

FAMILIEN- und ANGEHÖRIGEN- INFORMATION

**FÜR SOLDATINNEN UND SOLDATEN
SOWIE ZIVILE KONTINGENTSANGEHÖRIGE
IM AUSLANDSEINSATZ**



Einsatzraum KFOR, Bildquelle: HBF



Militär
Psychologie

Heerespsychologischer Dienst

Ref Tr&FamBetr KdoSK

Ref Psych AuslEba



Stand Juli 2019

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

A. VORBEMERKUNG

B. TRUPPEN UND FAMILIENBETREUUNG

C. DIE VORBEREITUNG AUF DEN EINSATZ

- I. Allgemeines
- II. Positive Begleiterscheinungen eines Auslandseinsatzes
- III. Sorgen und Ängste im Zusammenhang mit einem Auslandseinsatz

D. DER EINSATZ

- I. Vorbereitungen auf den Einsatz
- II. Die Angehörigen zu Hause
- III. Die Kontingentsangehörigen im Einsatz

E. DIE HEIMKEHR

- I. Erwartung der Heimkehr
- II. Wieder zu Hause

F. SCHLUSSBEMERKUNG

G. ANHANG

- Soziale Betreuung
- Zum Nachdenken
- Hilfreiche Links
- Die Familien-Service-Line

CHECKLISTEN

(Die in der Broschüre verwendeten personenbezogenen Ausdrücke umfassen Frauen und Männer gleichermaßen).

VORWORT

Sehr geehrte Familienangehörige zuhause, liebe Soldatinnen und Soldaten sowie zivile Kontingentsangehörige im Auslandseinsatz!

Die vor Ihnen liegende **Familien-und Angehörigeninformation** soll Ihnen dabei helfen, sich auf die Zeit der Trennung von der Partnerin bzw. vom Partner bzw. von der Familie während des Auslandseinsatzes entsprechend vorzubereiten und diese Phase leichter zu bewältigen.

Für die Soldatinnen und Soldaten sowie zivilen Kontingentsangehörigen im Einsatz steht ein **Psychologischer Leitfaden** zur Verfügung, der sich mit den speziellen Problemen und Belastungen, die in einem Auslandseinsatz auftreten können, befasst und Maßnahmen und Methoden aufzeigt, mit möglichen Stressreaktionen erfolgreich umzugehen.

Schließlich erhalten alle Kontingentsangehörigen im Rahmen der psychologischen Einsatzvorbereitung eine **Faltkarte „Kritisches Ereignis“ („Critical Incident“)**, die stets mitgeführt werden kann und die über mögliche Belastungsreaktionen und psychologische Erste-Hilfe-Maßnahmen bei außergewöhnlichen Ereignissen und Vorfällen informiert.

Im Beilagenteil der vorliegenden Familien- und Angehörigeninformation wurden einige Checklisten eingearbeitet, die für Sie ein Anhalt für die „Einsatzvorbereitung“ der Familie sein sollen. Arbeiten Sie diese in Ruhe durch! Sie ersparen sich damit während des Einsatzes umständliche Rückfragen oder Postwege.

Sollten Sie Fragen, Anregungen oder Anliegen haben, dann laden wir Sie ein, sich umgehend an die im Anhang genannte Familien-Service-Line zu wenden.

Ihr Betreuungsteam

A. VORBEMERKUNG

Im Österreichischen Bundesheer gewinnt der Aufgabenbereich der Internationalen Einsätze zunehmend an Bedeutung. Als Mitarbeitende des heerespsychologischen Dienstes und der Familienbetreuung kennen wir aus vielfältiger Erfahrung die speziellen Probleme und Schwierigkeiten, mit denen Soldatinnen und Soldaten und ihre Angehörigen vor, während und nach einem Auslandseinsatz konfrontiert werden können. Daher gehört es zu unseren Aufgaben, den Kontingentsangehörigen und ihren Angehörigen zuhause entsprechende Informationen, Unterstützung, Beratung und psychologische Hilfestellung für den Auslandseinsatz anzubieten.

Auch von Seiten der Familie ist es hilfreich, von Anfang an eine offene Auseinandersetzung über mögliche Probleme, Schwierigkeiten, Ängste und Befürchtungen zu führen. Wer bereits in der Vorbereitung Probleme übersieht oder verdrängt, wird von diesen während des Einsatzes mit hoher Wahrscheinlichkeit eingeholt. Das bedeutet für Soldatinnen und Soldaten sowie ihre Angehörigen eine zusätzliche Belastung, die durch das Getrenntsein sogar unlösbar werden kann.

Die Gewissheit einer sozialrechtlichen Absicherung der daheimgebliebenen Angehörigen ist gerade für die Soldatinnen und Soldaten im Einsatz eine wichtige Stütze, um möglichst unbelastet den Anforderungen des Auslandseinsatzes zu begegnen.

Im Rahmen der Einsatzvorbereitung besteht die Möglichkeit für alle Kontingentsangehörigen, die zuständigen Referenten für soziale Betreuung kennenzulernen. Sie werden die Beratungsstellen nennen und über alle notwendigen sozialrechtlichen Maßnahmen informieren, z.B.:

- rechtliche Fragen (Vollmachten, Versicherungen, Testament, usw.)
- finanzielle Fragen (Haushaltsplanung, Konten, Steuer, usw.)
- Gesundheitsfragen (Krankenversicherung, Beihilfen, Notfallpläne)
- Fragen im Zusammenhang mit Haus/Wohnung (Miete, Instandhaltung, Betriebskosten, usw.)
- Fragen im Zusammenhang mit dem Kfz (Zulassung, Pickerl, Reparaturen, usw.)

Eine detaillierte Checkliste findet sich im Anhang. Grundsätzlich sind alle Kontingentsangehörigen und ihre daheimgebliebenen Angehörigen entsprechend sozialrechtlich versorgt.

B. TRUPPEN- UND FAMILIENBETREUUNG

Seit dem Jahr 2002 wird die Familienbetreuung für Angehörige der Auslandseinsatzsoldatinnen und –soldaten angeboten. Als erster Schritt wurden Familieninformationstage durch das damalige Kommando Internationale Einsätze in Graz abgehalten.

Zielsetzung

Ziel aller Maßnahmen ist, den Soldatinnen und Soldaten in den Einsatzräumen den „Rücken freizuhalten“. Dies erfolgt durch die Bereitstellung von Informationen und ein Angebot an unbürokratischer, professioneller Hilfe durch das Fachpersonal. Sowohl die Angehörigen daheim, als auch alle Kontingentsangehörigen im Einsatz können - und sollten – bei Bedarf dieses Service in Anspruch nehmen. Jedes Anliegen wird vertraulich behandelt.

„Drei-Säulen-Modell“ der Familienbetreuung

Die Familienbetreuung im Österreichischen Bundesheer wird nach einem Drei-Säulen-Modell durchgeführt:

• Säule 1: Selbstmanagement

Familienangehörige sind grundsätzlich bestrebt, allfällige Probleme, die durch die Abwesenheit der Soldatin bzw. des Soldaten entstehen, selbst zu lösen. Informationsmaterialien und Vorträge durch die Truppenkörper unterstützen dieses Bemühen.

• Säule 2: Vernetzung

Der frühzeitige Ausbau eines sozialen Netzes zwischen den Familien der Kontingentsangehörigen, sowie eine regelmäßige Kontaktpflege untereinander erleichtern die Bewältigung von außergewöhnlichen Situationen.

• Säule 3: Professionelle Hilfe

Auf der Ebene der territorial zuständigen Militärkommanden gibt es Betreuungsteams mit Spezialisten aus den Fachgebieten Truppenbetreuung, Familienbetreuung, Psychologie, Seelsorge, Soziale Betreuung, Berufsberatung, Schuldnerberatung und Rechtsberatung, die bei Bedarf rasch und effizient unterstützen können.

Dort sind auch die Kontaktstellen zu verschiedenen zivilen Organisationen, die eine entsprechende professionelle Lösung von Problemen sicherstellen können, angesiedelt.

Kontakt und Koordination

Die Gesamtkoordination aller erforderlichen Maßnahmen wird durch das Referat Truppen- und Familienbetreuung im Kommando Streitkräfte in Graz wahrgenommen. Dort befindet sich auch die

Familien-Service-Line
0664/622 6074
familienbetreuung@bmlv.gv.at

Das Betreuungsteam

- berät und vermittelt bei allen Anliegen und koordiniert Betreuungsmaßnahmen,
- führt zur Information der Angehörigen „Familientage“ bei den Militärkommanden durch,
- veranlasst bei Bedarf und besonderer Lageentwicklung die Weitergabe von Informationen an die Angehörigen,
- stellt auch nach dem Auslandseinsatz bei Bedarf eine Betreuung sicher.

Familientage

Zielsetzung dieser Veranstaltungen ist es, das umfassende und interdisziplinäre Angebot der Familienbetreuung darzustellen. Seit dem Jahr 2007 finden sogenannte Familientage in den Bundesländern statt, um den Angehörigen die Anreise zu verkürzen und die Teilnahme zu erleichtern.

Die Angehörigen werden zu den Familientagen schriftlich eingeladen und können mittels beiliegender Rückantwortkarte den Veranstaltungsort wählen.

Mit diesen Familieninformationstagen wollen wir den Angehörigen Einblicke in den „Soldatenalltag“ vermitteln und über das Einsatzgebiet hinsichtlich der militärischen, politischen und wirtschaftlichen Lage informieren. Dabei wird ein aktueller Überblick über die Einsatzräume gegeben und anschließend der Erfahrungsaustausch der Angehörigen untereinander ermöglicht. Das Betreuungsteam steht in dieser ungezwungenen Atmosphäre für alle Fragen und persönlichen Anliegen zur Verfügung.

Für „Speis und Trank“ ist natürlich auch gesorgt. Bei Bedarf findet parallel ein Kinderbetreuungsprogramm statt.

C. DIE VORBEREITUNG AUF DEN EINSATZ

I. Allgemeines

Rechtzeitig vor Beginn des Einsatzes ist es hilfreich, sich ausreichend **Informationsmaterial über den Einsatz** zu beschaffen. Dadurch reduzieren Sie anfängliche Ungewissheit und damit die Belastung für alle Beteiligten.

Die lange Zeit der Trennung ist erfahrungsgemäß nicht einfach. In Ihrem gewohnten Lebensablauf wird sich möglicherweise einiges ändern. Vielleicht werden Sie mit Problemen konfrontiert, die Sie nicht erwartet haben und deren Lösung Sie vor besondere Anforderungen stellt. Gerne stehen wir Ihnen bei der Lösung von Problemen beratend zur Seite.

Vermeiden Sie es, auftretende Konflikte, Ängste oder Sorgen zu verdrängen. Sie könnten zu einem späteren, unerwarteten Zeitpunkt in einer Intensität wieder aufbrechen, die nur schwer beherrschbar

ist. Lassen Sie daher nichts ungedacht und ungesagt - setzen Sie sich offen und sachlich gemeinsam mit Ihrem Partner hinsichtlich aller Vor- und Nachteile des Einsatzes auseinander. Sprechen Sie auch über Dinge, die Ihnen vielleicht unangenehm oder heikel erscheinen. Je unangenehmer Ihnen ein Thema erscheint, umso wichtiger ist es, dass Sie mit Ihrem Partner darüber sprechen.

Grundsätzlich sollten Sie in die Vorbereitungen Ihre ganze Familie einbeziehen und sie auch an Ihren ganz persönlichen Gedanken und Sorgen teilhaben lassen. Beurteilen Sie sorgfältig, welche Themen Sie allein mit Ihrem Partner oder mit allen Familienmitgliedern unter Miteinbeziehung der Kinder besprechen wollen.

Die Entscheidung für diesen Auslandseinsatz war möglicherweise nicht einfach. Es waren viele positive und negative Aspekte abzuwägen, neben Erwartungen und Hoffnungen mussten Sie sich vielleicht auch mit Zweifeln und Ängsten auseinandersetzen. Erfahrungsgemäß überwiegen die positiven Argumente, da sich einer vermeintlichen Schwierigkeit oftmals eine entsprechend positive Begleiterscheinung gegenüberstellen lässt, so z.B. jeder Sorge die Chance auf Bewährung.

II. Positive Begleiterscheinungen eines Auslandseinsatzes

Positive Begleiterscheinungen eines Auslandseinsatzes sind:

- die Freude und hoffnungsvolle Erwartung, sich unter schwierigen Bedingungen zu bewähren
- der Stolz, für eine anspruchsvolle und wichtige Aufgabe ausgewählt worden zu sein
- die Möglichkeit, anderen Menschen zu helfen
- einen persönlichen Beitrag zum Frieden zu leisten
- die Chance auf Bewährung der Beziehung im Rahmen einer längeren Trennung, sowie die Stärkung des Vertrauens in den Partner
- die Bereicherung der Partnerschaft durch neue Aufgaben und höhere Selbständigkeit
- der Gewinn an Lebenserfahrung und die Möglichkeit, Neues zu lernen und persönlich zu reifen
- der finanzielle Gewinn (Haus, Wohnung, Auto, Anschaffungen)
- die Chance einer beruflichen bzw. Lebensveränderung oder die Überbrückung einer schwierigen Lebensphase
- das Finden neuer Freunde und Erleben von intensiver Kameradschaft.

III. Sorgen und Ängste im Zusammenhang mit einem Auslandseinsatz

Hinter vielen negativen Überlegungen stehen Ungewissheit, Sorgen und Ängste. Diese sollten akzeptiert und hinterfragt werden. Solche Fragen könnten z.B. lauten:

- Was ist es, was mir (uns) Angst macht?
- Warum macht mir (uns) das wirklich so große Angst?
- Was kann ich (können wir) dagegen tun?
- Welche Vorsorgen kann ich (können wir) treffen?
- Was werde ich (werden wir) tun, wenn das Befürchtete tatsächlich eintritt?
- Welche Unterstützung kann ich (können wir) für diesen Fall vorsehen bzw. anfordern?

Gerade die Auseinandersetzung mit der Angst fällt oft schwer. Dazu gehört die Angst vor dem Tod, vor Verwundungen, Verletzungen und schweren Erkrankungen. Diese Ängste können für alle Beteiligten sehr belastend sein.

In der Partnerbeziehung bestehen oftmals Befürchtungen hinsichtlich unerwünschter Veränderungen in der Partnerschaft, Erkalten der Beziehung, usw.

Die Veränderung des gewohnten Sexuallebens ist unvermeidlich. In einer offenen und liebevollen Beziehung sollten Sie auch darüber mit Ihrer Partnerin, ihrem Partner sprechen. Wie auch immer Sie

mit dieser trennungsbedingten schwierigen Situation umgehen, machen Sie die Stabilität und Qualität Ihrer Partnerbeziehung nicht ausschließlich von Sexualität abhängig.

Treten ernsthafte Beziehungsprobleme auf, sollten Sie offen und ehrlich mit Ihrer Partnerin, ihrem Partner darüber sprechen. Durch Herunterspielen, Heimlichtuerei und Vertrauensverrat wird die Situation nur verschärft.

Weitere negative Aspekte sind die Gefahr einer Eskalation von Konflikten, Probleme in der Kindererziehung oder auftretende krisenhafte Entwicklungen innerhalb der Familie.

Bereiten Sie für allfällige Krisen und Notfälle ganz konkrete und möglichst schriftliche Handlungspläne vor. Dadurch können auch sich aufdrängende unangenehme und belastende Gedanken, Phantasien und Tagträume unter Kontrolle gebracht werden.

Planen Sie in weiterer Folge auch entsprechende Unterstützungen z.B. durch Einbeziehung von Verwandten, Freunden und Kameraden ein oder wenden Sie sich an die professionellen Helfer im Einsatzraum oder an das Betreuungsteam im Wege der **Familien-Service-Line**.

D. DER EINSATZ

I. Vorbereitungen auf den Einsatz

Gerade die Vorbereitung ist für viele nicht einfach. Setzen Sie sich möglichst frühzeitig mit der Tatsache der bevorstehenden Trennung auseinander, Zeigen Sie Verständnis für Stimmungsschwankungen, Anspannungen oder andere eher ungewöhnliche Reaktionen Ihrer Partnerin, ihres Partners. Seien Sie tolerant und gehen Sie auf die Gefühle und Sorgen der Partnerin, des Partners ein.

Während der Abwesenheit der Soldatin bzw. des Soldaten sollte die Alltagsroutine zu Hause aufrechterhalten werden. Aktivieren Sie Unterstützung durch Familienangehörige, Ihren Freundeskreis bzw. durch Nachbarn.

Knüpfen Sie Kontakte zu gleichgesinnten Soldatinnen und Soldaten und deren Familien, um für den Fall von Krisen ein soziales Netz aus Hilfsangeboten und Informationsquellen bereitzuhaben. Neben zivilen Vereinen und sozialen Einrichtungen bieten die Familientage ein gutes Forum, neben den aktuellen Informationen die gegenseitige Vernetzung und den Austausch zu fördern.

Durch die lange Abwesenheit fehlt Ihren Kindern der Vater oder die Mutter und somit eine wichtige Bezugsperson und Identifikationsfigur. Dies kann zu vorübergehenden Verunsicherungen oder Ängsten bei den Kindern führen, die sich in weiterer Folge auf das Lernverhalten und die schulischen Leistungen auswirken können.

Auch vorübergehende Entwicklungsrückschritte (z.B. Bettnässen, Verlangen nach dem Schnuller) sind nicht ungewöhnlich. Dabei handelt es sich um normale Reaktionen, die keinen Anlass zur Sorge geben sollen. Informieren Sie auch die Schule oder den Kindergarten über die bevorstehende Abwesenheit, damit die Pädagogen angemessen auf die Reaktionen der Kinder eingehen können.

Nützen Sie jede Gelegenheit für gemeinsame, schöne Erlebnisse. Verbringen Sie einen netten Abend mit ihrer Partnerin, ihrem Partner oder genießen Sie einen erholsamen Ausflug mit der ganzen Familie. Die Erinnerung daran wird Ihnen helfen, die Zeit der Trennung und den Einsatz leichter zu überbrücken

Denken Sie an die Mitnahme von Fotos, Kinderzeichnungen, Briefen u.a.m., zu denen Sie einen besonderen Bezug haben. Notieren Sie sich die Termine von besonderen Familienereignissen, Geburtstagen, usw. Auch für die Daheimgebliebenen können Erinnerungsstücke oder Audio- und Videoaufzeichnungen des Angehörigen fern der Heimat, z.B. auf dem Mobiltelefon hilfreich sein.

Auch der Zeitpunkt des Abschiednehmens und der Abreise kann sehr belastend sein. Treten jetzt vermehrt Gefühle von Gereiztheit, reduzierte Vertrautheit oder fehlende Intimität bei Ihrer Partnerin, ihrem Partner auf, so interpretieren Sie dies nicht sofort als Zeichen mangelnder Zuneigung. Es sind vorübergehende normale Reaktionen von Menschen, die im Spannungsfeld eines beginnenden „Abenteuers“ mit vielen Ungewissheiten stehen.

Schließen Sie rechtzeitig alle Vorbereitungen und das Packen ab, um die letzten Tage und das vorgesehene „Kuschelwochenende“ ungestört ausschließlich Ihrer Partnerin, ihrem Partner bzw. der Familie widmen zu können.

II. Die Angehörigen zu Hause

Nach der Abreise der Soldatin, des Soldaten werden Sie erfahrungsgemäß einige Zeit brauchen, um mit den geänderten Anforderungen des Alltags zurechtzukommen.

Lassen Sie sich durch den Trennungsschmerz nicht in die Rolle der / des „Verlassenen“ drängen, sondern leben Sie Ihr Leben möglichst so weiter, wie Sie es gewohnt sind. Gerade die Fortführung Ihrer gewohnten Lebensweisen hinsichtlich Ernährung, Schlaf, Hobbies, Teilnahme an gesellschaftlichen Unternehmungen, usw. wird Ihnen helfen, sich an die neuen Bedingungen leichter anzupassen.

Pflegen Sie regelmäßig Kontakte mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner im Einsatz mittels Telefon, Brief oder Internet.

Vermeiden Sie es, über das Telefon gravierend negative Inhalte zu transportieren oder Konflikte auszutragen. Beide Seiten erleben sich in dieser Situation sehr hilflos und können daher auf diesem Wege kaum eine entsprechende Problemlösung erzielen. Gerade für die Kontingentsangehörigen im Einsatz stellen solche Konflikte eine massive Zusatzbelastung für den ohnehin fordernden Dienst im Einsatzraum dar.

Zeigen Sie Selbstvertrauen und Zuversicht, versichern Sie ihrer Partnerin, ihrem Partner deutlich Ihre Zuneigung, erzählen Sie von Ihrem Alltag und beenden Sie jedes Gespräch mit möglichst positiven Inhalten.

Sprechen Sie auch mit Ihren Kindern regelmäßig und offen über die Trennungssituation. Betonen Sie immer wieder, dass Ihre Partnerin, ihr Partner trotz der derzeitigen Abwesenheit ein unverzichtbares und wichtiges Mitglied der Familie ist.

III. Die Kontingentsangehörigen im Einsatz

Auch für die Soldatinnen und Soldaten sowie die zivilen Kontingentsangehörigen stellen besonders die ersten und letzten Wochen im Einsatzraum eine besondere Herausforderung dar.

Die ersten Wochen können durch Eingewöhnung, Anpassung an das Klima, neue Lebens- und Arbeitsbedingungen, das Finden neuer Freunde oder die Eingliederung in eine neue Gemeinschaft gekennzeichnet sein.

Vielleicht gilt es zusätzliche Trennungsprobleme zu bewältigen. Derartige Anfangsschwierigkeiten sind jedoch völlig normal und gehen vorüber.

Halten Sie regelmäßig telefonischen, brieflichen oder Internetkontakt zu Ihren Angehörigen in der Heimat. Erzählen Sie auch über Ihre Arbeit, versuchen Sie aber immer, Ihre Kommunikation mit einem positiven Inhalt ausklingen zu lassen.

Suchen Sie bei Problemen das hilfreiche Gespräch mit bewährten Kameraden, Ihren Kommandanten, den Truppenärzten, den Kontingentspsychologen oder mit dem Militärpfarrer. Sie helfen Ihnen, schwierige Situationen besser zu meistern. Bedenken Sie, dass unausgesprochene Sorgen und Probleme zu einer großen Belastung werden können.

Schon nach wenigen Wochen werden Sie eine allgemeine Stabilisierung bemerken. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen des Einsatzes sind Ihnen jetzt ausreichend vertraut und Sie können sich auf Ihre neuen Kameraden und Freunde abstützen. Sie sind nun in einer Phase hoher Einsatzbereitschaft.

Bemühen Sie sich, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Selbstvertrauen zu erhalten und weiter zu stärken. Tun Sie sich Gutes, wann und wo immer dies möglich ist. Halten Sie sich körperlich und geistig fit und achten Sie auf regelmäßige und ausgewogene Ernährung. Pflegen Sie gute Kameradschaft und gestalten Sie Ihre Freizeit möglichst aktiv.

Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuss und den Konsum von Drogen. Dazu gehören auch illegale Muskelaufbaupräparate und andere verbotene Substanzen. Auch ein übermäßiger Konsum von elektronischen Medien (Internet, Videos, Pornographie etc.) beinhaltet ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotential und die Gefahr einer zunehmenden Isolation sowohl im Einsatzraum als auch nach der Heimkehr.

Kommen Sie mit den Anforderungen des Einsatzes gut zurecht und fühlen Sie sich selbst als starke Persönlichkeit, dann versuchen Sie diejenigen zu unterstützen, denen das Leben im Einsatzraum Schwierigkeiten bereitet.

Suchen Sie das Gespräch mit Kameraden, die ihr Verhalten auffallend geändert haben (z.B. Zurückziehen, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Aggressivität, Stimmungsschwankungen, übermäßiger Alkoholkonsum) und nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Hören Sie aufmerksam und geduldig zu. Schon das Aussprechen von Kummer und Sorgen wirkt befreiend und entlastend.

Gegen Ende des Einsatzes können die Erwartung des Wiedersehens mit den Angehörigen oder Gedanken an die Rückkehr in das „alte“ Leben zu einer erhöhten inneren Anspannung mit Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten aber auch Schlafstörungen führen. Ihre inzwischen gewonnenen Erfahrungen und gute Gespräche mit bereits erfahrenen Kameradinnen und Kameraden werden Ihnen helfen, damit erfolgreich umzugehen.

E. DIE HEIMKEHR

I. Erwartung der Heimkehr

Die Erwartung der Heimkehr kann von sehr unterschiedlichen und intensiven Gefühlen begleitet sein. Viele erleben diese Zeit mit gesteigerter Aktivität. Neben der Freude auf das Wiedersehen und einer angenehmen Erregung, oft verbunden mit einem erhöhten Mitteilungsbedürfnis, können auch Gefühle von Besorgtheit, Unruhe und Ungeduld den gewohnten Lebensrhythmus beeinflussen.

Bereiten Sie Ihre Angehörigen unbedingt auf Ihre Heimkehr vor, denn diese sollte keinesfalls unerwartet und ohne Ankündigung erfolgen. Stellen Sie sich auch zu Hause rechtzeitig auf die Rückkehr der Soldatin, des Soldaten ein und bereiten Sie sich auf das Wiedersehen vor. Versichern Sie Ihrer Partnerin, ihrem Partner, dass sie Ihre Zuneigung und Liebe nicht verloren haben.

II. Wieder zu Hause

Ihre Familie musste lange Zeit ohne ein wichtiges Mitglied auskommen, manches hat sich verändert und funktioniert inzwischen sehr gut. Vermeiden Sie es, Regeln abrupt zu ändern, insbesondere in der Erziehung, denn Kinder brauchen Kontinuität.

Freuen Sie sich darüber, wenn Ihre Partnerin, ihr Partner Selbständigkeit bewiesen hat. Das gibt Vertrauen und Sicherheit in zukünftigen längeren Trennungsphasen. Helfen Sie Ihren Kindern, sich auf die „neue“ Familie einzustellen. Durch gemeinsame und besondere Familienaktivitäten, in denen eine klare Rollenverteilung der Eltern sichtbar ist, wird diese Wiederanpassung gefördert.

Haben Sie Geduld und nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um wieder in Ihre eigene Rolle in der Familie hineinzuwachsen. Rechnen Sie aber auch mit Unverständnis, Sorgen oder Vorwürfen, die durch die lange Trennung hochgespült werden können. Traurigkeit, Tränen und Reizbarkeit können bei Ihrer Partnerin, ihrem Partner vorübergehend die Folge sein. Das ist aber normal und vergeht wieder, wenn Sie diese Gefühle richtig einordnen und nicht als persönlichen Angriff werten. Besonders wichtig sind das gegenseitige Aussprechen dieser Gefühle und das verständnisvolle Zuhören. Danken Sie Ihrer Partnerin, ihrem Partner für das gezeigte Verständnis, für die Opferbereitschaft, Geduld und Treue und versichern Sie ihr, ihm, Ihre Liebe.

Sie werden vielleicht gegenseitig feststellen, dass sich nach der langen Trennung auch im Verhalten Ihrer Partnerin, Ihres Partners manches verändert hat. Es kann mehrere Wochen, manchmal sogar Monate dauern, um sich wieder aneinander zu gewöhnen. Dies erfordert Zeit und Geduld von beiden Partnern, die ursprüngliche Vertrautheit wiederherzustellen und Intimität wieder unmittelbar zu erleben.

Seien Sie offen für gegenseitige Weiterentwicklung und Reifung und versuchen Sie, neue Gewohnheiten zu akzeptieren oder in angemessener Form in Frage zu stellen. Haben während des Einsatzes schwerwiegende Veränderungen in der Familie stattgefunden (z.B. Unfall, Todesfall, Geburt, Beziehungskrise), kann dies das Wiedersehen erheblich beeinflussen. Haben Sie besonders dann Geduld miteinander, seien Sie einfühlsam und offen für Gespräche und lassen Sie auf dieser Grundlage Ihre Beziehung neu wachsen - sie kann intensiver werden als je zuvor.

Das Wiedersehen kann auch durch besonders belastende Einsatzerlebnisse des heimkehrenden Angehörigen beeinträchtigt werden. Solche außergewöhnlichen Vorkommnisse (z.B. schwere Unfälle, Todesfälle) können in Einzelfällen bei den davon Betroffenen noch Monate oder Jahre nach ihrer Heimkehr zu massiven psychischen Belastungsreaktionen führen.

Symptome dieser sog. Posttraumatischen Belastungsstörung sind: Wiederkehrende und sich aufdrängende Bilder und Gedanken, massive Angstzustände, Alpträume, Schlaflosigkeit, Wutausbrüche, hohe innere Anspannung und Gereiztheit, Gefühlskälte und Gleichgültigkeit, Interesselosigkeit, sozialer Rückzug von der Familie und der Umgebung.

Werden die Symptome von der betroffenen Person ignoriert oder verdrängt (z.B. durch Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch), kann dies zu einer ernsthaften psychischen Erkrankung führen.

Zur Erhaltung der seelischen Gesundheit ist es daher unerlässlich, sich mit unangenehmen Erinnerungen auseinander zu setzen und belastende Erlebnisse aufzuarbeiten. Eine der besten und einfachsten Methoden der Aufarbeitung ist das „Darüber-Reden“ mit einem erfahrenen und verständnisvollen Zuhörer. Neben vertrauten Personen aus dem Familien- und Freundeskreis bieten sich dafür auch die speziell geschulten und einsatzerfahrenen Militärpsychologinnen und Militärpsychologen des Bundesheeres an.

Sollten die geschilderten Symptome über mehrere Wochen und Monate anhalten, nehmen Sie unbedingt die Hilfe von Fachleuten (Ärzte, Betreuungspsychologen, Psychotherapeuten) in Anspruch. Nützen Sie auch dazu das Unterstützungs- und Vermittlungsangebot der Familien-Service-Line.

F. SCHLUSSBEMERKUNG

Wir haben in der vorliegenden Broschüre das Erleben von Trennung in den Vordergrund gestellt. Die Erfahrung zeigt, dass viele Partnerschaften bzw. Familien die mit einem Auslandseinsatz verbundenen Herausforderungen gut bewältigen.

Das österreichische Bundesheer trägt nicht nur die umfassende Verantwortung für eine gute körperliche Verfassung seiner Soldatinnen und Soldaten, sondern auch für deren psychisches Wohlbefinden. Dazu gehört neben der Erhaltung und Förderungen ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit auch die Unterstützung und Betreuung ihrer Familien und Angehörigen.

Wo Menschen Beziehungen miteinander eingehen, gibt es auch Reibungspunkte, Spannungen und Probleme. Diese können sich verstärken, wenn die alltäglichen Rahmenbedingungen schwierig werden. Ein Auslandseinsatz bringt erschwerte Rahmenbedingungen mit sich und erfordert von allen Betroffenen ein hohes Maß an Beziehungskultur, um Veränderungen in Familie und Partnerschaft erfolgreich zu bewältigen.

Die Qualität einer Beziehung lässt sich mit wenigen Begriffen beschreiben. In diesem Sinne kann jede Partnerschaft auch unter den besonderen Anforderungen und Belastungen eines Auslandseinsatzes bestehen, wenn sie auf

- Liebe und Vertrauen,
- einfühelndem Verstehen
- Offenheit und Geduld
- gegenseitiger Achtung und Akzeptanz

beruht und in einem hilfreichen sozialen Umfeld verankert ist.

Wenn es uns gelungen ist, Ihnen durch diese Ausführungen hilfreiche Anregungen zur erfolgreichen Bewältigung des Auslandseinsatzes zu vermitteln dann hat diese Broschüre ihren vorgesehenen Zweck erfüllt.

Wir wünschen Ihnen viel Soldatenglück und Ihren Angehörigen alles Gute!

G. ANHANG

Soziale Betreuung

Suchen Kontingentsangehörige in außerdienstlichen Angelegenheiten, insbesondere bei Schwierigkeiten im sozialen Bereich, Rat und Hilfe bei ihren Vorgesetzten, so haben ihnen diese nach besten Kräften beizustehen. Ist ein Vorgesetzter nicht in der Lage, die erbetene Unterstützung zu gewähren, oder wünscht die betroffene Person die Unterstützung des Betreuungsreferenten, so ist sie an diesen zu verweisen (§ 4 Abs. 7 der Allgemeinen Dienstvorschriften). Das Referat „Soziale Betreuung“ ist zuständig für alle sozialrechtlichen Belange und Ansprüche der sich im Ausland befindlichen Soldatinnen und Soldaten sowie der zivilen Kontingentsangehörigen. Diese sind:

- Arbeitsplatzsicherungsgesetz (Kündigungs-Entlassungsschutz)
- Meldepflichten beim Arbeitgeber oder AMS
- Leistungen bei Erkrankung oder Verletzung
- Leistungen und Versorgung nach Dienstunfällen (Sozialministeriumservice, BVA)
- Mitversicherung der Angehörigen
- Möglichkeit der „freiwilligen Selbstversicherung in der Arbeitslosenversicherung“
- Pensionsversicherung (wie wirkt sich ein Auslandseinsatz auf die Pensionszeiten aus)
- Umgang mit Privatversicherungen
- Urlaub und Dienstfreistellung (während und nach Beendigung des Auslandseinsatzes)
- Besondere Hilfeleistung an Hinterbliebene /Auslobung (an Ehegatten und unterhaltspflichtige Kinder)

Zum Nachdenken

Es ist ein sehr trauriges Ereignis, wenn wir mit dem Tod eines Angehörigen konfrontiert werden. Vor allem dann, wenn es sich um den Lebenspartner handelt. Aber gerade dann kommt es oft zu tiefgehenden Zerwürfnissen in den Familien und zu schweren Nachteilen für alle Betroffenen, wenn für das Erbe keine klaren Regelungen durch ein Testament getroffen wurden. Ein Testament ist daher nicht nur im Zusammenhang mit einem Auslandseinsatz zu bedenken, sondern in jedem Fall, in dem unversorgte Kinder betroffen sein können, denn jeder von uns ist bereits als Verkehrsteilnehmer einem erhöhten Risiko ausgesetzt.

Hilfreiche Links

Für verschiedenste Fragen im Zusammenhang mit Ämtern und Rechtsfragen bietet die Homepage www.help.gv.at wertvolle Informationen und Anregungen.

Die Familien-Service-Line

Die Familien-Service-Line des Österreichischen Bundesheeres bietet rund um die Uhr rasche und unbürokratische Hilfe. Scheuen Sie sich nicht, dieses Hilfsangebot bei Bedarf in Anspruch zu nehmen. Ihr Anliegen wird in jedem Falle vertraulich behandelt.

Familien-Service-Line
Tel.: +43 664 622 6074
E-Mail: familienbetreuung@bmlv.gv.at
www.truppen-familienbetreuung.at

CHECKLISTEN

Die folgenden Checklisten können unmöglich alle bedenkenswerten Dinge erfassen, zumal jede Familie - glücklicherweise - ihre Besonderheiten hat. Deshalb sollten Sie diese Listen unbedingt durch persönliche Notizen ergänzen. Denken Sie aber auf jeden Fall an:

Urkunden:

- Geburtsurkunden
- Heiratsurkunde
- Taufschein
- Impfpass
- Personalausweis / Reisepass
- Kauf- und Leasing-Verträge
-

Versicherungsunterlagen:

- Krankenversicherung
- Lebensversicherung
- Unfallversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Kfz- und Motorradversicherung
- Haushaltsversicherung
- Ausbildungsversicherung
- Rechtsschutzversicherung
-

Unterlagen für das Finanzamt:

- Arbeitnehmerveranlagung
- Lohn- bzw. Einkommensteuererklärung
- Belege und Rechnungen
-

Vollmachten für:

- Post
- Elterliche Sorge
- Beihilfen
- Vorsorgevollmacht
- Banken / Sparkassen
- Eine Verfügungsberechtigung über das Konto der Soldatin / des Soldaten kann nur in der Bank oder Sparkasse bei gleichzeitiger Anwesenheit des Soldaten / der Soldatin und dem zu Bevollmächtigenden unter Vorlage der Personalausweise ausgestellt werden!
-

Außerdem:

- Zeugnisse und besondere Urkunden
- Bankomatkarte, Kreditkarten (Geheimnummer / Pin-Nummer)
- Garantieunterlagen für Geräte
- Umtausch- / Rückgabefristen
- Bausparunterlagen
- Grundbesitzunterlagen
- Liste mit wichtigen Telefonnummern
-

Schule: (ggf. Gespräch mit dem Klassenlehrer)

- Schulwechsel
- Klassenfahrten und Ausflüge
- Kurse
- Nachhilfe
-

Kraftfahrzeuge:

- Kfz / Motorrad abmelden
- Termine für Service / Pickerl
- Kfz-Typenschein
- Kfz-Brief
- Schutzbrief
- Reifenwechsel
-

Wiederkehrende Zahlungen: (Daueraufträge/ Einzugsermächtigung)

- Miete
- Zeitungen
- Vereins- und Parteibeiträge
- Radio-/TV-Gebühren
- Kredite (Ratenzahlungen)
- Versicherungen
- Telefon/Internet
- Alimente/Unterhalt
-

Einweisung in die Handhabung von Anlagen und Geräten im Haushalt:

- Heizungsanlage
- Hauptgashahn / Heizöltank
- Waschmaschine
- Hauptwasserhahn
- Sicherungskasten
- Rasenmäher, usw.
- Alarmanlage
-

Terminkalender:

- Abschiedsfeier
- Zeitplan für den Auslandseinsatz
- Zahlungen / Forderungen
- Geburtstage
- Hochzeitstage
- Feiern und Anlässe
- Urlaub nach dem Einsatz(Buchung?)
- Wiedersehensfeier
-