver komma in i vardagen hemma med helt andra rutiner än under insatsen och du ska komma in i sammanhang som både fungerat och förändrats medan du varit borta.

Det kräver en del ansträngning både av dig när du kommer hem och av dem som varit hemma. Det kan därför vara bra att känna till vilka reaktioner, känslor och frågor som kan uppstå.

Alla påverkas inför och vid hemkomsten. Både de som är hemma och den som kommer hem har stora förväntningar. Stora förväntningar som kan leda till stora besvikelser. Därför är det viktigt att prata om känslor och förväntningar. Planera tillsammans vad ni vill göra vid hemkomsten och låt hela familjen vara med i planeringen. Tänk på att inte planera för mycket under de första dagarna! Det kanske räcker med att ni har tid tillsammans.



Återgång till vardagen

Planera inte för många aktiviteter nära inpå hemkomsten.

Ändra inte på det som fungerar bra när du kommer hem. De som varit hemma har hittat sina rutiner och barnen har kanske fått nya uppgifter. Att komma hem och börja förändra kan tolkas som att allt detta underkänns. Försök i stället att visa uppskattning för den nya ordningen.

Det har hänt saker hemma också. Låt alla komma till tals om det som hänt under insatstiden.

För den som är singel, kan det bli en stor omställning att komma hem från en insats där man har levt med andra människor omkring sig en stor del av tiden. Det kan vara bra att vara förberedd på att det kan kännas tomt och ensamt att komma hem.

Återta kontakten med vänner och kamrater hemma. De har levt sitt liv under din insatstid. Var beredd på att det kan ta lite tid att hitta tillbaka till varandra.

Ingen fattar!

Alla som varit ute på insats har upplevt samma sak. Folk är egentligen inte så intresserade av att höra om upplevelserna under insatsen. De kan också ha svårt att förstå. Det kan vara viktigt att hålla kontakt med kollegorna från insatsen för att kunna prata om upplevelsen.

Kärleksrelationen

Förväntningarna i ett förhållande är stora hos båda, men kom ihåg - under den tid man är från varandra händer mycket. Man kan inte alltid fortsätta där man skildes åt. Det kan ibland ta lite tid att lära känna varandra igen. Ge varandra den tiden. Lyssna och inse att roller förändras och att människor utvecklas.

Många tankar kan ha rört sig kring längtan, kärlek och sex. Ändå kan det finnas spänningar när ni möts igen. Ni kan behöva tid för att komma tillbaka till ett avspänt förhållande.

För att hitta tillbaka i ett förhållande kan man behöva tid tillsammans utan barn, familj och vänner.

Ge varandra tid och ha tålamod. Frågorna kan vara många. Eventuella problem reser man inte ifrån. Problem som funnits tidigare i relationen finns kanske kvar och måste bearbetas. Sopa inte undan problemen, men försök inte heller lösa dem under de första dagarna. Ni har kanske fått nya perspektiv under tiden ni har varit ifrån varandra.



Relationen till barnen

För barn är sex månader en evighet. Små barn kan vara blyga för mamma eller pappa som varit borta. De kan också känna att de har blivit ”övergivna” av den som reste iväg: Varför åkte mamma/pappa om hon/han älskar mig?

Gränser måste testas när mamma/pappa kommer hem och rollerna ska klaras ut igen. Det är också ett sätt för barnet att bli sett och få tid.

Barnen kan undra:

- Kommer mamma/pappa att stanna hemma nu?
- Kommer det att bli andra regler hemma nu?
- Kommer mamma/pappa att bli arg för saker jag gjort när hon/han varit borta?

Ge varje barn egen tid tillsammans med den som kommer hem. Visa engagemang genom att besöka barnen i skolan. Fråga vad de gör, hur de har det och om deras kompisar. Visa att du stöder dem, både i skolarbete och i fritidsverksamhet.

Stressreaktioner efter en insats

Även om inga traumatiska händelser inträffat under insatsen är det möjligt att det kommer efterreaktioner.

Vanliga reaktioner efter en insats kan vara:

- Sömnstörningar
- Rastlöshet, oro
- Återupplevelser av händelser
- Tomhetskänslor
- Irritation
- Självanklagelser, skuld-känslor
- Aggressivitet
- Koncentrationsproblem
- Fysiska reaktioner

Hantering

- Förstå att stressreaktioner är normalt.
- Ha tålamod. Det kan ta tid att anpassa sig både fysisk och mentalt.
- Prata om erfarenheterna med insatskollegor.
- Skapa tid för återhämtning. Det kan behövas tid i daglig avskildhet för att bearbeta det som hänt.

En god fysik är en viktig grund för att kunna möta stress och för att kunna sänka en hög stressnivå. Den bygger på:

- Balanserad mathållning
- God vätskebalans
- Fysisk aktivitet genom regelbunden motion
- Regelbundna sömnvanor
- Upprätthållande av en bra kroppsvikt
- Balans mellan arbete och fritid
- Begränsad användning av nikotin, koffein, alkohol och andra stimulantia



Andra sätt att sänka stressnivån är att aktivera kroppens ”lugn och ro-system”. Det kan du göra genom:

- Socialt umgänge
- Kulturella evenemang
- Naturupplevelser
- Kontakt med djur
- Humor
- Massage
- Kroppslig närhet
- Yoga, Qi Gong, Tai Chi
- Avslappningsträning

Om reaktionerna finns kvar efter en månad kan professionell hjälp behövas. Ta kontakt med funktionen för Stresshantering vid den Internationella avdelningen, Räddningsverket i Kristinehamn.

Räddningsverket, 651 80 Karlstad
Tfn 054-13 50 00, fax 054-13 56 00. www.raddningsverket.se
Beställningsnummer R00-301/08. Fax 054-13 56 05