



Försvarets
Personaltjänstförbund

NICLAS WISÉN
CHARLOTTE BLOMQUIST
JAN NÄSVALL

HÅLLBARHET +90 DAGAR

Kort introduktion i krispsykologi
och förberedelser inför aktivering

Dagens svenska befolkning har begränsade erfarenheter av kris och krig samtidigt som det moderna samhället är känsligt för störningar. Relativt många av oss har någon gång upplevt negativ påverkan till följd av stress, på vårt humör eller mående, både fysiskt och psykiskt. Detta trots avsaknad av de starka yttre hotbilder som nu kommer slag i slag som pandemi, krig, energi- och klimatkriser.

Så vad händer då med våra soldater när de utsätts för ett större fysiskt och psykiskt tryck? Det finns all anledning att tro att medlemmar av Försvarmakten speglar den svenska befolkningen i stort och därmed kommer reagera som de flesta andra.

Broschyren du håller i din hand är framtagen av Försvarets personaltjänstförbund. Som undertiteln visar är det en kort introduktion till vad vi kan kalla för krispsykologisk medvetenhet. Det är inte en heltäckande introduktion till krispsykologi eller det vi kallar psykiskt stridsvärde, men det är en bra början.

Niclas Wisén

Charlotte Blomqvist

Jan Näsvall

Referenslitteratur:

Bergman, D; *Stridens psykologi- konsten att döda och överleva*, Studentlitteratur, 2022

Hedrenius, S och Johansson, S; *Krisstöd vid olyckor, katastrofer och svåra händelser -att stärka människors motståndskraft*, Natur och Kultur, 2013

Wisén, N., Larsson, G., Arborelius, U., & Risling, M. (2021). *Are Peacekeeping Missions Inevitably Stressful?* Scandinavian Journal of Military Studies

Wisén, N., Larsson, G., Risling, M., & Arborelius, U. (2022). *Measuring the Impact of Operational Stress: The Relevance of Assessing Stress-related Health Across the Deployment Cycle.* Mil Med.

Wisén, N., Larsson, G., Risling, M., & Arborelius, U. (2022). *Is conduct after capture training sufficiently stressful?* Frontiers in psychology,

MÄNNISKOR SOM HÅLLER

Hur hållbara är vi när det blir allvar? Dagens svenska befolkning har begränsade erfarenheter av kris och krig samtidigt som det moderna samhället är alltmer känsligt för störningar. De erfarenheter vi har, har i vi i huvudsak fått från våra fredsbevarande militära insatser. En del av er som nu ingår i hemvärnet har erfarenhet av att deltagit vid sådana insatser. När det gäller personaltjänst kopplat till insats så har den utvecklats i takt med att omvärldens krav ökat. Idag har vi en personaltjänst som inte bara avser bemanning i numerärer, utan även hur man förbereder, understödjer och följer upp personal efter prövande perioder.

Personaltjänsten under insats har idag i större utsträckning fokus på det vi kallar mentalt stridsvärde. Tonvikten har skiftat från att enbart beröra fysiskt stridsvärde till att nu också betona vikten av psykologiska faktorer. Man har tagit fram ett flertal modeller och verktyg för att stötta såväl soldater som ledning för att behålla ett högt stridsvärde över tid. Som soldat är du till del ansvarig för att hålla ditt eget stridsvärde högt även i prövande situationer. Vi brukar då prata om uthållighet eller hållbarhet, det vill säga hur du disponerar dig själv som resurs och samtidigt är vaksam på dina kamraters behov. Det gäller att kunna pressa sig själv när det gäller men även att återhämta när tillfälle ges. Den som ser sig själv som osårbar eller brister i förmågan att identifiera när man behöver återhämtning kommer inte hålla i längden.

Den här broschyren ger en inblick i ämnet och är till för dig som har skrivit under ett avtal som innebär att du är krigsplacerad i Hemvärnet. Det är ett stort och viktigt beslut som säkert har föregåtts av många tankar och en hel del frågor. Vi tycker att ditt val är viktigt och modigt. Människor som du behövs. Därför vill vi göra det vi kan för att hjälpa och stötta dig igenom den vardag du möter om det blir allvar genom att berätta hur du kan förbereda dig mentalt redan idag.

STRIDSVÄRDE

Att bibehålla ett högt stridsvärde

Det moderna förebyggande krisstödetets fokus handlar om att stärka människans resiliens, det vill säga inneboende motståndskraft. Situationen och människor är olika. Det en person upplever som väldigt svårt kan en annan vara mindre berörd av. Våra upplevelser påverkas både av situationen, vissa egenskaper vi bär med oss, vår historia och hur vi tolkar det som sker. Att ha kunskap om de mekanismer som sätts i spel vid starka påfrestningar är en viktig del i det förberedande arbetet. Likaså att öva möjliga scenarios tillsammans med dina kamrater i förbandet, vilket erbjuds med regelbundenhet. Att ha tänkt igenom alla aspekter av det som kan komma och ha gjort medvetna val kring dessa frågor hjälper dig att hantera det du ställs inför.

När vi tränar i militära miljöer är det inte bara för att "öva" färdigheter, det är även för att bli vana vid situationerna, vi försöker att skapa så realistiska övningar som möjligt för att man ska känna igen sig om det blir till verklighet. Det har visat sig medföra en trygghet och på så sätt minska negativ påverkan av den stress som en skarp situation medför. Utöver att förbereda sig mentalt är även fysisk träning väldigt bra. Det hjälper oss att minska oro, stress och sömnbesvär. Därför är det bra att träna regelbundet både innan och under påfrestande händelser. Det är även sedan länge bevisat att rörelse och träning har också betydande positiva effekter för att motverka eller lindra tex. nedstämdhets symptom, samt öka fokus och inlärningsförmåga. I forskningen undersöks oftast effekten av konditionsinriktad fysisk aktivitet, men även muskelstärkande träning förbättrar också en rad mentala förmågor, som koncentration och förmågan att planera.

Vilka tankar och känslor kan komma om vi hamnar i en skarp situation? Svaret på den frågan är precis vad som helst. Särskilt vanligt är det med olika former av oro, ångest och rädsla. Fler än man tror kan också uppleva en förväntan inför den spänning det delvis innebär att möta ett konkret och verkligt hot. Känsla av kontrollförlust och vanmakt är också förekommande eftersom situationen i sig innebär så mycket osäkerhet. Ingen vet ju vad som kommer hända eller när vi kommer att vara i en trygg och fredlig situation igen.

I situationer med den typen av stress och hot som förekommer i krig eller krissituationer kan vi uppleva många tankar och känslor som känns främmande för oss, vi reagerar kanske inte som vi förväntat oss eller så reagerar vi inte alls och tycker att det är konstigt. Det är varken ovanligt eller onormalt att uppleva detta. Det beror på att vi är tvungna att sätta våra vanliga normsystem på paus och använda oss av det normsystem som tillhör den roll vi kliver in i, det vill säga en roll som legitimerar användandet av våld mot andra människor. Man kan säga att det är en normal reaktion på en onormal situation.

Påverkas alla på samma sätt?

Människor fungerar och reagerar väldigt olika när de befinner sig i dramatiska och svåra situationer. Vissa kan upplevas apatiska och passiva medan andra verkar agera genomtänkt och beslutsamt. Människor påverkas helt enkelt olika. En del reagerar starkt medan andra påverkas mindre synbart. Samma person kan reagera på olika sätt vid olika tillfällen. Vad som är en påfrestande upplevelse är väldigt subjektivt.

Det finns inga rätt och fel. Människor kan ibland känna skuld över att de inte reagerar som förväntat när något fruktansvärt händer. Alla bearbetar helt enkelt saker olika, det är inget konstigt om man till exempel inte gråter när någon man älskar dör. Samma sak gäller för hur man reagerar i svåra situationer, hur ens återhämtningsprocesser ser ut och hur man bäst går vidare med livet efteråt.

Det vi kan konstatera är att ju bättre mentalt förberedda vi är, ju bättre samövade vi är och ju mer uppmärksamma på våra reaktioner vi är, ju högre sannolikhet är det att vi hanterar prövningarna utan att få problem efteråt.

Skyddande faktorer

Skyddande faktorer är sånt som ökar vårt välmående och vår psykiska hälsa och motståndskraft. Att människor är olika sårbara vid svåra händelser vet vi redan men det finns en rad olika faktorer som avgör om och hur man reagerar. Ålder till exempel, var i livet man befinner sig kan spela roll. Yngre människor reagerar vanligen starkare än äldre eftersom de inte har samma livserfarenheter eller lika många referenser att bedöma situationen emot. En annan faktor är att ha ett starkt socialt nätverk, det vill säga en trygg livssituation med vänner och familj. Alla människor

har motståndskrafter som hjälper oss att hantera potentiella trauman men de kan vara olika. En del kan ha starka sociala egenskaper — som att vara bra på att kommunicera och uttrycka sig. Andra kan ha lätt för att känna positiva känslor, uppskattning och empati. För några finns de starkaste motståndskrafterna i självtillit och självförtroende. Hur har just du hanterat prövningar tidigare? Vad kan du lära från dina erfarenheter? Det finns en mängd olika skyddande faktorer, känsla av meningsfullhet, känsla av sammanhang (KASAM), patriotism, religion och så vidare. är exempel på olika så kallade mindset som till del påverkar din motståndskraft. Det viktiga är inte VAR du hittar just dina skyddsfaktorer utan ATT du hittar det som betyder något för dig. Det är när vi kämpar för något större än oss själva som vi orkar och tål lite mer.

Sårbarheter

Likväl som vi har skyddsfaktorer så har vi även sårbarheter. Å på samma sätt så är dessa individuella, Forskning på soldater i såväl fredsbevarande som stridande insatser visar att tidigare trauman, ökar sårbarheten inför nya trauman. Andra sårbarheter kan handla om svagt socialt stöd, brist på upplevd kontroll, en orealistisk självuppfattning. Men även mer direkta faktorer som att vara hungrig, trött/utmattad, eller att inte uppleva att man "kan" är faktorer som leder kan leda till en ökad sårbarhet inför påfrestningar.

Trygghet

Ett av de grundläggande behoven vi har som människor är trygghet. Trygghet uppnår vi bland annat genom kunskap, förberedelse och förutsägbarhet. Ett läge då vi kallas in betyder att vi lämnar våra hem, våra nära och kära samt tryggheten i vårt dagliga civila liv för det okända och obehagliga. Det tär på oss, våra krafter och riskerar att begränsa vår uthållighet.

Därför är det viktigt att du börjar förbereda dig mentalt för att bli in- språktagen så att du, om och när den dagen kommer har känslan av att vara så förberedd som det är möjligt att vara. Både vad gäller din egen insats och vad gäller omhändertagandet av dina nära och kära. Det innebär att vi själva lägger grunden för den upplevda tryggheten. Den kommer inte av sig själv.

Förutsägbarhet

Vikten av förutsägbarhet, dvs motsatsen till osäkerhet, för vår psykiska hälsa är stor. Om vi saknar förutsägbarhet är det fördelaktigt för oss och

vanligt att försöka skaffa kontroll. Det gör vi gärna genom att skaffa oss rutiner och ritualer som vi håller fast vid. En del av dem kan vara gynnsamma för oss medan andra håller kvar oss i negativa spiraler som får oss att må ännu sämre. Det är viktigt att tänka ut några bra rutiner som är hjälpsamma, t ex att alltid förvara sin utrustning på samma sätt, som man kan hålla fast vid när det är jobbigt.

Meningsfullhet

Meningsfullhet är en grundförutsättning för att vi som människor skall kunna prestera bra under lång tid. Vi behöver förstå varför vi gör det vi gör och känna tillfredsställelse med uppdraget.

Vi kan uppnå meningsfullhet på olika sätt. För del så kan det ha sin grund i religiös övertygelse. För andra kan det vara filosofiska eller ideologiska ståndpunkter. Oavsett vilket som är sant för dig så är det viktigt att du själv funderar och har klart för dig vad som är din drivkraft och var du hittar din styrka. När vår nationella trygghetsupplevelse påverkas så får vi en ökad känsla av meningsfullhet av att arbeta på den gemensamma tryggheten. Att engagera oss tillsammans med andra till exempel i Hemvärnet bidrar till en känsla att vara del av något större och ger mening.

Hanterbarhet

Hanterbarhet är att kunna möta den uppkomna situationen med flexibilitet och känna sig trygg i vetskapen om att jag klarar av den. Med det menas att jag har verktyg så att jag kan situationsanpassa mitt handlings sätt på ett sätt som jag är bekväm med.

Behöver man prata om det?

Stressforskning har visat att en viktig faktor för att minska risken för eventuella problem efter en potentiellt traumatisk händelse kan vara att försöka minska stressnivåerna hos den drabbade i akutläget. Därför menar forskarna att man inte bör inleda en bearbetning av händelsen precis efter att den skett. Man bör i stället låta personen vila och lugna sig — för att sedan prata om det som hänt, om och när han eller hon känner ett behov av det. Att avvakta med att prata ska dock inte tolkas som om man inte får prata om händelsen. Vill den drabbade göra det ska han eller hon naturligtvis få göra det. Det är generellt ett större problem att människor runt personen undviker att prata om det som hänt — än att de pratar för mycket.

I första hand är det avlastande samtal som rekommenderas. Att den som har upplevt något svårt ges möjlighet att berätta om sin upplevelse av

händelsen för någon annan utan målet att förändra något. Att bara dela sin upplevelse med någon som kan lyssna utan att påverka eller förändra personens bild. Om stöd i hantering behövs sker det i bearbetande samtal senare.

ÅTERHÄMTNING

Återhämtningsprocess

Människor följer vanligen ett mer eller mindre tydligt förlopp i sin återhämtningsprocess. Det består av två steg som följer på reaktionen i den svåra händelsen. Det första handlar om att återfå balans, att bli lugn och nästa att anpassa sig till den nya situationen. Många tar sig igenom processen på egen hand, ofta med hjälp av närståendes stöd. Men det kan ta tid, allt från dagar till veckor och månader.

Återhämtningen följer inte alltid en rät linje och man måste ha tålamod. Det är inget konstigt om man plötsligt mår sämre en vecka eller några dagar. Hur lång tid det tar återhämta sig efter en traumatisk händelse

beror naturligtvis på hur allvarligt händelsen har påverkat individen. Det är när det gått över en månad och man inte längre ser någon positiv förändring i den drabbades utveckling som man kan överväga att det finns behov av mer kvalificerat stöd.

Självkontroll

Sen 2010 har man inom Försvarsmakten arbetat med en modell för mentalt stridsvärde som kallas COSC (Combat Operational Stress Control). Modellen utvecklades ursprungligen av USNAVY/MarinCorps. Den består till del av det som vi kallar för stresspåverkans skalan. Det är fyra färgade steg:

GRÖN	Utvilad redo och återhämtad.
GUL	Trött, mild påverkan, behov av återhämtning.
ORANGE	Som gult fast det räcker inte med vanlig återhämtning, man börjar bli slutkörd, stor påverkan på funktion, man kommer inte tillbaka trots vila.
RÖD	Här har det uppstått ett problem som visar på ett behov av professionellt stöd, tas ur tjänst, erhålla vård eller annat stöd.

Viktigast för dig som soldat är att ha koll på att du inte hamnar i orange, varför inte röd kanske du tänker? Du kan hamna i röd genom ett trauma som tar dig direkt till exempelvis en akut stressreaktion. Men det är vanligare att vi missar utmattande påfrestningar som nöter på os över tid. Påfrestningar är inte farliga i sig, det är först när vi missar att identifiera dom och att vi inte återhämtar från dom som dom blir till risker. Därför ska vi se till att vi rör oss mellan grönt och gult och tillbaka igen.

Om verkligheten är så krävande att det inte går, så får vi använda oss av modellen för att föröka få syn på kamrater eller oss själva där belastningen gör att vi blir en risk i det att vårt stridsvärde sänks. Det kan vara en utmaning, framför allt om man känner sig som att man sviker eller ger upp. Men det är viktigt att ta ansvar även för att känna sina gränser. Det är lika viktigt som att kunna hantera sitt vapen eller utrustning korrekt.

FRÅGOR & SVAR

Vad händer om det blir allvar?

Då Försvarsmakten kallar in dig till skarp tjänstgöring säger ditt avtal att du blir ianspråktagen i upp till 90 dagar eller mer. Det innebär att du skall inställa dig enligt order. Om du inte klarar tidsfristen skall detta meddelas närmaste chef så snart det går och du anger en tid då du kommer kunna vara på plats.

Vad händer om jag ångrar mig?

Att inte höra av sig och aktivt hålla sig undan är ett brott mot totalförsvarsplikten. Du kan bli hämtad med poliseskort och/eller ställas inför rätta i svensk domstol. Det är alltså viktigt att du redan idag är säker på att du vet vad du har gett dig in på och har gjort ett aktivt val att fullfölja ditt åtagande.

Jag är orolig för hur min familj ska klara sig om hemvärnslarm/beredskap infaller och jag måste ställa in mig för tjänstgöring. Vad behöver jag tänka på för att det ska bli säkert för dem?

Det finns flera saker som kan vara bra att ha tänkt på. Ekonomi är ett sådant område. Det är bra att ha ordnat med autogiro för löpande räkningar och någon form av överföring till ett gemensamt konto. En buffert med kontanter kan vara klokt att ha tillhands. Det är också viktigt att lämna efter sig en fullmakt så att ens partner får frihet att fatta vissa beslut t ex gällande gemensamma barn eller disponera gemensamma medel. Ett annat område är skydd. Det kan vara bra att ha ordnat pass eller andra ID-handlingar till barnen. Det kan vara klokt att ha funderat på var familjen skulle kunna resa om det finns behov av att evakuera det område ni bor i. Fundera också på i vilket skede detta bör ske och hur det är tänkt att ske. Se till att det finns pengar vikta till detta ändamål.

Var får jag pengar ifrån om jag blir inkallad till tjänstgöring?

Om du blir inkallad så kommer Försäkringskassan att stå för utbetalningarna. De kommer ske till det konto du har angivit där så se till att det finns ett konto angivet och att det finns överföring från ditt konto till din partner eller annan anhörig som sköter ekonomin i din frånvaro.

När sker utbetalningarna? Hur kan mina anhöriga hämta ut pengarna?

Utbetalningar kommer ske så snart det är möjligt men i krisituationer fungerar saker sällan optimalt. Förvänta dig därför att det kan ta flera månader innan pengar har kommit in på ditt konto. Lägg om möjligt upp ett buffertkonto med ett sparande som täcker ett par månader. Om det inte är möjligt så försök se om du redan i förväg kan avtala med någon släkting om att hjälpa din familj under ett startskede tills utbetalningarna kommer igång.

Jag är orolig för hur jag kommer klara av att vara ifrån min familj.

Att vara orolig för det är helt förståeligt och normalt. Särskilt i början är det en stor omställning eftersom det är så många saker som är oklara och okända för oss. Över tid hittar vi också trygghet i våra kamrater och i rutiner i fält som gör att det känns lite lättare.

Jag är orolig för hur jag kommer klara av att hantera att gå ut i strid på riktigt.

Att vara rädd inför tanken på strid är helt normalt. Det är en skrämmande situation som de allra flesta av oss hoppas slippa uppleva. Att fundera på varför man har valt att gå med i Hemvärnet från början, vilka värden man vill försvara är ett sätt att underlätta det svåra som man är på väg till.

Kommer jag behöva skjuta mot en annan människa med skarpladdat vapen? Kommer jag i så fall att klara av det?

Det finns en reell möjlighet att det är just detta som krävs av dig. Träningen du har med dig tillsammans med vetskapen om din rättighet att använda vapen för att nedkämpa en fiende om eld beordras ökar sannolikheten att du kommer klara av din uppgift, även fast den är svår för oss alla.

Hur kan jag träna min mentala hälsa inför uppgiften?

Det viktigaste du kan göra inför att du blir ianspråktagen vid hemvärnslarm eller hemvärnsberedskap är att förbereda dig med hjälp av checklisten så att du är trygg med att din familj har det bra och öka din krigspsykologiska medvetenhet. Under pågående tjänstgöring är det bra att försöka hitta rutiner att hålla fast vid, ty sig till sina kamrater i förbandet och se till att få regelbunden träning.

CHECKLISTA INNAN KRIGET KOMMER

Anhöriga och hemmet

- Upprätta en plan med olika handlingsalternativ för din familj. Var berger dom sig om en evakuering från hemmet måste ske? Hur reser de? Har de aktuella id-handlingar/pass?
- Är båda vårdnadshavarna krigsplacerade, eller är du ensam vårdnadshavare? Säkerställ att det finns anhöriga eller andra lämpliga personer som är tillfrågade och genom fullmakt kan ta hand om barnen när ni är inkallade.
- Kan du inte lösa tillsyn till barnen så har kommunen ett ansvar enligt socialtjänstlagen (6 kap. SoL)
- Informera personal på förskola och skola om förändringen och påminn personalen om att inte ta upp negativa nyhetsrapportering från insatsområdet.
- Lös situationen för dina äldre anhöriga. Kommunen har ett ansvar enligt socialtjänstlagen (SoL) (2001:453).
- Har du ett barn med funktionsnedsättning? Kommunen har ett ansvar enligt Lagen om stöd och service till funktionshindrade (LSS) (1993:387).
- Lös tillsynen av ditt hem under frånvaron. Engagera anhöriga eller någon annan lämplig person. Upprätta ett skriftligt avtal kring hur denne får disponera din fastighet, ingående uppgifter och eventuell ersättning.
- Har du husdjur eller boskap? Säkerställ att någon lämplig person kan hjälpa dig med detta.
- Är du legal företrädare för barn eller äldre, fundera över om du behöver avsäga dig uppdraget.
- Anhörigtelefon kommer att upprättas inom bataljonen så att dina anhöriga kommer att kunna få kontakt med dig.
- Vapen i vapensåp. Säkerställ att dina anhöriga har möjlighet att nyttja dessa.
- Skapa attesterade papperskopior på all viktig information.

Relation & Kommunikation

- Red ut eventuella problem och oenigheter före avresan. Det är mycket svårare att lösa problem över telefon eller e-post när ni väl är ifrån varandra.
- Kom överens om hur just er kommunikation ska fungera under insatstiden. Diskutera när det passar bäst att prata i telefon och hur ofta.

Ekonomi och juridik

- Säkerställ genom fullmakt att någon lämplig person kan föra din talan till myndigheter och kommun. Många myndigheter har färdiga fullmakter på sina hemsidor.
- Säkerställ genom fullmakt att någon lämplig person kan föra din talan med bank.
- Lösenord, koder så att dina närmaste anhöriga kan komma åt dina konton. Kom ihåg att BankID enligt lag inte får delas med andra.
- Säkerställ att någon lämplig person kan betala dina räkningar. Alternativt skaffar du autogiro så räkningarna betalas automatiskt.

NÄR KRIGET KOMMIT

- Om du har svårigheter med att försörja din familj finns möjlighet att söka om ekonomiskt bistånd hos socialtjänsten i din kommun. (4 kap. SoL)
- Ta ut kontanter i olika valörer och valutor till dig själv och din familj, så det nödvändigaste kan inhandlas om bankfunktionerna slås ut.
- Du har ett eget ansvar att periodiskt uppdatera din dagpenning (SGI) till Försäkringskassan för att få rätt ersättning.
- Din ersättning vid krig är i dagsläget under utredning, förmodligen kommer ett fältarvode att ersätta dig under din tjänstgöring.

Civilt arbete

- Säkerställ att din arbetsgivare kommer åt de uppgifter och system du arbetar med.
- Säkerställ att din arbetsgivare är fullt införstådd med vad ditt avtal med Försvarsmakten innebär.
- Är du egen företagare, säkerställ att någon lämplig person kan driva företaget. Vid behov utse ny firmatecknare. Du kan också söka näringsbidrag via Försäkringskassan.

Sista viljan

- Skriv testamente eller ge uttryck för din sista vilja i vita arkivet, Sista viljan, eller Livsarkivet om du skulle avlida.
- Var förvaras viktiga dokument?

- Du kommer att uppge närmast anhörig när du rycker in. Förklara för dessa personer vad det kan komma att innebära om dom blir kontaktade.

- Beredskapslarm är ett sätt för regeringen att meddela att det råder omedelbar krigsfara, eller att landet är i krig. Är du krigsplacerad ska du omedelbart bege dig till den plats du har fått besked om.

Upprepande signal 30 sekunder – uppehåll 15 sekunder.

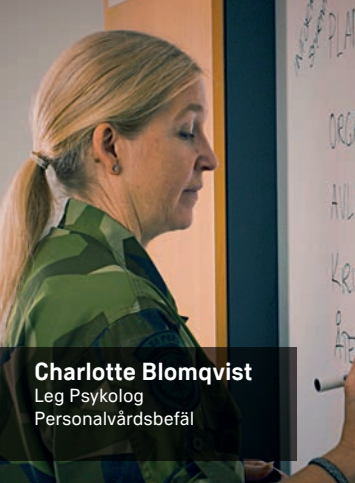
Var uppmärksam på Moratorielagar (Lag 1940:300) angående förordnande om anstånd med betalning av gäld m.m.

Medför mediciner, sanitetsprodukter, extra glasögon, körkort, förarbevis, mobiltelefon (inkl. mobiladdare) med avslagen platstjänst.

Utrustning som inte finns i din utrustningslista: extra underkläder, kudde, verktyg, drönare mm.

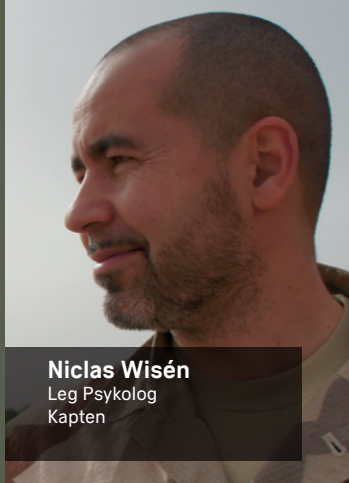
Foton på dina nära och kära.

Tidsfördriv såsom kortlek, böcker mm.



Charlotte Blomqvist

Leg Psykolog
Personalvårdsbefäl



Niclas Wisén

Leg Psykolog
Kapten



Jan Näsval

Projektsamordnare
Region Jämtland Härjedalen
Bataljonsförvaltare

Försvarets Personaltjänstförbund, FPF, är ett av de svenska Frivilliga Försvarsorganisationerna, grundat 1953 och idag huvudsakligen inriktat mot personaltjänsten inom våra hemvärnsförband.

FPF har utbildningsansvaret för personalbefäl, personalvårdsbefäl i bataljonsstabernas Sektion 1, men vi ser ett behov av personalvårdskompetens på ett bredare plan, även på kompani och plutonsnivå. Vi ser också ett behov av att sprida kunskap och information ner till den enskilda hemvärnssoldaten och de personer som finns kring oss.

Som de flesta andra FFO så är vi i ett återtagandeskede när det gäller att uppdatera och utveckla vårt ansvarsområde. Vi behöver eldsjälar och kompetenser som på frivilligbasis kan bidra och som medlemmar som stötta oss.

Att förstå vad som händer med oss under stress och att förekomma dess effekter, att bygga motiverade och mentalt väl förberedda förband.

Finns det något viktigare beredskapsuppgift?

DETTA ÄR EN PUBLIKATION FRÅN FPF



DIREKTÄNK BLI MEDLEM

FPF FÖRELÄSNINGAR

FPF:s ryggrad är våra medlemmar. Förbundsstyrelsen överser och utvecklar en katalog över aktiviteter som föreningarna kan boka in. I skrivande stund finns nedanstående aktiviteter att beställa. Flera aktiviteter kommer att tillkomma och vi ska också utveckla digitala seminarier så du kan få utbildning och sitta hemma.

Folkrätt

Fördjupad kunskap om folkrätten, tema går att anpassa, utbildning i en mindre grupp under 3-4 timmar.

Föreläsare Stefan Ryding-Berg, Fd chefsjurist i FM och expert folkrätt.

Den mänskliga hjärnan

Vad som gör att vi har empati. Hur människor fungerar i stress och kris. Kamratstöd samt avlastade samtal och PTSD och eller föreläsa om socialpsykologi "varför vi människor gör som vi gör" och eller psykiatriska sjukdomar, Varje ämne 2-3 timmar inkluderande en frågestund.

Föreläsare är Karin V. Eklund, vårdlärare, distriktssköterska/MSc i psykologi.

Om Döden

Hur kan vi döda en annan människa och kan vi förbereda oss inför döden. Läs först gärna boken – Stridens psykologi-Konsten att döda och överleva, och återkom med förslag om fördjupningsområde inför kommande föredrag.

Föreläsare David Bergman, major och doktor i psykologi.

Stridsvärde och hållbarhet

Hur du planerar för din hållbarhet eller förbandets uthållighet.

Föreläsare Niclas Wisén. Psykolog och officer som doktorerar 2023.

Den egna förmågan

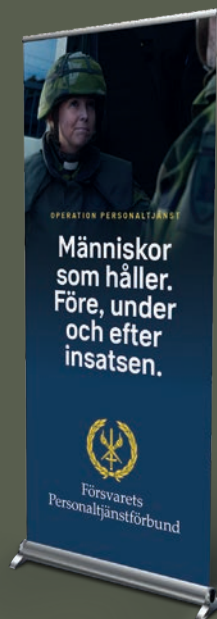
Föreläsning om vikten av att känna sin egen förmåga för självhjälp och för att fungera som en bra kamratstödare. Att förstå Kamratstödet's olika ansvarsområden och vad som krävs i de olika funktionerna. Även möjlighet till praktisk övning.

Föreläsare är Annica Larsson mångårig medlem och instruktör i PPF och före detta rektor med mera.

Försvarsinformation

Föreläsning om dagens och morgondagens försvar, NATO och Ukraina.

Föreläsare Anders Lindström med stöd av olika experter.



HUR HÅLLBARA ÄR VI NÄR DET BLIR ALLVAR?

Dagens svenska befolkning har begränsade erfarenheter av kris och krig samtidigt som det moderna samhället är känsligt för störningar.

Relativt många av oss har någon gång, under kortare eller längre tid, fått uppleva att stress, oavsett orsak, har lett till sjukdom. Trots avsaknaden av de yttre starka hotbilder som nu kommer slag i slag: Pandemi. Krig. energi- och klimatkriser.

Så vad händer då med våra soldater när de utsätts för ett större fysiskt och psykiskt tryck? Det finns ingen anledning att tro att inte medlemmar av Försvarsmakten speglar den svenska befolkningen i stort.

Denna publikation ger en kort introduktion i ämnet.



Försvarets
Personaltjänstförbund