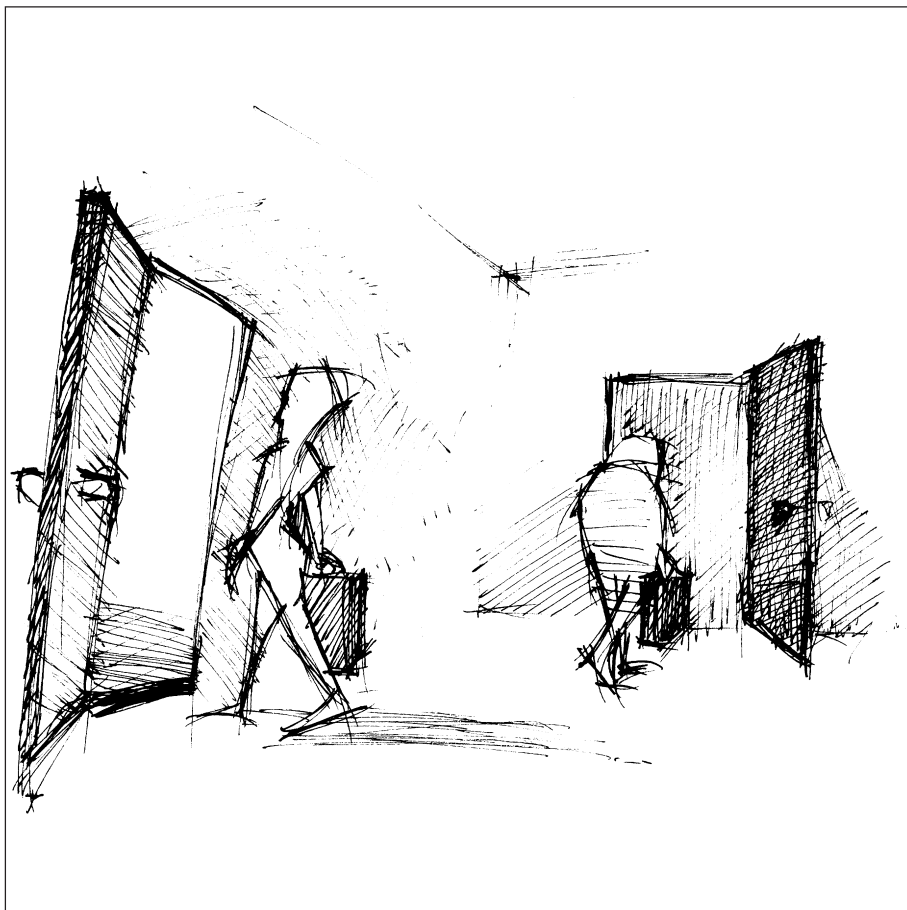


Välkommen hem!



Den här broschyren riktar sig
både till dig som kommer hem
efter mission och till dig som
väntat hemma.

Utgiven av Sida 2003

Avdelningen för personal och organisationsutveckling

Illustrationer: Andreas Johansson

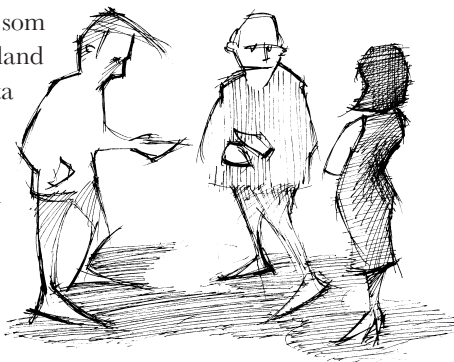
Tryck av Elanders Novum AB, 2003

Artikelnummer: SIDA2804sv

Att komma hem ...

från utlandstjänst är att återgå till det vanliga livet bland människor som inte varit med. Det innebär bland annat att du behöver återknyta relationer av olika slag:

- till din man/hustru, sambo eller pojk-/flickvän
- till dina barn
- till din övriga familj
- till dina vänner och arbetskamrater



Det innebär ...

att du ska gå in i vardagen hemma med helt andra rutiner än de du haft under utlandstjänstgöringen samt att du ska gå in i i sammanhang som fungerat och förändrats medan du varit borta.

Det kräver ...

en del ansträngning både av dem som kommer hem och av dem som varit hemma. Och det kan vara bra att veta lite om vilka reaktioner, känslor och frågor som kan uppstå.

Det måste inte vara jobbigt ...

att komma hem! Tvärtom, det är först och främst en glädje. Men det kan behövas eftertanke för att allt ska fungera och bli så bra som jag hoppats när jag varit ute – och när jag väntat hemma!

När du kommer hem ...

ska du lämna en situation som inneburit en hel del stress. Stressen har kanske inte varit så tydlig, men den har funnits där, och när du ska ”gå ur den” kan kropp och sinne reagera på olika sätt. Vanliga reaktioner är trötthet och lite ont i magen. Kroppen ska helt enkelt anpassa sig och det tar några dagar.

Stressen hemma ...

är lätt att glömma. Men den som är hemma har också levt under stress, oron för den som är ute och oron över att ensam ta ansvar för familj och ekonomi.

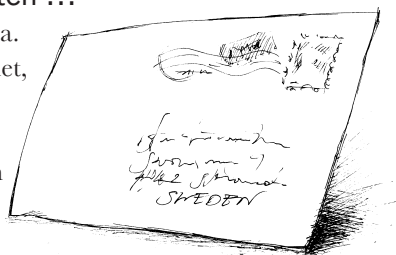
Alla påverkas ...

inför och av hemkomsten. Både du därhemma och du som kommer hem har stora förväntningar. Allt ni längtat efter ska infrias, inte minst kärlekslivet. Men stora förväntningar kan också ge stora besvikelser.

Ta er tid att prata om förväntningarna – de syns inte utanpå!

Förbered hemkomsten ...

genom att öka kontakterna. Ring om det finns möjlighet, om inte så finns det fortfarande tid att skriva brev. Tala om känslor och förväntningar.



Man/hustru/sambo kan undra:

- har hon/han förändrats av tiden ute?
- vad ska hon/han säga om hur jag skött ekonomin och hemmet?

- är hon/han fortfarande intresserad av mig?
- kommer hon/han acceptera att jag faktiskt lever ett eget liv också?

Barnen kan undra:

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

Den utlandsstationerade kan undra:

- längtar hon/han lika mycket som jag?
- behöver min familj mig fortfarande?
- kommer barnen att känna igen mig?
- kommer de att förstå vad jag berättar?



Planera tillsammans ...

vad ni vill göra när den utlandsstationerade kommer hem. Låt hela familjen vara med i planeringen. Men tänk på att inte planera för mycket de första dagarna! Det kanske räcker att ni är tillsammans och har tid!

Ge varandra ...

tid och tålamod. Frågorna kan vara många.

Problem reser man inte ifrån

Om ni hade problem i er relation när ni skildes åt, finns de kvar och måste bearbetas.

Kanske har ni båda eller någon av er känt oro för just detta under lång tid. Sopa inte undan problemen, men försök inte lösa dem första dagen. Kanske har ni fått nya perspektiv under tiden ni varit ifrån varandra.

Romantik är bra – men realism också

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

Tid för två

För att hitta tillbaka i ett förhållande behöver ni tid tillsammans utan barn, familj och vänner. När familjen fått tid att umgås kan det vara bra att ge kärleken en chans. Skaffa barnvakt om det behövs och var bara ni två.

Och för sex

Många tankar har rört sig kring kärlek och sex. Ändå kan det finnas spänningar när ni möts igen. Ni behöver tid för att komma tillbaka till ett avspänt förhållande. Men spänningarna kan ju också vara just – spännande! En väg till förnyelse.

Älskling – jag är trött ...

Försök förstå att den som kommer hem kan vara väldigt trött under en tid. Var beredd att ändra planer för nöjen och plikter utan att bli besviken.

För barn är sex månader eller mer en evighet

Små barn kan vara blyga för mamma/pappa som varit borta. De kan också känna sig sårade av att du reste iväg: Varför åkte mamma/pappa om hon/han älskar mig?



Gränser måste testas ...

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

Tid med mamma/pappa

Ge varje barn egen tid tillsammans med dig.

Engagera dig i barnen

Besök dem i skolan. Fråga vad de gör, hur de har det och om deras kompisar. Visa att du stöder dem, både i skolarbete och i fritidsverksamhet.

Du som inte har familj eller fast förhållande

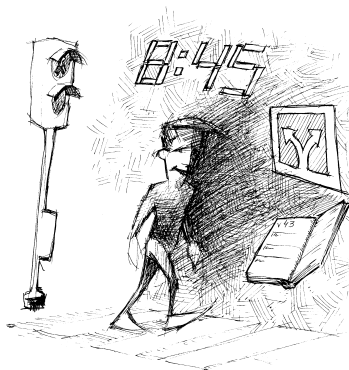
Du har levt med människor omkring dig i stort sett varje minut under många månader. Då kan det kännas väldigt tomt och ensamt när du kommer hem. Det kan vara bra att du är förberedd på det.

Håll kontakt ...

med dina kamrater från missionen. Du behöver folk att prata med som förstår vad du säger och som vet vad det är du talar om.

Återta kontakten ...

med vänner och kamrater hemma. De har levt sitt liv under tiden du varit borta. Det kan ta ett tag att hitta tillbaka till varandra. Men du behöver dem.



Ta upp rutiner ...

för det vanliga livet. I missionen hade du rutiner för det mesta. Mycket fungerade utan att du behövde tänka på det. Återta dina hemrutiner för att få struktur på tillvaron.

Ingen fattar vad jag säger!

Alla som varit ute i mission har upplevt samma sak. Folk är egentligen inte så intresserade av att höra vad vi har att säga. Och de kan helt enkelt inte förstå. Vi delar något med varandra som inte kan delas med andra.

Att komma hem ...

är att återgå till det normala. Vi har varit med om något onormalt, även om det efter alla månader känns helt normalt. Men det är nu – hemma – som det normala livet börjar igen!

Fysiska efterreaktioner kan bland annat vara:

Trötthet, huvudvärk eller ont i magen, hjärtklappning, skakningar, aptitlöshet, diarré, potensproblem, muskelspänningar i nacke och skuldror.



Psykiska efterreaktioner kan bland annat vara:

Ångest, sömnproblem, mar-
drömmar, rädsla, irritation
och snabba humörsväng-
ningar, koncentrations-
problem, minnessvårigheter,
svårigheter att vara bland
folk, isolering, aggressivitet,
motivationssvårigheter,
skuld känslor, svårigheter med
plötsliga ljud.

Flashbacks ...

innebär att bilder eller ljud kommer tillbaka gång på gång. Du kanske återupplever svåra situationer i korta ögonblick, ofta när du ska till att somna. Ljud, dofter eller synintryck kan blixtnabbt föra dig tillbaka till något du upplevt i missionen.

Allt detta är *normala reaktioner på en onormal situation!*

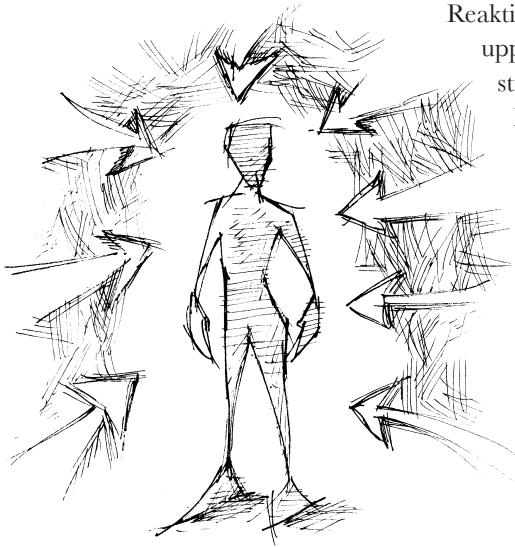
Du håller inte på att bli ”knäpp” och du är inte psykiskt sjuk. Vissa reagerar mycket, medan andra, som upplevt samma saker, inte reagerar alls. Vi är individer och det finns inga mallar för hur vi ska reagera. Men det är bra att veta vilka reaktioner som kan komma. Om du känner igen dem kan du lättare hantera dem, både hos dig själv och som anhörig.

Om reaktionerna håller i sig kan du behöva stöd

1. Första stödet finns hos dig själv. Om du förstår dina reaktioner kan du själv bearbeta en hel del av dem.
2. De personer du har omkring dig kan ge stor hjälp.

Att formulera tankar och känslor i ord är en god hjälp. Dina närmaste, dina arbetskamrater och dina vänner har stor betydelse. Håll kontakt med kamraterna från missionen. Försök få någon som lyssnar.

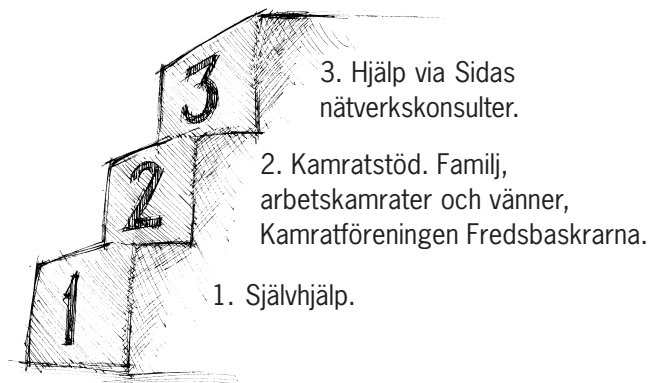
3. Ibland är efterreaktionerna svåra och du kommer inte tillrätta med dem. Då behöver du hjälp. Inom Sida finns professionell hjälp att få. Vänd dig till ansvarig rekryterare.



Reaktionerna efter svåra upplevelser eller långvarig stress är inte sjukdom.

Men om man inte kommer vidare kan de utvecklas till psykisk ohälsa. Därför är det viktigt att man är uppmärksam och tar reactionerna på allvar.

Stödtrappan



Om jag inte får några reaktioner alls ...

är det då fel på mig? Nej! Vi är alla olika. Några av oss reagerar starkt på upplevelser och stress, andra reagerar nästan inte alls.

Men – reaktioner kan komma långt efter avslutad utlandstjänst när man tycker att man lämnat allt bakom sig. Då kan det vara svårt att se sambandet.

Anhörigas stress och min egen

Ibland glömmar vi att de som varit hemma också utsatts för stress. Vi ser bara vårt eget och då blir det konflikter.

Lyssna på varandra. Jämför inte, utan försök att förstå.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Avdelningen för personal och organisationsutveckling
Rekrytering till internationella uppdrag



STYRELSEN FÖR INTERNATIONELLT
UTVECKLINGSSAMARBETE

105 25 Stockholm
Besöksadress: Sveavägen 20
Telefon: 08-698 50 00
Telefax: 08-698 56 15
www.sida.se, info@sida.se