



# Innsatspersonell – Internasjonale operasjoner

Kompetansebygging – kurs til landets kommuner

Belinda Ekornås, spesialrådgiver RVTS Øst



# Forsvarssjef for en dag:

---

Hvis du var forsvarssjef hva ville du gjort for barn av veteraner:

- «Sørget for mer kunnskap blant ansatte i skolen..»
- «En app til barn slik at de kunne stilt spørsmål og snakket sammen..»
- «Organisert egne samtalegrupper for barn av veteraner..»

Min tur ut: Ungdomscamp med aktiviteter og nettverksbygging



# Status regionale fagnettverk

---

- RVTS Øst har utviklet kompetansemoduler i samarbeid med Forsvaret og fagnettverkene som ledes av RVTS i Sør, Vest, Midt og Nord
- 5 nasjonale kompetansemoduler er pilotert og skal lanseres:
  - Veterankontakt
  - Beslutningstakere i kommunen
  - Fastlege
  - Helsepersonell
  - Ansatte i skole og barnehage
- RVTS Vest: Likemannstøttekurs, fagdag om veteranfamilier og veterankontakt kurs - Bergen og Stavanger
- RVTS Sør: Kompetanseløft familievernkontor, veterankontakt kurs
- RVTS Midt: DPS-undervisning med veteran, veterankontakt kurs
- RVTS Nord: Samtalegruppe veteranbarn og fagdager til kommuner

# Tilskudds- brev 2019

## Tiltak 14

### Kommunale eller interkommunale handlingsplaner

*Kommuner med et antall innbyggere som har vært i internasjonal tjeneste for Norge, oppfordres til å utarbeid kommunale eller interkommunale handlingsplaner. Sentrale elementer i de kommunale planene bør være kompetanseheving, beskrivelse av forpliktende samarbeid mellom relevante aktører, og ivaretagelse av målgrupper som har behov for ulike tilbud.*

*«RVTS har en sentral rolle i arbeidet med å styrke kompetansen om veteraner på kommunalt nivå»*

*«Utvikling av standardiserte kurs, kursmateriell og korte kursmoduler som kan tilpasses lokale behov bør videreføres»*



# Hva gjør at DU føler deg sett – eller ikke?

---

- Når lærere og andre forstår hva jeg går gjennom spør hvordan JEG har det
- Godt når noen ser MEG, viser interesse og lytter
- Å få delta på «Min tur ut» på Bæreia..
  
- Vennene mine bryr seg liksom ikke, forstår ikke hva jeg prater om..
- Har sluttet å fortelle at mamma/pappa jobber i Forsvaret



# Tilpasning i skole og barnehage

## BARN AV VETERANER

[psykososialberedskap.no](http://psykososialberedskap.no)

# Kursinnhold:

- Hva kjennetegner barn i veteranfamilier
- Hva kan være utfordringer for barna
- Hvilke tilpasninger og tiltak kan støtte barnas læring og mestring

- Hvis du var forsvarssjef hva ville du gjort for barn av veteraner?

*Sørget for mer kunnskap blant ansatte i skolen..*

veteranbarn



# Hva er vanskelig når mamma/pappa er ute?

---

- Vanskelig å holde kontakten
- Mange ulike følelser: frykt, usikkerhet, sorg, glede og stolthet
- Vi er redde for mamma/pappa, redd for at vi ikke skal sees igjen..
- Voksne sier at vi ikke trenger å bekymre oss, men vi blir bekymret..
- Vi får mer voksenansvar hjemme, mindre tid til lek og å være barn
- Mindre hjelp til lekser
- Det blir vanskeligere jo eldre vi blir..

Barn av veteraner, Min tur ut, Forsvarets veteransenter

---

# Familieutfordringer

---

## **Før utreise**

Uvisshet, venting, bekymring for forelder som skal reise ut

## **Under tjeneste**

Adskillelse, begrenset kontakt, savn, uro for den som er ute og bekymring for den som er hjemme

## **Etter hjemkomst**

Stressreaksjoner, tilpasning, familiekonflikter..

# Tilpasninger i skolen

Voksne kan støtte barns innlæring og følelser gjennom:

- Strategier og tilpasninger – korte beskjeder, tankekart, lydbøker
- Forutsigbarhet – gjennomgang av dagen, varsle endringer
- Pauser – avspenning og pusteteknikker
- Regulering – valg og strategier, lag avtaler og gi klare beskjeder

*Barn og unge som er bekymret eller redde trenger tilpasning, -  
ikke «vent og se»*

# Pauser

- Legg inn pusteteøvelser, pauser og avspenning til faste tider i timeplanen
- Avspenningsøvelser kan gjøres med hele klassen – gjerne før innlæring av nytt stoff

*Dette bedrer konsentrasjonen til alle elevene*



Familievernets tilbud til forsvarsfamilier:  
Landsdekkende tjeneste – oppsøk kontoret som er nærmest deg  
[www.bufetat.no/familievern](http://www.bufetat.no/familievern)



FORSVARET



# Militært innsatspersonell

## Helsepersonells arbeid med veteraner

---

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging  
[rvts.no](http://rvts.no)





# Formål med kurset:

---

Økt kjennskap til

- veteraner og deres situasjon
- utfordringer for veteraner og deres familier
- forbigående psykiske reaksjoner
  - mestringstiltak
- psykiske lidelser
  - behandlingstiltak



FORSVARET



# Militært innsatspersonell

Fastlegens arbeid med veteraner

---

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging  
[rvts.no](http://rvts.no)



# Hva er viktig i møte med veteraner

---

- Fastleger bør spørre om utenlandstjenesten – gjerne flere ganger
- Det er viktig å vise anerkjennelse og respekt for veteranenes innsats
- Bruk litt tid på å sette deg inn i tjenesten på [itjenestefornorge.no](http://itjenestefornorge.no)
- De er trent for/vant til å mestre vanskelige og komplekse situasjoner
- Veteraner er ikke vant til å oppsøke hjelp – mannlig hjelpsøkeratferd
- Det er utfordrende for mange å ikke mestre egen situasjon

«Sett opp en ny time til en litt lengre samtale, for å høre om pasientens opplevelser fra den gangen, og nåværende problemer»

*Asbjørn Ernø, fastlege Varna legesenter*



FORSVARET



# Militært innsatspersonell

## VETERANKONTAKT

---

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging  
[rvts.no](http://rvts.no)



# Mine holdninger



E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

E \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ U

- Alle veteraner har psykiske vansker
- FN soldater har større psykiske vansker enn NATO soldater
- For å hjelpe veteraner må du ha erfaring fra krigs-/katastrofeområder
- Familiene til veteraner går ofte i oppløsning
- Barn av veteraner har større risiko for å utvikle psykiske vansker
- Veteraner ruser seg mer enn andre
- Alle veteraner har opplevd krigslignende handlinger
- Det er ikke krigshandlinger, men sivile lidelser som gjør størst inntrykk
- Alle veteraner får stressreaksjoner etter opplevelsene ute



FORSVARET



# Militært innsatspersonell

Kommunens veteranarbeid – beslutningstakere

---



# Sentralt i veteranarbeid

---

- **Anerkjennelse** for innsatsen veteranene har gjort er viktig. Uavhengig av ulike oppfatninger om norsk deltakelse i krig og konflikt fortjener veteranen anerkjennelse og respekt for sin innsats.
- **Ivaretakelse** og proaktiv jobbing fra kommunen virker forebyggende og vil oppleves positivt. Det er viktig å sikre kompetanse om veteraner i kommunale instanser.
- **Oppfølging** skjer med bakgrunn i et definert behov, både for veteraner og deres familie og pårørende. Problematikken kan være kompleks. Det krever helhetlig oppfølging og samhandling mellom instanser.

# Fagutvikling – psykososialberedskap.no



Om nettstedet

Velg tema ▾

SMART



## Militært innsatspersonell

Kroppen er i høyspenn, artilleriet slår ned rundt dem. Så blir alt øredøvende stille. Etter et døgn kryper de ut av bunkersen og inn i en ny dag – hvor det unormale er det normale. Veien fra utenlandstjeneste til livet hjemme kan være krevende. Kunnskap om stressreaksjoner og strategier for å håndtere disse kan gjøre overgangen lettere.

Foto: Forsvaret



Internasjonale operasjoner

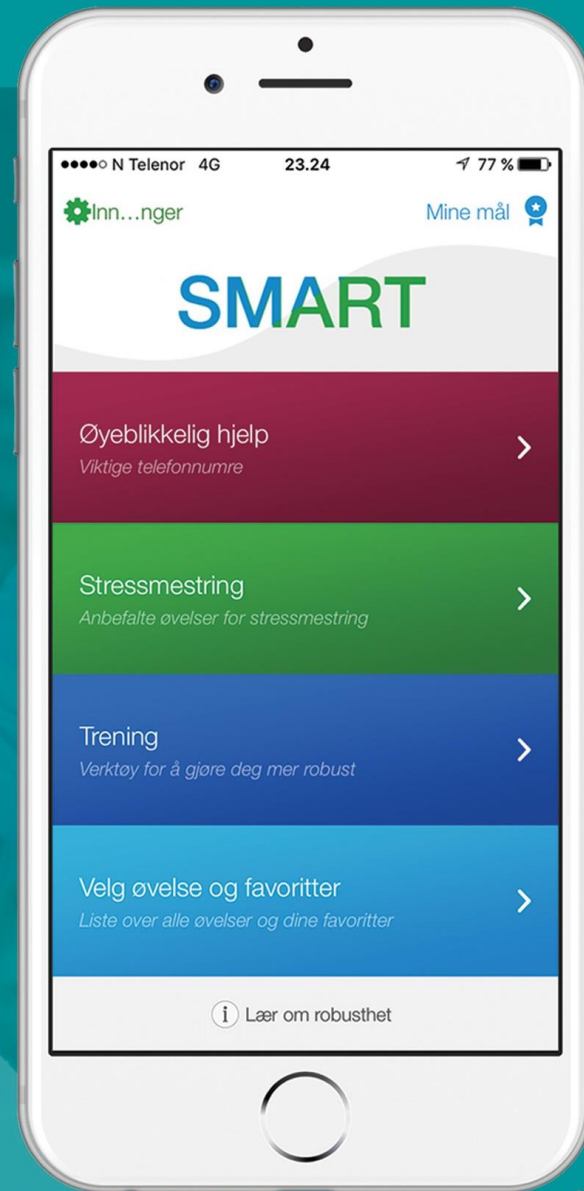
Familie og barn

Helse og livskvalitet

SMART stressmestring



# Stressmestringsappen SMART gir tips, råd og øvelser som kan øke din robusthet mot stress - før, under og etter store påkjenninger



RVTS!

RVTS

# Veien videre:

---

- Forskningen på veteranfamilier – NKVTS har laget et forskningsprosjekt og det er ønskelig med snarlig oppstart
- Samtalegrupper for veteranbarn - samarbeid mellom RVTS, Forsvaret, Bufetat/familievern og utvalgte kommuner
- 2 dagers kurs for helsepersonell om vanlige reaksjoner og symptomer hos veteraner og behandling - RVTS og Forsvaret (IMPS). Tone Bovim, prosjektleder RVTS
- E-læringskurs om veteraner i samarbeid med Horten kommune, Forsvaret og RVTS. Kurset blir tilgjengelig for alle kommuner. Svein Arthur Kallevik, prosjektleder RVTS