



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Idrottsvetenskap, Idrott- och motionspsykologi 180hp

KANDIDATUPPSATS



Hur upplever Svenska soldater stress under utlandstjänst samt i övergången utlandstjänst till hemkomst?

- En kvalitativ studie med fokus på fysisk aktivitet, stress samt träningsvanor.

Oliver G. Jönsson

Examensarbete 15hp

2016-03-14

G. Jönsson, O. (2015). *Hur upplever Svenska soldater stress under utlandstjänst samt i övergången utlandstjänst till hemkomst? En kvalitativ studie med fokus på fysisk aktivitet, stress samt träningsvanor.* (Kandidatuppsats i idrott och motionspsykologi 61-90 hp). Akademin för Hälsa och Välfärd: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Huvudsyftet med föreliggande studie är att belysa soldaters upplevelser av stress under utlandstjänst, samt stress i övergången utlandstjänst till hemkomst med fokus på fysisk aktivitet och träningsvanor. Vidare var det av intresse att studera soldaters upplevelse av hjälp/stöd. Studien genomfördes via ett kvalitativt tillvägagångssätt utifrån två semistrukturerade intervjuguider och två olika intervjutillfällen. Samtliga åtta deltagare var män mellan 25-53 år gamla med erfarenheter från olika typer av förband samt från olika missioner. Utlandstjänstgöringarna utfördes i länder som Afghanistan, Bosnien och Kosovo. Upplevd stress under mission beskrevs som rastlöshet vid ledig tid på campen eller en oro inför uppdrag. Under uppdrag kunde deltagarna uppleva kumulativ stress i ovissheten att något kan hända dem eller kollegorna. Deltagarna gav uttryck för liknande symptom vid hemkomst kopplat till stress då rastlöshet under ledigheten hemma beskrevs som utmanade. Fysisk aktivitet visade sig ha en stressreducerande effekt vid rastlöshet och oro under utlandstjänst samt i övergången utlandstjänst till hemkomst. Dessa fynd kopplas till en diskussionsdel utifrån föreskrivna referensramar, samt även förslag till framtida forskning och implikationer.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, Försvarmakten, Soldater, Stress, Utlandstjänst, Övergång.

G. Jönsson, O. (2015). *How does soldiers experience stress during deployment and in the transition deployment to homecoming? A qualitative study focusing on physical activity, stress and exercise habits*. Bachelor thesis in sport and exercise psychology 61-90 ECTS). School of health and welfare: Halmstad University

Abstract

The main purpose of the present study is to illustrate soldiers experiences of stress during deployment and in the transition from deployment to homecoming with focus on physical activity, stress and exercise habits. Further on, it was of interest to study the soldiers experience of help/support. The study was conducted using a qualitative approach from two semi-structured interviewguides and two interview occasions. The soldiers age were between 25-53 years. The soldiers in this study came from various types of units as well as various deployments that took place in countries such as Afghanistan, Kosovo and Bosnia-Hercegovina. Stress during deployment was described as perceived restlessness during freetime on the camp. During operations could the participants experience cumulative stress wich could be shown as anxiety becausee of the uncertainty that something could happend to them or their colleagues in the unit. The participants expressed similar symptoms at the homecoming related to stress as restlessness during the holiday and anxiety. Physical activity was found to have a stress-reducing effect during deployment and in transition deployment to homecoming. Results of the study were associated with prescribed theoretical frames of reference in the discussion. Finally suggestions for future research and implications are provided.

Keywords: Deployment, physical activity stress, soldiers, swedish armed forces, transition.

“Jag stod ut med brinnande krig i främmande land, men när det civila mörkret sluter sig runt mig, då står jag inte ut, och det är det kriget jag utkämpar idag”.

Citatet är hämtat från Kongo Magneli i radiodokumentären “Krigaren” i P1, ca fyra år efter sin senaste mission i Afghanistan 2010. Hans bästa vän, Kenneth Wallin dog när deras fordon körde på en nergrävd bomb under ett uppdrag i Afghanistan. Hemma i Sverige försöker han leva ett vardagsliv med jobb och flickvän. Än idag lider han av återkommande minnesbilder, oro och en påtaglig paranoia (Sveriges radio P1, 2014).

Det finns ett ökande antal studier på soldater i utlandstjänst, som beskriver stressorer som individerna kan uppleva och hur de hanterar dem (Michel, Lundin & Larsson, 2003). Det är förekommande att soldater kan uppleva långvariga påfrestningar som successivt ökar, vilket kallas kumulativ stress, (Michel et al, 2003; Forsvarsmakten)

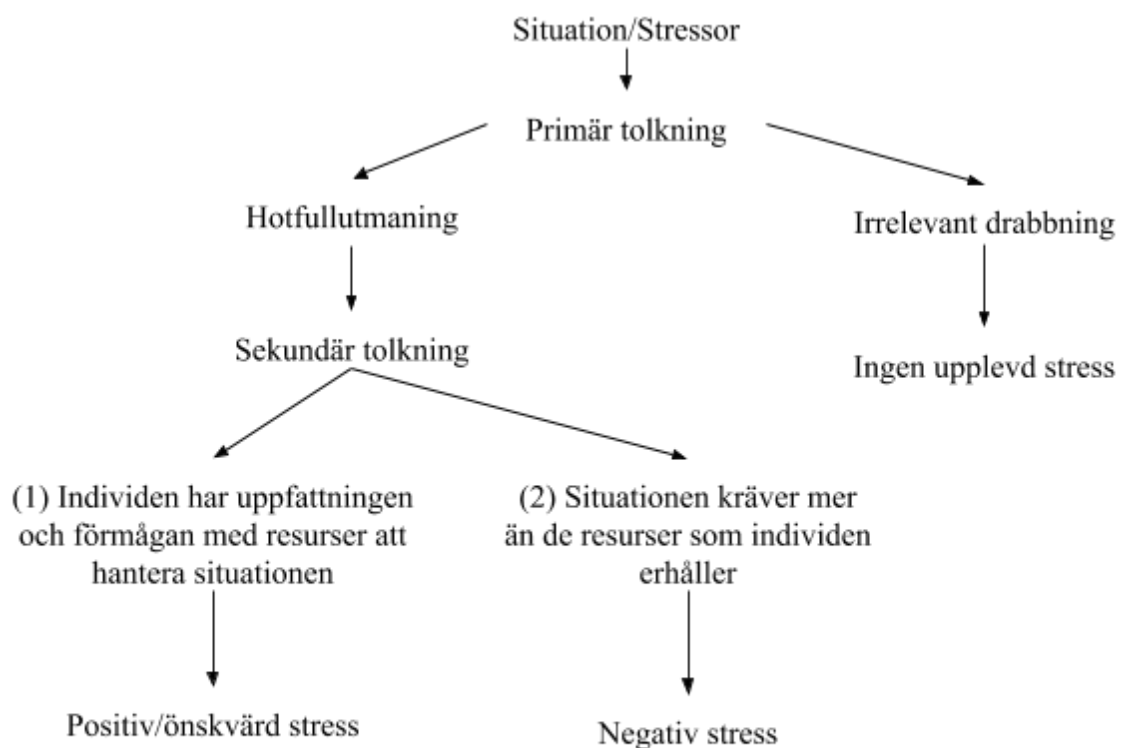
En övergång ses som en process av hantering med en uppsättning av krav som övergången begär där individen använder sig av olika typer av copingstrategier för att hantera dessa krav (Stambulova, 2003). Forskning visar att soldater som kommit hem från utlandstjänst kan uppvisa symptom på stress såsom rastlöshet, sömnproblem eller traumatiska minnesbilder (Sellig, Jacobsen & Smith, 2010; Hoge, Castro, Messer, McGurk, Dotting & Kofmman, 2004; Lusk, Brenner, Betthausen, Terrio, Scher, Schwab & Poczwardowski, 2015). Att intervjua soldater med erfarenheter av utlandstjänst är ett effektivt sätt att få ut unika resultat till varför soldater kan uppleva en stress och rastlöshet under mission och när de har kommit hem och varför fysisk aktivitet kan stödja soldatens rehabilitering. Enligt Sharma och Sharma (2011) så är forskning kring träningens psykologiska funktion för en soldat dåligt studerat och bör utvecklas. Därför är syftet med föreliggande studie att belysa soldaters upplevelser av stress under utlandstjänst, samt stress i övergången utlandstjänst till hemkomst med fokus på fysisk aktivitet och träningsvanor.

Stress

Stress är den fysiologiska och psykiska reaktion som utlöses av en obalans mellan krav och förmåga (Lazarus & Folkman, 1984). Psykologisk stress är en relation mellan människan och miljön som involverar bedömning av hot om skada, som också kan innebära att individen har en optimistisk attityd och resurser till att hantera hinder samt utmaningar som individen möter. (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984, 1987 & Lazarus, 1990). Denna relation till stress kräver en balans mellan upplevda krav och resurser. Det sker en så kallad transaktion mellan miljö eller situation och individ vilket resulterar till att individen bedömer och tolkar de nya kraven (Lazarus, 1990).

I transaktionsmodellen av stress och coping (Lazarus, 1990, se figur 1) så beskrivs det att denna transaktion dessutom innebär att det är en process som är i ständig förändring, som är ett resultat av samspel mellan individen samt miljön och utifrån hur individen utvärderar situationen. Det är en konstant feedback av pågående händelser (förändringar under uppdrag) baserat på förändringar i relationen mellan människa (hur individen reagerar på situationerna) och den befintliga miljön (Lazarus, 1990). Individens uppfattning på miljön är vad för krav som ställs, vilka resurser som finns att erhålla, begränsningar och andra infallsvinklar. Lazarus (1990) menar att tolkning av en eventuell stressor sker i två processer, primär tolkning och sekundär tolkning. Den primära tolkningen kan ske på två sätt, det första utfallet beskrivs som en irrelevant drabbning mellan individen och miljön, att det inte har någon signifikant inverkan för individen och därmed ignoreras (i.e. den subjektiva upplevelsen av indirekt eld under patrull inte upplevs hotfullt för soldaten (Larson, Wooten, Adams & Merrick, 2012)). Det andra utfallet i den primära tolkningen ses som en subjektiv hotfull utmaning för individen, som

sedan leder till den sekundära tolkningen. Den sekundära tolkningen sker när individen gör en bedömning hur denne skall hantera situationen och förändra oönskade villkor (i.e. eldöverfall vid patrull, stanna för att oskadliggöra fiender eller fortsätta köra) det vill säga om det finns resurser att hantera situationen. Första utfallet i den sekundära tolkningen innebär att individen har uppfattningen och förmågan med resurser att hantera situationen. Det kan även vara att känsloläget är önskvärt och eftersträvas av individen (i.e. att man behöver öka sin arousal nivå för att utföra en specifik uppgift, som ett uppdrag under mission). Andra utfallet beskrivs som en stressfylld situation som kan tolkas som skada, hot och utmaning som kräver mer än de resurser som individen har vilket kan leda till ångest, oro och andra stressreaktioner (i.e. eldstrider under mission).



Figur 1. *Transaktionsmodellen av stress och coping* (Lazarus, 1990). Fritt översatt av författaren.

Symptom på stress

Vid utfall av stressupplevelser så kan det visa sig i kroppsliga samt psykiska symptom (Craske, Rauch, Ursano, Prenoveau, Pine, & Zinbarg, 2009). Stress och huvudvärk är relaterade till varandra (Penzien, Rains & Lipton, 2008). Jensen, Bendtsen och Olesen (1998) beskriver att när en individ upplever en stressig situation så tenderar individen att spänna sina muskler för att snabbt vara beredd på hur denne ska hantera situationen. Genom de spända musklerna så kan detta leda till huvudvärk Bendtsen och Olesen (1998). Huvudvärk kan även påverka en individs sömn (Kelman & Rains, 2012). Vidare så menar Kelman och Rains (2012) att sömnstörningar på grund av stress kan leda till migrän vilket i sin tur kan orsaka problem med sömnen. Sellig et al (2010) menar att sömnproblem efter

utlandstjänst för en soldat kan vara förekommande. Detta beror ofta på den oförutsägbara miljön kring krigszoner och att uppdrag utförs olika tider på dygnet (Freeman, Cates & Prazosin, 2008).

Det är vanligt att soldater kan uppleva långvariga påfrestningar som successivt ökar, vilket kallas kumulativ stress, (Michel et al, 2003; Forsvarsmakten). Denna typ av stress kan vara svår att indikera eftersom den inte direkt kan kopplas till en direkt psykologiskt påfrestande situation eller händelse. Symptom på kumulativ stress kan vara muskelspänning, rastlöshet, som kan utvecklas till nedstämdhet och ångest samt oro. Ångest definieras som ett sinnestillstånd som kan bestå av rädsla, nervositet eller oro. Ångest kan i sin tur delas upp i fysiologisk reaktion (i.e. ökad hjärtfrekvens) och subjektivt som upplevd ångest (i.e. svårt att slappna av och en känsla av oro) (Craske et al, 2009). Andra symptom på stress kan även vara minnessvårigheter och bristande koncentration (Craske et al, 2009)

Stress hos soldater

I samtid så är majoriteten av militära konflikter riktade mot specifika grupper eller organisationer och inte längre konventionellt i samma utsträckning som det var förr. Denna nya miljö för soldater kännetecknas av oförutsägbara situationer och det är mer komplext och besvärligt att tolka vem som är vän eller fiende (Sharma & Sharma, 2011). Denna typ av miljö innefattar flera mindre stressorer som gör det psykiskt påfrestande och kognitivt krävande för en soldat (Michel et al, 2003; Sharma & Sharma, 2011). Dessa mindre stressorer kan vara rastlöshet, hög kognitiv anspänning (tolkning av hot under patrull) etcetera som skapar en kumulativ stress (Michel et al, 2003; Bash, 2009). Under kumulativa förutsättningar så kan soldater uppleva direkt livshotande situationer (eldstrider) som kan visa sig i ångest och oro för sitt eget eller kollegors liv (Sharma & Sharma 2008).

Flera studier finner belägg för stora och svåra påfrestningar för soldater i utlandstjänst, och i övergång till hemmet. Förhållanden för de Amerikanska soldaterna i Afghanistan och Irak var stressfyllda på en fysisk nivå (i.e. mycket patrulleringar) men ännu större på en psykisk nivå (i.e. eldstrider) och upplevelser av dessa olika strider kan starkt associeras till psykisk ohälsa (Hoge et al, 2004).

Posttraumatisk stresssyndrom (PTSD) är ett förekommande symptom på stress hos soldater efter utlandstjänst (Freeman et al, 2008). Trauman är den vanligaste orsaken till PTSD så som krigskonflikter och strider vilket kan grunda sig i upplevda hot. Ofta så upplever en soldat med PTSD hastiga minnesbilder som beror på miljön, lukter, platser samt ljud som har en koppling till det trauma soldaten upplevt.

Det finns studier som visar att soldater har svårt att söka hjälp för att hantera sina problem hemma i ett civilt liv. I en kvalitativ studie av Lusk et al, (2015) så beskrev deltagarna att det kändes hopplöst att prata om sina upplevelser från mission när de kom hem. Detta för att de upplevde att ingen kunde förstå vad de varit med om, så som vänner och familj. Deltagarna upplevde att det var svårt att söka hjälp, dels för att de inte ville visa sig svaga och att de upplevde sig vara missförstådda och att ingen kunde sätta sig in i vad de upplevt. Deltagare med någon typ av chefs/befälsroll kände sig ofta ensamma, att de med en ledarroll inte ville visa sina känslor för underordnade av rädsla för att mista respekt. De flesta deltagare kände störst tillhörighet hos sina kamrater i sin enhet och att de var viktigast för dem. Deltagarna beskrev en känsla av ensamhet när de kom hem utan kollegorna i sin närhet, deltagarna beskrev det som en oroskänsla och att det blev tuffare att hantera övergången till att komma från mission. Flera upplevde besvär med övergången från mission till att komma tillbaka till sitt regemente och att ingen riktigt

brydde sig, att ingen ville se att de var i behov av hjälp (Lusk et al, 2015).

I en kvantitativ studie på 2543 deltagare så undersöktes hur hälsan hos Amerikanska soldater påverkas genom upprepade internationella missioner i Afghanistan, och i Irak, under 2008 (Kline, Falca-Dodson, Sussner, Ciccone, Chandler, Callahan och Losonczy, 2010). Resultatet visade att soldater som gjort mer än en mission utomlands (grupp a) visar tre gånger så stor risk att drabbas av PTSD eller svår depression än (grupp b) de som inte gjort någon mission utomlands. Grupp a riskerar fyra gånger mer än grupp b att få sömnproblem (Kline et al, 2010). Att söka psykologisk hjälp ökade tre gånger hos grupp a än grupp b, och behovet av antidepressiva och andra substanser var sex gånger större hos grupp ett än två.

I en kvantitativ studie av Hoge, Castro, Messer, McGurk, Cotting, & Koffman (2007) så undersöktes de generella barriärer och mentala hälsoproblem efter utlandstjänst hos tre amerikanska arméförband och ett amfibieförband efter utlandstjänst i Afganistan (n=3671) och Irak (n= 2530). De barriärer som upplevdes värst för soldaterna vid hemkomst var att söka professionell hjälp. De huvudsakliga anledningarna var att många soldater var rädda för att se svaga ut (68 %), de var rädda för att kollegorna i deras enhet skulle se dem som svaga, att de skulle ha dålig karaktär (59 %) och att de upplevde att deras ledarskap skulle tolkas annorlunda inför sina kollegor (63 %) (Hoge et al, 2007).

Fysisk aktivitet och ändamålsenlig träning innan samt under mission anses vara en av huvudkomponenterna för en väl fungerande stridsberedskap. Detta hjälper soldater att hantera oro samt andra hinder under mission vilket gör det lättare att hantera psykologiskt påfrestande situationer (Sharma & Sharma, 2011).

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet definieras som all kropps rörelse som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning människan har i vila (Matsson, Jansson & Hagströmmer, 2014). Fysisk aktivitet och träning är idag ett arbetskrav för en soldat och de fysiska arbeten som soldaten kan behöva göra är väldigt varierande (Pickering, Hammermeister, McGraw & Ohlsson, 2010) som att lyfta eller bära tungt materiel, krävande marscher med stridsutrustning vägandes 25-65kg. Vid tillfällen kan allvarliga situationer ske i ogästvänliga miljöer (i.e. tuffa bergsområden) (Santilla, Kyröläinen & Häkkinen, 2009) där en soldat har stor nytta av att vara fysiskt uthållig för att kunna röra sig effektivt och snabbt när det behövs i strid (Hauschild, DeGroot, Hall, Deaver, Hauret, Grier & Jones, 2014). Innan en individ söker sig till de olika befattningarna inom försvarsmakten så har varje befattning olika krav som skall uppfyllas av individen, allt från stresstålighet till fysik (Försvarsmakten). Försvarsmakten rekommenderar att träna så ändamålsenligt som möjligt inför de aktuella befattningarna som marschträning, orientering och styrketräning.

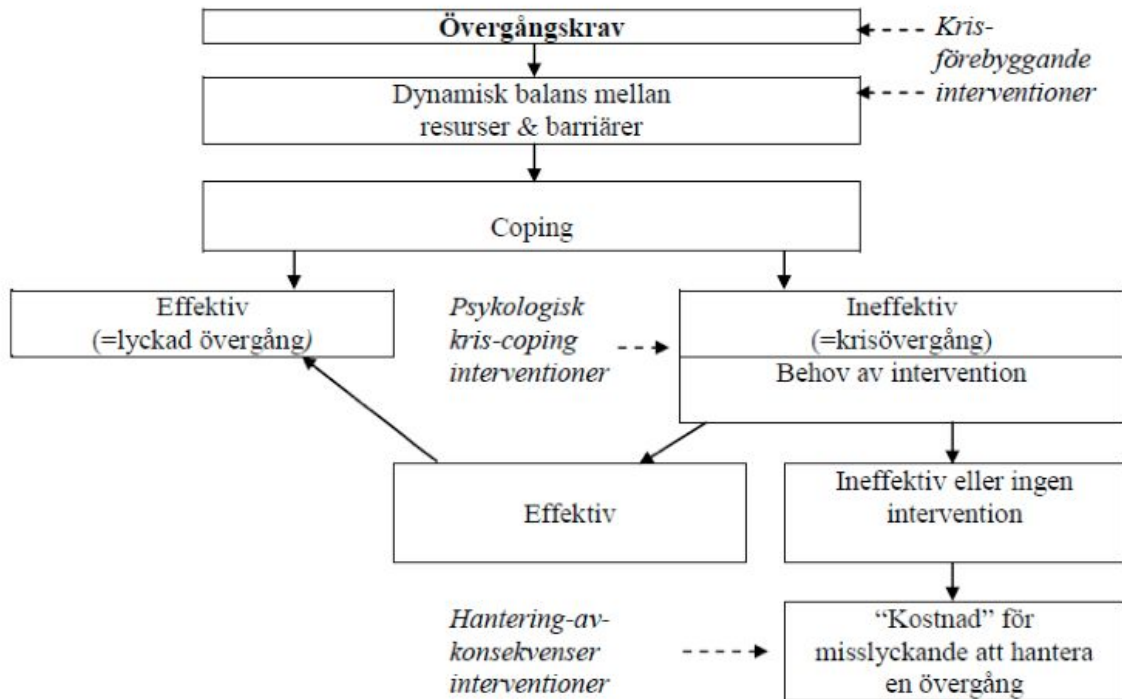
De varaktiga träningseffekterna av aerob fysisk aktivitet (i.e. löpning) gör att en arbetsbelastning (i.e. marschering) blir mindre belastande för den som är vältränad, både fysiskt och psykiskt (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2013). Enligt Börjesson och Jonsdottir (2010) så kan fysisk aktivitet vara en faktor med positiv effekt på mental ohälsa och stress. Stults-Kolehmainen och Sinha (2013) menar att fysisk aktivitet är en variabel som påverkar stressreaktionen ur ett biologiskt perspektiv. Hos individer med en bra fysisk status så är blodtrycksstegring lägre vid fysiskt arbete, även mindre uttalad påverkan på hjärtfrekvens, kärllmotstånd och stresshormoner, det vill säga att risken för stressreaktioner kan minska (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2013).

Regelbunden träning/fysisk aktivitet är bevisat för att främja flera positiva effekter i de kognitiva, emotionella och motoriska funktionerna samtidigt som det reducerar stress och andra negativa effekter (Duclos, Gouarnem & Bonnemaïson, 2003). Även så har fysisk

aktivitet en förebyggande roll mot ångest, rastlöshet och underlättar psykiskt välbefinnande (Josefsson, Lindwall, & Archer, 2014). Fysisk träning reducerar mindre depressionssymptom i samma omfattning som kognitiv beteende terapi (Cooney, Dwan, Greig, 2013; Andersson, Kjellman, Taube, Hovland & Martinsen, 2015). Andersson, et al (2015) menar att individer med depression eller högre grad av stress bör rekommenderas till aerob eller muskelstärkande fysisk aktivitet (i.e. tyngdlyftning) för att reducera symptomen. Fysisk aktivitet minskar depressiva symptom i lika hög grad som behandling med antidepressiva läkemedel eller kognitiv beteendeterapi vid lindrig till måttlig depression. Regelbunden träning/fysisk aktivitet är bevisat för att främja flera positiva effekter i de kognitiva, emotionella och motoriska funktionerna samtidigt som det reducerar stress och andra negativa effekter (Andersson et al, 2015).

Karriärövergångsmodellen

En övergång kan uppstå om en händelse eller en icke-händelse resulterar i förändring i kännedomen om sig själv och därmed kräver en motsvarande förändring i sitt beteende samt relationer. Karriärövergångsmodellen ser en övergång som en process av hantering med en uppsättning av krav som övergången kräver där individen använder sig av olika typer av copingstrategier för att hantera dessa krav (Stambulova, 2003). Karriärövergångsmodellen (Stambulova, 2003) är en utvecklad idrottspsykologisk teori som är riktad mot en idrottares övergång, men kan anpassas till övergången som soldaterna upplever från en utlandstjänst (se figur 2). De centrala faktorerna i karriärövergångsmodellen är krav, resurser, barriärer, tre copingstrategier samt en utgång av övergången. Vid en övergång eftersträvas en balans mellan resurser (i.e erfarenhet, fysisk aktivitet) och hinder (i.e. stresssymptom efter mission), detta påverkar utgången av övergången som individen ställs inför. Soldatens personliga resurser kan dels bestå av erfarenhet av en liknande tidigare övergång (i.e erfarenhet av tidigare missioner). Det finns yttre resurser som kan hjälpa soldaten (i.e vänner, kollegor i sin enhet, familj). Barriärer för soldaten kan vara låg självkänsla och/eller erfarenhet av traumatiska upplevelser. Yttre barriärer kan vara att man råkat ut för flera påtagliga strider eller att enheten som soldaten är en del av kan ha farit illa på något sätt (Hoge et al, 2007). Modellen förklarar två olika utgångar av en övergång, (1) en lyckad övergång och (2) krisövergång. En lyckad övergång bygger på att soldatens copingstrategier visat sig vara effektiva eller att det har funnits en balans mellan övergångens krav och soldatens inre/yttre resurser. En krisövergång uppstår när en individs resurser och copingstrategier inte har förmågan att hantera kraven som övergången ställer, på grund av faktorer som svaga resurser, höga krav och/eller opassande copingstrategier. Om individen inte har förmågan att hantera övergången så måste hen genomgå en krisövergång för att kunna anpassa krisförebyggande interventioner för att sedan kunna fullfölja övergången. Krisövergången i sig har två utgångar. Individen kan genomgå en fördröjd lyckad övergång om den krisförebyggande interventionen visar sig vara effektiv. Om inte interventioner eller liknande visar sig vara effektiva hos individen kan hen uppleva en misslyckad övergång som leder till negativa konsekvenser (depression, PTSD) och är besvärligast att behandla. Vid en krisövergång så kan interventioner som anpassas till problemet vara (1) krisförebyggande interventioner, (2) interventioner i krishantering och (3) hantering- av konsekvenser- interventioner av en krisövergång (Stambulova, 2003).



Figur 2. Karriärövergångsmodellen (Stambulova, 2003). Fritt översatt av författaren.

I samtid så bedriver inte försvarsmakten någon befintlig forskning kring hur soldater upplever stress och hur den kan hanteras (M.Larsson, försvarsmakten personlig kommunikation, 23 oktober, 2015). Studier kring stress under mission är relativt begränsat och utforskat, därför finns det behov av nya studier inom ämnet (Sharma & Sharma, 2011). Det finns flera studier kring stress efter utlandstjänst och hur det kan behandlas genom exempelvis kognitiv beteendeterapi eller andra psykologiska interventioner (Hoge et al, 2004; Freeman, Cates & Prazosin, 2008) men däremot nästintill obefintligt i hur fysisk aktivitet kan fylla en psykologisk funktion hos soldater.

För att en soldat ska kunna utföra de arbetskrav som deras yrke kräver så är fysisk träning betydelsefullt och väldigt viktigt. (Pickering et al, 2010; Santilla et al, 2009). Sharma och Sharma (2011) menar att träning har mer än en fysisk betydelse utan även att träning och förberedelse ökar en soldats förmåga att hantera stress när den uppstår. Med bakgrund av att detta är angeläget att studera hur fysisk aktivitet kan fylla en psykologisk/stressreducerande funktion för soldater under utlandstjänst samt efter utlandstjänst.

Syftet med föreliggande studie är att belysa soldaters upplevelser av stress med fokus på fysisk aktivitet och träningsvanor. För att kunna få en god översikt och svara på detta syfte används tre frågeställningar:

1. - ger soldaterna uttryck för att ha upplevt stress i samband med utlandstjänst och hur visade sig denna stress i så fall?
2. - ger soldaterna uttryck för att ha upplevt stress i samband med övergången från utlandstjänst till hemkomst och hur visade sig denna stress i så fall?
3. - har fysisk aktivitet och träning fyllt en stressreducerande funktion såväl i samband med utlandstjänst som övergången från utlandstjänst till hemkomst. I så

fall på vilket sätt har fysisk aktivitet och träning fungerat som en stressreducerande funktion?

Vidare var det av intresse att studera soldaters upplevelser av stöd/hjälp

Metod

Deltagare

Deltagarna var åtta stycken män mellan 25 och 53 år gamla. Kriterierna för deltagarna var att de ska ha varit på minst en mission utomlands som skall ha gjorts mellan åren 1999-2015. Ett tillgänglighetsurval gjordes då deltagarna i föreliggande studie var de personer som fanns tillgängliga författaren. Deltagarna kontaktades av via telefon och personliga möten. Den aktuella studien accepterades av veteranenheten i försvarsmakten. Samtliga deltagare intervjuades vid två olika tillfällen. Vid första tillfället varade intervjuerna mellan 12-49 minuter där sju av intervjuerna skedde via personliga möten och en över telefon. Vid andra tillfället så varade intervjuerna mellan 10-45 minuter där fyra skedde genom personliga möten och fyra över telefon. Innan intervjuerna genomfördes en pilotintervju med en utlandsveteran som motsvarade de kriterier som författare hade för urvalet. Intervjuerna spelades in via en mobiltelefon och/eller iPad.

Material

De semistrukturerade intervjuguiderna (se bilaga 2 samt bilaga 3) utformades utifrån syfte/frågeställningar och två stycken modeller, transaktionsmodellen av stress och coping (Lazarus, 1990) och karriärövergångsmodellen (Stambulova, 2003).

Transaktionsmodellen av stress och coping (Lazarus, 1990) beskriver två processer som sker i en tolkning av en eventuell stressor samt hur den hanteras med hjälp av inre/yttre resurser. I karriärövergångsmodellen (Stambulova, 2003) så beskrivs de centrala faktorerna i en övergång som består av krav, resurser, barriärer, tre copingstrategier samt en utgång av övergången. Intervjutillfälle 1 (se bilaga 2) fokuserade på följande fyra punkter; (1) Bakgrundsfrågor: (2) situation under mission strax innan hemkomst: (3) övergången utlandstjänst till hemkomst (4) Upplevt hjälp/stöd. Exempel på frågor var: *Kan du beskriva hur dina känslor var inför att få åka hem?, Hur såg dina träningsvanor ut under utlandstjänst?, Vilket/vilka hinder var jobbigast att bemöta när du kom hem?, Hur var ditt upplevda behov av träning?, Vad fick ni för stöd när ni kom hem?.*

Efter att innehållet bearbetats från intervjutillfälle 1 så bedömde författaren i föreliggande studie att vissa aspekter rörande upplevelsen av stress samt träningens psykologiska funktion behövdes fördjupas och förtydligas, därför fanns det behov av kompletterande intervjuer. Samtliga deltagare som deltagit vid intervjutillfälle 1 kontaktades en ytterligare gång. Samtliga valde att ställa upp för kompletterande frågor för att fylla syftet med studien. Intervjuguiden (se bilaga 3) vid intervjutillfälle 2 fokuserade på följande fyra punkter: (1) Stressupplevelser under mission: (2) Fysisk aktivitet och träningsvanor under mission: (3) Övergången utlandstjänst till hemkomst och stressupplevelser vid övergången utlandstjänst till hemkomst: (4) Fysisk aktivitet och träningsvanor vid hemkomst. Exempel på frågor var: *Hur gick dina känslor/tankar när en allvarlig situation uppstod?, Upplevde du andra hinder under mission? Vilken psykologisk funktion fyllde träningen för dig?, Upplevde du några hinder som var besvärliga att bemöta när du kom hem?.* Intervjuerna var dels utformade för att se vilka reaktioner och vilka symptom på stress soldaterna visade vid en situation eller sinnesstämning och hur

den hanterades. För att tydliggöra och förstå processen så stöds detta till de olika utfallen i transaktionsmodellen av stress och coping (se figur 1). Vidare tillämpades karriärövergångsmodellen (se figur 2) för att kunna beskriva samt identifiera krav och hinder som kan uppstå vid en övergång hos soldater, och hur fysisk aktivitet kan anpassas som en intervention för en eventuell krisövergång hos en soldat.

Vidare så var följdfrågorna i samtliga intervjuer individuella beroende på soldatens upplevelser och vilka situationer som förekommit. Stefan Åsman, lärare i fysiskt stridsvärde på sjöstridsskolan (SSS) i Karlskrona fanns med för konsultation samt validering av frågor kring fysisk aktivitet och stress hos soldater.

Procedur

Efter att kontakt tagits mellan författare och deltagaren så bestämdes tid och plats där deltagaren fick välja plats och tid för intervjun. Intervjuerna skedde i gruppum på högskolan, informanternas hem och en över telefon. Vid de personliga mötena så fick informanterna ta del av informationsbrev om studiens syfte och deras roll i den aktuella studien fick de skriva på ett informerat samtycke. Författaren visade och förklarade intervjuguidens struktur innan intervjun startade samt att möjligheter för frågor togs upp innan intervjun startade och författaren spelade in intervjun. Vid intervjun som fördes över telefon så läste författaren upp och förklarade informantens rättigheter och studiens syfte och detta godkändes muntligt.

Etiska övervägande

Deltagarna informerades om studiens syfte och deras roll i den. Deltagarna garanterades konfidentialitet samt att det insamlade materialet endast kommer att användas i den aktuella studien. Deltagarna informerades om deras rättigheter om frivillighet under intervjun dvs. att de kan välja att inte svara på en fråga, och när som avbryta sin intervju och/eller medverka i den aktuella studien. Delar av transkriberingarna har censurerats med erinran från deltagaren i fråga.

Dataanalys

En innehållsanalys gjordes av materialet från de inspelade intervjuerna som transkriberats enligt Lundman och Graneheim (2004). I denna metod hanteras det transkriberade materialet genom att minska ner på mängden utan att tappa kärnan i det som framkommit. Varje deltagare kodades och tilldelades en egen mapp. Det transkriberade materialet lästes sedan igenom grundligt flera gånger av studiens författare för att få en klar bild av innehållet. Därefter belyses betydelsefulla citat som framkommit under studien genom granskning och analys av författaren samt färgkodning i olika teman i linje med studiens syfte. De citat som lyfts fram samlas sedan ihop med andra citat som kodas och kategoriseras in i olika underordnade teman som i sin tur delas upp i överordnade teman. Dessa överordnade teman fungerar som en sammanfattning av det som framkommit under studien. (Graneheim, & Lundman, 2004). Studiens resultat kunde sammanfattas in i flertal teman som kommer presenteras i resultatet. Dessutom kommer det presenteras transkriberade citat inom respektive tema.

Resultat

Resultaten ur föreliggande studie presenteras utifrån de teman som intervjuguiden följde: (1) stressupplevelser under mission, (2), fysisk aktivitet och träningsvanor under mission (3) övergången utlandstjänst till hemkomst, (4) stressupplevelser vid övergången utlandstjänst till

hemkomst, (5) fysisk aktivitet och träningsvanor vid hemkomst och (6) deltagarnas syn på upplevt stöd/hjälp. Nedan följer även en kort beskrivning av de åtta deltagarna i studien.

IP1. 31år gammal skyttesoldat i försvarsgrenen armén. Deltagit i två missioner och båda i Afghanistan. Kom ifrån en jägarbataljon som tränat länge inför sin första mission och deltog aktivt i flera uppdrag under missionens gång. Tack vare den långa förberedelsen (ca två års träning innan mission) och mentaliteten i gruppen så upplevde han inga problem hemma efter mission.

IP2. 27 år gammal skyttesoldat, gruppchef samt ställföreträdande gruppchef i försvarsgrenen armén, deltagit i två missioner och båda i Afghanistan. Var aktivt ute på patrull i sin andra mission och mycket arbete.

IP3. 27 år gammal skyttesoldat, gruppchef i försvarsgrenen armén, deltagit två missioner och båda i Afghanistan. Kom från en jägarbataljon. Perioden under den första missionen var överlag den värsta och mest intensiva för svenska soldater då närmare 79 incidenter (i.e. skottlossningar, minor) rapporterades, även det året då tre svenska soldater stupade i Afghanistan.

IP4. 25 år gammal skyttesoldat försvarsgrenen armén. Deltagit i en mission i Afghanistan och beskriver den missionen som väldigt lugn samt beskrev den som väldigt bra och givande erfarenhet för honom.

IP5. 28 år gammal skyttesoldat/fordonsförare och ställföreträdande gruppchef i försvarsgrenen armén. Deltagit i en mission i Kosovo och beskriver den som en rolig och väldigt lugn mission.

IP6. 33 år gammal, gruppchef samt ställföreträdande gruppchef i försvarsgrenen armén. Deltagit i två missioner, Kosovo och Afghanistan. Deltagaren jämförde missionerna som dag och natt, Kosovo som en otroligt lugn mission och Afghanistan som en väldigt prövande och jobbig för de Svenska soldaterna generellt sett.

IP7. 46 år gammal sjukvårdare i försvarsgrenen marinen. Deltagit i två missioner, Bosnien (1994) och Kosovo. Även jobbat inom sjöräddning civilt. Upplevde Kosovo som en väldigt lugn mission i jämförelse med Bosnien (BA01). Detta ledde till att det var lätt att hantera hemkomsten från Bosnien. Pga att deltagarens första mission (BA01) ligger utanför författarens tidsram så lades inget konkret fokus på den.

IP8. 53 år gammal health environment officer i försvarsgrenen armén. Deltagit i tre missioner, Kosovo, Bosnien och Afghanistan. Upplevde samtliga missioner som lugna och kände att det var bra erfarenheter för honom och väldigt stimulerande.

Stressupplevelser under mission

Att vara soldat under utlandstjänst innebär att ta stora risker och vistas i extrema miljöer. Att hela tiden vara vaksam, tolka och analysera sin omgivning efter eventuella hot som kan skada individen, eller enheten som denne tillhör. Den huvudsakliga typen av stressorer från omgivningen var misstanken att åka på vägbomber och att bli beskjuten från fientlig eld. Flera av deltagarna beskrev att det fanns en förhoppning av att få uppleva första eldstriden för att få en uppfattning om hur det var. IP3 belyser detta i följande citat:

... men jag upplevde helt klart att jag var glad och nu visste man hur det kändes att strida och så. Jag var ju inne på mitt femte år då, och det var första striden så. Det är som en brandman som bara suttit på station i fem år och får släcka sin första brand liksom. Lite liknande så.

Flera av deltagarna beskrev att deras första känsla vid strid var rädsla, rädsla för att bli träffad och skadad. Denna känsla av rädsla uppstod i ögonblicket då striden skedde och deltagarna beskrev den känslan som extremt kortvarig och att de insåg vad som kan hända i strid. Känslan av rädsla upplevdes inte negativt utan hjälpte dem att uppnå rätt arousal nivå då pulsen ökade för att utföra den uppgift de hade. IP3 belyser detta i följande två citat:

Ja asså det var ju stressigt men man triggas ju igång, man blir ju rädd eller orolig, vad fan ska man dit för? De skjuter ju granatgevär och skit liksom det är ju inte så naturligt att åka dit då liksom. Men sen försvann rädslan efter den sekunden då.

Jag kommer ihåg att det blev tyst sen kommer jag inte ihåg vem det var, antingen var det takskytten eller han kaptenen vi hade med, och de hade stridit en del. Det var nån av dem som började skrika att nu jävlar dödar vi dem och kommer jag ihåg att jag taggade till som fan liksom. Alla började skrika bara /.../ Ja jävlar vad taggade vi blev, väldigt annorlunda. Man ville ju hoppa ur bilen och springa efter dem som sköt mot oss liksom.

Deltagare beskrev att de upplevde en känsla eufori efter uppdrag under mission. Detta berodde på att de upplevde en stor lättnad över att alla kollegor och att dem själva var så gott som oskadda. I och med att deltagarna beskrev att de upplevde lättnad så tolkade författaren att det förekommit någon typ av oro under uppdraget, denna oron grundade sig i att risken för att en kollega skulle skadas eller värre under uppdragen. IP3 belyser detta i följande citat:

... man kan ju slappna av inne i campen liksom. Så när man kom hem så kramade om polarna och så för man var ju glad eller, svin glad att alla var hela och mådde bra liksom. Det var som att vinna en fotbollsmatch.

Flera av deltagarna beskrev att dem upplevde en kumulativ stress. Vilket flera av deltagarna beskrev som den jobbigaste för dem. Den kumulativa stressen beskrev som en oro över att något kunde hända och att dem upplevde en högre puls som ofta skedde i samband med tiden innan ett uppdrag eller under patruller i missionområdet. Efter att en soldat varit med om strider under patrull så upplevde deltagare i studien att de var mer oroliga än tidigare då dem insåg att det faktiskt kan ske strider. IP6 belyser detta i följande två citat:

... rent psykiskt när man åker ut där och du känner att du vet att det kommer hända saker då var det ju att man var väldigt på helspänn hela tiden, pulsen gick ju upp och så./.../ Efter sin första eldstrid så hade man ett pulspåslag och mycket adrenalin och man var ju glad att allt gått bra, jag kommer ihåg min sista eldstrid

där nere så var det så att det räckte med att man hörde ett skott så ökade ju pulsen, och kroppen gick in i ett stressläge då liksom.

Man kan säga att patrullerna var väldigt avslappnade till en början men sen när det väl hände någonting på en patrull så försvann den känslan av att vara avslappnad och att vara på helspänn hela tiden istället. Vi hade ju en patrull där vi råkade riktigt illa ut då, och fick nästan en raket i sidan av bilen då och efter den situationen då så var det inte lika avslappnande att åka ut längre utan då hade man en annan känsla för då visste man ju att saker faktiskt kunde hända.

Vidare om långvarig stress inför uppdrag. Deltagare beskrev att det var jobbigt att inte få utlopp för sin arousal. Vid tillfällen där dem under en viss tid förberett sig för uppdrag i ett missionsområde där det var hög fientlig aktivitet och risken för strider och liknande var hög. Deltagarna beskrev det som en oro när dem visste att här kommer folk skada sig eller till och med stupas. Denna oro beskrevs som att det gjorde dem dels mer skärpta och målmedveten om att dem skulle lyckas i uppdragen och att alla skulle klara sig. Vid tillfällen så avbröts så uppdrag (där soldaterna visste att det skulle bli tufft för dem i.e. röja minerade vägar, hög fientlig närvaro) precis innan dem skulle åka ut, detta beskrev som jobbigt då soldaten förberett sig mentalt och att de då inte fick utlopp för sin anspänning vilket kunde visa sig i en upplevd oro och irritation. IP3 i följande två citat:

Man blev ju så jävla inställd på det, vet först blev man ju nervös liksom, fan här kommer folk dö, man kollade på alla och insåg att här kommer inte alla komma tillbaka så man blev ju så inställd på det. Sen gjorde man om det och liksom fan vi ska inte dö vi är ju svenska vikingar liksom. Ingen kommer fan att dö så man taggade ju.

Jag ville ju känna på det rejält, det var flera gånger man satt och bara fan nu fick vi en bra operation, detta kommer fan smälla liksom. Det var flera gånger som man satt laddade i bilen och var startklara så fick man nej operationen avbryts liksom. Och det tror jag var värre än striderna faktiskt för min del, frustrerande... Anspänning liksom.

Några av deltagarna beskrev att det var lättare att hantera stressorer vid sin andra utlandstjänst. Detta grundade sig i tidigare erfarenheter hur det kändes att hamna i strid och att dem kunde identifiera sina reaktioner väl. IP7 i följande citat:

... som exempel jag kom ihåg att vi åkte på ett larm en natt när det var skottlossning och en av de nya rekryterna som var 20-21 var ju rätt orolig och skakade och så men vi andra mer rutinerade bara skrattade åt att det bara var skottlossning, vi blev ju vana snabbt sen var det en tuffare jargong mellan oss som vart iväg innan, man visste ju vad som hände och så, man känner sin egen reaktion och man vet att det är inget farligt. Första gången man fick den i Bosnien var det tufft va, men sen så inser man att det är en vanlig reaktion som inte är så farlig.

Fysisk aktivitet och träningsvanor under mission

Träning var en viktig aspekt för att hantera rastlöshet och tristess för deltagarna i föreliggande studie. Samtliga deltagare beskrev att träningsmöjligheterna under mission var på så sätt att det fanns gymutrustning med skivstänger och kettlebells, löparspår innanför camperna och möjligheter för kampsporter, volleyboll, fotboll etc. Följande citat från IP3 belyser detta: "Testade mycket nya sporter som crossfit och olympisk lyftning, boxning och annan kampsport." samt IP5: "...under missionen där så kom jag i kontakt med krav maga, alltid vart lite sugen att börja med."

Vanligaste träningsformen som förekom bland deltagarna var styrketräning på gym där det mest förekom övningar som bänkpress och annan hypertrofi för överkroppen för att det var den typ av styrketräning som flest hade kunskap av. Samt att det fanns en stark mentalitet sedan innan missionen om vem kunde ta mest i bänkpress och liknande. IP3 citerar följande:

Mycket gym, disco träning, bänk, hypertrofi liksom, bli stor och stark. Jag tror jag hade en period där jag tränade 3x om dagen på campet då, när man var ledig /.../ sen blev det mycket tävling bland dem andra, vem bänkar mest och vem hade störst biceps sådana viktiga grejer haha.

I vissa fall hos deltagare så var det svårt att hitta tid för träning. Detta kan vara på grund av flera dagar i fält där möjligheter för träning blir minimala, att som soldat kunna vara redo att agera om det sker en skarp situation där det kräver att kroppen är fräsch och svarar utan några hinder som träningsvärk etc. Däremot så var soldaterna fysiskt aktiva genom att marschera med tung utrustning upp till 65 kg och andra krävande scenarion där kroppen fick jobba mycket. Andra arbetsspecifika uppdrag som tog mycket tid kunde även vara ett hinder, IP2 beskriver detta i följande citat:

...och så har jag haft tjänster där jag jobbat extremt mycket, och då har det blivit att träningen blivit lidande /.../ Jag hade behövt träna mer för att kunna koppla av, för det är jävligt gött att koppla av med träning.

Flera av deltagarna beskriver att de fann träningsglädjen under sin mission. Att efter uppdrag få gå och träna på gym eller spela fotboll med kollegorna i sin enhet och ha kul och få slappna av, vilket i sin kan hantera upplevd tristess och rastlöshet. Flera blev inspirerade till träning genom sina kollegor. IP5: "Asså det var egentligen där jag upplevde att det var kul att träna, det var som en belöning..." samt IP8:

... Bosnien var alldeles utmärkt på det viset, där började jag styrketräna vid 42 års ålder vilket jag aldrig tidigare gjort jag kände snabba framsteg faktiskt /.../ så i Bosnien hittade jag verkligen träningsglädjen för all typ av träning.

Fysisk aktivitet var viktigt för flera av deltagarna för att koppla av från uppdragen och rikta sitt fokus på något annat och att få göra något av eget val samt att det upplevdes som en avslappning för deltagarna. Träning var viktigt för dem på en psykisk nivå för att kunna genomföra sin mission på ett bra sätt och få möjligheten att göra något vanligt. IP1 belyser detta i följande två citat:

... man behöver komma bort från verkligheten lite liksom. Det är väldigt viktigt annars klara man inte av att vara där så länge, mentalt liksom. Asså man kan sitta på nätet och asså när man var ledig, men jag gillade träningen, man behövde ha det. Man kan inte arbeta så i 6 månader liksom /.../ byta fokus och komma bort från uppdragen lite. Det är väldigt viktigt att komma bort ifrån det liksom.

Ja man kom in och bänka och det var ju trevligt att göra något normalt men ändå kul och så. Det var väldigt bra för välfärden asså bra mental psykisk hälsa kan jag tänka mig. Man kanske inte upplevde det när man är i det men om man inte tränat så tror jag att man märkt det tydligt./.../ byta fokus liksom

Samt IP3 i följande citat: "... det var viktigt men kanske inte akut efter liksom men det blev mer viktigt sen. Det var avkopplande och jag märkte att gynnade mig efter dem händelserna. Asså psykiskt var det avkopplande." Träning var även viktig för att fylla ut den lediga tiden och hantera rastlöshet. Rastlösheten beskrev flera av deltagarna som psykiskt påfrestande och att det var nödvändigt att ha träningen som en strategi för att hantera den. För att kunna sköta sina uppgifter och var så mentalt redo som möjligt så var det viktigt att hantera rastlösheten. IP6 i följande citat:

Äh asså, man kopplar ju bort allt, man får en paus från allt, och man mår jävligt bra efteråt, man ligger inte och tänker mycket. Och jag tror inte att det är så bra faktiskt utan att man ska ut och göra något fysiskt.

För att ytterligare förmedla vilken rastlöshet soldater kan uppleva under utlandstjänst så beskrivs detta ur ett citat från IP4:

... det var nog samma för alla, det fanns ju dem som sprang marathon inne på campen, och det är liksom en kilometers slinga, så han sprang 42 varv, man kommer ju på så dåliga saker när man har tråkigt liksom...

Övergången utlandstjänst till hemkomst

Deltagarna i studien delade olika upplevelser av att få komma hem från utlandstjänst, samtliga deltagare beskrev det som en typ av lättnad, glädje att få komma hem till familj och liknande och att det var skönt att få komma tillbaka. Där flera även beskrev att det var skönt att göra saker som man själv ville göra. IP1 beskrev det med följande citat:

Det jag saknade mest var att vara ledig utan begränsningar, man var aldrig ledig under den perioden, inte någon tid på dygnet. Var alltid något. Så det var befriande, typ som när man tog studenten, när man sprang ut, den känslan var det att komma hem. Det var skönt att göra saker jag ville göra...

Den största anledningen till att få komma hem bland samtliga deltagare var att få träffa familj, partner och barnen hemma samt att det var väldigt viktigt för dem "att ta igen för förlorad tid" när de hade varit iväg på mission i flera månader. Att man ville gottgöra dem efter hemkomsten. IP3 beskrev det med följande citat:

Man längtade hem till familj och tjejen och så /...../ jag kände väl att jag fick göra upp för förlorad tid och vi i gruppen snackade mycket om det, och att det är ju tufft för dem också liksom, att de fick stå ut med att man var borta.

Deltagare i föreliggande studie beskrev att situationen hemma var viktig för att underlätta hemkomsten, att ha det bra ställt med sociala sammanhang hemma, jobb samt familj som stöttade. IP8 belyser detta i följande citat:

... jag hade fast jobb, fast familj, boende och så. Jag hade ju socialt väl ordnat och så. Så jag kunde i princip bara jacka in i det vanliga livet och därför var det enkelt, stabilt och tryggt, och jag såg framemot att komma hem så för mig var det enkelt.

Vissa av deltagarna med en lyckad övergång beskrev att de inte upplevt några direkt traumatiska upplevelser (i.e. eldstrider, se någon råka illa ut) och att det var därför dem klarat sig väl hemma. I och med erfarenheter från tidigare missioner så beskrev delar av deltagarna att detta underlättade situationen när dem kom hem till Sverige. Att de som personer fått ökat självförtroende samt att de under tidigare missioner upplevt värre och mer krävande situationer. IP7 beskriver detta i följande citat: "...och så var jag sex år äldre, det gör ju skillnad att åka iväg som 21-22 åring än närmare 30, så man var ju mer lugn sansad som person. Sen växt med som person efter BA 01" (Balkan 01).

Andra erfarenheter bortsett från tidigare missioner var träningen soldaterna genomgått innan utlandstjänst. Flera deltagare beskrev att deras lyckade hemkomst berodde på att de var väl tränade och förberedda på vad som kunde uppstå. Detta på grund att de tränat med sin grupp uppgifts- och uppdragslikt under en tid innan missionen. Dessa förberedelser gjorde att de under mission visste hur de skulle hantera den och att de hade hög kapacitet att klara av uppgiften. I och med att resurserna fanns för att möta barriärer som situationen krävde så upplevde aldrig soldaten stress för att misslyckas. IP1 belyser detta i följande två citat: "... alltså vi tillhörde ju spjutspetsförband eller vi var ju ett elitförband, och vi var väldigt hårt tränade inför detta... Samt:

Ja asså med träningen vi hade tränat två år innan tillsammans inför första missionen och så. Specifik träning med checkpoint och patruller och så, olika situationer som kunde hända och så. Ingen situation var ju ny förutom att det var skarpa uppdrag liksom. När det small och kulor ven så var det ju ändå att det var ryggmärgsbeteende som kopplades på så att det man var ju säker och trygg i uppdraget, aldrig osäker på så sätt att nej men fan kommer jag klara detta? Kommer jag att misslyckas? Så kändes det aldrig liksom. Man var trygg i sin roll och det spelade stor roll till varför jag kände mig oberörd till att jag kom hem då liksom. Jag tränades, genomförde det, och lyckades.

Stressupplevelser vid övergången utlandstjänst till hemkomst.

Att komma från en mission till Sverige upplevde ett fåtal av deltagarna som något problematiskt, och vissa värre än andra även om det fanns en lättnad över att träffa familj och liknande igen. De flesta beskrev det som jobbigt att ständigt vara på sin vakt, beredd att agera till sin fulla kapacitet och alltid ha något att göra till att vara helt fri från krav och

uppgifter. Detta beskrevs som en känsla av oro och åltande. Flera av deltagarna beskrev att de ville gå och jobba tidigare för att få något att göra och inte ält det förflutna från missionerna. IP3 samt IP1 belyser detta i följande citat:

... asså psykiskt jobbigt att gå från hundra till noll. /.../det var jävligt jobbigt att komma hem andra gången, och jag tror det berodde på att jag var ledig så länge /.../ sen visste jag inte riktigt vad jag skulle göra tillbaka på jobbet liksom, tolv veckor är ju så långt. Där blev det, asså första två veckorna ledigt var as gött men sen ville jag bara jobba liksom, så då försökte jag byta förband och så för att åka iväg igen, satt och sökte missioner /.../ Asså rastlösheten var ju stor och jävligt jobbig och det satt i sex månader ungefär.

... enda stressen jag hade var ju att jag inte hade något att göra asså det var så konstigt att vara ledig och det var ju en stress liksom man bara aha vad ska jag göra för något och så sitter man bara där och rullar tummarna och så men som tur vad så hade jag ett arbete jag kunde komma tillbaka till men jag hade 10 v semester i sträck, hela sommaren då.

Förutom rastlösheten som belystes ovan upplevde sig några av deltagarna ensamma, att de under en lång tid haft sin grupp runt sig som blivit deras bästa vänner, och plötsligt blir helt själva. Att det var svårt att gå från högt tempo under mission till lugnt hemma i Sverige för att sedan aklimatisera sig på egen hand. Denna känsla av oro belyser IP6 i följande två citat:

... så man kom ju hem och i stort sätt så kände man sig ganska så vilsen ändå, asså först ska man in i det här vardagliga och man har inte sin grupp runt sig som man haft 24/7 i stort sätt i 6 månader, så helt plötsligt blev man själv i allting.

Asså man kan ju säga så att man har ju en vardag som byggts upp under flera månader iväg, med uppgifter att lösa och så. Att man går upp, käkar frukost, gör arbetsuppgifter, kommer hem käkar kvällsmål, asså man spenderar ju tiden där ett halvår så kommer man hem till Sverige där dina uppgifter försvinner och man känner att man inte gör något ordentligt och att man inte är behövd...

Inte bara att de flesta upplevde drastiska tempoväxlingar i sin vardag utan att de fortfarande kunde bli påmind om vad som hänt under mission genom sin omgivning. Flera av deltagarna beskriver att de under längre tid efter mission upplevde en känsla av oro och att dem fick hög puls. IP6 i följande citat:

... vi snackar år asså, du kunde pulsa upp av att du tänkte på något eller så, småsaker som kunde trigga igång dig och man bara, fuck började jag tänka på det /.../ och det tog 2-3 år innan dem försvann. Att jag inte aktivt tänkte på det varje dag då det som hände. I och med att det hände så mycket där så stressas man lätt det tar lång tid innan det försvinner...

Likt IP6 så upplevde andra deltagare att de upplevt minnesbilder från sin utlandstjänst när dem kom hem. Detta kunde ske när soldaten i fråga upplevde annat som var jobbigt

i livet som påverkade dem och kunde då lätt hamna i negativa tankar kopplat till sina missioner. IP2 i följande citat:

Ja men absolut det kom i perioder och kunde komma fram och tillbaka, så ja minnesbilder men även mardrömmar då. /.../ var det att man kunde skrika på natten då. Det kunde vara borta några månader sen återkomma då. Ofta kom det om det var något annat jobbigt i livet så tänkte man på det.

Liknande minnesbilder kunde även grunda sig i ljud som var kopplat till ljud från tidigare missioner. Ljud och liknande relateras ofta till när något under mission blev psykiskt påfrestande, som vinande ljud från skott och liknande. Detta kan leda till en stressreaktion hos soldaten där pulsen ökar och kroppen svarar på det sätt som den gjort under mission, och upplevelsen av att vara tillbaka i missionsområdet känns verklig. IP3 beskriver detta i följande två citat:

Äh, ja asså jag kommer ihåg på mitt första nyår efter den missionen, ca 6 månader efter då. Då så kom jag ut i trappuppgången, så står en kille med en liten raket på en smal pinne liksom, så han står där nere och skjuter mot sina polare. Så vänder han sig om /.../ så skjuter han den emot mig. Och det ljudet från raketerna lät likt den RPGen (granatgevär). Och då gick jag i taket, och tänkte det att nu dödar jag den jäveln. Så jag sprang över till honom och tänkte att jag skulle döda honom liksom, men sen nej men för fan, vi är ju Sverige liksom....

Där har jag varit och krigat mot sådant skit liksom det var ju så man tänkte, det gick ju så jävla fort. Det var första gången som jag tänkte att man är nog påverkad ändå asså. Jag har aldrig haft problem med smällare innan men efter så är jag inte lika förtjust.

Deltagarna beskrev även sömnproblem de upplevt vid hemkomst från utlandstjänst. Detta kunde visa sig på flera olika sätt, såsom att ligga vaken om nätterna och vilja göra något med den tiden. IP7 samt IP4 belyser detta i följande citat:

Man kunde inte ringa till någon efter 22.00, då sov ju alla, och ofta så blev det ju att man var lite nattuggla då, man gick ju ner till ledningscentralen och kikade läget så man hade lite koll då... Det var väl den stora omställningen från en ganska så hätsk vardag.

Ja men asså man var ju uppe i varv när man kom hem och så, men man lugnade ner sig ganska så omgående när man kände att neej jag inte behöver göra det här, utan jag kan sova hela natten liksom

I den aktuella studien så visade det sig att stress kopplat till sömnproblem kan visa sig i mardrömmar. IP 6 belyser detta: "...och man har drömmar om det, att man drömmer om att ditt vapen inte funkar i ett bakhåll osv, kan inte skjuta." samt IP2:

Ja asså jag fick mycket mardrömmar kanske ett halvår efter sista hemkomsten, och de höll i sig i ett år ungefär. I början så märkte jag det tack vare att flickvännen väckte mig för att jag satt och skrek i sängen...

Andra deltagare beskrev att de påverkats efter missioner på så sätt att de var mindre tåliga för stress och nådde hög puls på väldigt kort tid vilket dem själva inte upplevt tiden innan utlandstjänst. IP2 i följande två citat: “men att det är stressrelaterat just det här med hög puls och sådana slags illamående känsla och så. /.../ asså jag får stressmage jävligt lätt men det är väl mer att man känner obehag av hög stress och så.” Samt: “Jag känner att jag har en lägre stressnivå än vad jag haft innan, jag har väldigt lätt att det blir hög puls och orolig i magen och så.”

Fysisk aktivitet och träningsvanor vid hemkomst.

Samtliga deltagare i den aktuella studien fortsatte med fysisk aktivitet eller började efter utlandstjänst för att de upplevt att det gynnat dem mentalt och att de blivit mer fysiskt starka och kapabla. Samtliga deltagare värdesatte att ha någon typ av fysisk aktivitet att fylla ut sin tid, allt ifrån styrketräning till fjällvandringar och målen med träning riktades om och fysisk aktivitet fick en större roll i deras vardag. Några av deltagarna ur föreliggande studie använde sig av fysisk aktivitet hemma för att skingra negativa tankar kopplat till missionerna. Dessa tankar kopplades vidare till känslor som oro och hög puls. Fysisk aktivitet gjorde att dem kunde slappna av från detta. IP6 belyser detta i följande citat:

Nja men det var mycket vad man kunde gjort annorlunda, vad hade hänt då, så man ältade lite från missionerna då. Det har alltid vara ett sätt för mig att ventilera, det funkar väldigt bra för mig gör det. Och, det gjorde att jag blev avslappnad.

Det var ju att ha något annat göra och tänka på helt enkelt och det var mitt sätt att bearbeta saker och ting. Man tänkte ju på Afghanistan varje dag i flera år, och det orkade man inte alltid men det försvann mer och mer gjorde det. Så nu är det jobbiga borta och i början när man kom hem, du tränade och då, tänkte man inte så mycket på det helt enkelt, man kunde slappna av lite mer i vardagen helt enkelt.

Även andra aktiviteter visade sig vara positivt så som dykning med mera. IP6:

Ja, asså, man kan ju säga att man är så fokuserad när du är under ytan då, och det är ju bara en kort stund det är 40 min liksom men då är man superfokuserad på här och nu, man kan inte tänka på något annat. Eller ja, men det har nog en liknande effekt skulle jag nog ändå vilja säga, avslappnande och mediterande nästan. Att bara ligga o flyta omkring /.../ Träningen hjälper ju att skingra tankarna och så /.../ jag tränade nästan 15 timmar i veckan.

Fysisk aktivitets påverkan på rastlöshet var effektiv hos flera av deltagarna. Med erfarenhet från utlandstjänst så var det den aktivitet som de visste var bra för att fylla ut tid och sysselsätta sig med. IP3 i följande citat:

Det fanns inte så mycket att göra hemma heller liksom. Jag märkte att jag ville träna mycket, som jag gjort i Afghanistan. Men när jag krökade så märkte jag att fan man kan inte träna på bakfyllan liksom, det gör ju bara ont och man skadade ju bara sig. Så då valde jag att sluta med krökandet och bara träna istället då.

Deltagarnas syn på upplevt stöd/hjälp

Vid hemkomst från mission så kan hemkomstprogrammen variera beroende på vilken

insats soldaten gjort. Efter att soldaterna landat i Sverige så genomförs obligatoriska uppföljningssamtal som sker i grupp eller individuellt. Samtliga deltagare var generellt sätt nöjda med första träffen med avveckling och samtal med psykolog eller samtalsledare. De upplevde att de kunde vara ärliga och öppna om sina egna upplevelser när de satt i sina enheter och pratade samt att det var bra att de blev upplysta om att söka stöd inte skulle vara något märkvärdigt. Det var viktigt att få ett bra och planerat välkomnande för att stärka känslan av att vara uppskattad för det man gjort. De nämner även att det var bra med strukturerade scheman över vad som komma skall. IP2 och IP3 i följande citat:

...men man visste vad man skulle göra och när man skulle göra det och det var ordning och reda det märktes att de gjorde det helhjärtat och att de ville hjälpa oss, under ceremonin och hemkomstprogrammet då...

Första gången så hade vi gruppsamtal, enskilda också då. Dem leddes av psykologer, de var duktiga, det var positivt. De snackade mycket om att man inte skulle skämmas över det man gjort och att det inte var konstigt att söka stöd och så.

Som ovan nämnt så kan hemkomstcermonierna se annorlunda ut från gång till gång men några av deltagarna upplevde att de skiljde väldigt mycket mellan de olika missionerna. De upplevde att ceremonierna var bristfälligt uppstyrt och att det upplevdes väldigt opersonligt, att det var som att det bara skulle göras utan någon direkt känsla för den militära personalen i fråga. IP2 i följande citat: "Asså det blev mycket dötid, så det blev att vissa inte dök riktigt upp och någon missade sitt psykologsamtal och det, blev ingen påföljd liksom, fanns liksom inget personligt engagemang utan att det skulle bara göras, punkt."

Efter första hemkomsten (uppföljning 1) så dröjer det ca fyra månader till uppföljning 2 där soldaterna återsamlas med sin gamla enhet från den senaste missionen för samtal med samtalsledare eller psykolog och sedan middag på kvällen. Att få träffa sin enhet och kollegor upplevde samtliga deltagare som positivt och det bästa med återträffarna. IP3 i följande citat:

Vi hade reunion i oktober då var det också psykologsamtal och träffa alla som vart där och så sen bjöd de på kräftskiva typ och alla söp som fan och hade kul då haha. Så det var riktigt fint faktiskt.

När uppföljningarna nämndes under intervjun så lade deltagarna fram sina förslag på eventuella förbättringar och hur, utifrån det redan befintliga upplägget, kunna göra det bättre och mer anpassat soldaterna själva. Flera av deltagarna nämnde att de kände ett visst tvivel på psykologers uppfattning om en soldats verklighet under mission, och att de inte förstod vad de kunde utsättas för. Därför såg flera av deltagarna att de som blir gruppchefer får en mer gedigen utbildning i debriefing, som även riktas mot soldaternas i hälsotillstånd och inte bara information från uppdragen. Detta belyser IP1 och IP6 i följande citat:

.... men jag tror inte på psykologer och den funktionen faktiskt utan snarare mer debrief av egen militär personal, det har man ju visserligen på ett sätt som när man varit med om en skarp situation med skottlossning etc så har man ju direkt

efterföljande debrief om vad som skett då, men inget som har med hälsoaspekten att göra utan enbart för värdet för information /.../ och den kunde väl kanske utvecklas kan jag tycka.

...jag tror att mer sådana utbildningar hade varit bra faktiskt /.../ så länge dem har kunskap och koll på det pratar om, asså oavsett polis, psykolog eller officer /.../ men veta att det finns en organisation som vet hur det funkar, och som kan ta hand om det hela.

I resultatdelen om fysisk aktivitet och träningsvanor vid hemkomst så nämndes även andra sätt försvarsmakten kunde göra för att hjälpa soldaterna att lättare acklimatisera och att få sysselsätta sig under den längre ledigheten som soldaterna har. Förslag kom upp som att få välja att komma tillbaka till arbetet tidigare, hjälpa till som instruktör eller assistera instruktörer under grundmilitär utbildning (GMU) eller kunna dela med sig av de subjektiva erfarenheter om exempelvis utlandstjänst till de som roterar ner för första gången, så att de vet vad som komma skall. IP3 belyser detta:

...men att få åka dit liksom, skjuta prick eller bara få göra småsaker liksom, typ kanske hjälpa instruktörer vid GMU med småsaker eller dela med sig av andra erfarenheter. Många polare kände likadant vet jag.

Diskussion

Huvudsyftet med föreliggande studie är att belysa soldaters upplevelser av stress under utlandstjänst, samt stress i övergången utlandstjänst till hemkomst med fokus på fysisk aktivitet och träningsvanor. Vidare var det av intresse att studera soldaters upplevelse av hjälp/stöd.

Diskussionen presenteras utifrån föreliggande syfte/frågeställningar samt rubriceras som punkterna ur resultatet. Stressupplevelser under mission, fysisk aktivitet och träningsvanor under mission, övergången utlandstjänst till hemkomst, stressupplevelser vid övergången utlandstjänst till hemkomst, fysisk aktivitet och träningsvanor vid hemkomst och deltagarnas syn på upplevt stöd/hjälp.

Stressupplevelser under mission

Majoriteten av deltagare gav uttryck för upplevd stress i samband med utlandstjänsten. Den upplevda stressen kunde upplevas i olika sammanhang och situationer, som under uppdrag eller på campen. Samtliga deltagare som var med om eldstrider beskrev att deras absolut första känsla var en extremt kortvarig rädsla, över att de eller kollegorna kunde råka illa ut. Vidare så beskrev de att den här känslan inte var negativ utan att det kunde leda till att de kom upp till en högre nivå av arousal och på så sätt blev mer fokuserade/laddade och upplevde ökat självförtroende till att hantera situationen. Sett till första utfallet (1) ur sekundära tolkningen Lazarus (1990) så kan situationen ses utifrån soldaternas perspektiv, som att de upplevde att resurserna var tillräckliga för att hantera situationen och att känsloläget de beskrev sig finnas i var önskvärt för att hantera situationen. Resurser för liknande händelser kunde även grunda sig i förberedelser, erfarenhet samt situationslik träning innan utlandstjänst vilket även ligger i linje med Sharma och Sharma (2011), genom detta så kunde soldaterna förlita sig på sin egna och kollegornas kompetens för att hantera den påfrestande situationen.

Flera av deltagarna beskrev att de upplevde kumulativ stress under patruller som grundade sig i ovisshet och tankar om att något allvarligt kunde inträffa. Stress kopplat till ovisshet upplevdes som en oro samt hög puls vilket Michel et al (2003) menar kan vara

symptom på kumulativ stress. Annan kumulativ stress var tristess som grundade sig i rastlöshet på campen mellan uppdragen samt inför uppdrag. Mellan uppdragen så beskrev flera av deltagarna att deras rastlöshet var hög vilket ofta kunde leda till att de gick och tänkte mycket på uppdragen. Tidigare beskrivet så var resurser som förberedelse, erfarenhet samt situationslik träning innan utlandstjänst stora byggstenar för en soldat att hantera en direkt stressfylld situation vilket ligger i linje Sharma och Sharma (2011).

En deltagare beskrev att vid flera tillfällen där de fått information om tuffa uppdrag där de visste att kollegor kunde stupa. Känsloerna för detta beskrevs liknande när man åkte in i strid, att upplevelsen av känslor som oro och negativa tankar som sedan omvandlades till en hög nivå av arousal. Vid olika tillfällen så avbröts uppdragen strax innan de skulle rulla ut och de blev kvar på campen, så till skillnad från striden där de fick utlopp för sin höga nivå av arousal så fick de inte det i detta skedet. Detta beskrevs som jobbigare än själva striderna i fråga, att gå med en lång anspänning under en tid och inte få utlopp för det, vilket ligger i linje med Sharma och Sharma (2011); Michel et al (2003). Sett till andra utfallet (1) ur sekundära tolkningen Lazarus (1990) så förberedde sig soldaten mentalt under en tid där individens nivå av arousal ökade för att motsvara kraven hans pluton skulle möta. När uppdraget avbröts och soldaten inte fick utlopp för sin ökade arousal så kunde det upplevas som en oro. Mellan uppdragen så beskrevs fysisk aktivitet som en resurs för att hantera kumulativ stress.

Fysisk aktivitet och träningsvanor under mission

Fysisk aktivitet såg majoriteten av deltagarna som en positiv stressreducerande funktion mot framförallt rastlöshet och oro mellan uppdragen på campen. Deltagare i föreliggande studie som upplevde rastlöshet under mission hanterade detta genom gymträning eller annan typ av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet ansågs vara väldigt högt prioriterat för att kunna få koppla av, byta fokus från uppdragen och göra något "vanligt" med sin lediga tid. Genom att använda träning som stressreducerande funktion så bearbetade deltagarna känslor som oro kopplat till rastlöshet och negativa tankar, vilket vidare ledde till att de kunde genomföra sin huvudsakliga uppgift på ett bättre sätt.

Liknande med tidigare så kan man utifrån första utfallet (1) ur sekundära tolkningen Lazarus (1990) se inre resurser som motivation och glädje till fysisk aktivitet som i sin tur hanterar rastlöshet, oro och negativa tankar kopplat till uppdragen eller ledigheten mellan uppdragen. Fysisk aktivitet som stressreducering beskrevs endast i samband med rastlöshet och oro på campen och inte till uppdragsrelaterad stress då möjligheter för just träning är svår. Därför är det svårt att tyda i vilken uträkning fysisk aktivitet hade haft som stressreducerande funktion under uppdrag. Josefsson et al (2014) menar att fysisk aktivitet har en förebyggande roll mot ångest, rastlöshet och underlättar psykiskt välbefinnande.

Övergången utlandstjänst till hemkomst samt stressupplevelser vid övergången utlandstjänst till hemkomst

Deltagarna ur föreliggande studie delade olika upplevelser av att få komma hem från utlandstjänst där majoriteten av dessa upplevt en lyckad övergång, det vill säga soldatens copingstrategier visat sig vara effektiva eller att det har funnits en balans mellan övergångens krav och soldatens inre/yttre resurser. De inre resurser som togs upp för en lyckad övergång var förberedelser innan utlandstjänst samt erfarenhet från tidigare missioner. På grund av missionslika förberedelser innan utlandstjänst upplevde flera av deltagarna i föreliggande studie att de kunde hantera situationerna under mission på ett effektivt och bra sätt. Vilket i sin tur kan vara anledning till att situationerna under

mission inte upplevdes psykologiskt påfrestande och därför upplevdes hemkomsten lyckad. Sett till förberedelser fanns det en ytterligare faktor som bestod av erfarenheter av tidigare specifika upplevelser från mission eller en mission i sin helhet som vidare resulterade till att övergången till utlandstjänst var lyckad samt till hemkomsten. De yttre resurser som ansågs viktiga för en lyckad övergång var socialt stöd som familj, vänner eller annan social krets (vilket ligger i linje med Stambulova, 2003) samt fysisk aktivitet.

Sett till Stambulova (2003) så upplevde några av deltagarna en krisövergång när de kommit hem från utlandstjänst. Därför så tillämpades krisförebyggande interventioner som fysisk aktivitet vilket resulterade i en fördröjd lyckad övergång. De hinder deltagarna i föreliggande studie ställdes inför i övergången var exempelvis oro som grundade sig i känslan av ensamhet efter mission när kollegorna i enheten inte längre var närvarande, och känslan av att inte vara behövd kunde förekomma. Deltagarna beskrev det som att de kände störst tillhörighet till dem i sin enhet samt att de kände sig missförstådda och ensamma när de kom tillbaka från utlandstjänst. Detta stöds i Lusk et al (2015). Rastlösheten hemma grundade sig i att dagarna inte var uppbokade med jobb i samma höga uträkning som under mission och att det var svårt att gå från fyra- sex månaders frekvent arbete under utlandstjänst till att vara helt ledig och fri från arbetsuppgifter.

Mardrömmar är ett symptom på stress och är en vanlig företeelse efter mission oavsett intensitet (Freeman et al, 2008). Några av deltagarna beskrev även att de upplevt minnesbilder, det vill säga flashbacks från utlandstjänst. Dessa minnesbilder uppstod när individen i fråga hamnade i liknande känslolägen som stress kopplat till oro eller i fall där de såg något, eller ljud som kan kopplas till en specifik traumatisk upplevelse (Freeman et al, 2008). Även fysiska symptom såsom ökad puls kunde uppstå i samband med de psykiska symptom som rastlöshet minnesbilder etcetera. Likt under mission, väl som hemma, så hanterades dessa känslor och tankar genom fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet och träningsvanor vid hemkomst

Likt under utlandstjänst så fyllde fysisk aktivitet en stressreducerande effekt hos majoriteten av deltagarna i övergången utlandstjänst till hemkomst och de fick något att fylla ut ledig tid med. Detta mycket tack vare inre resurser (i.e. inre motivation till träning, träningsglädje) som kommit från deras tid under utlandstjänst samt att de själva upplevt träningens psykologiska funktion.

Träningen beskrevs som deras typ av intervention i krishantering vid symptom på stress. Träningen för deltagarna i föreliggande studie, likt under mission, var att få göra något fysiskt och lägga fullt fokus på något annat än utlandstjänsten i fråga och lägga lite distans till det och att de fick en paus från negativa tankar och annat. Vilket ligger i linje med Börjesson och Jonsdottir (2010) som menar att fysisk aktivitet kan vara en faktor med positiv effekt på mental ohälsa och stress. Deltagare som beskrev detta som effektivt upplevde att det var tillfredsställande att träna flera gånger i veckan hemma. Andersson et al, (2015) menar att regelbunden träning/fysisk aktivitet är bevisat för att främja flera positiva effekter i de kognitiva, emotionella och motoriska funktionerna samtidigt som det reducerar stress och andra negativa effekter Andersson et al, (2015).

I föreliggande studie så tyckte majoriteten att det var jobbigt att vara ledig under en längre period efter hemkomst där det föreslogs att få vara nära sitt regemente under en tid för att kunna hjälpa till med grundmilitär utbildning (GMU) eller ha möjlighet för skytte och liknande fysisk aktivitet. Även få möjlighet till fler återträffar med sin enhet ansågs viktigt.

Deltagarnas syn på upplevt stöd/hjälp

Det beskrivs väldigt vagt i tidigare forskning vilken typ av stöd/hjälp en soldat önskar efter mission. Samtliga deltagare beskrev att familjen hade en stor betydelse för dem. Några av deltagarna beskrev att de inte hade ett direkt förtroende för psykologer och liknande funktioner på grund av att de kände sig ofta missförstådda. Utan ansåg att det var istället mer nödvändigt att vidga utbildningar i debriefingar av gruppchefer ur ett hälsoperspektiv så att gruppen kan ha möjlighet att sköta det internt i första hand för att eventuellt ta problemen vidare senare till funktioner med mer specifik utbildning, som exempelvis psykolog. Samt att flera av deltagarna hade haft svårt att söka hjälp, enligt det som beskrivs ovan. Även Hoge, Castro, Messer, McGurk, Cotting, & Koffman (2007) menar att det jobbigaste hindret i hemkomsten efter mission var att söka professionell hjälp.

Metoddiskussion

Författaren genomförde en pilotintervju med en soldat som delade liknande erfarenheter som urvalsgruppen i den aktuella studien och även gav feedback på intervjuguidens utformning, vilket styrker trovärdigheten då det gav författaren en klarare bild på hur frågorna tolkades och/ eller om det eventuellt skulle vara nödvändigt att tillägga eller plocka bort något. Vidare genom konsultation från Stefan Åsman, lärare i fysiskt stridsvärde på sjöstridsskolan (SSS) i Karlskrona så diskuterades intervjuguidens utformning samt de innehållande frågorna kring fysisk aktivitet och stress hos soldater vilket stärker intervjuguidens validitet och reliabilitet. Vidare faktorer som styrker trovärdigheten i föreliggande studie är att två stycken intervjutillfällen genomfördes med samtliga deltagare för att säkra att intervjuerna besvarat studiens syfte/frågeställning (Graneheim & Lundman, 2004). För att stärka kvalitén i intervjuerna så har författaren försökt skapa en öppen intervju för att skapa ett förtroende mellan författare och deltagare samt för att öka möjligheten för utvecklande svar samt följdfrågor. Intervjuerna är i största möjliga mån anpassade efter informanterna för att skapa en känsla av trygghet under samt efter intervjun (Hassmén & Hassmén, 2008).

En möjlig brist i föreliggande studie är det låga urvalet. Vidare, rörande det låga urvalet, så hade författaren i föreliggande studie önskat att få ut fler synvinklar kring hur fysisk aktivitet har fyllt en stressreducerande funktion vilket ses som en brist i studien. De som ställde upp visade ett stort engagemang inom ämnet och var villiga att delge författaren i föreliggande studie så mycket de kunde. Vid kvalitativa intervjuer kan det diskuteras kring vad informanterna rapporterar och vad de sedan faktiskt gör i verkligheten. Informanterna kan ha censurerat informationen både omedvetet och medvetet vilket är ytterligare en brist (Kruise, 1998).

Etik

Författaren i föreliggande studie valde att censurera deltagarnas namn och benämna dem som intervjuperson (IP) följt av ett oberoende nummer. Deltagarna fick ta del av materialet för att ha möjlighet att ta bort eller lägga till ytterligare information, två av deltagarna valde att göra förändringar i innehållet, dessa förändringar hade ingen koppling till studiens syfte eller frågeställningar därför tappades ej innebörden i innehållet. Författaren var öppen för förändringar och önskemål kring materialet så att informanterna var nöjda och ville godkänna.

Implikationer

Författarens ambition med föreliggande studie var att bidra till en ökad insikt för vilka reaktioner på stress (i.e. rastlöshet, oro) en soldat kan uppleva under utlandstjänst och i övergången från utlandstjänst till hemkomst, samt hur fysisk aktivitet kan fylla en stressreducerande funktion hos soldater. Innan militär personal åker på utlandstjänst så håller försvarsmakten föreläsningar kring mental hälsa, detta för att öka medvetandet kring stressreaktioner, där man bland annat illustrerar stresspåverkansskalan (combat operational stress control) som framförallt är riktad mot stress under uppdrag (Försvarsmakten). Deltagarna ur föreliggande studie visade även på att de upplevde stress mellan uppdragen på campen som upplevdes i rastlöshet och oro. Studien kan bidra med information att föreläsningar kring mental hälsa borde även innefatta upplevd stress på campen, och hur den kan reduceras med resurser som fysisk aktivitet och träning. I samband med förberedelser innan utlandstjänst så skulle funktioner så som lärare i fysiskt stridsvärde ha möjlighet att framlägga förslag på olika typer av träning samt olika träningsprogram som soldaten kan ta med sig, utföra och följa under ledig tid på campen för att hantera exempelvis rastlöshet. Vidare, vid övergången utlandstjänst till hemkomst så upplevde några av deltagarna liknade stresssymptom som de gjorde under ledig tid på campen (i.e. rastlöshet, oro). Därför så skulle försvarsmakten kunna erbjuda möjligheter så som att hjälpa instruktörer vid GMU eller erbjuda andra möjligheter så som skytteträning, gruppträningar eller liknande fysisk aktivitet. Eller annan typ av nedtrappning för hemkommande militärpersonal .

Vidare så är rekommendationerna från föreliggande studie att försöka finna en typ av fysisk aktivitet som individen finner intressant för att hantera eventuella stresssymptom efter mission.

Framtida forskning

Det existerar ytterst lite svensk samt europeisk forskning inom det aktuella ämnet samt stora kunskapsluckor föreligger, därför så är all typ av forskning relevant och högst aktuellt för att öka förståelsen för soldaters upplevelser av stress under mission samt av övergången utlandstjänst till hemkomst.

Majoriteten av studier kopplat till stress hos militär personal är amerikanska och är generellt sätt kvantitativt genomförda. För att få mer specifika och unika svar från soldaters subjektiva upplevelser så bör det göras fler studier via ett kvalitativt tillvägagångssätt. Detta är viktigt för att kunna se till subjektiva detaljer till varför en soldat blir stressad, vilka reaktioner den får och om detta kan förebyggas tidigare genom regelbunden träning (Andersson et al, 2015). Forskning kopplat till fysisk aktivitet hos militärer är riktad mot hur soldater kan öka sin prestation relaterat till olika typer av träning (Hauschild et al, 2014), däremot så finns det ingen forskning kring hur fysisk aktivitet kan fylla en stressreducerande funktion hos soldater. Utifrån föreliggande studie så visade fysisk aktivitet en stressreducerande funktion. Detta skulle kunna utforskas vidare genom vilka faktorer i träningen som gjorde den till en positiv psykologisk funktion mer än att träning riktade uppmärksamheten bort från tankar om uppdrag under mission samt hemma efter utlandstjänst (i.e. social sammanhang vid träning, biologisk effekt på psykologiskt välmående).

För att få in fler synvinklar kring hur fysisk aktivitet kan ha en stressreducerande funktion än vad föreliggande studie fick, så föreslås liknande studie med ett större urval för att täcka upp den bristen. Det hade varit högst intressant att genomföra longitudinella studier. Förslagsvis genom att följa en eller flera enheter under en utlandstjänstgöring och genomföra regelbundna mätningar. Detta för att se vilka upplevda stressorer som kan

förekomma och om dessa kan förebyggas till nästkommande soldater som roterar till utlandstjänst.

Konklusion

Utifrån föreliggande studie så går det att se att kumulativ stress var mest förekommande under utlandstjänst. Det vill säga oro och ökad anspänning som hög puls under uppdrag som grundade sig i ovisshet om att något kunde hända dem själva eller gruppen. På campen så var rastlöshet mest förekommande som symptom på stress, detta hanterades generellt sett genom fysisk aktivitet där deltagarna gav uttryck för att fysisk aktivitet haft en stressreducerande effekt och hjälpte dem till att utföra sitt jobb bättre. I övergången utlandstjänst till hemkomst så var stress symptom som oro och rastlöshet förekommande då de hade mycket ledig tid över. Likt under utlandstjänst så gav deltagarna gav uttryck för att fysisk aktivitet haft en stressreducerande effekt i ett civilt liv. Träningstyperna efter utlandstjänst varierade bland deltagarna och vad de sökte sig till, men mest förekommande var gymträning. Andra viktiga faktorer i övergången utlandstjänst till hemkomst socialt stöd. Deltagarna i den aktuella studien såg gärna att försvarsmakten kunde erbjuda fler möjligheter att få sysselsätta sig på regementet efter mission med skytte, träning eller hjälpa instruktörer vid GMU för att lättare hantera stress och oro efter mission och trappa ner successivt.

Erkännanden

Jag vill börja med att tacka alla deltagare i studien. Tack för att ni visade förtroende och ett starkt engagemang till att delge era berättelser och information för att göra denna studie genomförbar. Utan er hade detta inte varit möjligt. Jag vill uttrycka min största uppskattning och tacksamhet till mina handledare Peter Karlsson och Jesper Leander för ert tålamod, vägledning och hjälp i denna studie. Jag vill även tacka Stefan Åsman samt Mattias Dahl för rådgivning i det aktuella ämnet. Avslutningsvis vill jag tacka alla i min omgivning för visat tålamod och stöd under hela arbetsprocessen.

Referenser

- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). A developmental perspective on transition faced by athletes. In G. Tenenbaum, R. Eklund (ed.), *Handbook of sport psychology* 712-733.
- American Psychiatric Association. (1994). Hämtad: 2015-10-13, <http://www.psychiatry.org/>
- Andersson, E., Kjellman E., Hovland, A., Taube, J., & Martinsen, E. (2015). Fysisk aktivitet lika bra som KBT eller läkemedel vid depression. *Läkartidningen*. 2015;112.
- Bash, H. A. J., Vogt, D. S., King, L. A., & King, D. W. (2009). Deployment stressors of the Iraq War: Insights from the mainstream media. *Journal of Interpersonal Violence*, (24), 231–258.
- Carlos, O., Jones, N., Fertout, M., & Greenberg, N. (2012). Perceptions of stigma and barriers to care among UK military personnel deployed to Afghanistan and Iraq. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, (26), 539-557.
- Cooney, G., Dwan, K., Grieg, C., Lawlor, D., Rimer, J., Waugh, F., McMurdo, H & Mead, M. (2013). Exercise for depression. *The Cochrane Library*, (9).
- Craske, M., Rauch, S., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D & Zinbarg, R. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, (26), 1066-1085.
- Dikmen, P., Yavuz, B., & Aydnilar, E. (2014). The relationships between migraine, depression, anxiety, stress, and sleep disturbances. *Beligian Neurological Society*, (115), 117-122.
- Duclos, M., Gouarne, C., & Bonnemaison. (2003). Acute and chronic effects of exercise on tissue sensitivity to glucocorticoids. *Journal of Applied Physiology*, (94), 869-875.
- Försvarsmakten. (2009). Hämtad: 2015-10-01, från <http://www.forsvarsmakten.se/sv/information-och-fakta/for-veteraner/stod-och-rehabilitering>
- Försvarsmakten. Hämtad 2015-10-16, från <http://jobb.forsvarsmakten.se/contentassets/8b8977eece64c48aac3cc6b51cfd820/trana.pdf>
- Grandner, M. & Patel, N. (2009). From sleep duration to mortality: implications of meta-analysis and future directions. *Journal of Sleep Research*, (18), 145-147.
- Graneheim, H, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, (24), 105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Hammermeister, J., Pickering, M., McGraw, L., & Ohlson, C. (2010) Relationship between psychological skill profiles and soldier physical fitness performance. *Military Psychology*, (22), 399-411.
- Hassmén, N., & Hassmén P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. SISU Stockholm: Idrottsböcker.
- Hoge, C., Castro, C., Messer, S., McGurk, D., Cotting, D., & Kofmman R. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *The New England Journal of Medicine*, (351), 13-22.
- Hoge, C., & Castro, C. (2006). Post-traumatic stress disorder in UK and US forces

- deployed to Iraq. *The Lancet*, (361) 1731–1741.
- Houle, T., Butschek, R., Turner, D., Smitherman, T., Rains, J., & Penzien, D. (2012). Stress and sleep duration predict headache severity in chronic headache sufferers. *PAIN*, (153), 2432-2440.
- Graneheim, H, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, (2),105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Jensen, R., Bendtsen L., & Olesen, J. (1998). Muscular Factors are of Importance in Tension-Type Headache. *Headache: The journal of head and face pain*, (38), 10-17.
- Josefsson, T., Lindwall, M., & Archer, T. (2013). Physical exercise intervention in depressive disorders: Meta-analysis and systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, (24), 259–272. doi:10.1111/sms.12050
- Kashdana, T., Jullian, T., Merritcc, K., & Usswated, G. (2004). Social anxiety and posttraumatic stress in combat veterans: Relations to well-being and character strengths. *Behaviour Research and Therapy*, (82), 561–583.
- Kline, A., Flaca Dodson, M., Sussner, B., Ciccone, D., Chandler, H., Callahan, L., & Losonczy. (2010). Effects of repeated deployment to Iraq and Afghanistan on the health of soldiers. *American Journal of Public Health*, (100), 276-283.
- Kilgore, W., Cotting, D., Thomas, J., Cox, A., McGurk, D., Vo, A., Castro., & Hoge (2008). Post-combat invincibility: Violent combat experiences are associated with increased risk-taking propensity following deployment. *Journal of Psychiatric Research*, (42), 1112–1121.
- Kruuse, E. (1998). *Kvalitativa forskningsmetoder i psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1 (1), 3-13, URL: <http://www.jstor.org/stable/1449700>.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, And Coping. *New York*.
- Lazarus, R.S.(1966). Psychological stress and the coping process. *New York*.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, (1), 141-169.
- Lusk, J., Brenner, L., Betthausen, L., Terrio, H., Scher, A., Schwab, K., & Poczwardowski, A. (2015). A qualitative study of potential suicide risk factors among operation Iraqi freedom/operation enduring freedom soldiers rereturning to the continental United States. *Journal of Cllnical Psychology*, (71), 843–855.
- Mansfield, A., Kaufman, J., Marshall, S., Bradley, G., Morrissey, J., & Engel, C. (2010). Deployment and the use of mental health services among U.S. army wives. *The New England Journal of Medicine*, (362),101-109.
- Matsson, M., Jansson, E., Hagströmmen, M. (2014). Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner. *Fyss*, (2). 1-21.
- New Jersey Army National Guard Troops: Implications for Military Readiness. *American Journal of Public Health*, (362), 276–283.
- Michel.P., Lundin, T., & Larsson, G. (2003). Stress reactions among swedish peacekeeping soldiers servning in Bosnia: A longitudinal study. *Journal of traumatic stress*, (16), 589-593.
- Penzién, D., Rains, J., & Lipton, R. (2008). Penzién DB, Rains JC, Lipton RB. Introduction to the special series on the chronification of headache: Mechanisms, risk factors, and behavioral strategies aimed at primary and secondary prevention of chronic headache. *Headache: The journal of head and face pain*, (46), 5-6.
- Reiger, D., Burke J., & Burke K. (1990). Comorbidity of affective and anxiety disorders

- in the NIHM Epidemiologic Catchment Area program. *American Psychiatric Press*, (46), 109-126.
- Santilla, M., Kyröläinen, H., & Häkkinen, K. (2009). Changes in maximal and explosive strength, electromyography, and muscle thickness of lower and upper extremities induced by combined strength and endurance training in soldiers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, (23), 1300-1308.
- Sellig AD, Jacobson IG, Smith B, et al. (2010). Sleep patterns before, during, and after deployment to Iraq and Afghanistan. *Sleep*, (33), 1615–1622.
- Sharma, S., & Sharma, M. (2008). Stress-induced psychological vital signs in military domain: *Assessment and intervention issues*. *Psychological Studies*, (53), 7–19.
- Stults-Kolehmainen, A., Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, (44), 81–121.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Ed.), *SIPF Yearbook*, 2003 (pp. 97-109). Örebro Sweden: Örebro University Press.
- Taylor H, Freeman MK, Cates ME. (2008). Prazosin for treatment of nightmares related to posttraumatic stress disorder. *American Journal of Health-System Pharmacy*, (65), 716–722.
- West, J., Woodson, J., & Benedek, D. (2014). Large-scale simulation for teaching combat and operational stress Control: Operation Bushmaster. *Academy of Psychiatry*, (39), 398–401.
- Yang, P., Ho, K., & Chen, H. (2012). Exercise training improves sleep quality in middleaged and older adults with sleep problems: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, (58), 157-163.

Bilaga 1 - Informationsbrev

Mitt namn är Oliver Granqvist Jönsson och jag läser det idrottsvetenskapliga programmet, inriktning psykologi, på Högskolan i Halmstad. Vi skriver nu uppsats där jag valt att studera stress och tränings/aktivitetsvanor hos svenska soldater som har utfört utlandstjänst.

Högsta konfidentialitet kommer att gälla avseende intervjumaterialet, vilket betyder att de svar som framkommer i intervjun, inte kommer gå att koppla till individen i fråga. Inga obehöriga har tillgång till materialet. Hela intervjun kommer att spelas in för att informationen i intervjun ej ska missuppfattas. Detta kommer även att underlätta granskningen av intervjun på ett akademiskt korrekt sätt.

Du som deltar har när som helst, under intervjun, rätten att avstå att svara på en fråga. Under intervjun så har du möjlighet att avbryta denna, utan att behöva förklara varför. De svar som lämnas kommer enbart användas i syfte att skriva i den aktuella kandidatuppsatsen. Det slutgiltiga resultatet från denna uppsats har du som deltar även möjlighet att få ta del av i efterhand.

Om du som deltagare efter intervjun skulle ha fler frågor kring uppsatsen så är din fråga varmt välkommen.

Kontaktuppgifter
Oliver Granqvist Jönsson
0761264440
olijon13@student.hh.se

Handledare
Peter Karlsson
035167837
peter.karlsson@hh.se

Jesper Leander
035167606
jesper.leander@hh.se

Informerat samtycke

Jag samtycker härmed till att medverka i studien och vet vad studiens syfte är. Jag har informerats om mitt deltagande i studien och att deltagandet är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan några som helst konsekvenser. De uppgifter som framkommer under intervjun kommer inte att föras vidare och mitt namn kommer inte att presenteras i det slutgiltiga arbetet. De uppgifter som framkommer under intervjun kommer att behandlas konfidentiellt. Uppgifterna kommer att bevaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Jag är medveten om att den information jag lämnar kommer endast att användas till denna kandidatuppsats.

Jag samtycker härmed.

Namn

Ort och Datum

Bilaga 2 - Intervjuguide nr 1

Bakgrundsinformation

Ålder?

Vilka länder har du tjänstgjort i?

År som anställd soldat?

Vilken försvarsgren tillhör/tillhörde du?

Hur många missioner utomlands har du gjort?

Situation under mission strax innan hemkomst

Kan du beskriva hur dina känslor var inför att få åka hem? *Jobbigt? Lättnad? Glädje? Önskan om att vara kvar?*

Hur såg dina träningsvanor ut under utlandstjänst? *Vad för typ av träning sökte du dig till?*

Hur var dina behov av träning? *Mådde du bättre av träna/Hade du mått bättre om du tränade?*

Övergången utlandstjänst till hemkomst

Beskriv dina känslor när du kom hem.

Vilket/vilka hinder var jobbigast att bemöta när du kom hem? *Hur hanterade du dem?*

När du kom hem, beskriv hur det var att möta:

- a) samhället
- b) vänner
- c) familj
- d) arbetsgivare

Hur såg dina träningsvanor ut hemma? *Liknande som under mission? Något nytt?*

Hur var ditt upplevda behov av träning?

Vilken typ av träningsform/aktivitet sökte du dig till?

Stöd/hjälp

Vad fick ni för stöd när ni kom hem?

Hade du behövt mer stöd än det ni erbjöds? *Om JA, sökte du det och i så fall hur? Om du behövde mer stöd men inte sökte? Om du inte behövde mer stöd, vad var bra? Vad hade gjort så att du sökte stöd?*

Bilaga 3 - Intervjuguide nr 2

Stressupplevelser under mission

Kan du beskriva hur din mission var? *Lugn? Intensiv? Några särskilda händelser?*

Hur gick dina tankar när en allvarlig situation uppstod? *Negativa tankar? Positiva tankar? Varför då?*

Vad för känslor hade du kopplat till situationen/uppdragen? *Rastlöshet? Oro? Rädsla? Lättnad?*

Upplevde du andra hinder under mission? *Rastlöshet? Nedstämdhet? Huvudvärk?*

Ställ eventuella frågor kring information från intervjutillfälle 1 för att få mer info, förtydliganden etc. Kan variera bland deltagarna.

Fysisk aktivitet och träningsvanor under mission

Hur upplevde du dina behov av träning? *Starka/Svaga? Varför?*

Vilken psykologisk funktion fyllde träningen för dig? *Hur hjälpte den dig? På vilket sätt? Slappna av? Flytta fokus?*

Kan du beskriva hur du mådde när du fick träna? *Lättnad? Bra? Ingen inverkan? Hade du mått bättre om du tränade tror du?*

Ställ eventuella frågor kring information från intervjutillfälle 1 för att få mer info, förtydliganden etc. Kan variera bland deltagarna.

Stressupplevelser vid övergången utlandstjänst till hemkomst

Berätta om din hemkomst. *Hur upplevde du den? Varför?*

Upplevde du några hinder som var tuffa att bemöta när du kom hem? *Rastlöshet? Oro? Ensamhet? Värk?*

Hur gick dina tankar när det blev jobbigt? *Negativa tankar? Positiva tankar? Varför då? Vad för känslor hade du när det blev jobbigt? Rastlöshet? Oro? Rädsla? Lättnad?*

Hur hanterade du dem? *Funkade det? Varför/Varför inte?*

Ställ eventuella frågor kring information från intervjutillfälle 1 för att få mer info, förtydliganden etc. Kan variera bland deltagarna.

Fysisk aktivitet och träningsvanor vid hemkomst

Hur var ditt upplevda behov av träning? *Starkt/svagt?*

Vilka typer av träningsformer/aktiviteter sökte du dig till?

Kan du beskriva vilken psykologisk funktion träningen fyllde för dig? *Rastlöshet? Oro? Mot Tankar?*

Hur mycket tid lägger du på träning/fritidsaktiviteter generellt?

Ställ eventuella frågor kring information från intervjutillfälle 1 för att få mer info, förtydliganden etc. Kan variera bland deltagarna.

Oliver G. Jönsson



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se