

Utvärdering av familjehelger – ett stöd till utlandsveteranfamiljer

Invidzonen – Försvarsmakten

Eva Sennemark, Linnéa Aldman och Elizabeth Hanson



Utvärdering av familjehelger – ett stöd till utlandsveteranfamiljer

© 2021 Författarna och Nationellt kompetenscentrum anhöriga

FÖRFATTARE Eva Sennemark, Linnéa Aldman & Elizabeth Hanson

FOTO Pixabay.com

ISBN 978-91-87731-68-6

TRYCKERI PDF-fil

Förord

Försvarsmakten finansierar sedan 2018 familjehelger för utlandsveteraner och deras familjer som en del av personal- och anhörigarbetet. Myndigheten har ett lagstadgat särskilt ansvar för personal som gjort internationell militärtjänstgöring samt ett ansvar att informera anhöriga. Familjehelgerna genomförs av anhörignätverket Invidzonen i syfte att stötta och informera föräldrar där den ena föräldern har varit, är utsänd eller kommer att sändas ut på ett internationellt uppdrag. Det övergripande målet med familjehelgerna är från Försvarsmaktens sida att rusta familjerna före, under och efter internationell militär insats genom att öka kunskapen kring föräldraskap, anknytningsteori och kommunikation inom familjen. Sådan kunskap har också efterfrågats av anhöriga till utlandsveteraner.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) har på uppdrag av Försvarsmakten genomfört en utvärdering av familjehelgerna som redovisas i föreliggande rapport. Fokus för utvärderingen har varit måluppfyllelse och förväntade effekter för deltagande familjer. Utvärderarna har löpande följt projektet under 2020 genom deltagande observation, webbenkäter, systematisk uppföljning, samt intervjuer med föräldrar, personal på Invidzonen och Försvarsmakten. Även statistik och intern dokumentation har analyserats.

Nka är ett nationellt kunskapscentrum som drivs på uppdrag av Socialdepartementet via Socialstyrelsen. Centrets uppdrag är att vara ett expertstöd för kommuner, regioner och enskilda utförare i utveckling och implementering av anhörigstöd. Nka:s uppdrag är också att vara en länk mellan forskning, praktik och beslutsfattare, att sammanställa och sprida kunskap inom området, att utveckla metoder och verktyg för stöd till anhöriga och vara en internationell kontaktpunkt inom området.

Utvärderingen har genomförts Eva Sennemark, utvärderare och möjliggörare på Nka och Linnéa Aldman, utvärderare tillsammans med Elisabeth Hansson, FoU-ledare på Nka. Rapporten är tänkt att fungera som ett underlag för vidare utveckling av Försvarsmaktens anhörigarbete och kan tjäna som inspiration för andra organisationer och verksamheter.

Lennart Magnusson

Verksamhetschef Nka
Docent Linnéuniversitetet

Elisabeth Hanson

FoU-ledare Nka
Professor Linnéuniversitetet

Innehållsförteckning

Förord	3
Innehållsförteckning	5
Sammanfattning	7
Invidzonen.....	7
Försvarsmakten	8
1. Bakgrund	9
1.1 Introduktion.....	9
1.1.1 Rapportens disposition	9
1.2 Kunskap på området	10
1.2.1 Stöd till anhöriga	11
1.3 Utvärderingen.....	12
1.3.1 Mål och frågeställningar	13
1.3.2 Metoder för datainsamling.....	13
1.3.3 Analys av data	14
1.3.4 Urval.....	15
1.3.5 Avgränsningar.....	17
2. Familjehelger – ett stöd för anhöriga och utlandsveterander	18
2.1 Försvarsmaktens anhörigarbete	18
2.1.1 Familjehelger – en del av en helhet.....	18
2.1.2 Försvarsmaktens anhörigträffar	20
2.2 Familjehelger – ett anhörigstöd via Invidzonen.....	20
2.2.1 Kort om bakgrund och finansiering.....	20
2.2.2 Målsättningar	21
2.2.3 Innehåll och upplägg.....	22
2.2.3 Kort om anknytningsteori.....	23
2.2.4 Marknadsföring av familjehelgerna	24
3. Deltagarnas erfarenheter	25
3.1 Helhetsintrycket av familjehelgerna.....	25
3.1.1 Föräldrar.....	25
3.2 Att träffa andra i liknande situation.....	27
3.3 Nytt kontaktnät	29
3.4 Tryggare föräldraskap.....	30
3.5 Bättre familjerelationer	31
3.6 Bättre rustade familjer.....	32
3.7 Förslag på förbättringar av familjehelgerna	34

4. Analys.....	37
4.1 Familjehelgernas relevans	37
4.2 Resultat och effekter.....	38
4.2.1 Hur tillförlitligt är resultatet?	41
4.3 Vilka lärdomar kan dras?	41
4.3.1 Framgångsfaktorer	42
4.3.2 Hinder och utmaningar	42
4.4. Hur hållbara är resultaten?	44
5. Slutsatser och rekommendationer.....	45
5.1 Helgernas relevans och förväntade resultat och effekter	45
5.2 Lärdomar.....	45
5.3 Hur hållbara är resultaten och effekterna av helgerna?.....	46
5.4 Rekommendationer	46
Referenslista	48
Bilaga 1. Förändringsteori familjehelger	51

Sammanfattning

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) har på uppdrag av Försvarmakten genomfört en utvärdering av de familjehelger som Försvarmakten finansierat sedan 2018 som en del av myndighetens anhörigarbete. Familjehelgerna genomförs av nätverket Invidzonen och syftar till att stötta och informera föräldrar där den ena föräldern har varit, är utsänd eller kommer att sändas ut på ett internationellt uppdrag. Försvarmaktens övergripande mål med familjehelgerna är att rusta familjerna före, under och efter internationell militär insats genom att öka kunskapen kring föräldraskap, anknytningsteori och kommunikation inom familjen (se bilaga 1).

Utvärderingens syfte har varit att bedöma om projekt Familjehelger har uppnått sina mål och lett till förväntade effekter för de deltagande familjerna. Utvärderarna har följt projektet löpande under 2020 med deltagande observation i en familjehelg, webbenkät till tidigare deltagare, systematisk uppföljning av en familjehelg, samt intervjuer med föräldrar, personal på Invidzonen och Försvarmakten. Statistik och dokumentation har analyserats och ingår i resultatredovisningen.

Utvärderingsresultatet visar att familjehelgerna i stort uppfyller de förväntade resultaten och effekterna, bland annat på grund av ansvariga ledares kunskap och lyhördhet, liksom att innehållet ligger i linje med aktuell forskning på området där deltagarna dels får ökad kunskap kring anknytningsteori och föräldraskap men även möjlighet att dela erfarenheter med varandra och skapa nya nätverk. Effekter i form av bättre kommunikation inom familjen, tryggare föräldrar samt utökad tillgång till stöd via nya nätverk bidrar till att många anhöriga och utlandsveteraner känner sig bättre rustade inför/under/efter en internationell militär insats. Utvärderingens slutsatser är att familjehelgerna är relevanta och till nytta för både Försvarmakten som arbetsgivare samt för utlandsveteranen och dennes anhöriga.

De utvecklingsområden som utvärderingen identifierat rör främst resurser hos Invidzonen, mer systematisk marknadsföring från Försvarmaktens sida, liksom tidigare information till anhöriga. Utvärderarna ger bland annat följande rekommendationer inför framtiden:

Invidzonen

- Se över om informationen till deltagarna före familjehelgen kan utökas och förbättras i enlighet med deltagarnas önskan (anonymt) för att skapa en trygghet hos dem som åker ensamma utan partner.
- Diskutera om marknadsföring på Försvarmaktens anhörigrträffar kan delegeras till fler personer och/eller spridas på annat sätt, exempelvis digitalt, för att minska belastningen på projektledaren.
- Prioritera utökning av och utbildning av nya ledare framför deltagarnas önskemål om uppföljningshelg då resurserna redan i dagsläget är ansträngda.

- Fortsätt arbetet med att rekrytera nya ledare till familjehelgerna för att dels minska sårbarheten i genomförandet, dels kunna öka antalet helger.
- Standardiserad intern enkät/uppföljning efter alla familjehelger, extra viktigt om flera olika ledare ska hålla i olika familjehelger för att säkerställa fortsatt god kvalitet.

Försvarmakten

- Fortsatt finansiering av familjehelgerna enligt nuvarande plan.
- Utöka den interna marknadsföringen om familjehelgerna så att berörda chefer informerar och uppmuntrar utlandsveteraner att delta med sina familjer.
- Informera om vikten av att både utlandsveteraner och anhöriga att delta i familjehelgen för att öka effekten och hållbarheten.
- Prioritera information om familjehelgen på anhörigträff o för att möjliggöra att båda parter deltar som en del i det förebyggande arbetet.
- Fortsatt dialog med Invidzonen kring resurser och budget på kort sikt för att möjliggöra att resurser kan frigöras för utbildning och handledning av nya ledare och därmed även en ökning av antalet helger enligt nuvarande planering.

1. Bakgrund

1.1 Introduktion

Försvarsmakten har ett särskilt ansvar för personal som gjort en internationell militär insats. Ansvaret är fastställt enligt lag (2010:449) och innebär bland annat ett uppföljningsansvar och särskilt stöd de första fem åren efter insatsen. I samma lag slås också fast att ”Försvarsmakten ska tillhandahålla stöd i form av information till anhöriga till anställda som tjänstgör i en internationell militär insats. Försvarsmakten ska vidare ha en sammanhållen planering för sitt arbete med anhöriga i sin helhet” (Lag 2010:449 §16). Anledningen är bland annat den stora påfrestning utlandstjänstgöring inom Försvarsmakten kan innebära för utlandsveteranens familj. Försvarsmakten ser därför ett behov av att stötta och informera personalen, (hädanefter kallade utlandsveteraner) och deras anhöriga före, under och efter den militära insatsen för att stärka, förbereda, trygga samt ge verktyg till föräldrar i situationen där den ena föräldern är på uppdrag¹.

Detta görs bland annat genom att tillhandahålla information till anhöriga samt genom samarbete med ideella organisationer så som Invidzonen och Svenska soldathemsförbundet där anhöriga kan träffa andra i samma situation och få stöd.² Ett sådant stöd är familjehelger, som genomförs av anhörigföreningen Invidzonen och där utlandsveteraner med barn erbjuds att tillsammans med hela familjen åka iväg en helg och bland annat diskutera föräldraskap, anknytning och kommunikation i relation till en förälders utlandstjänstgöring.

Föreliggande rapport redovisar resultatet av den utvärdering som genomförts under 2020 av Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka). Fokus ligger på familjehelgernas relevans, effekter, lärdomar samt ett resonemang kring resultatens hållbarhet.

1.1.1 Rapportens disposition

I kapitel 1 redovisas först tidigare kunskap om anhöriga och utlandsveteraner, följt av utvärderingens syfte, dess metoder och datainsamling. Kapitel 2 redovisar för Försvarsmaktens anhörigarbete och familjehelgerernas bakgrund och upplägg. Detta följs av kapitel 3 som redovisar utvärderingens resultat och kapitel 4 som analyserar Familjehelgerernas effekter utifrån insamlade data och intern statistik. Slutligen, kapitel 5 innehåller utvärderingens slutdiskussion samt rekommendationer inför framtiden.

¹ Öv. Larsson Torbjörn, 2018. *Utvärdering av Invidzonens familjehelg*. Försvarsmaktens HR Centrum.

² Försvarsmakten.se 2021. *Detta stöd får anhöriga*.

1.2 Kunskap på området

Den forskning som finns på området gäller till stor del soldatfamiljer från länder utanför Europa och innefattar därför en annan kontext. I Sverige finns dock dels studier som genomförs av intresseföreningar, exempelvis Officersförbundet, men även forskning gällande anhörigas situation och erfarenheter, exempelvis Nationellt kompetencentrum anhöriga (Nka). Mer specifik forskning kring anhöriga till utlandsveteranser bedrivs av Ann-Magreth Olsson vid Högskolan i Kristianstad.

Både svensk och internationell forskning, liksom andra studier, visar att utlandstjänstgöring påverkar familjen i högsta grad. En god kommunikation inom familjen skapar goda förutsättningar för att kunna kommunicera även under den ena partens internationella militära insats³. För utlandsveteraner är det även, enligt forskaren John Cadigan⁴ och Ann-Magreth Olsson⁵ viktigt att familjen mår bra och är omhändertagen för att kunna göra en god prestation inom yrkesrollen. Det kan också leda till ökad rekrytering eller att utlandsveteranen åker på mer än ett internationellt uppdrag vilket ses som önskvärt ur arbetsgivarsynpunkt⁶. Lag 2010:449 kan sägas ha ett åtminstone delvis liknande syfte eftersom det slår fast Försvarsmaktens ansvar för både tjänstgörande personal som deras anhöriga.

Forskningen visar vidare att det är vanligt med emotionella problem hos anhöriga till utlandsveteraner, liksom påfrestningar i relationen mellan de vuxna och på grund av den uppkomna rollen som tidvis ensamstående förälder.⁷ Forskningen visar även att ett starkt socialt nätverk och stöd från familjen är avgörande för utlandsveteranser, då det både kan förebygga och bidra till återhämtning från PTSD och annan psykisk ohälsa. Likväl visar forskningen att brist på socialt stöd är länkat till sämre återhämtning från PTSD där utlandsveteranens sjukdom påverkar familjen inom en rad områden, exempelvis familjesammanhållning, föräldrars nöjdhet med sitt föräldraskap, partners bild av sig själv liksom barnens funktionsmässiga och känslomässiga trygghet. Problem inom

³ Olsson E. Ann-Margreth, 2019. Anhörigforskning om svenska soldater, veteraner och deras familjer i samband med internationell militär insats. Swedish Military Families. Rapport IV, *Det sociala och dialogiska anhörigstödet vid genomförande av internationella militära insatser – i den utvidgade familjens perspektiv inklusive soldaten som familjemedlem* Forskningsplattformen för Hälsa i Samverkan, Kristianstad University Press Nr 1, 2019, Carter Sara & Renshaw, K. D. 2016. Spousal Communication During Military Deployments: A Review. *Journal of Family Issues*, 37, 2309-2332

⁴ Cadigan John 2006. *The Impact of Family-Friendly Compensation: An Investigation of Military Personnel Policy*. *Review of Public Personnel Administration*, 26(1), 3-20.

⁵ Olsson E. Ann-Margreth, 2019

⁶ NATO, 2007. *Recruiting and Retention of Military Personnel* (Recrutement et rétention du personnel militaire). Final Report of Research Task Group HFM-107. AC/323 (HFM-107) TP/71., Olsson E. Ann-Margreth, 2019

⁷ Se exempelvis Padden, Connors & Agazio (2011). *Stress, Coping, and Well-Being in Military Spouses During Deployment Separation*. *Western Journal of Nursing Research*, 33(2), 247–267, Olsson E. Ann-Margreth, 2019. Anhörigforskning om svenska soldater, veteraner och deras familjer i samband med internationell militär insats. Swedish Military Families.

dessas områden samvarierar med högre skilsmässostatistik och relationsstress⁸. Familjens betydelse slås alltså fast i ett flertal studier vilket innebär att anhöriga, i det här fallet den hemmavarande parten även har behov av, och önskar, stöd.

1.2.1 Stöd till anhöriga

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) är en samarbetsresurs för att utveckla framtidens anhängigstöd som startade 2008. Verksamhetsidén bygger på att skapa och utveckla möten mellan olika kunskaps- och erfarenhetsformer såsom anhöriga, personal, beslutsfattare och forskare. Forskning kring anhängigas roll, erfarenheter och behov är en viktig del i verksamheten.⁹ Anhörigas behov av stöd och att träffa andra i liknande situation framkommer bland annat i en rapport av Nka, *Att möta anhängigas känslor och existentiella behov*¹⁰ som pekar på behoven att känna igen sig i andra och dela tankar, idéer och erfarenheter med andra anhöriga. Behov finns även att bli sedda och lyssnade på. Liknande resultat framkommer i annan forskning¹¹. Officersförbundets undersökning av 900 anhöriga i Sverige visar att familjesituationen kan bli ansträngd när partnern deltar i en internationell militär insats och att 69 % av barnfamiljerna önskade möjlighet att prata med andra i samma situation¹².

För majoriteten av anhöriga är det generellt sett viktigt att få information, vilket fyller flera funktioner.¹³ Dels får den anhängige veta vad som händer med deras närstående, dels får anhöriga en större chans att kunna påverka och planera sin egen situation. Forskning visar även att många anhöriga inte söker stöd förrän en kris inträffar eller de själva är på bristningsgränsen¹⁴. Anhörigas ofta stressande situation kan leda till utmattning,

⁸ Se exempelvis: Gavlovski Tara & Lyons Joseph, 2004. Psychological sequelae of combat violence: a review of the impact of PTSD on the veteran's family and possible interventions. *Aggression and Violent Behaviour* 9, 477–501, King et al., 2006. Directionality of the association between social support and posttraumatic stress disorder: a longitudinal investigation. *Journal of Applied Social Psychology* 36 (12), 2980–2992, Ray & Vanstone, 2009. The impact of PTSD on veterans' family relationships: An interpretative phenomenological inquiry. *International Journal of Nursing Studies* 46, 838–847.

⁹ NKA 2021b. *Om oss*

¹⁰ Svensson Jan Olof, 2015. *Att möta anhängigas känslor och existentiella behov*. Inspirationsmaterial 2015:1. Nationellt Kompetenscentrum anhöriga.

¹¹ Olsson E. Ann-Magreth, 2018. Kommunikation, dialog och responser i familjer med soldater i internationell militär insats. Collaborative and integrated approaches to health. Kristianstad: Kristianstad University Press, Sand Ann-Britt, 2016. *Anhängiga som kombinerar förvärvsarbete och anhängigomsorg*. NKA Kunskapsöversikt 2016: 3, Ewertzon Mats. Anhöriga till vuxna personer med psykisk ohälsa: En kunskapsöversikt om betydelsen av stöd. Kunskapsöversikt 2015:1.

¹² Officersförbundet. *Hela familjen gör utlandstjänst. En enkätstudie av de anhängigas upplevelser av utlandstjänst*. Synovate 2008:19

¹³ Se exempelvis NKA 2021a. *Anhängigas stödbehov*, Olsson, 2019.

¹⁴ Se exempelvis Andréasson 2021, Doctoral thesis *Doing informal care: Identity, couplehood, social health and information and communication technologies in older people's everyday lives*. Linnaeus University, Faculty of Health and Life Sciences, Department of Health and Caring Sciences, Montgomery & Kosloski 2009. *Caregiving as a process of changing identity: implications for caregiver support*. *Journal of the American Society on Aging*, 33(1), 47–52.

depression med mera och därför betonas att ett förebyggande och gediget stöd till anhöriga är nödvändigt.

Ann-Magreth Olssons forskning på området¹⁵ pekar på vikten av att anhöriga får information tidigt i processen, samt att många anhöriga inte nås av inbjudningar från Försvarsmakten gällande exempelvis anhörigträffar. Olsson menar att informationen måste skickas direkt till den anhöriga då utlandsveteranen, även om hen har ett ansvar att informera sina anhöriga, inte alltid gör det på grund av glömska eller inte förstår vikten av inbjudningarna. Även chefers involvering nämns som en nyckelfaktor där Olsson menar att närmaste chefer behöver lyfta anhörigfrågor och regelbundet prata om det.

Svenska studier visar på gruppverksamhetens vikt för anhöriga eftersom de innehåller både *”kunskapshöjande inslag, möjlighet till erfarenhetsutbyte och jagstödande samtal och bidrar till att anhöriga får lättare att klara av sin situation”*.¹⁶ Dessa studier gäller inte specifikt anhöriga till utlandsveteraner, men finner stöd i forskning av bland annat Ann-Magreth Olsson som forskat kring soldater och deras anhöriga. Paralleller kan därför dras och flera behov kan ses vara liknande inom många grupper av anhöriga som befinner sig i en utsatt situation, inklusive anhöriga till utlandsveteraner. Föräldrarnas mående är en betydelsefull faktor för barnen mående. Barns relation till sina föräldrar och föräldraförmågan är några av de med betydelsefulla faktorerna för barns framtida psykiska hälsa och välbefinnande.¹⁷

Utifrån redovisad kunskap på området talar mycket för att anhöriga till personal vid Försvarsmakten som deltar i internationella militära insatser har vissa likheter med andra anhöriggrupper gällande behov av information och stöd. Motsvarande kan förmodligen även sägas gällande oro, ovisshet och att få vardagen gå ihop. Det innebär att det finns en risk för psykisk ohälsa både hos anhöriga och hos utlandsveteraner. Samtidigt skiljer sig dessa anhörigas situation och behov förmodligen delvis åt utifrån det faktum att de oftast inte vårdar en sjuk eller funktionsvarierad närstående och där forskningen pekar på kommunikationen inom familjen som en avgörande faktor för både anhöriga och utlandsveteraner.

1.3 Utvärderingen

Föreliggande utvärdering initierades av Försvarsmakten hösten 2019 för att få ett underlag inför beslut om eventuell fortsatt finansiering. Uppdraget tilldelades Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) och var tänkt att genomföras under 2020. På grund av Covid 19-pandemin har utvärderingen kommit att försenas något då alla familjehelger inte kunde genomföras som planerat.

¹⁵ Olsson 2019

¹⁶ Winqvist Marianne, 2011. *Samtalets betydelse som anhörigstöd*. Kunskapsöversikt 2011:1. Nationellt kompetenscentrum Anhöriga.

¹⁷ Se exempelvis Bremberg 2004. *Nya verktyg för föräldrar: förslag till nya former av föräldrastöd*. Statens folkhälsoinstitut. Sandvikens tryckeri, Stewart-Brown & Schrader-McMillan 2011. Parenting for mental health: what does the evidence say we need to do? Report of Workpackage 2 of the DataPrev project. Health Promotion International, 26. Ray & Vanstone, 2009

1.3.1 Mål och frågeställningar

Inledningsvis genomfördes en workshop i januari 2020 med representanter från Invid-zonen och Försvarsmakten i syfte att skapa en förändringsteori över projekt familjehelger. Förändringsteorin innebär att en visuell bild skapas över projektet där en länk etableras mellan projektets resurser, aktiviteter samt förväntade resultat och effekter (se bilaga 1). Förändringsteorin är ett verktyg som bidrar till att skapa samsyn för vad projektet förväntas åstadkomma och förser utvärderarna med indikatorer för utvärderingen¹⁸. Det innebär att de mål som preciserats i projektets ansökan om medel till Försvarsmakten bryts ner och görs mätbara, och därmed kan fungera som utgångspunkt för datainsamling och analys.

Utvärderingen bygger på frågeställningar kopplade till Försvarsmaktens övergripande mål med familjehelgerna, nämligen bättre rustade familjer inför, under och efter internationella militära insatser samt de förväntade resultat/effekter som beskrivs i Familjehelgernas förändringsteori (se bilaga 1).

Utvärderingen bygger på följande frågeställningar;

1. Vilken relevans har familjehelgerna i dess nuvarande form?
2. Har familjehelgerna uppnått de målsättningar (förväntade resultat, effekter) som beskrivs i förändringsteorin samt övergripande målsättning?
3. Vilka lärdomar kan dras så här långt?
4. Hur hållbara är resultaten?

1.3.2 Metoder för datainsamling

Ett flertal metoder har använts för datainsamlingen för att skapa en helhetsbild av familjehelgernas kontext och erfarenheter från berörda parter. Genom att kombinera olika metoder för datainsamling ökar även utvärderingens validitet och reliabilitet och därmed sannolikheten att utvärderingsresultatet blir trovärdigt¹⁹.

Nedan beskrivs de metoder som använts för datainsamling av vilka de fyra första beskrivs mer ingående efter punkterna.

1. Deltagande observation på familjehelg.
2. Webb-enkät till tidigare deltagare, 37 vuxna och 4 barn.
3. Telefonintervjuer med 8 tidigare deltagare, 4 kvinnor och 4 män
4. Systematisk uppföljning genom för- och efterenkät på en Familjehelg (12 vuxna och 3 barn) samt uppföljande telefonintervjuer, 4 kvinnor, anhöriga och 5 män, utlandsveteraner

¹⁸ ESF 2021. *Verktyg för förändringsteori*

¹⁹ Se exempelvis McMillan & Schumacher 2006. *Research in education: Evidence-Based Inquiry*. New York. Pearson Education, Inc, Lincoln & Guba 1985. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage. Seale 1999. *Quality in qualitative research*. *Qualitative Inquiry*, 5 (4), 465-478. Stenbacka 2001. *Qualitative research requires quality concepts of its own*. *Management Decision*, 39(7), 551–555.

5. Telefonintervjuer med 3 personer på Invidzonen; ansvarig verksamhetsledare för familjehelgerna, grundare och generalsekreterare för Invidzonen, samt mentor/konsult och föreläsare på familjehelger.
1. Telefonintervjuer med ansvarig handläggare för Försvarmaktens anhörigverksamhet samt legitimerad psykolog vid Försvarmaktens Veterancentrum.
2. Invidzonens egen uppföljning av familjehelgerna och annan intern dokumentation.

Deltagande observation

En deltagande observation genomfördes i mars 2020 där en av utvärderarna närvarade under hela familjehelgen och kunde prata med deltagarna, ansvariga från Invidzonen samt närvara vid föreläsningar, diskussioner och gemensamma aktiviteter för hela familjen. Syftet var dels att få en tydlig bild av upplägg och innehåll under helgen, dels att få uppslag på enkätfrågor till tidigare deltagare.

Webbenkät och telefonintervjuer med tidigare deltagare

Våren 2020 genomfördes en webbenkät till tidigare deltagare i familjehelger, det vill säga deltagare från 2017- till och med mars 2020. Enkäten innehöll en fråga om personen kunde tänka sig att delta i en telefonintervju och åtta personer tackade ja (fyra kvinnliga anhöriga, tre manliga utlandsveteraner och en kvinnlig utlandsveteran och anhörig). Syftet var framförallt att ge utvärderarna ytterligare fördjupad information om eventuella effekter av familjehelgen. Föräldrarna tillfrågades även om deras barn (över 12 år) ville svara på en barnenkät och totalt svarade fyra barn på enkäten.

Systematisk uppföljning

En systematisk uppföljning av oktoberhelgen 2020 genomfördes för att ytterligare verifiera det framkomna resultatet. De tolv deltagande föräldrarna fick besvara frågor i början och slutet av helgen samt ge samtycke till en uppföljande telefonintervju tre-fyra månader senare. Tre månader senare tillfrågades samtliga om de kunde ställa upp på telefonintervju varav nio svarade ja och intervjuades (fem manliga utlandsveteraner och fyra kvinnliga anhöriga).

Utöver detta har utvärderarna fått ta del av Invidzonens interna utvärderingar efter varje familjehelg via anonyma enkäter. Totalt fick utvärderarna tillgång till 29 av Invidzonens enkätsvar som besvarades gemensamt av föräldrarna i respektive familj.

1.3.3 Analys av data

Data har samlats in och analyserats med vedertagna metoder. Deltagande observation har dokumenterats och tematiserats utifrån förändringsteorins indikatorer. Motsvarande tillvägagångssätt har även tillämpats på de rapporter som två personer från Försvarmakten skrivit efter deltagande i en familjehelg.

Samtliga genomförda intervjuer har spelats in med intervjupersonens godkännande, lyssnats igenom och skrivits ut i sammanfattad form. En kvalitativ innehållsanalys har genomförts och citat plockats ut för att illustrera de teman som framkommit i analysen.

Enkätdata har erhållits via EsMaker och analyserats i Excel genom att undersöka samvariationer samt genomföra jämförelser med intervjudata och deltagande observation. Även intern dokumentation från Invidzonen, såsom statistik och uppföljningsenkäter har analyserats och vägts in i resultatet.

Resultaten från de olika metoderna för datainsamling har analyserats och jämförts med varandra som en del i analysen. Forskning och tidigare kunskap inom området har använts för att stärka analysen och utvärdera resultatens trovärdighet.

1.3.4 Urval

På grund av Dataskyddsförordningen GDPR fick utvärderingsplanen delvis revideras och samtycke för att delta i utvärderingen inhämtas från tidigare deltagare i familjehelger. Detta gjordes via mail av familjehelgsansvarig på Invidzonen och medförde att åtminstone en representant från 49 % av familjerna gav samtycke till att delta i en enkätundersökning. Ett dilemma var att Invidzonen enbart hade mailadress till den part som anmält familjen till en familjehelg och att några mailadresser (n=8) studsade. Det innebar att samtycken totalt sett omfattade 33 % av de vuxna som deltagit i familjehelgerna under tidigare år (2017–2019).

Medräknat pilothelgen 2017 har Invidzonen genomfört en familjehelg 2017, två 2018, tre under 2019 och två under 2020. Planen var tre helger under 2020, dock blev en helg inställd på grund av Covid 19-pandemin. Tabell 1 visar antalet hittills genomförda familjehelger 2017–2020, antalet vuxna respektive barn som deltagit i helgerna samt antal vuxna/barn som deltagit i utvärderingen. Majoriteten familjer har deltagit på helgerna med båda föräldrarna, dock har i några fall utlandsveteranen varit utomlands.

Tabell 1. Antal genomförda familjehelger och deltagare 2017–2020.

Genomförda helger	Antal helger	Delta-gande vuxna	Delta-gande barn	Deltagande vuxna i utvärderingen	Deltagande barn > 11 år i utvärderingen
2017–2019	6	89	97	27	4
2020	2	25	20	22	3
Totalt	8	114	117	47	7

Webbenkäten skickades ut till 45 vuxna tidigare deltagare från pilothelgen 2017 till och med marshelgen 2020, varav 37 personer eller 82 % besvarade enkäten. Fyra barn över 11 år svarade även på en barnenkät. Det låga antalet barn i utvärderingen beror främst på att majoriteten av barnen är under 12 år, liksom att föräldrarna aktivt behövde ge sitt godkännande för att barnen skulle delta i utvärderingen. Utöver detta svarade 12 vuxna på för- och efterenkäten i den systematiska uppföljningen (100 % svarsfrekvens). Som

framgår av tabell 1 har totalt 47 deltagare nåtts av utvärderingen vilket innebär 41 % av det totala deltagarantalet sedan start.

Tabell 2 visar bakgrund på webbenkätens respektive den systematiska uppföljningens respondenter.

Tabell 2. Bakgrund/roll hos svarande på webbenkät och systematisk uppföljning.

	Antal vuxna respondenter	Antal svarande kvinnor	Antal svarande män	Roll-anhörig	Roll-utlands-veteran	Rollanhörig och utlands-veteran
Webbenkät 2017 mars 2020	37 (82 %)	24 (65 %)	13 (35 %)	21 (56,8 %)	16 (43 %)	0
Systematisk uppföljning enkäter	12 (100 %)	6 (50 %)	6 (50 %)	5	5	2

Urvalsdiskussion

Utvärderingen har totalt sett (webbenkät och systematisk uppföljning) nått 41 % av de vuxna deltagarna i familjehelgerna samt sju barn (alla över 11 år). Urvalet kan tyckas litet av det totala antalet och beror främst på att knappt hälften av familjerna gav sitt samtycke till att delta i utvärderingen, men också på att några familjer inte gick att nå. Orsakerna kan vara flera; det var flera år efter familjehelgen, ovilja mot att besvara enkäter eller en fullteknad vardag. Dock är bortfallet av dem som gett sitt samtycke litet, då majoriteten av dessa tidigare deltagare besvarade enkäten. Andelen deltagare som besvarat webbenkäten ökar successivt, med undantag för 2017 då bara en helg genomfördes. Av de tidigare deltagarna besvarade en person från 2017 enkäten, elva personer 2018, femton 2019 och tio 2020.²⁰ Sex av respondenterna deltog i familjehelgen utan sin partner.

I den systematiska uppföljningen ställdes liknande frågor som till tidigare deltagare. Dessa föräldrar besvarade då en enkät i början av familjehelgen samt en enkät i slutet av helgen. Sammantaget har utvärderingen nått 22 av de 25 deltagande föräldrar under 2020, det vill säga 88 % av de vuxna deltagarna under detta år.²¹

Urvalet till uppföljande telefonintervjuer är totalt sett ganska litet, 19 föräldrar eller 17 % där nästan hälften av deltagarna kom från den systematiska uppföljningen. Motsvarande skäl som beskrivits ovan kan ligga bakom att inte så många valde att fylla i sitt telefonnummer i enkäten till tidigare deltagare. Användning av flera olika metoderna för datainsamlingen stärker dock utvärderingens trovärdighet gällande resultatet. Detta

²⁰ Deltog i en helg 2020. Vid den andra helgen genomfördes istället en systematisk uppföljning.

²¹ Alla besvarade de två enkäterna under helgen men tre personer föll bort vid uppföljande intervjuer.

gäller både webbenkät, systematisk uppföljning, intervjuer och deltagande observation som alla pekar åt samma håll. Det faktum att Försvarsmaktens intervjuade representanter har deltagit i en familjehelg och beskriver ett liknande resultat i sina rapporter talar för att resultatet är trovärdigt. Det bör även nämnas att en mättnadseffekt²² uppnåddes under telefonintervjuerna då de intervjuade hade liknande erfarenheter från helgen.

1.3.5 Avgränsningar

Utvärderingen berör enbart de familjehelger som genomförs av Invidzonen och inte annat stöd till anhöriga som ges vid Invidzonen eller Försvarsmakten. Dock beskrivs stödet delvis kort i kapitel 2 för att ge läsaren ett sammanhang.

²² Ahrne & Svensson 2011. Handbok i kvalitativa metoder, Liber: Malmö.

2. Familjehelger – ett stöd för anhöriga och utlandsveteraner

I detta kapitel redovisas kort Försvarsmaktens anhörigarbete och familjehelgernas roll i detta arbete, liksom familjehelgernas bakgrund, innehåll och upplägg. Syftet är att ge läsaren en bild av sammanhanget för helgerna och vad de förväntas leda till. Nedanstående redovisning bygger på intervjuer med ansvariga vid Veterancentrum och Invidzonen, samt dokumentation på parternas webbplatser och material från familjehelger.

2.1 Försvarsmaktens anhörigarbete

Försvarsmaktens ansvar att informera, samt vid särskild händelse, bidra till kostnader för psykosocialt stöd till anhöriga till utlandsveteraner, slås fast i lag 2010:449 §16, §1. Anhörigstödet utvecklas av Veterancentrum som ansvarar för det strategiska arbetet med att ta fram information, riktlinjer och verktyg som förbanden kan använda sig av och som även har i uppdrag att utveckla anhörigarrbetet. På Försvarsmaktens webbplats finns information direkt riktad till anhöriga, exempelvis försäkringsinformation, information om stöd för anhöriga och utlandsveteraner såsom krisstöd samt kontaktinformation. Det finns även veteran- och anhörigsamordnare på de berörda förbanden dit anhöriga kan vända sig för information och frågor²³.

Som en del av anhörigarbetet tecknar Försvarsmakten även avtal med ideella organisationer som riktar sig till anhöriga, däribland Invidzonen, ett nätverk för anhöriga till utlandsveteraner som erbjuder bland annat mentorskap, telefonstöd och stöd vid akut kris till anhöriga. Familjehelgerna tillkom på önskemål från anhöriga inom nätverket Invidzonen och innebär att familjen åker iväg tillsammans och diskuterar föräldraskap, fokuserar på de inbördes relationerna och träffar andra i liknande situation. Målgruppen är familjer där den ena föräldern har varit, deltar i eller kommer att delta i en internationell militär insats. Genom det lagstadgade uppföljningsansvaret för anställda kan Försvarsmakten även ställa krav på att utlandsveteranerna deltar i uppföljningsmöten. Motsvarande gäller dock inte för anhöriga till utlandsveteranerna. Det innebär att Försvarsmakten endast kan tillhandahålla praktisk information och information om anhörigverksamheten. Det åligger istället utlandsveteranen att prata med anhöriga och de anhöriga att själva bestämma om de vill delta i anhörigträffar och/läsa den information som tillhandahålls.

2.1.1 Familjehelger – en del av en helhet

Veterancentrum betonar att familjehelgerna är en del i en helhet som tillsammans ska bidra att rusta utlandsveteranerna och deras familjer inför, under och efter en

²³ Försvarsmakten.se *Utlandsveteraner och anhöriga – För anhöriga 2021*.

internationell militär insats. Även om denna typ av stöd inte är lagstadgat ser Försvarsmakten, med stöd i forskningen, ett tydligt behov av det.

På familjehelgerna är kommunikationen mellan parterna i fokus och gäller både mellan partners och barn i familjen. Ett gott familjeklimat har visat sig ha en förebyggande effekt mot psykisk ohälsa, liksom en läkande effekt om utlandsveteranen exempelvis utvecklat PTSD efter hemkomsten²⁴. Att kunna kommunicera med den hemmavarande parten, hålla kontakt med sina barn och vara närvarande som förälder är därför av största vikt.

Försvarsmakten har finansierat familjehelger sedan 2018, på Invidzonens förslag men har haft avtal gällande stöd till anhöriga sedan 2010²⁵. Intervjuade från Veterancentrum har deltagit i var sin familjehelg och därefter rekommenderat fortsatt finansiering²⁶ samt en utökning av antalet helger från 3 till 6 familjehelger per år. Finansieringen utgår från Försvarsmaktens strategiska inriktning och innebär att 30 procent av utlandsveteranerna med minderåriga barn ska erbjudas deltagande i en familjehelg. Ersättning till Invidzonen utgår enligt en schablonberäkning per familjehelg som balanseras varje år. I skrivande stund ersätts de tre första familjehelgerna under året med 150 000 per helg, därefter med 165 000 per helg. Ökningen av antalet helger sker gradvis för att ge Invidzonen möjlighet att rekrytera och utbilda fler ledare som kan genomföra familjehelgen enligt framtaget koncept.

Målsättningarna med familjehelgerna är att deltagande familjer ska ha fått möjlighet till erfarenhetsutbyte och etablerat kontakter med andra i samma situation samt få med sig verktyg för samtal med barnen i familjen. Ytterligare en målsättning är att skapa ambassadörer för utsändande arbetsgivare, både gällande anhöriga och utlandsveteraner²⁷ samt rusta familjerna inför, under och efter internationell militär insats.²⁸

Information om familjehelgerna sker dels via anhörigträffarna, dels via Försvarsmaktens intranät och alla veteran- och anhörigsamordnare får länkar när informationen läggs upp på intranätet. Samtidigt betonar de intervjuade att familjehelgerna ännu inte är så välkända då de är en relativt ny form av stöd och behövde utvärderas för att se om helgerna ger förväntade effekter. Försvarsmakten har planerat att utöka antalet helger till 3–4 under 2021 och 5–6 under 2022 för att kunna erbjuda 30 % av utlandsveteranerna med barn att delta i en sådan helg. Om utvärderingen visar sig vara positiv blir det lättare att erbjuda familjehelgerna via berörda chefer och andra kanaler tills helgerna är så pass kända att de sprids från mun till mun som sker med de mer etablerade PREP-kurserna²⁹ för par.

Ett exempel på hur familjehelgerna är en del av Försvarsmaktens helhetsarbete är arbetet med att ytterligare stärka kommunikationen mellan utlandsveteraner och anhöriga.

²⁴ Gavlovski & Lyons, 2004.

²⁵ Anteckningar Workshop 21/1 2020

²⁶ Öv. Larsson, 2018.

²⁷ Invidzonen.se, Projektbeskrivning familjehelg.

²⁸ Förändringsteori, Bilaga 1

²⁹ PREP-kurserna (Preparation and Relationship Education Program) bygger på amerikansk forskning och ämnar ge par konkreta verktyg för kommunikation.

Veterancentrum har under de senaste åren haft ett projekt, Försvarmaktens anhörigkoncept där de inkluderar mental hälsa för anhöriga som betonar familjesystemet och även inkluderar sociala aspekter. Försvarmakten har fått tillåtelse att översätta ett stressmonitoringinstrument, Family Operational Stress Continuum (FOSC), som tagits fram av forskare på UCLA i USA. Det ska användas av den hemmavarande parten för att skatta sitt eget mående utifrån en färgskala och genom detta själv kunna använda sig av lämpliga åtgärder. Motsvarande instrument (COSC – Combat Operational Stress Control) finns för soldater i strid och följs regelbundet upp av insatsledarna.

2.1.2 Försvarmaktens anhörigträffar

Försvarmakten informerar anhöriga till utlandsveteraner på fyra informationsträffar; inför, under och efter varje internationell insats. Den första träffen äger rum cirka en månad före förbandets avresa och innehåller bland annat information om den internationella verksamheten och annan praktisk information. Vid anhörigträffarna deltar oftast någon från Invidzonen och vid vissa tillfällen även någon från Veteranscentrum som berättar om familjehelger och övrigt anhörigarbete.

Veterancentrum planerar att införa ytterligare en informationsträff, träff o, i ett tidigare skede då det visat sig att den första träffen ligger alltför nära avresan när utlandsveteranen redan är borta på utbildning och förberedelser inför avresan. Det är då även för sent att anmäla sig till en familjehelg eller PREP-kurs som båda syftar till att underlätta kommunikationen inom familjerna/paren.³⁰³¹ Det vore mer optimalt att ha en informationsträff så tidigt som möjligt, när den anställda precis blivit uttagen till internationell tjänstgöring menar intervjuade på Veterancentrum.

2.2 Familjehelger – ett anhörigstöd via Invidzonen

I detta avsnitt beskriver vi familjehelgernas bakgrund, målsättningar, upplägg och teoretiska grund.

2.2.1 Kort om bakgrund och finansiering

Invidzonen är ett nätverk som drivs av och för anhöriga till utlandsveteraner som själva behövt och skapat stöd utifrån framkomna behov. Som nämnts tillkom familjehelgerna som svar på önskemål från anhöriga om behov av föräldrastöd inför, under och efter internationell insats. En pilothelg genomfördes hösten 2017 med positivt gensvar, vartefter familjehelger har utvecklats vidare och genomförts två-tre gånger per år. Även ansvariga vid Invidzonen betonar att familjehelger är en del av stödet till anhöriga som nätverket förmedlar och att behovet som framkommer i dialog med anhöriga är avgörande. Som komplement gällande föräldraskap finns nu en digital bokcirkel kring en nytgiven

³⁰ PREP – Preparation and Relationship Education Program” bygger på forskning gjord i USA och erbjuds av Soldathemmet till utlandsveteraner och deras partner på uppdrag av Försvarmakten. Syftet är att stärka dialogen och kommunikationen genom konkreta verktyg för kommunikation mellan veteran och anhörig.

³¹ Svenska Soldathemsförbundet, 2021. *PREP-kurser våren 2021*.

bok, Hela havet stormar, och ansvarig har tidigare även haft utbildning i Trygghetscirkeln, ett färdigt koncept kring föräldraskap och som utgår från anknytningsteorin.³² Utöver detta har ansvarig för familjehelgerna även kontakt med ett flertal familjer som deltagit i en familjehelg och ger fortsatt handledning.

Familjehelgernas finansiering kommer främst från Försvarmakten, dock har även Polismyndigheten bidragit med 4,3 procent av budgeten till och med 2020 och helgerna är öppna för andra myndigheter med anställda i internationell insats, under 2021 tillkom Domstolsverket. Veterancentrum och Invidzonen har regelbundna uppföljningsmöten och en samverkan som båda parter beskriver som välfungerande.

Totalt finns 4.5 heltidstjänster på Invidzonens kansli, där personalen tillsammans med ideella mentorer och andra volontärer arbetar med planering, genomförande och marknadsföring av aktiviteter utifrån framkomna behov. Familjehelgernas koncept har utvecklats och helgerna genomförts av Anna Nybling, verksamhetsledare anhängigstöd vid Invidzonen och själv anhängig. Sedan helgen i mars 2020, då en av utvärderarna deltog, har helgerna kompletterats med ytterligare en person, anhängig och psykolog, som anställs per timma till helgerna. Barnledarna anställs på timmar inför varje familjehelg där Invidzonen har ett antal ledare som ofta återkommer under helgerna.

Tillgänglighet

Familjehelgerna har hittills genomförts i hyrda lokaler i Bohuslän. För att öka tillgängligheten för anställda utlandsveteranser finns dock önskemål om en större geografisk spridning från Försvarmaktens sida, ett önskemål som även framförts av anhängiga³³. Dilemmat som beskrivs av ansvariga vid Invidzonen är främst att hitta lämpliga och inte alltför dyra lokaler³⁴.

2.2.2 Målsättningar

För att tydliggöra den röda tråden mellan aktiviteter och de förväntade resultaten för verksamheten har en förändringsteori (bilaga 1) använts i utvärderingen. Förändringsteorin är utvärderingens huvudsakliga utvärderingsmodell och kan kortfattat beskrivas som en visuell bild över verksamhetens resurser, aktiviteter samt vad aktiviteterna förväntas leda till på kort och lång sikt.

Den övergripande målsättningen med familjehelgen som det beskrivs av Invidzonen är att stötta anhängiga att hantera relationerna i familjen, stärka föräldraskapet och därmed anknytningen till barnen. I den förändringsteori som finns i bilaga 1 har målsättningarna brutits ner för att lättare kunna följas upp. De förväntade resultaten kan sägas vara målsättningen med själva familjehelgen, medan kortsiktiga effekter är något som helgen förväntas leda till efteråt. Nedanstående punkter beskriver förväntade resultat efter helgen samt förväntade kortsiktiga effekter vilka främst gäller föräldrarna men i förlängningen även familjens barn.

³² Neander & Risholm Mothander, 2015. Trygghetscirkeln – Ett föräldrastödsprogram som utgår från anknytningsteorin.

³³ Intervjuer Invidzonen, Intervjuer Försvarmakten

³⁴ Intervjuer Invidzonen

Förväntade resultat – föräldrar

- Dela erfarenheter med andra i liknande situation
- Tid att prata tillsammans
- Nya kunskap/insikter kring föräldraskap
- Nya verktyg (ex. samtalsmetodik, förhållningssätt mm)
- Inspiration/stöd/bekräftelse i föräldrarollen
- Nya kontakter

Förväntade effekter på kort sikt

- Bidra till goda relationer i familjerna före, under och efter insatser
- Öka tryggheten i föräldrarollen: ex att kunna hantera barns oro/ilska, lyssna på barnet, våga prata om svåra saker, hålla kontakten när utlandsveteranen är ute i fält (förhållningssätt)
- Kunskap om vart föräldrar kan vända sig för stöd vid behov (IZ, FM, nätverk)
- Utökat nätverk av personer i liknande situation
- Barnen har haft roligt, träffat andra barn i liknande situation och haft roligt med familjen
- Bidragit till att anhöriga och utlandsveteraner känner sig känslomässigt förberedda inför, under och efter den militära utlandsinsatsen.

De långtgående målsättningarna från Försvarsmaktens sida, är bättre rustade familjer före, under och efter internationell militär insats, liksom att utlandsveteraner deltar i flera internationella insatser.

2.2.3 Innehåll och upplägg

Sedan pilothelgen 2017 har innehåll och upplägg på familjehelgerna kontinuerligt justerats utifrån deltagarnas utvärderingar som fylls i via en mailade enkät kort efter deltagande i helgen. Syftet har dock varit detsamma över tid, att förse föräldrar med verktyg för att hantera situationen före, under och efter utlandsuppdrag samt att inkludera hela familjen under en helg tillsammans.

Familjehelgerna har hittills främst genomförts i Bohuslän³⁵ och inleds med en gemensam presentationsrunda, rundvandring i parken och gemensam temamiddag under fredagskvällen. Syftet är att låta familjerna göra något roligt tillsammans samt att ge föräldrar, barn och barnledare möjlighet att lära känna varandra.

Resten av helgen innehåller föreläsningar, övningar och diskussioner som varvas med gemensam tid och gemensamma aktiviteter med barnen. Under gruppaktiviteter för föräldrarna tas barnen om hand av utbildade barnledare med film, pyssel och andra gemensamma aktiviteter. Barnledarna informerar barnen om att alla är i liknande situation med en eller två föräldrar som deltar i internationell militär insats och försöker även

³⁵ Vid ett tillfälle i Skellefteå. Sommarhelgen 2020 var planerat till Norrbotten men fick ställas in på grund av Covid 19-pandemin.

fånga upp frågor kring detta från barnens sida.³⁶ Föräldradiskussionerna sker dels i bikupor, dels tillsammans med partnern och följs upp i helgrupp. Med tiden har uppläggget inkluderat mer ”luft” i schemat för att dels ge familjerna möjlighet att samlas och ha egen tid med barnen eller uppsöka någon av ledarna för handledning eller frågor.

Den agenda som finns för lördagens och söndagens föreläsningar och samtal rör olika aspekter av ett aktivt föräldraskap och inleds oftast med en föreläsning följt av samtal och diskussioner. Sedan mars 2020 får föräldrarna med sig ett häfte innehållande en sammanställning av familjehelgerna med konkreta tips, råd och diskussionsövningar samt teori. I slutet finns en lista på aktuell litteratur, webbplatser och youtubeklipp som föräldrarna kan ta del av och som utgör bakgrund till det som tas upp under helgen.³⁷ Exempel från häftet med föräldraskapsdilemman används ibland som utgångspunkt för diskussioner under familjehelgen.

Kort tar föreläsningarna upp följande teman:

- Föräldrarnas förväntningar och farhågor inför helgen
- Föräldraledarskap
- Empatisk gränssättning
- Relationistiskt förhållningssätt
- ”Juul-hjulet”, en modell för anknytningsteori
- Trygghetscirkeln
- Anknytning – några tankar och teorier
- Belöning och bestraffning
- Samtala och berätta för barn
- Föräldrarnas egna frågor och funderingar
- Egna erfarenheter och erfarenhetsutbyte

Diskussionerna delvis flexibla och anpassas efter föräldrarnas förväntningar, frågor och egna funderingar. Vid den familjehelg som utvärderaren deltog i hade samtliga familjer små barn (5 år och yngre) vilket enligt ansvarig ledare leder till andra diskussioner och behov än i grupper med många tonårsbarn. Grupperna är även olika pratsamma och det tar olika lång tid att våga öppna sig för andra i gruppen. Redan inledningsvis betonar den ansvarige att allt som sägs i rummet stannar där och förs inte vidare. Även gemensamma aktiviteter för familjerna varierar utifrån årstid och ålder på barnen.

2.2.3 Kort om anknytningsteori

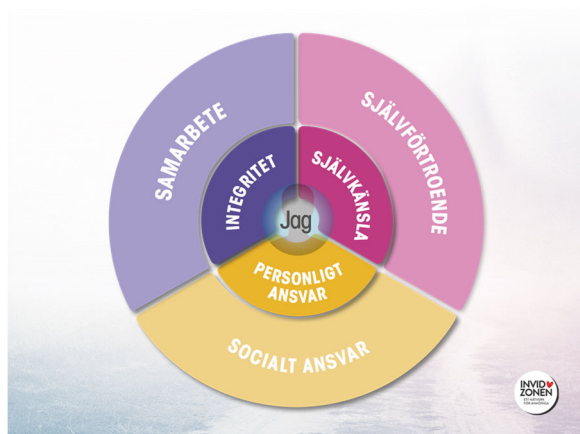
Innehållet i familjehelgerna bygger på forsknings där anknytningsteori har en stor roll under helgerna. Därför beskrivs här anknytningsteori helt kort.

Anknytningsteorin formades på 1950 – talet och har sedan utvecklats vidare av forskare och praktiker. Kort kan teorin sammanfattas som att små barn behöver knyta an till

³⁶ Enligt ansvariga vid Invidzonen och samtal med barnledare vid deltagande observation.

³⁷ Invidzonens familjehelg, sammanställd av Anna Nybling.

vuxna för att utvecklas till trygga och ansvarstagande individer. Ett flertal forskare, däribland Jesper Juul, menar att föräldrarna är barnets viktigaste vuxna i tidig ålder. Det så kallade Juulhjulet, se bilden nedan, är ett exempel på teoretisk utgångspunkt och visar hur föräldrar aktivt kan bidra till att förstärka barnets "jag" genom att inte kränka barnets personliga integritet, vara aktivt lyssnande och förstärkande samt att låta barnet ta visst ansvar för sina handlingar. En lyckad integrering av dessa faktorer, integritet, självkänsla och personligt ansvar påverkar barnets möjlighet till samarbete, självförtroende och socialt ansvar (PP från familjehelg).³⁸



2.2.4 Marknadsföring av familjehelgerna

Familjehelgerna marknadsförs av Invidzonen på sociala medier via film eller inlägg och även via medlemstidningen i form av reportage. Även på föreningens webbplats finns reportage och information om familjehelgerna. Den främsta marknadsföringen sker via projektledaren som deltar på Försvarmaktens anhörigträffar och där de även delar ut flyers vid cirka 100 träffar per år. Under 2020 har vissa förband ställt om till digitala träffar vilket innebär att fler anhöriga kan nås, dock reser projektledaren annars runt i Sverige.

³⁸ Intern dokumentation Invidzonen. För att läsa mer om anknytningsteori och Jesper Juuls forskning inom området se exempelvis familylab.se/artiklar/page/2/

3. Deltagarnas erfarenheter

Nedan redovisas data från enkäter, intervjuer och deltagande observation utifrån utvärderingens frågeställningar. Kapitlet inleds med deltagarnas helhetsintryck av familjehelgerna och följs därefter av de övergripande målsättningarna som finns för helgerna och som utgår från förändringsteorin, se bilaga 1. Observera att resultatet från barnenkäten enbart redovisas i avsnitt 3.1 och 3.2 då resterande frågor inte ställdes till barnen.

3.1 Helhetsintrycket av familjehelgerna

3.1.1 Föräldrar

Både intervjuer, enkäter och den systematiska uppföljningen visar tydligt att deltagarna är väldigt nöjda med deltagandet i en familjehelg vilket även stärks av intrycket från utvärderarens deltagande observation och rapporter från Försvarmakten³⁹. Tabell 3 visar att samtliga tidigare deltagare gav helgen värdet 8–10 på en tiogradig skala, där 1 stod för mycket negativ och 10 för mycket positiv, se tabell 3 nedan. Medelvärdet på frågan är 9,7 av 10 möjliga. Även den systematiska uppföljningen visar ett liknande resultat där samtliga tolv föräldrar menar att familjehelgen helt eller i det stora hela uppfyllde deras förväntningar.

Tabell 3. Hur var ditt intryck av familjehelgen som helhet?

Skala 1–10	1 – mycket negativ	2	3	4	5	6	7	8	9	10 – mycket positivt
Antal svarande (36)								1	10	25

Engagerade och kunniga ledarna, både gällande vuxna och barnaktiviteter lyfts som en viktig anledning till att föräldrarna är nöjda med helgen. Detta var även tydligt för utvärderaren under den deltagande observationen att ansvarig för projektet har lång erfarenhet av att lyssna in gruppen och anpassa frågeställningarna efter gruppmedlemmarnas behov och levandegöra teorierna med egna exempel.⁴⁰ Både intervjuer och enkäter visar att detta uppskattades av deltagarna⁴¹. Från och med marshelgen 2020 delas ansvaret under helgen mellan projektledaren och ytterligare en anhörig föreläsare från Invidzonen. Utvärderaren kunde tydligt se fördelen med att vara två ledare. Dels kompletterade ledarnas kompetens varandra (förskolelärare, certifierad föräldra- och familjecoach respektive psykolog) vilket gav olika infallsvinklar, dels kunde föräldrarna mellan

³⁹ Öv. Larsson, 2018.

⁴⁰ Deltagande observation 2020.

⁴¹ Intervjuer deltagare och vuxnenkäter: både tidigare deltagare och deltagare från den systematiska uppföljningen.

föreläsningarna och på kvällarna söka upp någon av ledarna och ställa frågor utifrån den egna situationen, vilket skedde vid ett flertal tillfällen.

Andra orsaker till deltagarnas generellt positiva bild av familjehelgen gäller ny kunskap och att familjen fylldes på med energi och hade roligt. Bland annat svarade 73 procent av föräldrarna att de fått nya kunskaper om föräldraskap, 65 procent om anknytningsteori och 53 procent om samtal med barn.⁴² Citaten nedan är exempel på vuxna deltagares tankar och resonemang från enkäter samt intervjuer.

Jag tycker verkligen att det här var jättebra... det här känns proffsigt och fler individer borde få åka. (Anhörig, kvinna)

Jag skulle säga att det () fick mig att må bättre. Dels att få komma iväg men också att få lite teoretisk kunskap som man kan stå på. (Anhörig, kvinna)

För min del så var familjehelgen en startpunkt för att vända en negativ trend så det var en positiv upplevelse. (Anhörig/utlandsveteran, kvinna)

Allt det här tillsammans gör ju att man får en, man får ju en tankeställare själv och samtidigt ser man ju att alla är ju i samma situation. (Utlandsveteran, man)

Det har nog satt ett avtryck i henne (dottern) för hon pratar ju om det fortfarande och nämner det väldigt ofta. (Anhörig, kvinna)

Vidare visar utvärderingen att deltagarna i stort sett var nöjda med helgens upplägg där föreläsningar och diskussioner för vuxna varvas med gemensamma familjeaktiviteter. I sammanhanget framför flertalet av de intervjuade att stödet från Försvarsmakten bitvis är bristfälligt, framförallt gällande information till anhöriga men även generellt stöd. Familjehelgen beskrivs som en positiv form av stöd. Flera anhöriga betonar vikten av att stöd från Försvarsmakten bör finnas tillgängligt även under halvåret före insatsen, då partnern är borta mycket redan då. Anhöriga uttrycker att de hade gått med på utlandstjänstgöring ett halvår men kände att deras partner egentligen var borta ett helt år.

Barns helhetsintryck

Av de sju barn, 12 år och äldre, som svarade på barnenkäten tyckte samtliga att familjehelgen var rolig. Barnen beskrev sin glädje över att få titta på djuren och att få ha roligt med familjen och nya vänner. Detta stärks även av utvärderarnas deltagande observationen, dock var barnen under denna helg alltför små för att kunna intervjuas. En farhåga som flera föräldrar framförde i början av helgen var hur små barn skulle klara sig utan föräldrarna under flera timmar i ny miljö. Värt att notera är att barnledarna inte en enda gång tvingades ringa till någon förälder för att ett barn var ledset, något som föräldrarna uttryckte både förvåning och glädje över. I en rapport från deltagande från Veterancentrum uttrycks önskemål om mer strukturerade aktiviteter för deltagande barn, liksom samtal kring deras situation⁴³. Enligt ansvariga har detta förändrats och samtliga barn informeras om att alla har minst en förälder som deltar i internationell militär

⁴² Enkät tidigare deltagare och systematisk uppföljning.

⁴³ Intervju med ansvarig personal inom Försvarsmakten.

insats och att de alltså är i liknande situation. Dock är det svårt att under en kort helg ta upp svåra frågor med barn som varken känner ledarna eller varandra menar projektledaren, speciellt då barnen ofta är i väldigt varierande ålder.

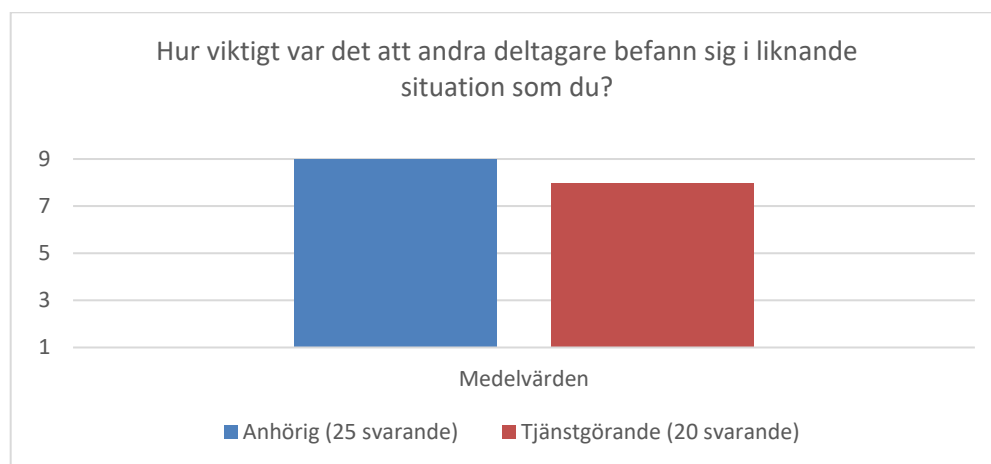
3.2 Att träffa andra i liknande situation

Ett av familjehelgens resultatmål och något som betonas av ansvariga vid Invidzonen och Försvarsmakten är att deltagarna ska kunna dela erfarenheter med andra i liknande situation. Detta då både forskning⁴⁴ och anhörigas egna erfarenheter tydligt visar på ett sådant behov⁴⁵.

Vuxnas behov av att träffa andra i liknande situation

Utvärderingen visar tydligt att det för majoriteten av de vuxna respondenterna var betydelsefullt att träffa andra föräldrar i liknande situation som de själva. Diagram 1 visar att detta är något viktigare för den hemmavarande partnern än för utlandsveteranen. På en skala mellan 1 och 10, där 1 motsvarar Inte viktigt och 10 motsvarar Mycket viktig, väljer hemmavarande något högre värden. Medelvärdet för hemmavarande parter är 9.1 (av 10 möjliga), medan det för tjänstgörande part är 7.9.

Diagram 1. Deltagares uppfattning om vikten av att träffa andra i samma situation



**Respondenterna fick värdera svaret på en skala mellan 1–10 där 1 motsvarar Inte viktigt alls och 10 Väldigt viktigt*

En del av de intervjuade utlandsveteranerna berättar att de tror att det var viktigt för deras partner att träffa andra anhöriga i liknande situation. Det lugnar i sin tur utlandsveteranen under själva insatsen eftersom de vet att partnern har tillgång till stöd. Det kunde också kännas lugnande för båda parter att inse att både egna och partners

⁴⁴ Se exempelvis Svensson 2015, Olsson 2019.

⁴⁵ Intervjuer kanslipersonal, intervjuer företrädare Försvarsmakten.

upplevelser delades av andra. Citaten nedan illustrerar deltagarnas tankar och känslor kring detta tema.

Jag insåg ju att jag var ganska så lik de andra soldaterna som var där. Man var ju väldigt lik dem också och de hade samma tankesätt som en själv. När hon sen rabblade upp alla de fel som föräldrar oftast gör så insåg man ju att jag gör ju alla de där felen. Inte så konstigt att det blir konflikter liksom. Så man fick ju en ganska så bra utvärdering av sig själv där genom andra. (Veteran, man)

Det bästa med lägret är att det finns! Att få den här möjligheten att dela sin upplevelse, sina farhågor, våga titta på sina känslor (även de "förbjudna"), få prata med andra som befinner sig i en liknande situation, knyta kontakter, få ett nätverk. Det är ovärderligt! Jag tror inte de som inte blivit lämnade hemma i en sån här situation förstår hur viktigt det är för oss som åt hemma att få det här stödet. (Anhörig, kvinna)

Ytterligare en vinst med att träffa andra beskrivs som en ökad förståelse för partners känslor genom att lyssna på andra familjers upplevelser. Vissa föräldrar (utlandsveteraner och anhöriga) kände sig också bättre förstådda av sin partner på grund av detta och menar att deras partner dels fick höra andra berätta liknande saker, dels att andra kunde förklara känslorna på ett annat sätt än de själva⁴⁶.

Vi kände och upplevde ungefär samma sak i vår roll som förälder och då kunde man ta hjälp av de andra att förklara den känslan man hade... så då fick man ju hjälp av det och man fick även hjälp av motparten, av de andra att förstå hur ens partner egentligen känner för det hela. Så på så sätt fick man ju olika vinklar och kunde då förstå bättre och förklara bättre. (Utlandsveteran, man)

Jag tror att vissa saker som vi sa till varandra gick fram mer på grund av att vi var där och det var andra som lyssnade, det tror jag. (Anhörig, kvinna)

Ibland tröttnar man nästan på att lyssna på varandra, eller inte tröttnar men det kan vara svårt att förstå varandras språk om du förstår vad jag menar. Då var det bra att lyssna på andra. (Anhörig, kvinna)

Deltagare berättar att de som partners ibland pratar förbi varandra och att det därför var bra att lyssna på andra med en liknande roll som deras egen partner för att på så sätt få en ökad förståelse av vad partnern går igenom och kanske känner. De intervjuade menar att upplägget med löpande diskussioner underlättar kommunikationen mellan paren.

Barns behov av att träffa andra barn i liknande situation

Av de sju barn, 12 år och äldre, som svarade på barnenkäten svarade fyra att det var bra att träffa andra barn i liknande situation.⁴⁷ Flera vuxna svarande menade att deras barn var för unga för att förstå innebörden av helgen men det finns även exempel där föräldrar berättar att helgen påverkat barnen positivt vilket kan ses i citaten nedan⁴⁸.

⁴⁶ Systematisk uppföljning, intervjuer deltagare.

⁴⁷ Barnenkät deltagare.

⁴⁸ Enkäter deltagare, intervjuer deltagare.

För barnen var det jättejätteviktigt. Att få träffa andra barn med liknande upplevelser. (Anhörig, kvinna)

Det var tydligt att barnen verkligen uppskattade detta också. De träffar sällan andra barn annars som är i samma situation och har samma förståelse för vad de går igenom. (Anhörig, kvinna)

Vår yngsta dotter befann sig innan och till viss del under familjehelgen i en slags tonårskris, och inte minst hennes deltagande och engagemang ledde till en vändpunkt i krisen för hela familjen (Utlandsveteran, man).

Barnen skriver i enkäten att det var roligt att få nya vänner, dock ej specifikt vänner från utlandsveteranfamiljer. Däremot berättar några föräldrar om att deras barn varit med på ett ungdomsläger som Invidzonen anordnat sommaren 2019. Dessa föräldrar menar att ungdomarna uppskattade helgen vilket delvis berodde på att de behövde träffa andra i liknande situationer.

Jag vet att mina två större killar var med på ungdomsläget på sommaren när min partner var borta och de tyckte att det var jättebra. De har säkert många tankar och funderingar som de lättare kan lyfta med ett annat barn som är i samma situation än med mig eller sin pappa. (Anhörig, kvinna)

3.3 Nytt kontaktnät

Ett annat resultatmål för familjehelgerna är att tillhandahålla förebyggande stöd bland annat genom att ge deltagarna möjlighet att skapa ett nytt kontaktnät.

Det framkommer, i både enkät och intervjuer, att familjer skapat nya kontakter genom familjehelgen. Vissa föräldrar har fortfarande kontakt några år senare, andra höll framförallt kontakten före och under tiden då deras partner var på internationell militär insats. Bland de tidigare deltagarna (2017–2019) är det färre som i dagsläget fortfarande håller kontakten vilket framgår av tabell 4. I enkäten till tidigare deltagare ställdes frågan om föräldrarnas själv och/eller deras partner håller kontakt med andra deltagare från familjehelgen.

Tabell 4. Antal/andel föräldrar som vid enkättillfälle har kontakt med andra från familjehelgen.

Svar	Antal	Andel i procent
Ja	11	30 %
Nej	26	70 %
Totalt	37	100 %

Föräldrarna från den senaste familjehelgen (oktober 2020) har en WhatsApp-grupp där samtliga föräldrar är med och där familjerna kommunicerar med varandra. Nätverket uppges av vissa intervjuade även vara lugnande och viktigt för partnern som åker iväg då hen vet att den hemmavarande föräldern hemma har stöd.

Jag kan ju ta hand om mig själv det är ju inga problem, utan det är att lämna familjen med hela vardagscirkusen hemma som känns värst med att åka iväg. Då gjorde det här (familjehelgen) att jag kände att familjen fick ett kontaktnät hemma. Det här gjorde ju att familjen fick kontakt med andra familjer i samma situation så jag kände ju att de kunde stötta varandra, de kunde lyfta upp varandra. De fick bra kontakt med varandra under lägret och kunde ringa och stötta varandra under tiden som jag var borta. Och det gjorde ju att jag kunde slappna av mera själv. Ett kontaktnät där man inte behövde förklara varför jag åkt utan hon kunde beklaga sig över att vardagen var jobbig utan att behöva förklara någonting runtom. (Utlandsveteran, man).

Bland dem som inte hållit kontakt med deltagare från familjehelgen uppges skäl som att familjen bor långt ifrån övriga eller att personen var de enda som deltog på familjehelgen utan partner. Liknande kommentar fick utvärderaren av en förälder under den deltagande observationen och där föräldern uttryckte besvikelse över att vara den enda som deltog utan partner i familjehelgen.

De nya nätverkens betydelse är svårbedömd då tidigare deltagare i webbenkäten svarar att de vid behov av stöd inom ämnena som tas upp under familjehelgen i första hand skulle vända sig till nära vänner/familj (23), Invidzonen (20), Försvarsmakten (6) och andra familjer från familjehelgen (5).

3.4 Tryggare föräldraskap

Ett flertal indikatorer i förändringsteorin rör sig kring effektmålet om en ökad trygghet i föräldraskapet med indikatorer som ny kunskap, insikter och verktyg och bekräftelse i föräldrarollen.

Intervjuer med föräldrar visar att framförallt för den hemmavarande parten upplevdes föreläsningar och diskussioner gällande att räcka till som förälder som viktig. Flera intervjuade anhöriga menar att de överkompenserar när deras partner är borta eller försöker se till att allt är precis som vanligt för barnen. Familjehelgen fick flera av de anhöriga att känna att det är okej att vardagen ändras något när den ena föräldern är borta, och att det är viktigt att barnen får ta eget ansvar.

Sedan tycker jag, de pratade om det här med att lämna över ansvaret till barnen också. Det är så himla lätt att man vill överkompensera att en förälder är borta och att man försöker liksom göra allt. Men att låta barnen få ta lite ansvar i situationen också, det tycker jag att det gjorde ganska mycket för helheten efteråt, att våga låta barnen få sköta sig lite mer själva... (Kvinna, anhörig).

Både enkät och intervjuer pekar på att föreläsningar om föräldraskap och barns utveckling gett föräldrarna verktyg som de använder sig av och som skapat en större trygghet i föräldrarollen. Som framgår av tabell 5 svarar samtliga tidigare deltagande anhöriga, liksom alla utom en i den systematiska uppföljningen, värden mellan 6 och 10 på frågan om familjehelgen bidragit till att de känner sig tryggare i sin roll som förälder. Utlandsveteranerna svarar mellan 4 och 10 på samma fråga. Medelvärdet för samtliga svarande i enkäterna är 8 av 10 möjliga.

Tabell 5⁴⁹ Har familjehelgen bidragit att du känner dig tryggare i din roll som förälder?

Roll	3	4	5	6	7	8	9	10	Totalt antal
Utlandsveteran		2	1	3	2	5	3	2	18
Anhörig till utlandsveteran	1			2	1	5	4	12	25
Både anhörig och utlandsveteran				2					2
Totalt antal	1	2	1	7	3	10	7	14	45

*1–10, 1 motsvarar Nej inte alls och 10 Ja väldigt mycket.

Nedan redovisas citat för att exemplifiera deltagarnas tankar och känslor kring ämnet.

Jag litar mer på mig själv. Att mitt omdöme är bra att även om mitt barn kom utan manual så löser jag uppgiften bra. När jag kom till familjehelgen kände jag att jag inte är en bra förälder efter helgen kände jag helt tvärt om. (Anhörig, kvinna)

Ja, men framförallt hur min partner känner sig stark i rollen som ensamförälder när jag är borta. Det är också viktigt att mina barn får uttrycka sina känslor på ett respektfullt sätt. (Veteran, man).

Det är även utvärderarens upplevelse att föreläsningarna och de teorier som lyftes under familjehelgen togs väl emot av föräldrarna, vilket framkom både i de diskussioner som utvärderaren deltog i, informella samtal med föräldrarna, liksom i den muntliga utvärderingen före avslut på söndagen. Iakttagelserna stärks av de två personer från Försvarsmakten som tidigare deltagit i varsin familjehelg.

3.5 Bättre familjerelationer

Ett av familjehelgernas kortsiktiga effektmål är att bidra till goda relationer i familjerna före, under och efter internationella militära insatser. Insamlade data tyder på att familjerelationerna har förbättrats efter deltagande i en familjehelg vilket gäller både mellan föräldrarna men även i relation till familjens barn. Exempel som lyfts är att samarbetet mellan föräldrar förbättrats, att det bidragit till ett mer gemensamt förhållningssätt gentemot barnen och en bättre kommunikation inom familjen. Flera uppger även att de känner sig stärkta i sitt föräldraskap och som person genom att de fått ökade kunskaper om barns utveckling och föräldraskap⁵⁰. En anhörig uttrycker bland annat att hon känner sig tryggare som förälder och partner och en veteran att han har en starkare anknytning till sin familj inför den militära utlandsinsatsen.⁵¹ Ytterligare två veteraner och två

⁴⁹ Enkät tidigare deltagare samt systematisk uppföljning.

⁵⁰ Enkät tidigare deltagare, intervjuer deltagare, systematisk uppföljning.

⁵¹ Enkät tidigare deltagare.

anhöriga uttrycker att de lyckats minska friktioner i familjen med hjälp av verktyg och information de fått på familjehelgen. Fler exempel kan ses i citaten nedan.

Jag tror att vi som föräldrar diskuterade saker som vi inte annars gjort och fick ett mer gemensamt förhållningssätt gentemot barnen. (Anhörig, kvinna)

Det har absolut påverkat mig och min relation till mina barn och hur vi interagerar. (Anhörig, kvinna).

Hur vi kommunicerar med varandra inom familjen. Anknytning med mitt mellanbarn utvecklades starkt. Förståelse för min partners oro och farhågor. (Utlandsveteran, man)

Men just att man satt, alltså efter den här helgen så blev det verkligen underlättat hur jag skulle möta den äldsta, i min föräldraroll. För innan vi åkte på den här helgen så var jag väldigt trött och hade en hel del konflikter med det äldsta barnet. Men efter den här helgen så kände jag ändå att jag hade fått ett verktyg att tänka och agera på ett annat sätt, så jag liksom undvek väldigt mycket konflikter tack vare den här helgen. Vi hade faktiskt en väldigt skön och lugn period efter den här helgen så det var väldigt uppskattat (Anhörig, kvinna, åkte själv på helgen).

Det blev väldigt många problem när jag ringde hem när jag var där nere eftersom två världar krockade med varandra. Jag tror att jag hade kunnat hantera situationen bättre om jag haft denna helgen innan jag åkte ner. Just mot barnen var det inte så stor skillnad egentligen för de är ju hyfsat vana vid att jag är borta rätt ofta, men jag tror nog relationen till frun hade varit sundare om jag hade haft en annan approach (Utlandsveteran, man).

Att vara på sin vakt med att inte försöka gå in och ändra på saker och ting bara för att man kommer hem, eller rutiner som de som har varit hemma hela tiden har etablerat medan jag har varit borta. Tidigare har det kanske lett till att det blev en konflikt för att jag har styrt och ställt för mycket när jag har kommit hem istället för att passa in i de rutiner som de har skapat. De rådgav jag fick under den här kursen gör att jag blir mer vaksam på att undvika att bete mig på det viset. (Utlandsveteran, man).

Exemplen belyser att de intervjuade själva tycker att familjehelgen har gett verktyg och en ökad förståelse för både egna och partners reaktioner vilket bidrar till bättre familjereaktioner.

3.6 Bättre rustade familjer

Ett övergripande syfte och långsiktigt effektmål med familjehelgerna är att familjerna ska bli bättre rustade inför, under och efter de internationella militära insatserna. Ett sätt att försöka mäta detta mål har varit att fråga föräldrarna om de tror att de kommer att ha, eller har haft användning för den kunskapen och erfarenheterna de fick under familjehelgen

Samtliga tolv deltagare i den systematiska uppföljningen svarar i uppföljningsenkäten att de tror att de kommer ha nytta av kunskapen de fått från familjehelgen. Detta bekräftas också i de uppföljande djupintervjuerna tre månader senare. Även deltagare från de

tidigare familjehelgerna har liknande erfarenheter där 46 % av de tidigare deltagarna uppgav att de delvis haft nytta av kunskapen och 51 % att de haft mycket nytta av kunskapen⁵². Dessa föräldrar uttrycker bland annat att familjehelgen gav dem en chans att reflektera och diskutera, som följt med även efteråt och fått dem att utvecklas som individer.

Jag har under hela processen (från besked om utlandstjänst, familjehelg, missionstid, hemkomst) utvecklats enormt som individ. För det tackar jag familjehelgen! Jag hade hamnat i en negativ spiral innan vi åkte till Bohuslän och jag är övertygad om att jag och min man hade varit skilda idag om vi inte hade fått möjlighet att vara med. Jag var väldigt sur och bitter och funderade på att byta ut låset på dörren till vårt hus. (Anhörig, kvinna)

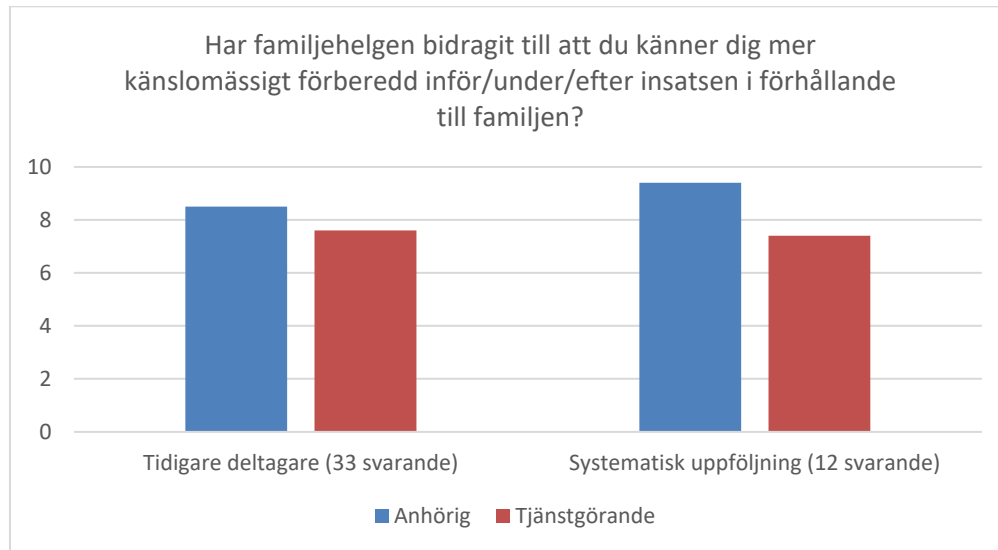
Jag kan bli väldigt militärisk i min relation till mina barn ibland och nu fick man en hel del verktyg som gjorde att när det blir en tvist eller en argumentation mellan mig och barnen så kan man lösa det på ett mycket smidigare sätt än innan. Så det var en hel del verktyg där som jag fortfarande använder varje dag som funkar ganska bra. (Utlandsveteran, man).

Det blir även tydligt att majoriteten av de tidigare deltagarna känner sig mer känslomässigt förberedda inför/under/efter insatsen i förhållande till familjen. 91 procent av de tidigare deltagarna uppger på en tiogradig skala värden mellan 7 och 10, där 1 motsvarar Nej absolut inte och 10 betyder Ja absolut. Bland de tolv som deltog i den systematiska uppföljningen svarar 66 procent detsamma. Anledningen till den lägre skattningen i den systematiska uppföljningen beror troligtvis på att mätningen gjordes vid helgens slut medan de andra fick svara på frågan månader eller år senare. Då mycket av effekterna av helgerna kommer först senare och mycket av arbetet görs hemma i familjerna efter helgen kan det ses som naturligt. Deltagarna nämner liknande orsaker till sin ökade känslomässiga förberedelse som nämns tidigare, det vill säga ny kunskap och möjligheten att prata ut med sin partner, lyssna och diskutera med andra i liknande situation och att utbyta erfarenheter⁵³. Utöver detta förefaller familjehelgen ha förberett den hemmavarande partnern i något större utsträckning än utlandsveteranen. I enkäten för tidigare deltagare låg medelvärdena närmare varandra än i den systematiska uppföljningen på den tiosiffriga skalan, se diagram 2.

⁵² Endast en person svarade att hen inte haft nytta av kunskapen från helgen.

⁵³ Enkät tidigare deltagare, intervjuer deltagare.

Diagram 2. Deltagares syn på om familjehelgen bidragit till att de känt sig mer känslomässigt förberedda inför/under/efter insats i relation till familjen.



Samtliga delar av familjehelgen ses som en del i rustandet av familjerna. En anhörig uttrycker exempelvis att hon känner sig stärkt i föräldraskapet som ensamförälder och därmed mer förberedd inför de kommande perioderna när hon blir ensam med barnen. En utlandsveteran uttrycker att han nu känner att han är en bra förälder, något han inte känt före familjehelgen. Ytterligare en utlandsveteran menar att han fått en starkare anknytning till sin familj. Flera föräldrar menar även att barnen pratar om familjehelgen långt efter att de varit med och att det är en positiv gemensam upplevelse de delar och kan prata om när den ena föräldern tjänstgör utomlands.

3.7 Förslag på förbättringar av familjehelgerna

Ett flertal förbättringar och önskemål tas upp av de tidigare deltagarna, både i enkäter och under intervjuerna (2017–2020). Då upplägg och innehåll löpande justerats utifrån Invidzonens egna uppföljningsenkäter har många av dessa förmodligen redan åtgärdats. Vi vill dock redovisa några som fortfarande kvarstår efter senaste familjehelgen. Dessa önskemål handlar framförallt om mer tid för öppen diskussion och reflektioner. Flera intervjuade menar att de förstår att det är ont om tid men att det hade varit gynnsamt att få lite mer tid att diskutera och prata med andra deltagare under dagen. Även önskemål om mer uppstyrd tid på kvällen för att sitta ner och prata informellt med andra vuxna deltagare. En intervjuad föreslog dock att personalen för familjehelgerna kunde informera om att det på ett specifikt ställe fanns möjlighet att samlas en viss tid om man ville prata mer. Personalen behövde då inte vara med men möjliggörandet skulle kanske leda till att folk samlades mer menar den intervjuade.

Det som ger väldigt mycket är ju chansen att sitta och prata med andra familjer, att sitta och surra i en soffa på kvällen liksom. Det här extra, det som inte är schemalagt utan att man går och pratar lite vid sidan av. Det sa vi att, efter middagen blev det avbrutet, nu är det slut för dagen, då försvann alla till sitt. Att man kunde mer ha arrangerat, kanske...Att man skulle kanske ordnat eller skapat förutsättningar för det, att säga att baren är öppen i någon timma och att man då skapar möjlighet för att ytterligare prata med varandra. För annars blir det mer så att man efter middag säger, ja men ses imorgon och sen går alla upp till sitt.⁵⁴ (Utlandsveteran, man)

Ett fåtal deltagare åker utan partner på en familjehelg, främst om partnern är på utbildning eller internationell militär insats. Dessa intervjuade framförde önskemål om att informationen förtydligas om att vuxna deltagarna huvudsakligen kommer att bestå av par. Förslag om att skicka information om antal deltagande från varje familj, ålder på barn och hemort framfördes.

Några deltagare från de tidigare familjehelgerna (2017–2019) nämner att de gärna hade velat få information om föreläsningarna innehåll tidigare, exempelvis det framtagna informationshäftet med råd och tips så att de kan förbereda sig. Ansvariga på Invidzonen menar att de ständigt diskuterar vad för information deltagarna ska få innan helgen men att deltagare uttrycker olika önskemål som inte alltid kan tillgodoses. Att lämna alltför mycket information om övriga deltagare kan även avskräcka familjer från att åka, exempelvis för att åldern på barnen är olika.

Utvärderingen visar också att vissa deltagare önskar en uppföljande familjehelg, något som ansvariga vid Invidzonen är medvetna om och diskuterar. Förslagen är varierande, exempelvis uppföljningshelg med samma grupp, uppföljning med vilken grupp som helst, påbyggnadshelg eller partnerhelg⁵⁵. Invidzonen diskuterar för närvarande en uppföljningshelg till självkostnadspris.

Ett flertal intervjuade tar upp bristen på marknadsföring av familjehelgerna och menar att Försvarsmakten borde informera mer om helgerna inom organisationen och till anhöriga. Nu hade många familjer själva fått söka upp informationen. En intervjuad utlandsveteran menar exempelvis att det är viktigt att denna typ av information når alla utlandsveteraner med familj och att det förslagsvis bör vara mellancheferna som personligen informerar och erbjuder deltagande. Även anhöriga lyfter att informationen även bör komma direkt till de anhöriga så de känner sig inkluderade, exempelvis via mail från Försvarsmakten med en inbjudan till familjehelgen⁵⁶. Det är oklart i vilken utsträckning som informationen på Försvarsmaktens anhörigträffar har nått familjerna. Dock träffade utvärderaren under sin deltagande observation ett par familjer som fått information via anhörigträffarna.

⁵⁴ Enligt ansvarig finns detta nu inlagt i schemat.

⁵⁵ Intervjuer med kanslipersonal.

⁵⁶ Intervjuer med tidigare deltagare samt systematisk uppföljning.

Nedan listas deltagarnas huvudsakliga förslag på förändringar/förbättringar av familjehelgen:

- Mer tid för diskussion under ordnade förhållanden
- Mer tid på kvällen för samtal med andra vuxna deltagare
- Lista med (anonym) information om deltagande familjer skickas till deltagarna innan helgen
- Information om Familjehelgens innehåll mer i detalj innan start
- Uppföljningshelg/fortsättningshelg
- Helger för endast partners/vuxna
- Mer riktad information om, och uppmuntran att delta i en familjehelg. Kunskapen beskrivs generellt som dålig inom Försvarmakten

4. Analys

Nedan analyseras och diskuteras resultatet som redovisats i kapitel 3 och slutsatser dras kontinuerligt där utvärderingens övergripande frågeställningar besvaras.

4.1 Familjehelgernas relevans

Frågan om relevans är intressant att diskutera i relation till sammanhang och de mål som finns för familjehelgerna. Utifrån utvärderingens resultat kan vi konstatera att anhöriga till utlandsveteraner på många sätt överensstämmer med andra grupper anhöriga, det vill säga att de har ett behov av att bli sedda, lyssnade på och kunna spegla sig mot andra i liknande situation.⁵⁷ Samtidigt finns det behov som kan sägas vara specifika för denna anhöriggrupp som inte i första hand vårdar en sjuk/funktionsvarierad partner eller barn. Forskningen visar att det kan vara påfrestande att ha en närstående i utlandstjänst och att det är vanligt med emotionella problem, påfrestningar i parrelationen, liksom att under en period bli ensamstående förälder under partnerns internationella militära insats⁵⁸. Forskningen visar också att tidiga och förebyggande stödinsatser är avgörande⁵⁹.

Generellt finns ett gemensamt intresse för Invidzonen och Försvarsmakten gällande att stärka familjerelationerna och kommunikationen inom familjen. Även om parternas ingång delvis är olika (anhörig respektive anställd) så sammanfaller behovet att rusta familjerna för den situation som uppstår genom att den ena föräldern deltar i en internationell militär insats. För Försvarsmakten fyller familjehelgerna dessutom två funktioner, både att rusta anhöriga i deras roll, samt att rusta anställda utlandsveteranerna så att de kan upprätthålla en god relation till partner och barn under uppdraget. Förberedelser under den så kallade förmissionen betonas som viktig av forskare då det påverkar relationsutvecklingen mellan utlandsveteranen och familjen under den militära utlandsinsatsen⁶⁰. Detta kan sägas vara ytterligare ett argument som visar på familjehelgernas relevans redan tidigt i processen.

⁵⁷ Se exempelvis Olsson E. Ann-Magreth, 2018. *Kommunikation, dialog och responser i familjer med soldater i internationell militär insats. Collaborative and integrated approaches to health*. Kristianstad: Kristianstad University Press, Svensson 2015. Ewertzon 2015:1.

⁵⁸ Se exempelvis Padden, Connors & Agazio 2011. *Stress, Coping, and Well-Being in Military Spouses During Deployment Separation*. Western Journal of Nursing Research, 33(2), 247-267 Ibid, Officersförbundet. *Hela familjen gör utlandstjänst. En enkätstudie av de anhörigas upplevelser av utlandstjänst*. Synovate 2008:19,

⁵⁹ Olsson 2018.

⁶⁰ Se exempelvis Devoe Ellen & Ross Abigale, 2012. The Parenting Cycle of Deployment. *Military Medicine*, 177, 184-190, Paley Blair, Lester Patricia & Mogil Catherine, 2013. Family Systems and Ecological Perspectives on the Impact of Deployment on Military Families. *Clinical Child Family Psychology Review*, 16, 245-265, Olsson E. Ann-Magreth, 2018. *Kommunikation, dialog och responser i familjer med soldater i internationell militär insats. Collaborative and integrated approaches to health*. Kristianstad: Kristianstad University Press.

Ytterligare faktorer som stärker relevansen är att familjehelgerna skapats och utformats utifrån berörda anhörigas egna behov, det vill säga anhöriga som själva varit i samma situation som deltagarna på familjehelgerna. Utvärderingens resultat visar också tydligt att upplägg och innehåll svarar mot de behov som föräldrarna har. Även om deltagande barn i utvärderingen är få finns det indikationer på att även äldre barn behöver spegla sig mot andra i liknande situation vilket talar för att familjehelgerna kan vara relevanta även för dem.

Det faktum att innehållet i familjehelgerna bygger på forskning kring anknytning, föräldraskap och behovet av att spegla sig i andra i samma situation är ytterligare argument för helgernas relevans. Den sociala aspektens betydelse har uppmärksammats av forskare och där familjerelationerna betonas som viktiga, både som förebyggande och läkande av psykisk ohälsa för utlandsveteraner⁶¹, något som också lyfts av ansvariga på Veterancentrum.

4.2 Resultat och effekter

Vilka effekter en stödinsats får är ofta svårt och komplext att bedöma, då ofta ett flertal faktorer påverkar. Det finns också en ovisshet kring vad som hade hänt målgruppen om insatsen inte hade genomförts?⁶² Utifrån vår insamlade data kan vi dock göra en rimlig bedömning av hur deltagarna själva upplever det samt resonera kring den övergripande måloppfyllelsen. Då samtliga data, insamlad med olika metoder och från olika nivåer (Försvarsmakten, Invidzonen, deltagare), pekar åt samma håll menar utvärderarna att det är högst troligt att data från andra deltagare som inte deltagit i utvärderingen inte skulle skilja sig nämnvärt åt från insamlade data.

De teman som redovisas nedan utgår från förändringsteorins förväntade effekter och tidigare redovisade resultat.

Bättre familjerelationer

Utvärderingen pekar på att deltagande i en familjehelg, för flertalet deltagare, har bidragit till bättre relationer inom familjerna vilket är ett av helgernas effektmål. Detta gäller både mellan partners, liksom mellan föräldrar och barn. Dels då många föräldrar säger sig må bättre efter helgen då de fått nya insikter om sig själva, sitt eget, sin partners och barns beteende samt sitt föräldraskap. Utöver detta uttrycker föräldrar att de har fått nya verktyg för att hantera både egna och barnens känslor och många menar även att de har fått sitt föräldraskap bekräftat. Kommunikation är enligt forskningen avgörande för att upprätthålla relationerna inom familjen under den internationella militära insatsen⁶³ och föräldrarnas ökade kunskaper och insikter kan därmed ses som väldigt viktiga. Totalt sett tyder utvärderingen på att deltagande vuxna har fått en ökad förståelse både för sig själva och partnern och känner sig stärkta i föräldraskapet vilket är ett övergripande syfte med familjehelgerna och viktigt enligt forskningen.

⁶¹ Intervjuer deltagare.

⁶² Se exempelvis Vedung 2013.

⁶³ Carter & Renshaw, 2016, Olsson, 2018.

Några av utlandsveteranerna menar att de fått en starkare anknytning till sin familj inför den militära utlandsinsatsen, att de håller bättre kontakt med barnen när de är iväg, lugnas av att partnern har stöd hemma, samt att en del har hittat sätt att minska friktioner i familjen när de väl kommer hem igen. Detta tyder på förbättrade relationer inom familjen, både före, under och efter internationell militär insats. Viktigt att påpeka är att inte alla deltagare nämner samtliga delar, men det faktum att flera intervjuade lyfter detta visar på potentialen för denna typ av förberedelser. Det skulle dels kunna, i linje med Cardigan⁶⁴ innebära att utlandsveteranen kan göra ett bättre jobb när hen är på internationell militär insats i vetskap om att familjen har det bra. Det skulle även kunna öka chansen att utlandsveteranen åker på fler utlandsuppdrag vilket i sin tur gynnar Försvarsmakten då utlandsveteranens erfarenheter tas till vara. Det skulle även kunna, i linje med Ray and Vanstone⁶⁵, innebära att utlandsveteraner som upplever psykiska problem efter hemkomst har en större chans att återhämta sig med hjälp av stöd från familjen. Tillsammans med att Försvarsmakten nu synkroniserar självskattningsinstrument för både utlandsveteran och hemmavarande (COSC och FOSC) skapas för båda parter ytterligare ett verktyg att bedöma båda parter mående, kommunicera kring det och att agera i tid, något som enligt Olsson⁶⁶ är avgörande.

Tryggare föräldrar och barn

Utvärderingen tyder på att ytterligare ett effektmål är uppfyllt för många av de föräldrar som nåtts av utvärderingen, nämligen ökad trygghet i föräldrarollen. Insamlade data tyder på att tryggheten dels kommer från deltagarnas ökade kunskaper, dels från möjligheten att fundera på det egna förhållningssättet både under och efter helgen.

Trygga föräldrar ökar förutsättningarna för trygga barn, genom att föräldrarna blir medvetna om sitt eget förhållningssätt gentemot barnen och vilken typ av föräldraskap de vill utöva.⁶⁷ Även de föräldrar som uttrycker att de blivit bekräftade i sitt föräldraskap kan tänkas visa en ökad säkerhet och trygghet gentemot barnen. Detta kan även tyda på att majoriteten av föräldrarna känner sig mer känslomässigt förberedda inför/under/efter internationell militär insats i förhållande till familjen⁶⁸, något som uttrycks i enkäter och intervjuer. Dock påpekar en del att det aldrig går att vara helt känslomässigt förberedd.

Effektmålet om att familjehelgen ska bidra till att barnen får en stärkt självbild är svårbedömt.⁶⁹ Däremot kan tryggare föräldrar med fler verktyg att prata och möta sina barn på sikt påverka barnens trygghet och därmed också självbild.

⁶⁴ NATO, 2007.

⁶⁵ Ray & Vanstone, 2009.

⁶⁶ Olsson, 2018.

⁶⁷ Bremberg 2004.

⁶⁸ Enkät tidigare deltagare: 91 % svarar 7–10 på en skala mellan 1–10 där 1 motsvarar Nej absolut inte och 10 Ja absolut.

⁶⁹ Effektmål förändringsteori.

Utökat stöd och nätverk

En viktig del av familjehelgerna är att möta andra vuxna (och barn) i liknande situation, en bild som förstärks av deltagarnas förbättringsförslag att ha mer tid för diskussion⁷⁰. Mötet mellan deltagarna är viktigt för att kunna utbyta erfarenheter men också för att kunna bolla med andra föräldrar som kan tyckas förstå bättre än andra som inte befinner sig i liknande situation. Samtidigt gäller det för Invidzonen att hitta en balans mellan kunskapsförmedling och reflektionstid, något som ansvariga kontinuerligt brottats med under utvecklingen av familjehelgerna. Utvärderingen tyder på att behovet av samtal med andra i liknande situation tycks vara något viktigare för den hemmavarande partnern vilket dels ligger i linje med forskning kring anhöriga, men skulle kunna förklaras med att partnern träffar andra i liknande situation i arbetet. Å andra sidan verkar behovet vara relativt högt även bland utlandsveteraner vilka skulle kunna bero på att utlandsveteranen inte diskuterar den typen av frågor som tas upp på familjehelgen i arbetet.

Behovet att prata med andra anhöriga är ett behov som syns inom många olika grupper av anhöriga.⁷¹ Familjehelgen kan sägas möta behovet inte endast genom att ge deltagarna möjligheten att diskutera under helgen, utan även genom att deltagarna kan knyta nya kontakter och bilda nätverk för stöd efter helgen. Den senaste gruppen 2020 har exempelvis en gemensam WhatsApp-grupp där samtliga vuxna är med och kommunicerar. Samtidigt visar enkäter till tidigare deltagare att majoriteten **inte** skulle vända sig till andra deltagare för att få stöd i föräldraskap eller andra frågor som diskuterades under familjehelgen. Det kan finnas flera förklaringar till detta, exempelvis att just föräldraskapet inte är det primära i diskussioner mellan deltagare eller att det nu gått flera år sedan partnern tjänstgjorde i en internationell militär insats eller att familjerna bor långt ifrån varandra och har svårt att träffas. Utvärderingen tyder på att majoriteten håller kontakt med andra deltagare främst under det/de första året/åren efter familjehelgen vilket också är den tid då de flesta utlandsveteraner som deltar i en familjehelg åker ut på internationell militär insats.

Gällande barnens behov av att träffa andra i liknande situation finns begränsade data. Majoriteten av de intervjuade föräldrarna menade att deras barn var för små för att dra nytta av just denna del av helgen men flera uttrycker i intervjuer att de tror att det kommer vara viktigt för barnen när de blir äldre att träffa andra barn i liknande situation. Utöver detta uttrycker intervjuade föräldrar till äldre barn att det var viktigt för deras barn. Det senare stärks också av det fåtal besvarade barnenkäter som ingår i utvärderingen samt av ansvariga för familjehelgerna⁷². Barnledarna tar under början av familjehelgen upp med barngruppen att alla har minst en förälder som är utlandsveteran och är även lyhörda för frågor eller funderingar som kommer upp spontant. Dock kan det, under en kort helg, vara svårt att på ett naturligt sätt själva ta upp dessa samtal, speciellt då barnen ofta är av varierande ålder.

⁷⁰ Enkäter deltagare och intervjuer.

⁷¹ Se exempelvis Ewertzon 2015:1.

⁷² Enkäter, intervjuer deltagare, intervjuer kanslipersonal.

4.2.1 Hur tillförlitligt är resultatet?

De effekter som presenterats i rapporten kan tyckas vara stora för en enda helg. Samtidigt är det vedertaget att möjligheten till gemensam reflektion är ett värdefullt verktyg för att skapa nya insikter vilket tillsammans med ny kunskap bör kunna sätta igång en "god cirkel" hos berörda familjer. De emotionella påfrestningarna kan tänkas bli lägre på grund av bättre relationer och bättre kommunikation mellan de vuxna. Att känna sig stärkt i sitt föräldraskap kan också innebära att rollen som ensamstående förälder för den hemmavarande underlättas vilket intervjuade också uttryckt, *"Man kan inte hinna med allt som förälder när man är ensam som man gör när man är två och det fick jag med mig väldigt mycket av, av just lägret"*⁷³. Slutligen bör också vetskapen om att det går att hålla en god relation till barnen under utlandstjänstgöring och att partnern har tillgång till stöd kunna underlätta för utlandsveteranen under den militära utlandsinsatsen.

Utvärderingen har nått 41 % av det totala deltagarantalet på familjehelgerna. Frågan uppstår då vad övriga 59 % hade tyckt och varför de inte deltagit. Som nämnts i metodbeskrivningen (avsnitt 1.1.3) så föll mer än hälften av de tidigare deltagarna bort på grund av Dataskyddsförordningen (GDPR). Detta är beklagligt och har diskuterats i metodavsnittet. Samtidigt har utvärderingen nått nästan samtliga vuxna deltagare under 2020. Det finns ingen anledning att tro att deltagande föräldrar under 2020 på ett avgörande sätt skulle skilja sig från tidigare deltagare. Möjligen kan den löpande utvecklingen av familjehelgernas innehåll och upplägg ha finslipats så att det nu är ett koncept som de flesta är nöjda med.

Det framkommer ingen större skillnad i svaren (enkäter/intervjuer) mellan deltagarna över åren vilket talar för att effekterna är liknande och därmed också tillförlitliga. Även den deltagande observationen (utvärderarens och Veterancentrums) pekar på ett positivt mottagande från föräldrarnas sida. Kombinationen av metoder för datainsamling och det faktum att alla visar på ett liknande resultat gör därmed att vi bedömer utvärderingsresultatet som trovärdigt och tillförlitligt.

4.3 Vilka lärdomar kan dras?

Vilka lärdomar kan då dras så här långt? Som betonas av Försvarsmakten så är familjehelger ett nytt koncept som inte validerats eller utvärderats tidigare. Vi vill lyfta några av de framgångsfaktorer som vi ser som väsentliga att behålla och stärka men också några utmaningar att vidare utreda.

⁷³ Intervju anhörig.

4.3.1 Framgångsfaktorer

De framgångsfaktorer som utvärderingen identifierat är följande:

Kunniga och lyhörda ledare på familjehelgerna med egna liknande erfarenheter

- Strukturen, upplägget och innehållet som svarar mot deltagarnas behov
- Två ledare på familjehelgerna
- Att båda föräldrarna deltar i helgen
- Innehållet bygger på forskning och anhörigas uttalade behov

Utvärderingen visar tydligt att ansvariga för familjehelgerna upplevs som kunniga och lyhörda av deltagande föräldrar. Det faktum att ansvariga själva är anhöriga till utlandsveteraner har lett till att familjehelgernas innehåll och struktur bygger på behov som identifierats genom egna och andra anhörigas erfarenheter. Anhörigskapet hos ansvariga skapar förmodligen också en större trovärdighet hos deltagande föräldrar, där ledarnas erfarenheter också bidrar till att spegla anhörigas och utlandsveteraners erfarenheter samtidigt som deltagarna känner att ledarna förstår deras berättelser.⁷⁴

Att det är två ledare på familjehelgerna minskar också sårbarheten och ger större möjlighet till enskilda samtal kring personliga dilemman. Att båda föräldrarna deltar förefaller vara en viktig framgångsfaktor för att öka förståelsen för varandras situation och kunna reflektera kring föräldraskap och förhållningssätt. Upplägget med diskussioner i par, mindre grupp och helgrupp ger utrymme för både familjespecifika reflektioner men även att ta del av andras erfarenheter.

Vi vill även lyfta det faktum att innehållet i föreläsningarna är tydligt kopplade till forskning som en framgångsfaktor som stärker både relevans och trovärdigheten i det som förmedlas och där utvärderingen tydligt visar att innehållet är användbart för föräldrarna. Det faktum att projektledaren håller sig uppdaterad inom forskningsområdet ökar inte bara trovärdigheten utan även förutsättningarna för att deltagarna får aktuell och användbar information.

4.3.2 Hinder och utmaningar

De huvudsakliga utmaningarna för familjehelgerna som utvärderingen pekat på rör framförallt resurser, lämpliga lokaler, rekrytering av nya ledare och marknadsföring.

Ett potentiellt hinder är ökningen av antalet familjehelger som Försvarsmakten önskar och som medför flera utmaningar. Att hitta lämpliga lokaler med spridning geografiskt är en sådan. Även att identifiera ledare som själva är anhöriga till en utlandsveteran, har pedagogisk bakgrund och har tid/intresse för att genomföra en familjehelg. Men också budgeten beskrivs som begränsad av ansvariga vid Invidzonen, inte minst eftersom antalet helger per år ska utökas och kräver personalresurser för utbildning och handledning av fler ledare som kan genomföra familjehelgen enligt framtaget koncept. Vi kan se att det krävs betydande resurser för att rekrytera, ta fram en utbildning för framtida ledare, handleda dessa under en eller två familjehelger innan dessa ledare kan arbeta

⁷⁴ Sand 2016: 3.

självständigt med genomförandet. Det innebär att de stora kostnaderna resursmässigt ligger före ökningen av antalet helger.

Ytterligare en utmaning är marknadsföringen av familjehelgerna. Invidzonen sprider information på ett flertal olika sätt, dock betonas informationen som Invidzonen ger på Försvarets anhörigträffar som en viktig marknadsföringsform. Formen är resurs-krävande och medför resor över hela landet. I takt med att antalet familjehelger ökas ser vi ett behov av att delegera ansvaret till fler personer, alternativt att sprida informationen på ett annat sätt, exempelvis digitalt.

Utvärderingen pekar på att marknadsföringen från Försvarsmaktens sida behöver bli mer systematisk och ske parallellt med Invidzonens så att även utlandsveteranerna får information och förstår vikten av att delta. Utvärderingen visar också att många anhöriga själva letat upp informationen och att familjehelgerna inte är välkända hos berörda utlandsveteraner eller deras anhöriga, något som ansvariga på Veterancentrum är medvetna om. Införandet av en tidigare anhörigträff (träff o), som nu planeras, ger också familjerna en möjlighet att i god tid planera deltagandet i en familjehelg, något anhöriga uttryckt behov av, vilket också kan ge en god skjuts i marknadsföringen. Detta framstår som extra viktigt då anhöriga som deltagit i en familjehelg utan sin partner i några fall uttryckt besvikelse över att vara den enda "ensamstående" och att deras partner hade behövt få samma möjlighet. Samt att flera anhöriga betonar behovet av att stöd från Försvarsmakten finns tillgängligt redan under förmissionen. Det framstår som att anhöriga i dagsläget inte känner att de får information och stöd från Försvarsmakten i ett tidigt skede i processen vilket skulle kunna förändras vid införandet av en anhörigträff o. Då helgen även är tänkta som förebyggande friskvård är det ytterligare incitament till att så många som möjligt med barn får kännedom om att helgerna finns att tillgå.

Inför framtiden vill vi, i linje med Olsson⁷⁵, betona vikten av att Försvarsmakten uppmuntrar chefer av förband som ska på internationellt uppdrag att informera och i sin tur uppmuntra berörda anställda med minderåriga barn att delta i en familjehelg tillsammans med familjen. Genom att informationen är tydlig från två håll ges helgerna legitimitet och ökar också chansen att berörda familjer aktivt diskuterar och tar ställning till om de vill delta. Detta kan även ställas i relation till att forskning visar att många anhöriga inte söker hjälp förrän en kris inträffar eller de är på bristningsgränsen⁷⁶ vilket gör Försvarsmaktens och Invidzonens information om helgerna ännu viktigare. Även mailutskick till utlandsveteranens partner kan även det i linje med Olsson⁷⁷ ses som ett kompletterande sätt för att också öka känslan av inkludering hos den anhörige, något som anhöriga beskrivit sig behöva⁷⁸.

⁷⁵ Olsson, 2019.

⁷⁶ Se exempelvis Andréasson 2021, Montgomery & Kosloski 2009.

⁷⁷ Olsson, 2019.

⁷⁸ Intervjuer deltagare.

4.4. Hur hållbara är resultaten?

Hur hållbara är då resultaten på lång sikt? Är familjerna bättre rustade för att klara av internationella militära insatser även i framtiden efter deltagande på en familjehelg? Utvärderingen tyder på att många familjer känner sig mer känslomässigt förberedda men familjehelgernas långsiktiga effekter kan vi bara spekulera i. Från anhörigas sida finns önskemål om en uppföljningshelg vilket är en pågående diskussion vid Invidzonen. En del av förslagen rör möjligheten att återigen få chansen att träffa andra i liknande situation och diskutera hur föräldrarna har använt sig av verktygen som förmedlats under familjehelgen. Detta kan tyda på att behovet av fortsatt stöttning finns. Å andra sidan har deltagarna fått möjlighet att skaffa kontakter under familjehelgen och man skulle kunna argumentera för att föräldrarna har möjlighet att diskutera verktygen med dessa kontakter på eget initiativ.

Andra förslag rör snarare någon form av påbyggnadshelg som ökar kunskapen ytterligare. Invidzonen erbjuder i dagsläget en bokcirkel kring föräldraskap, handledning och mentorskap som alternativ/komplement till familjehelger för anhöriga vilket kan öka utsikten för hållbarhet för de föräldrar som deltar även i den. Familjehelgen möter uppenbarligen ett behov som finns gällande ökade kunskaper om föräldraskap och kontakt med andra anhöriga eller Invidzonen. Samtidigt tyder utvärderingsresultatet på att det nya nätverket är viktigast före, under och efter en internationell militär insats men att Invidzonen och annat nätverk framstår som viktigare i längden.

En intressant fråga är också hur Försvarsmaktens resurser ska användas och hur långt Försvarsmaktens uppdrag gällande anhöriga sträcker sig. För utlandsveteraner finns ett aktivt uppföljningsansvar under fem år, dock gäller motsvarande inte anhöriga. För närvarande är Försvarsmaktens målsättning att 30 % av veteranfamiljerna med barn ska erbjudas deltagande i en familjehelg. Detta är dock en uppskattning och kan justeras uppåt eller nedåt om några år beroende på efterfrågan och hur resurserna prioriteras. Vi ser det som viktigt för Försvarsmakten att diskutera i relation till utbildnings/kursers generella hållbarhet; att ny kunskap och nya insikter riskerar att falla i glömska utan påfyllning. Å andra sidan kan det argumenteras att ett förhållningssätt i föräldraskap och kommunikation mellan vuxna i familjen kan etableras genom nya insikter och inte nödvändigtvis behöver försvinna. Dock vill vi väcka frågan i relation till att fortsätta rusta och behålla välfungerande utlandsveteraner med goda familjerelationer. Synkroniseringen av utlandsveteranernas och hemmavarande parts självskattningar av sitt fysiska och psykosociala mående (COSC och FOSC) kan på sikt eventuellt också bidra till att förstärka kommunikationen inom familjen. Dock ser vi ett behov av att följa upp effekterna även på längre sikt.

I takt med att antalet helger utökas och fler ledare kommer att utbildas och genomföra helgerna ser vi också ett behov av ett standardiserat instrument för uppföljning av helgerna. Det vill säga de interna uppföljningar som görs av Invidzonen efter varje familjehelg och som kan visa om familjehelgerna fortsätter hålla den goda kvalitet som de nu gör. Eftersom även uppföljningarna hittills justerats kan de behöva standardiseras så att resultaten går att jämföra över tid och att samtliga familjehelger mäts på samma sätt.

5. Slutsatser och rekommendationer

I detta kapitel drar vi slutsatser kring utvärderingens frågeställningar och den analys som gjorts i kapitel 4. I avsnitt 5.4 samt ger vi rekommendationer inför framtiden.

5.1 Helgernas relevans och förväntade resultat och effekter

Utvärderingen visar tydligt på helgernas relevans genom att insamlade data med ett flertal metoder går i linje med forskning på området. Det är tydligt för utvärderarna att majoriteten av familjehelgernas förväntade resultat och effekter enligt förändringsteorin (bilaga 1) är uppnådda hos majoriteten av de familjer som nåtts av utvärderingen. Föräldrarna har fått nya verktyg och kunskaper, kunna diskutera och inspireras av andra i liknande situation, fått nya kontakter, blivit stärkta i sitt föräldraskap, haft roligt och umgått med familjen. Deltagande observation och tillgängliga data från både barn och föräldrar pekar på att även barnen har haft roligt. Utvärderingen tyder också på att det för äldre barn kan vara viktigt att få umgås med barn i liknande situation som de själva⁷⁹. Det är tydligt att familjehelgerna för deltagare kan ses som ett förebyggande stöd, pågående stöd eller ett sätt att stötta efter internationell militär insats.

Det förefaller också som om helgerna fyller ett glapp för både anhöriga och utlandsveteraner i och med att det fokuserar på familjen som en helhet som inkluderar även sociala aspekter. I linje med etablerad forskning påverkas de inbördes relationerna i familjen där en god kommunikation kan förebygga psykisk ohälsa hos utlandsveteranen liksom ge stöd till läkande vid hemkomst. För anhöriga ger helgerna stöd i föräldrarollen och vardagslivet som förändras radikalt när partner deltar i en internationell militär insats. Kommunikationen mellan föräldrarna underlättas genom att båda parter deltar i familjehelgen, får samma information och möjlighet till att spegla sig i andras erfarenheter.

5.2 Lärdomar

Lärdomar kan sägas ha skett löpande vid Invidzonen i och med den kontinuerliga uppföljningen och justeringen efter varje familjehelg. Även Veteranscentrum utvecklar ständigt anhörigarbetet, inte minst i det nyligen avslutade projektet, Försvarsmaktens anhörigkoncept.

Det är tydligt att ansvarigas ledares kunskap, erfarenhet som anhöriga och lyhördhet är viktiga framgångsfaktorer för de resultat och effekter hos familjerna som utvärderingen pekat på. Även strukturen på familjehelgerna och det faktum att innehållet knyter an till aktuell forskning kring föräldraskap och anknytning visar att helgerna svarar mot

⁷⁹ De flesta var för unga för att det skulle vara viktigt enligt föräldrarna men många föräldrar tror att det kommer vara viktigt att få träffa barn i liknande situation som de själva när de blir äldre. (Intervjuer)

familjernas behov. Vi vill åter betona vikten av att båda föräldrar får information om och deltar i familjehelgen då det förefaller ge större effekter på familjenivå. Att som anhörig delta utan partner i en familjehelg kan förvisso ge stöd under en svår period, dock talar utvärderingsresultatet för att effekter i form av större förståelse för den hemmavarande partnern och förbättrad kommunikation mellan parterna blir mindre.

Som diskuterats i kapitel 4 rör utmaningarna främst logistik kring lokaler, rekrytering av ledare, ekonomi och marknadsföring. Det utökade personalbehovet, rekrytering och utbildning av nya ledare för familjehelgerna kommer förvisso att vara resurskrävande men kan på sikt även bidra till minskad sårbarhet och avlastning av projektledaren. En löpande diskussion mellan Försvarmakten och Invidzonen kring behovet av att eventuellt tillfälligt öka budgeten kan vara ett sätt att möjliggöra en snabbare ökning av antalet familjehelger enligt den planering som finns idag. En viktig lärdom är också att Försvarmaktens generella information till anhöriga, liksom information om tillgängligt stöd för anhöriga genom idéburna organisationer behöver bli tydligare och ges i ett tidigare skede. Där kan vi se att intern marknadsföring av familjehelgerna ett viktigt inslag, men också införandet av den anhörigträff o som planeras.

5.3 Hur hållbara är resultaten och effekterna av helgerna?

Då det övergripande målet för Försvarmakten med familjehelgerna är att rusta familjerna inför, under och efter internationell militär insats är det rimligt att ställa sig frågan om familjehelgen bidrar till detta. Utvärderingen tyder på att många av familjerna är bättre rustade både känslomässigt och kunskapsmässigt efter familjehelgen. En rimlig fråga är dock hur länge en sådan effekt finns kvar? Även i detta fall tyder utvärderingsresultatet på att hållbarheten ökar om båda parter deltar då de både får samma information och kan spegla sig i andra deltagares erfarenheter. Det blir därför troligt att familjedynamiken påverkas mer och under längre tid. De verktyg och kunskaper som föräldrarna får med sig kan också sägas öka chansen för långvariga effekter; dels då föräldrarna säger sig se effekter både på sig själva, partnern och barnen, dels då det kan väcka ett intresse för att lära mer. Det faktum att många anhöriga säger sig och de facto håller kontakten med Invidzonen efter familjehelgen innebär även en möjlighet till fortsatt stöd **som anhörig**, liksom att kunna påverka vilket stöd som Invidzonen fortsättningsvis erbjuder.

5.4 Rekommendationer

Familjehelgerna kan utifrån utvärderingsresultatet bedömas vara ett gott komplement till Försvarmaktens övriga anhörigarbete. Det är en mindre men viktig del i arbetet som riktar sig direkt till barnfamiljer. Vi vill dock lyfta en del utvecklingsområden utifrån det utvärderingsresultat som redovisats i rapporten och vi vill därför lämna följande rekommendationer inför framtiden:

Invidzonen

- Se över informationen gällande informella diskussioner mellan deltagare kvällstid.
- Se över om informationen till deltagarna före familjehelgen kan utökas och förbättras i enlighet med deltagarnas önskan (konfidentiellt) för att skapa en trygghet hos dem som åker ensamma utan partner.
- Diskutera om marknadsföring på Försvarsmaktens anhörigträffar kan delegeras till fler personer och/eller spridas på annat sätt, exempelvis digitalt, för att minska belastningen på projektledaren.
- Prioritera utökning av och utbildning av nya ledare framför deltagarnas önskemål om uppföljningshelg då resurserna redan i dagsläget är ansträngda.
- Fortsätt arbetet med att rekrytera nya ledare till familjehelgerna för att dels minska sårbarheten i genomförandet, dels kunna öka antalet helger.
- Standardiserad intern enkät/uppföljning efter alla familjehelger, extra viktigt om flera olika ledare ska hålla i olika familjehelger för att säkerställa fortsatt god kvalitet.

Försvarsmakten

- Fortsatt finansiering av familjehelgerna enligt nuvarande plan.
- Utöka den interna marknadsföringen om familjehelgerna så att berörda chefer informerar och uppmuntrar utlandsveteraner att delta med sina familjer.
- Informera om vikten av att både utlandsveteraner och anhöriga att delta i familjehelgen för att öka effekten och hållbarheten.
- Prioritera information om familjehelgen på anhörigträff o för att möjliggöra att båda parter deltar som en del i det förebyggande arbetet.
- Fortsatt dialog med Invidzonen kring resurser och budget på kort sikt för att möjliggöra att resurser kan frigöras för utbildning och handledning av nya ledare och därmed också en ökning av antalet helger enligt nuvarande planering.

Rekommendationerna är tänkta att fungera som underlag för fortsatt utveckling av familjehelgerna och Försvarets anhörigarbete. De kan med fördel diskuteras av Invidzonen och Försvarsmakten, både separat och gemensamt. Detta för att öka möjligheterna för ett fortsatt gott samarbete, liksom skapa goda förutsättningar för fortsatt god kvalitet på helgerna.

Referenslista

- Andréasson, Frida 2021. Doctoral thesis *Doing informal care: Identity, couplehood, social health and information and communication technologies in older people's everyday lives*. Linnaeus University, Faculty of Health and Life Sciences, Department of Health and Caring Sciences
- Ahrne Göran & Svensson Peter (2011). Handbok i kvalitativa metoder, Liber: Malmö.
- Bremberg Sven 2004. *Nya verktyg för föräldrar: förslag till nya former av föräldrastöd*. Statens folkhälsoinstitut. Sandvikens tryckeri
- Cadigan John 2006. *The Impact of Family-Friendly Compensation: An Investigation of Military Personnel Policy*. Review of Public Personnel Administration, 26(1), 3-20.
- Carter Sara P & Renshaw, K. D. 2016. Spousal Communication During Military Deployments: A Review. Journal Of Family Issues, 37, 2309–2332, Olsson E. Ann-Magreth, 2018. Kommunikation, dialog och responser i familjer med soldater i internationell militär insats. Collaborative and integrated approaches to health. Kristianstad: Kristianstad University Press
- Devoe Ellen & Ross Abigale, 2012. The Parenting Cycle of Deployment. Military Medicine, 177, 184–190, Paley Blair
- ESF Verktyg för förändringsteori. <https://www.esf.se/app/uploads/2021/01/ESF-Nationellt-Verktyg-f%C3%B6r-f%C3%B6r%C3%A4ndringsteori.pdf>
- Ewertzon Mats. Anhöriga till vuxna personer med psykisk ohälsa: En kunskapsöversikt om betydelsen av stöd. Kunskapsöversikt 2015:1.
- Försvarsmakten.se 2021a. *Detta stöd får anhöriga*. Tillgänglig online <https://www.forsvarsmakten.se/sv/utlandsveteraner-och-anhoriga/for-anhoriga/forsvarsmaktens-stod-till-anhoriga/>
- Försvarsmakten.se 2021b. *Utlandsveteraner och anhöriga-För anhöriga*. Tillgänglig online <https://www.forsvarsmakten.se/sv/utlandsveteraner-och-anhoriga/>
- Gavlovski Tara & Lyons Joseph, 2004. Psychological sequelae of combat violence: a review of the impact of PTSD on the veteran's family and possible interventions. Aggression and Violent Behaviour 9, 477–501.
- King W. Daniel, Taft Casey, King A. Lydia, Hammond Charity, Stone Erika, 2006. Directionality of the association between social support and posttraumatic stress disorder: a longitudinal investigation. Journal of Applied Social Psychology 36 (12), 2980–2992
- Larsson Torbjörn, Öv. 2018. Utvärdering av Invidzonens familjehelg. Försvarsmaktens HR Centrum.
- Lester Patricia & Mogil Catherine, 2013. Family Systems and Ecological Perspectives on the Impact of Deployment on Military Families. Clinical Child Family Psychology Review, 16, 245-265

- Lincoln S Yvonna & Guba G Egon 1985. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- McMillan H James & Schumacher Sally, 2006. *Research in education: Evidence-Based Inquiry*. New York. Pearson Education, Inc
- Montgomery & Kosloski 2009. *Caregiving as a process of changing identity: implications for caregiver support*. *Journal of the American Society on Aging*, 33(1), 47–52.
- NATO, 2007. *Recruiting and Retention of Military Personnel* (Recrutement et rétention du personnel militaire). Final Report of Research Task Group HFM-107. AC/323(HFM-107)TP/71.
- Neander Kerstin & Risholm Mothander Pia, 2015. Trygghetscirkeln – Ett föräldrastödsprogram som utgår från anknytningsteorin. Tillgänglig online.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f1c1c4eba9ea435f925f1e4a1847c045/slutrapport-2015-trygghetscirkeln-for-ett-reflekterande-foraldraskap-2.pdf>
- NKA 2021a. *Anhörigas stödbehov*. Tillgänglig online. <http://www.anhoriga.se/stod-och-kunskap/fakta-om-anhorig/anhorigas-stodbehov/>
- NKA 2021b. *Om oss*. Tillgänglig online. www.anhoriga.se/om-oss/
- Officersförbundet. *Hela familjen gör utlandstjänst. En enkätstudie av de anhörigas upplevelser av utlandstjänst*. Synovate 2008:19. Tillgänglig online
<https://www.officersforbundet.se/globalassets/pdf/materiel--avtal/foldrar-och-rapporter/hela-familjen-gor-utlandstjanst.pdf>
- Olsson E. Ann-Magreth, 2018. *Kommunikation, dialog och responser i familjer med soldater i internationell militär insats. Collaborative and integrated approaches to health*. Kristianstad: Kristianstad University Press
- Olsson E. Ann-Margreth, 2019. *Anhörigforskning om svenska soldater, veteraner och deras familjer i samband med internationell militär insats. Swedish Military Families. Rapport IV, Det sociala och dialogiska anhörigstödet vid genomförande av internationella militära insatser – i den utvidgade familjens perspektiv inklusive soldaten som familjemedlem* Forskningsplattformen för Hälsa i Samverkan, Kristianstad University Press Nr 1, 2019
- Padden, Connors & Agazio (2011). *Stress, Coping, and Well-Being in Military Spouses During Deployment Separation*. *Western Journal of Nursing Research*, 33(2), 247–267,
- Ray Susan & Vanstone Meredith, 2009 *The impact of PTSD on veterans' family relationships: An interpretative phenomenological inquiry*. *International Journal of Nursing Studies* 46, 838–847.
- Sand, Ann-Britt 2016. *Anhöriga som kombinerar förvärvsarbete och anhörigomsorg*. NKA Kunskapsöversikt 2016: 3
- Seale Clive, 1999. *Quality in qualitative research*. *Qualitative Inquiry*, 5 (4), 465–478.
- Stenbacka Caroline 2001. *Qualitative research requires quality concepts of its own*. *Management Decision*, 39 (7), 551–555.
- Stewart-Brown L Sara & Schrader-Mcmillan Anita 2011. *Parenting for mental health: what does the evidence say we need to do?* Report of Workpackage 2 of the DataPrev project. *Health Promotion International*, 26. DOI: 10.1093/heapro/dar056

Svenska Soldathemsförbundet, 2021. *PREP-kurser våren 2021*. Tillgänglig online.
<https://soldathem.org/prep-kurser/>

Svensson Jan Olof, 2015. *Att möta anhörigas känslor och existentiella behov*. Inspirationsmaterial 2015:1. Nationells Kompetenscentrum anhöriga.

Vedung Evert 2013. Bieffekter, perversa effekter och andra egendomliga effekter av offentliga interventioner i *Att fånga effekter av program och projekt* Svensson och Brulin et al. StudentlitteraturAB, Lund

Winqvist Marianne, 2011. Samtalets betydelse som anhörigstöd. Kunskapsöversikt 2011:1. Nationellt kompetenscentrum anhöriga

BILAGA 1. FÖRÄNDRINGSTEORI FAMILJEHELGER

Resurser	Aktiviteter	Förväntat resultat	Kortsiktig effekt	Långsiktig effekt
Personal: Anna – kompetens Individzonens kansli Erfarna barnledare Finansiering från avtalade myndigheter primärt FM Fysiska resurser i form av lokal, utrustning mm. Erfarenheter från att vara anhörig och ge stöd till anhöriga Marknadsföring FM (skapar trovärdighet) Marknadsföring IZ enligt tydlig plan Konsult (blivande) Lag om internationella insatser/uppdraget till FM	Familjer Isbrytar- och samarbetsövningar/team-building. Gemensamma upplevelser (middag, uteaktiviteter) Föräldrar Föreläsningar – anknytning, samtal, föräldraskap Handledda gruppsamtal (fall, diskussioner, bikupor) Erfarenhetsutbyte mellan föräldrar Barn Roliga aktiviteter tillsammans Fångar upp berättelser FM/Individzonen (IZ) Marknadsföring av projektet Uppföljning/utvärdering efter familjehelger	Familjer Skapa trygghet i gruppen Avkoppling och ha roligt tillsammans IGENKÄNNING! Föräldrar Kunna dela erfarenheter med andra i liknande situation Tid att prata tillsammans Kunskap/insikter (ex. hur vill vara som förälder, förståelse för hur egna förhållningssätt påverkar barnen mm) Nya verktyg (ex. samtalsmetodik, förhållningssätt mm) Inspiration/stöd/bekräftelse i föräldrarollen Nya kontakter (enl. projektplan) Barn Gemenskap Ha roligt Bekräftelse (igenkänning) Individzonen Goda ambassadörer för IZ Tillhandahålla förebyggande stöd (friskvård)	Familjer Bidragit till goda relationer i familjerna före, under och efter internationella militära insatser. Föräldrar Ökad trygghet i föräldrarollen:wex att kunna hantera barns oro/ilska, lyssna på barnet, våga prata om svåra saker, hålla kontakten när ute i fält (förhållningssätt) Veta vart vända sig för stöd vid behov (IZ, nätverk) Nätverk Barn över 11 år Bidragit till bekräftelse och stärkt självbild Individzonen/FM Bidragit till att anhöriga och personal känner sig känslomässigt förberedda inför/under/efter insatsen familjerelationerna	Bättre rustade familjer inför, under och efter internationella militära insatser.



Utvärdering av familjehelger – ett stöd till utlandsveteranfamiljer

Invidzonen – Försvarsmakten



Nka 2021:2 Rapport

ISBN 978-91-87731-68-6

Nationellt kompetenscentrum anhöriga
Box 601
391 26 Kalmar
Tel: 0480-41 80 20
E-post: info@anhoriga.se
www.anhoriga.se