



Asker
kommune

Veteranplan 2022 - 2025

Anerkjennelse, ivaretagelse og
oppfølging av veteraner i Asker



Innholdsfortegnelse

Forord.....	4
1.0 Om veteraner i Norge og nasjonale føringer	6
2.0 Formål med Asker kommunes veteranplan.....	7
2.1 Forankring	7
2.2 Målgruppen	8
3.0 Veteranplanens satsningsområde og tiltak	10
3.1 Anerkjennelse	10
3.2 Ivaretakelse	10
3.3 Oppfølging.....	11
4.0 Veterankontakt for veteraner i Asker	12
5.0 Informasjonsside for veteraner i Asker	13
6.0 Aktuelle tjenester og ulike tilbud i kommunen	13
6.1 Fastlegen – første instans for dialog.....	13
6.2 Aktiv fritid – for en helsefremmende og aktiv hverdag	13
Frisklivssentralen og frisklivsresept:	14
Aktiv på dagtid	15
Fritid med bistand.....	15
6.3 Råd og veiledning for veteraner fra NAV	15
6.4 Arbeidslivet	15
6.5 Veterankort.....	15
6.6 Mestringshuset	16
6.7 Døgntåpen veiledningstelefon	16
6.8 Velferdsforvaltningen.....	16
6.9 Boligsøkerkurs	16
6.10 Bekymringsteam.....	17
7.0 Ivaretakelse av familien.....	17
7.1 Helsestasjon.....	17
7.2 Helsestasjon for ungdom	17
7.3 Skole og barnehager	17
7.4 Frivillighet	17
7.5 Pårørendestøtte.....	18
7.5 Regionalt ressurscenter for vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging for økt kompetanse om veteraner	18

8.0 Forsvarets arbeid med veteraner	18
8.1 Forsvarets veteransenter	19
9.0 Frivillige veteranorganisasjoner	19
Norges veteranforbund for internasjonale operasjoner, NVIO.....	19
Veteran møter veteran - Møtested for veteraner	20
Veteranforbundet SLOPS, medlemsorganisasjon for skadde i internasjonale operasjoner.....	20
10.0 Kunnskapsgrunnlag: Veteraners helse og levekår.....	20

Forsidebilde: Peder Torp Mathisen / Forsvaret

Forord

Da denne planen ble vedtatt av kommunestyret 8. mars 2022, var det 12 dager siden Russland invaderte Ukraina. Krigen pågikk med sjokkerende brutalitet, slik den fortsatt gjør i skrivende stund – slik krig alltid gjør.

Vi er mange som har sett frem til at Askers veteranplan skulle ferdigstilles. Med krig i Europa som bakteppe for behandlingen av den politiske saken, ble det en helt spesiell og følelsesladd opplevelse for alle som var til stede i salen.

Vi har rundt 100.000 veteraner i Norge, og i overkant av 1.000 bor her i Asker. De er unge, eldre og fra ulike yrkesgrupper. Alle har deltatt i internasjonale operasjoner, og mange har tjenestegjort i krevende og farlige situasjoner. Flertallet av veteranene kommer tilbake i fin form, men også skader oppstår – både der og da, og etter lengre tid hjemme.

Det er kommunens ansvar at alle som har behov for oppfølging etter endt tjeneste får tilgang til nødvendig hjelp. En utfordring i dette arbeidet er å nå ut til de yngre i målgruppen, og til de som ikke har militær bakgrunn, men som har bidratt med sivil yrkeskompetanse i utenlandsoperasjoner. Disse gruppene definerer seg ikke nødvendigvis som veteraner, men for Asker kommune er det behovet som er det avgjørende. En viktig del av veteranarbeidet vårt handler derfor om kommunikasjon, og det å nå bredere ut med budskap og informasjon.

Vi håper også at opprettelsen av en egen veterankontakt skal senke terskelen og gjøre det enklere å kontakte kommunen for å få råd og veiledning. Det er personvern hensyn som gjør at veteranene og deres nærmeste selv må ta kontakt og ikke omvendt – kommunen har ikke tilgang på informasjon om hvem som er veteraner. Denne ferske veteranplan har også som hensikt å fungere som et opplysnings- og informasjonsdokument – men veteranene må vite om den for at den skal være til nytte.

Som ordfører kjenner jeg også på et stort ansvar for å bidra til at storsamfunnet anerkjenner alle veteraner for deres innsats. Vi har lange tradisjoner for å markere frigjørings- og veterandagen 8. mai, og det gjør vi blant annet med arrangementer på minnesmerker i kommunen. 8. mai er det også tradisjon for at vi inviterer til veteranmottakelse på rådhuset, i samarbeid med Bærum kommune. Disse kveldene er høytidelige, men først og fremst veldig hyggelige. Møtene med veteranene her, har for meg ført med seg mange fine samtaler og mye ny innsikt. Asker kommune har mål om å gjøre 8. mai-programmet mer kjent for både veteraner og andre innbyggere, og vil jobbe med økt synlighet og tilgjengelighet fremover.

Tusenvis av nordmenn er hver dag på jobb for fellesskapet for å opprettholde vårt hjemlige forsvar, og ute i verdens urolige hjørner for å bidra til stabilitet og trygghet, demokratiutvikling, fred og frihet. Verdier vi alle hegner om, og som noen av oss betaler en høy pris for å beskytte. De skal vite og kjenne at de ikke står alene.



Foto: Elin Eike Worren

Tusen takk til frivilligheten og veteranforeningene for uvurderlig tilstedeværelse med veterantreff, familiearrangementer og kameratstøttetelefon. Betydningen av å være sammen med andre som har liknende opplevelser og erfaringer kan ikke overvurderes. Det kan heller ikke betydningen av anerkjennelse og respekt fra oss som ikke har det.

Til slutt en stor og varm takk til veteranene som har bidratt med innspill til denne planen, og til dere som delte deres historier med oss da den ble vedtatt.

Med hilsen fra

Lene Conradi, ordfører

Asker, mars 2022

1.0 Om veteraner i Norge og nasjonale føringer

De norske veteranene består av over 100.000 mennesker som har vært i internasjonale operasjoner etter andre verdenskrig. Det er en stor og mangfoldig gruppe. Kvinner og menn, unge og eldre, soldater, folk i sivile grupper og pensjonister. De største, norske bidragene har vært til internasjonale operasjoner i Libanon, på Balkan og i Afghanistan. Hentet fra nettstedet fra : <https://veteran.rvtsost.no/internasjonale-operasjoner>.

Ivaretagelsen av personell fra internasjonale operasjoner er et samfunnsansvar for alle sektorer (i regjeringens oppfølgingsplan fra 2014). «I tjeneste for Norge» som omhandler ivaretagelse av personell før, under og etter internasjonal tjeneste oppfordres kommuner som har innbyggere som har vært i internasjonal tjeneste å utarbeide en kommunal handlingsplan.

Regjeringen iverksatte et arbeid for å bedre veteranenes posisjon som resulterte i St.meld. nr.34 «Fra vernepliktig til veteran» (2008-2009). Denne skulle bidra til å skape større forståelse i samfunnet for veteranenes oppdrag, situasjon og behov.

Regjeringens handlingsplan «I tjeneste for Norge» (2011-2013) og Regjeringens oppfølgingsplan av 2014 konkretiserte og videreførte dette arbeidet. Handlingsplanen la derfor føringer for å styrke samfunnets anerkjennelse og ivaretagelse av personellet mens oppfølgingsplanen bl.a. oppfordret kommunene til å ta et større samfunnsansvar ved å utarbeide kommunale veteranplaner.

Regjeringens oppfølgingsplan legger vekt på anerkjennelse, ivaretagelse og oppfølging. For Asker kommune er det svært viktig å videreføre disse satsingsområdene i Asker kommunes veteranplan. Asker kommunes veteranplan bygger på [Forsvarets veileder for utvikling av en kommunal veteranplan](#) og tidligere Asker, Røyken og Hurum kommunes veteranplaner.



Foto: Thorbjørn Kjosvold / Forsvaret

2.0 Formål med Asker kommunes veteranplan

Planen skal bidra til at Asker kommune i samarbeid med relevante aktører:

- Anerkjenner, ivaretar og følger opp veteranen både før, under og etter internasjonal tjeneste for landet
- Skaper økt samhandling på tvers av ulike sektorer, mellom kommune og frivillige organisasjoner, slik at veteranen og deres familie blir møtt med kompetanse og forståelse
- Gjøre det enklere for ansatte i kommunen, på tvers av ulike sektorer til å utføre sin rolle som primær tjenesteleverandør for veteranens behov i lokalsamfunnet

Veteranplanen har også som hensikt å fungere som et opplysning- og informasjonsdokument for veteranen.

Andre som også har nytte av planen, kan for eksempel være kommunehelsetjenesten, fastlegene, NAV, politikere, veteranorganisasjoner, veterankontakten og andre kommunale virksomheter.



Foto: AdobeStock / Asker kommune

2.1 Forankring



Veteranplanen bidra til å realisere FNs bærekraftsmål: God helse og kommuneplanens hovedmål:

- **Askersamfunnet sikrer god helse og fremmer livskvalitet for alle, uansett alder.**
-

Herunder delmål:

- Askersamfunnet arbeider helsefremmende og forebyggende for å oppnå god folkehelse, motvirke utenforskap og redusere risiko for sykdom og tidlig død.
- Innbyggere som mottar helsetjenester lever aktive, selvstendige liv, tar medansvar for egen helse og deltar i utformingen av tjenestene ut fra den enkeltes forutsetninger og behov.

FNs bærekraftsmål - Samarbeid for å nå målene:



- **Askersamfunnet har virkemidler, partnerskap og samarbeid på tvers som sikrer en bærekraftig utvikling**

- Askersamfunnet har inkluderende lokalsamfunn der innbyggerne opplever tilhørighet og tar medansvar, uavhengig av kulturelle, sosiale og økonomiske forhold.

Veteranplanen vil inngå i kommunes temaplan for psykisk helse og rus som er under utarbeidelse. Innsatsområder og strategier som omhandler aktivitet og felleskap, fremtidsrettet tjenesteutvikling, helsehjelp og sammenheng i tjenestene vil kunne sammenfalle med hensikten i Asker kommunes veteranplan.

Veteranplanen er dermed godt forankret i kommunes plansystem og vil inneholde konkrete tiltak.



Foto: Thorbjørn Kjosvold / Forsvaret

2.2 Målgruppen

På grunn av personvernregler blir ikke navn på veteranen eller deres familier offentliggjort. Asker kommune kjenner derfor ikke identiteten til alle veteraner i kommunen, men forsvaret opplyser at antallet er om lag 1060 veteraner bosatt her.

Forsvaret opplyser at det er ca. 1060 veteraner i Asker kommune.

Forsvaret har oppgitt tall som teller 708 veteraner fra 1978 til februar 2021, og medberegnet før 1978 kan antallet være 1060 veteraner i Asker. Forsvaret oppdaterer sine tall 1.kvartal årlig.

Veteranområdet omfatter ikke bare veteranen selv, men også deres familie og det lokalsamfunnet de er en del av.

Hvem er veteran? Det finnes ulike definisjoner på en veteran. I planen er tatt med den offisielle definisjonen. Tidligere har bildet av veteraner vært tett knyttet til innsatsen under 2. verdenskrig. Ikke alle som har deltatt i senere internasjonale operasjoner definerer seg selv som en veteran. Det kan for eksempel være unge, og eller andre som har bidratt fra forskjellige yrkesgrupper uten militær bakgrunn.

- Uavhengig av om en person definerer seg innenfor eller utenfor definisjonen veteran vil Asker kommune sterkt understøtte at det er *behovet* for hjelp og støtte som er avgjørende for å få benytte seg av tilbud i kommunen

Veteran: Alle norske statsborgere som har deltatt eller deltar i fredsbevarende, fredsopprettende eller statsbyggende innsats i andre land, fra utenriks-, justis- og forsvarssektoren (Forsvarsdepartementet, 06/2014).

Familie: Ektefelle, nåværende eller fraskilt annen person, som du lever eller har levd sammen med i et ekteskapsliknende forhold og slektninger (foreldre, besteforeldre, barn, barnebarn, osv.). Videre gjelder dette også for søsken ved blod eller adopsjon, og svigerfamilie som står ektefellen nær.

Andre nærpersioner: Personer utenfor familien som veteranen opplyser om er en nærpersion, støttespiller og som skal ansees som pårørende (både skriftlig eller muntlig).

*En veteran er et helt normalt menneske, med normale følelser,
som er trent opp til å håndtere unormale situasjoner.*

- Robert Mood, general og tidligere veteraninspektør



Foto: Peder Torp Mathisen / Forsvaret

3.0 Veteranplanens satsningsområde og tiltak

3.1 Anerkjennelse

Asker kommune skal vise anerkjennelse for den innsatsen veteranen har utført gjennom sin deltagelse i internasjonale operasjoner og synliggjøre deres kompetanse og kunnskap.

Tiltak anerkjennelse:

- a) På den nasjonale frigjørings- og veterandagen den 8. mai inviterer ordfører veteraner og deres familier til et fast arrangement
- b) Det er egne minnesmerker for falne i Asker kommune. I samarbeid kan organisasjoner, nærliggende kommuner og Asker kommune arrangere tilstelninger for veteranen og deres nærmeste
- c) FN-dagen, 24.oktober hvert år, markeres ved mange skoler i Asker, og bidrag fra lokale veteraner oppfordres
- d) I utarbeidelsen av veteranplanen for Asker og i gjennomføring av tiltak medvirker og bidrar lokale veteraner og veteranorganisasjonene med kunnskap og frivillighet for å skape gode lokalsamfunn for veteranen og deres nærmeste
- e) Beredskapsansvarlig i kommunen og veteranorganisasjoner samhandler for å kunne benytte veteranressursen i kommunens beredskapsarbeid
- f) NAV i Asker, næringslivet og andre aktører samhandler for å øke fokus på den kompetansen veteranene innehar



Foto: Thorbjørn Kjosvold / Forsvaret



Foto: Lars Røraas / Forsvaret

3.2 Ivaretagelse

Asker kommune skal i samarbeid med frivilligheten, organisasjoner og andre relevante aktører gi informasjon og kommunisere ut de muligheter som finnes, slik at veteraner som har et behov og ønske om oppfølging vet hvor de skal ta kontakt for å få hjelp.

Det er avgjørende at veteranen oppgir sin status for at kommunen skal kunne imøtekomme de behovene som utlandstjenesten kan medføre. Grunnet personvernregler, ikke oppgis navn på veteranen eller deres familier for kommunen fra forsvaret.

Tiltak ivaretagelse:

- a) Kommunen skal ha en veterankontakt med interesse for og kompetanse på målgruppen, som kan gi råd og veiledning
- b) Kommunens veterankontakt har ansvar for oppfølging av veteranplanen og skal være et bindeledd mellom de ulike aktørene som arbeider til veteranenes beste
- c) På Asker kommunes hjemmeside skal det være kontaktinformasjon til veterankontakten, til veteranplanen og til andre relevante kommunale og frivillige tjenester.
- d) Veterankontakten samhandler med frivillige veteranforeninger for å nå ut til flere veteraner som kan ha behov for oppfølging.
- e) Alle kommunens innbyggertorg kan benyttes som åpne møteplasser for veteraner og veteranforeninger. Lokalene bookes og brukes i tråd med retningslinjene. Veiledning i tilskuddsordninger for lokale lag og foreninger er tilgjengelig.
- f) Arrangementer og markeringer for veteraner gjøres kjent igjennom sosiale medier, og da særlig kalenderen Hva skjer i Asker:
<https://www.hvaskjeriasker.no/>.
- g) Kommunen skal sikre at kommunale instanser har grunnleggende kompetanse om målgruppen og relevante hjelpetjenester igjennom informasjon, kurs og nettverk for ansatte.

3.3 Oppfølging

Asker kommune skal i samarbeid med relevante aktører bidra til at veteraner eller pårørende som opplever helseutfordringer, økonomiske- eller sosiale utfordringer, skal bli hørt og få en så godt koordinert bistand som mulig.

Asker kommune tar ansvar for at personer som er bosatt i kommunen tilbys nødvendig helse- og omsorgstjenester innenfor gjeldene rammeverk.

Kommunen skal påse at det gis nødvendig informasjon og kompetent bistand når det gjelder veteranenes spesielle bakgrunn og behov, både når det gjelder kommunale tjenester og tjenester fra andre aktører. Kommunen er også ansvarlig for å støtte veteranen og deres familie før, under og etter tjeneste.

Veteranen eller deres familier vil i noen tilfeller ha behov for bistand fra ulike aktører. Det er kommunens ansatte i de ulike ordinære tjenestene som i dialog med veteran, sammen finner en løsning. Ulike aktører for oppfølging kan være, skole, helsestasjon, barnehage, NAV, helse- og velferdstjenester, fastlege og legevakt.



Foto: AdobeStock / Asker kommune



Foto: AdobeStock / Asker kommune

Oppfølging tiltak:

- a) Ved behov for oppfølging skal veterankontakten fungere i tråd med «en dør inn»-prinsippet. Fastlegen skal være primær kontakt inn mot helsetjenesten.
- b) Informasjon og tilbud om kommunens lavterskeltilbud som Aktiv fritid og Frisklivssentralen, samt kameratstøtte og møteplasser i regi av for eksempel frivilligheten, frivillighetssentraler, og andre skal bidra til at veteranen og pårørende gis mulighet til å leve gode selvstendige liv
- c) Individuell plan tilbys veteraner med store utfordringer og behov for sammensatte kommunale tjenester
- d) Kommunen skal tilrettelegge for kurs og opplæring fra Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) til ulike aktører og helsepersonell for å øke traumekompetansen i de kommunale tjenestene
- e) NAV Asker kan ved behov søke råd og veiledning fra de nasjonale kompetansemiljøet ved Nav Elverum og samhandler med veterankontakten i Asker



4.0 Veterankontakt for veteraner i Asker

Det er etablert en veterankontakt i Asker kommune.

Telefon 66 76 82 16 / 918 38 813

Rollen som veterankontakt vil kunne bidra positivt og legge til rette for veteranene som trenger oppfølging, og bidra til at kontakten mellom veteranene og kommunen styrkes. Stillingen er underlagt Velferdsforvaltningen, avdeling Mottak, forebygging og koordinerende enhet.

- Veterankontaktens roller vil bestå av å veilede veteranene, kommunens ansatte og andre berørte om hvor det er mulig å få informasjon eller bistand knyttet til veteranrelaterte utfordringer
- Deltar i forsvarets nettverk av veterankontakter

- Innkalle til årlig drøfting, status, erfaringsdelingsmøte med kontaktpersoner for oppvekst og NAV
- Ansvarlig for oppdatering av Asker kommune sin Veteranplan

Det er også en kontaktperson for veteranområdet i tjenesteområde oppvekst som samarbeider med veterankontakten.

5.0 Informasjonsside for veteraner i Asker

Det er etablert en informasjonsside for veteraner i Asker. Denne skal videreutvikles og kommuniseres ut i samarbeid med frivillige veteranforeninger slik at veteranene får en samlet oversikt over flere av lavterskeltilbudene dersom de har behov for oppfølging.

Nettsiden til Asker kommune: <https://www.asker.kommune.no/frivillighet-og-innbyggersamarbeid/veteran-i-asker/>

6.0 Aktuelle tjenester og ulike tilbud i kommunen

Hver veteran er unik og har ulik erfaring og ulikt informasjons- og bistandsbehov.

Flertallet av veteranene vil ikke ha særskilt behov for oppfølging fra kommunen etter endt oppdrag, men noen vil ha behov fra ulike instanser.

Behovet for bistand kan gjelde eksempelvis gjelde stress og psykiske plager. Det kan også dreie seg om bistand til økonomi, arbeid, daglig sysselsetting og familierelaterte utfordringer.

6.1 Fastlegen – første instans for dialog

Ved behov for helsetjenester er fastlegen den første instans for dialog. Fastlegen er den som henviser til spesialisthelsetjenesten, andre instanser og tiltak om nødvendig. Ved akutte kriser vil legevakt, men også fastlegen være førsteinstans for dialog. Innbyggerne i tidligere Asker kommune har sitt akuttilbud ved Asker og Bærum legevakt mens Bråset legevakt yter akutthjelp til innbyggerne i tidligere Røyken og Hurum kommuner. Nettside; [Legevakt | Asker kommune](#)

6.2 Aktiv fritid – for en helsefremmende og aktiv hverdag

Aktiv fritid tilbyr ulike kurs og aktiviteter innen friskliv og inkludering med fokus på fysisk aktivitet og sosialt samvær.

Aktuelle tilbud i Aktiv fritid som kan ha betydning for veteraner og deres pårørende kan være:

- Frisklivssentralen, resept og kurs

- Aktiv på dagtid
- Fritid med bistand

Frisklivssentralen og frisklivsresept:

Veteraner kan få oppfølging gjennom en Frisklivsresept. Tilbudet skal gi hjelp og støtte til endring av livsstil innen fysisk og psykisk helse. En «resept» kan inneholde blant annet:

- Individuelle samtaler, veiledning, man blir sett og bekreftet
- Opplegg tilpasses den enkelte utfra deres ønsker og behov
- Hjelp til å gjøre små grep i hverdagen for å oppnå en bedre helse
- Hjelp til å legge til rette for rutiner
- Ulike kurs som kan være gode verktøy for endring
- Strukturerte treninger i gruppe med andre
- Oppleve tilhørighet i gruppa, man er en del av noe større
- Støtte og veiledning til å komme seg videre i andre aktiviteter
 - Som for eksempel lavterskel-tilbudet (rimelig, inkluderende) Aktiv på dagtid
 - Eller andre former for aktivitet etter hva deltaker ønsker
- Veiledning og anbefalinger ved behov for mer omfattende behandling

Tilbudene i Frisklivssentralen er veiledning, ikke terapi.

Har deltaker behov for mer omfattende behandling, kan Frisklivssentralen hjelpe til med å anbefale et videre løp.

Frisklivssentralens kurs:

- Søvnkurs
 - For de som opplever søvnvansker som går utover hverdagen og som ønsker å forbedre søvnkvalitet uten bruk av medikamenter.
- Hverdagsgledekurs
 - Kurset gir inspirasjon og verktøy til de fem viktigste grepene som forskningen viser at kan bidra til å gi deg mer hverdagsglede, å styrke fysisk og psykisk helse, og å øke livskvaliteten: Å være oppmerksom, å være aktiv, å fortsette å lære, å knytte bånd og å gi.
- Livsstyrkekurs
 - Kurset retter seg mot de fra 18-67 år som opplever langvarige helseutfordringer, f.eks. smerter i kroppen, stress, indre uro, dårlig selvbilde eller følelse av sårbarhet. Trening i oppmerksomt nærvær/mindfulness er sentralt.
- Kostholds kurs
 - Kurset er utviklet av Helsedirektoratet med fokus på inspirasjon til sunnere kosthold. Målet er å øke deltakernes kunnskap om kosthold og bidra til endrede matvaner gjennom små steg som kan utgjøre en stor forskjell.

[Nettside friskliv voksne.](#)

Aktiv på dagtid

Dette er et aktivitetstilbud på dagtid for voksne bosatt i Asker, som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet. Aktivitetene er varierte og av god kvalitet og krever kun at man har lyst til være aktiv sammen med andre. Trenere og instruktører er godt kjent med målgruppen, og har et spesielt fokus på inkludering, et godt miljø, at man blir sett, og at aktivitetene legges opp med alternativer slik at alle kan mestre ut i ra eget nivå.

Aktiv på dagtid er et tett samarbeid mellom kommunen, NAV, idrettslag og private aktører. Medlemmene blir godt kjent med det ordinære aktivitetstilbudet i Askersamfunnet, og dette kan ofte føre til at mange blir mer aktive på egenhånd når de har kommet i gang gjennom tilbudet. Nettside: [timeplan Aktiv på dagtid](#)

Fritid med bistand

Fritid med bistand er for de over 18 år som har utfordringer knyttet til rus og/eller avhengighet. Fritid med bistand er en veiledningsmetode hvor man får støtte og veiledning til å finne frem til selvalgt fritids- eller kulturaktivitet som man etter hvert kan drive med på egenhånd.

Tilbudet er en del av den 3-delte støttekontakt-tjenesten i Asker. Man må søke om vedtak, og kan få veiledningstilbud i inntil ett år. [Nettside til Fritid med bistand](#)

6.3 Råd og veiledning for veteraner fra NAV

NAV er en offentlig instans som har ansvaret for arbeidsmarkedstiltak, trygdeytelser og sosialhjelp.

NAV har ansvar for at personer som har tjenestegjort i internasjonale operasjoner for Norge får god oppfølging. Derfor er det opprettet et eget kompetansemiljø for veteransaker ved NAV Elverum. Man kan kontakte kompetansemiljøet på Elverum direkte dersom man er veteran og ønsker informasjon og veiledning. Kompetansemiljøet bistår også NAV-kontorene og Forsvaret om spørsmål knyttet til veteransaker.

6.4 Arbeidslivet

Noen veteraner opplever at det vanskelig å synliggjøre sin militære erfaring og kompetanse i det sivile liv. Et tips til hvordan bedre synliggjøre egen erfaring og ressurser inn mot arbeidslivet er vist i film av veteraner som forteller om sine erfaringer. Denne filmen finnes på Norges veteranforbund for internasjonale operasjoner sin hjemmeside: [Artikkel visning \(nvio.no\)](#)

6.5 Veterankort

Veterankort er for personell som har tjenestegjort i internasjonale operasjoner. Veterankortet gir tilgang til ulike rabattavtaler både lokalt og nasjonalt fra forskjellige aktører i næringslivet som man kan dra nytte av mot fremvisning av veterankortet. For å

søke om kortet eller få en oversikt over rabattavtalen finnes dette på følgende nettside:
[Veterankortet](#)

6.6 Mestringshuset

Mestringshuset er et tilbud til de over 18 år med mildere psykiske helseutfordringer og/eller begynnende rusproblemer. I slike tilfeller tilbyr Mestringshuset kurs, grupper og individuelt behandlingstilbud som tilpasses den enkelte. Mestringshuset tilbyr også bistandstiltak til pårørende som står i belastninger. Tjenesten er gratis, og det trengs ingen henvisning fra lege. På Mestringshuset sin hjemmeside informeres det om; Hva kan jeg gjøre selv tilbake. Videre om veiledet selvhjelp, sinnemestring, psykologisk veiledning, hjelp til hjelp og veiledning til søvnsykdommer. Nettside; [Få hjelp til å håndtere mildere form for angst, depresjon og gryende rusmisbruk | Asker kommune](#)

6.7 Døgnåpen veiledningstelefon

Døgnåpen veiledningstelefon for personer som sliter med psykisk problemer eller har utfordringer med rus, og for pårørende og andre som har behov for råd og veiledning. Nettside; [Psykisk helse og rus | Asker kommune](#)

6.8 Velferdsforvaltningen

Hos Velferdsforvaltningen kan veteranen får råd og veiledning om helse- og velferdstjenester. I samråd med veteranen vil det kunne guides til aktuelle tjenester og tiltak. Dette kan være et lavterskeltiltak, men i noen tilfeller vedtaksbaserte tjenester. Hvis du mottar flere type helse- og velferdstjenester fra kommunen over tid, kan du har rett på en individuell plan. Hensikten med en slik plan er å se alle tjenestene i sammenheng med hverandre, slik at du får større trygghet og forutsigbarhet og et mest mulig helhetlig tilbud. Veteranen selv må være delaktig i hele planprosessen. Nettside: [Helse og omsorg | Asker kommune](#), telefonhenvendelse ved følgende telefonnummer 66700000 eller postasker.kommune.no

6.9 Boligsøkerkurs

Boligsøkerkurs er et gratis tilbud til alle som synes det er utfordrende å finne et sted å bo. Ved oppmøte vil kursleder prate om følgende tema:

- Litt om leie på boligmarkedet i Asker kommune
- Hvordan søke etter leilighet på finn.no
- Hvordan svare på annonser på finn.no
- Hvordan og hvorfor lage Bolig-CV
- Hvordan forholde seg til leiekontrakt og depositum (evt. fra Nav)
- Hva bør man se etter i en bolig? hva er viktig for deg?
- Hvorfor skal utleier velge akkurat deg?

6.10 Bekymringsteam

Formålet med Bekymringsteamet er å ivareta innbyggere som ikke har innsikt i egne behov og trenger nødvendig bistand. Bekymringsteamet kontaktes via telefon eller e-post til Innbyggjerservice eller Velferdsforvaltningen. Når du kontakter Bekymringsteamet blir du møtt av en person som tar bekymringen på alvor. På bakgrunn av det du forteller og de oppfølgings spørsmålene du blir stilt tas det stilling til videre håndtering av bekymringsmeldingen.

Bekymringsteamet er ikke en akutt instans. Er saken av akutt art, vil du bli rådført om hvilken instans du bør kontakte (f.eks. politiet, legevakt, fastlege, brannvesen, ulike institusjoner og krisesenter).

7.0 Ivaretagelse av familien

7.1 Helsestasjon

Kommunens helsestasjoner skal være oppmerksom på eventuelle behov for ekstra støtte eller veiledning til barn eller familien der et familiemedlem er, eller har vært i internasjonale operasjoner. Helseesykepleier kan sikre oppfølging av familien, og ha et særlig øye for barna i familien som en møter på helsestasjonen eller skolehelsetjenesten. Nettside; [Helsestasjon for barn fra 0 til 5 år | Asker kommune](#) og [Skolehelsetjenesten | Asker kommune](#)

7.2 Helsestasjon for ungdom

Helsestasjon for ungdom er et gratis tilbud, og man trenger ikke å bestille time på forhånd. Her kan ungdommer i aldersgruppen 12-24 år ta opp ulike utfordringer og få råd og veiledning. Nettside; [Helsestasjon for ungdom | Asker kommune](#)

7.3 Skole og barnehager

Barnehager og skole har en viktig oppgave i å vurdere om et barn har det vanskelig. Dette gjøres fortløpende for alle barn i skole og barnehager. Barn som har foresatte som er ute på internasjonale oppdrag, kan ha belastninger som kan forstyrre trygghet og konsentrasjon i hverdagen. I enkelte tilfeller kan dette utarte seg i form av atferdsendring hos barnet eller ungdommer. Om nødvendig bør ansatte henvise til ulike støtte og hjelpetilbud for barnet og familien.

7.4 Frivillighet

Home-Start Familiekontakter er et frivillig familiestøtteprogram. Hvor familier selv tar kontakt for behov for ulik bistand, familien selv definerer hva de trenger støtte til. Home-

Start kan besøke en småbarnsfamilie med et barn under skolealder opp til 2-4 timer i uken. Nettside; [Home-Start Familiekontakten | Asker kommune](#)

7.5 Pårørendestøtte

Asker kommune har ulike typer pårørendestøtte. Pårørendestøtten tilbys også til barn og ungdom under 18 år som er pårørende til en voksen med sykdom eller funksjonsnedsettelse. Nettside; [Er du pårørende og har behov for hjelp og støtte? | Asker kommune https://www.aker.kommune.no/helse-og-omsorg/parorendestotte/#hva-er-en-paaroerende](https://www.aker.kommune.no/helse-og-omsorg/parorendestotte/#hva-er-en-paaroerende)

7.5 Regionalt ressurscenter for vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging for økt kompetanse om veteraner

De regionale ressurscenterne om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) er en ressurs for ansatte som i sitt arbeid møter mennesker berørt av vold og seksuelle overgrep, traumatisk stress, migrasjon eller selvmordsproblematikk.

Hovedmålet er å fremme helse og livskvalitet hos de berørte. RVTS bidrar til kompetanseheving gjennom undervisning, veiledning, konsultasjon og nettverksarbeid på tvers av sektorer, etater og forvaltningsnivåer.

Det er utarbeidet en egne nettressurs: <https://veteran.rvtsost.no/> og et eget e-læringsprogram i samarbeid med Forsvaret, KS og Horten kommune: https://www.kslaring.no/local/course_page/home_page.php?id=26915&start=0

RVTS Øst har også utviklet et kurs om veteraner og veteranfamilier i samarbeid med Institutt for militærpsykiatri og stressmestring (IMPS, Forsvarets sanitet), Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS), og norske veteranorganisasjoner: <https://www.rvtsost.no/kurs/veteraner-og-veteranfamilier-kurs-for-helsepersonell-og-andre-faggrupper>

8.0 Forsvarets arbeid med veteraner

Militært personell går i dag gjennom grundig selektering, medisinsk klarering og lengre samtrening før deltakelse i internasjonale operasjoner. Både før, under og etter tjenesten følges de opp av militært helsepersonell gjennom medisinsk ut- og innklarering, samt samtaler med psykolog/psykiater.

Forsvaret har også et spesielt oppfølgingsansvar i ett år etter hjemkomsten, blant annet for å sikre en god overgang til den sivile helse- og omsorgstjenesten når det er nødvendig. Forsvaret har også noen tilbud og kontaktpunkter for veteraner og deres familier som kan benyttes hele livet.

Forsvarets sanitet (FSAN) tilbyr veteraner oppfølging ved Institutt for militærpsykiatri og stressmestring eller Nasjonal militær medisinsk poliklinikk når det er behov for det. Disse er et supplement til sivil helsevesen, og kan tilby blant annet rådgivning om helseplager relatert til utenlandstjeneste, utredning og kortvarig behandling av psykiske lidelser. Veteraner med partnere tilbys PREP-kurs (samlivskurs) før utreise og inntil ett år etter hjemkomst.

8.1 Forsvarets veteransenter

Forsvarets veteransenter er et eksklusivt aktivitets- og rekreasjonssenter for forsvarets veteraner og deres familier. Dette senteret kan benyttes både før, under og etter tjeneste i internasjonale operasjoner. De fleste opphold er gratis så lenge det bestilles i god tid. Oppholdet er også gratis for familiemedlemmer til en som tjenestegjør ute. Dette er et tilbud for alle forsvarets veteraner uansett når og hvor man har tjenestegjorde. For bestilling og oversikt over aktiviteter, finnes dette på følgende nettside: [Forsvarets veteransenter - Forsvaret](#)

9.0 Frivillige veteranorganisasjoner

Det finnes flere landsdekkende organisasjoner som veteranene kan kontakte på frivillig basis eksempelvis:

Norges veteranforbund for internasjonale operasjoner, NVIO

Norges største interesseorganisasjon for militært personell som har deltatt i internasjonale operasjoner - og deres pårørende. NVIO driver et landsomfattende kamerat - og familiestøttearbeid.

NVIO avd. Asker og Bærum er en lokalforening i Norges Veteranforbund for Internasjonale Operasjoner (NVIO).

E-postadresse: post@asker-berum.nvio.no

Følg foreningen på Facebook:
<https://www.facebook.com/nvioaskerbaerum/>

Kameratstøttetelefonens nettside:
<https://www.kameratstotte.no/om-nvio/>

NVIO - Asker og Bærum



Trenger du noen å snakke med? Ring oss!
Kameratstøttetelefonen 800 48 500 eller
gå til [Kameratstøtte.no](https://www.kameratstotte.no)

Veteran møter veteran - Møtested for veteraner



Veteran møter Veteran er et forbund som jobber for økt aktivitet blant veteraner. Vi legger til rette for og gjennomfører ulike veterantreff hvor veteraner møter veteraner. Det er viktig for oss å inkludere familien til veteraner på en god måte, da disse også er en del av veteranfamilien.

Vi har stor tro på at det å møtes under positive rammer kan være med på å forhindre senskader for våre veteraner. Mange av våre frivillige har jobbet for veteraner i en årrekke, gjennom dette arbeidet har de opparbeidet seg god kompetanse og kan være behjelpelig med å besvare eventuelle spørsmål. (Hentet fra nettsiden: <https://www.veteranmoterveteran.no>)

Følg foreningen på Facebook: <https://www.facebook.com/veteranmoterveteran>

Besøksadresse: Norway House, Lommedalsveien 277, 1350 Lommedalen



Veteranforbundet SIOPS, medlemsorganisasjon for skadde i internasjonale operasjoner

Veteranforbundet SIOPS arbeider på flere plan for at alle veteraner skal komme helt hjem. Blant annet med råd- og veiledning: Som veteran eller pårørende kan du ta kontakt med SIOPS for råd og veiledning i forbindelse med spørsmål knyttet til for eksempel helsehjelp, juss, NAV eller økonomi.

Hos SIOPS kan du komme i kontakt med en likemann, gjennom vårt likemannsnettverk Point of Contact (POC).

Video: *Et liv etter krigen*: <https://youtu.be/dHMcM9uuYQ0>

Det finnes en rekke andre veteranorganisasjoner, og andre organisasjoner som også har mange veteraner som medlemmer. Disse organisasjonen er listet opp på følgende nettside: [Forsvarets veteraner fra internasjonale operasjoner - Forsvaret](#)

[Alle kommunens innbyggertorg](#) kan benyttes som åpne møteplasser for veteraner og veteranforeninger. [Lokalene bookes og brukes i tråd med retningslinjene](#). Veiledning i tilskuddsordninger for lokale lag og foreninger er tilgjengelig.

10.0 Kunnskapsgrunnlag: Veteraners helse og levekår

Den nyeste rapporten fra forsvaret er Afghanistanundersøkelsen 2020. Den kartlegger veteranenes erfaringer, helse og livskvalitet etter tjeneste i Afghanistan fra 2001-2020.

Undersøkelsen ble gjennomført før Norge evakuerte sivile og militært personell fra Afghanistan, etter 20 år med norsk tilstedeværelse.

Et utdrag fra rapportens epilog s.46:

Akkurat nå vurderes innsatsen som er lagt ned over 20 år i lys av de siste ukers hendelser, både politisk og individuelt. Et viktig spørsmål blir derfor; hva betyr dette for våre veteraner? Belastende hendelser er lettere å bære dersom de oppleves som meningsfulle. Slik meningsdannelse setter opplevelser og handlinger inn i en større helhet som kan styrke den enkeltes motstandskraft og stimulere modning og personlig vekst. Dersom noe oppleves som meningsløst, kan det ha motsatt effekt.

Det bør være rom for ulike narrativ. Den politiske utviklingen i Afghanistan og de siste ukers hendelser kan ha stor personlig betydning for enkelte, mens det for andre er mindre betydningsfullt. Man bør la det være opp til hver enkelt veteran å vurdere om deres tjeneste var meningsfull.

Selv om meningsdannelse er en personlig sak, skapes det også et offentlig narrativ om Norges innsats i Afghanistan. Den enkelte veteran blir påvirket av holdningene samfunnet for øvrig har til det militære bidraget. Historien har vist at fellesskapets fordømmelse kan lage sår som aldri gror. De som har bidratt fortjener å møtes med respekt for sin innsats. Det skaper rom for å være både stolt, og samtidig kritisk til det man har vært en del av. Det gir mening, og det gir god helse.

Fra rapportens sammendrag:

- Den store majoriteten av Afghanistanveteranene rapporterte om høy eller svært høy tilfredshet med sitt eget liv (79,0 %).

Et relativt høyt antall veteraner rapporterte om alvorlige hendelser under tjenesten. For eksempel rapporterte 78,0 % om å delta i operasjoner i områder med høyt trusselnivå, 43,5 % hadde opplevd å bli angrepet av fienden og 19,5 % opplevde et øyeblikk der de trodde de skulle dø.

- Det var en tydelig sammenheng mellom belastning og senere helseplager. Både kroppslige og psykiske helseplager var markant forhøyet hos veteraner som opplevde høy grad av eksponering for alvorlige hendelser i tjenesten.
- Én av ti (10,4 %) veteraner hadde én eller flere psykiske helseplager ved undersøkelsestidspunktet.
- Det var en tett sammenheng mellom rapporterte psykiske helseplager og rapporterte kroppslige helseplager (utmattelse, hodepine, muskel-/skjelettplager og mage-/tarmplager). Det var en større andel av personer med psykiske helseplager blant de som sluttet i Forsvaret etter tjenesten i Afghanistan, sammenlignet med de som fortsatte i Forsvaret.

Blant de som svarte på både 2012- og 2020-undersøkelsene så psykiske helseplager ut til å øke med 2,2 prosentpoeng. Det var altså flere veteraner som rapporterte forverring av sin helsetilstand enn som rapporterte bedring. Det at en del veteraner opplever forverring av psykisk helse over tid er i tråd med funn fra andre land, hvor denne økningen tilskrives fenomenet «forsinket sykdomsdebut».

Tidligere rapporter:

I 2013 kom Statistisk sentralbyrå (SSB) med rapporten «Veteraners levekår». Rapporten understreker at personell som har tjenestegjort i utlandet gjennomgående har god helse og stor grad av yrkesdeltakelse i forhold til øvrig befolkning. De fleste er heltids yrkesaktive, har samme sykefravær som resten av befolkningen, og de har høyere inntekter fordi de er i heltidsarbeid. De benytter helsetjenester i samme grad som den øvrige befolkningen, men benytter fastlegen noe mindre.

Institutt for militærpsykiatri og stressmestring, og Forsvarets sanitet gjennomførte i 2012 en Afghanistanundersøkelsen. Formål med denne undersøkelsen var å kartlegge psykisk helse hos norske veteraner som hadde tjenestegjort i Afghanistan. Undersøkelsen har tittelen «Norske Afghanistanveteraner: stigma, barrierer og helsehjelp» og er omtalt i en vitenskapelig artikkel fra 2016. Studien viser at 6 % av afghanistanveteranene oppgir å ha søkt helsehjelp for psykiske plager i etterkant av tjenesten. De som hadde søkt hjelp, rapporterte om angst og søvnplager, og flertallet oppga å ha mottatt hjelp hos sin fastlege. To av tre veteraner som gjennom spørreskjemaet ble identifisert med enten angst, depresjon, posttraumatisk stress, søvnvansker eller alkoholproblemer, hadde ikke oppsøkt helsehjelp.

- **De viktigste barrierene mot å søke hjelp blant de med alvorlige plager var ønske om å håndtere plagene selv og bekymring for konsekvenser for videre internasjonal tjeneste og karriere i Forsvaret. Veteraner gir imidlertid uttrykk for at de ønsker å motta helsehjelp hos helsepersonell som har kunnskap om og ekspertise på militære forhold.**

I Riksrevisjonens rapport 3:9 (2013 – 2014) om ivaretagelse av veteraner fra internasjonale operasjoner er det vurdert om veteraner fra internasjonale operasjoner får god hjelp og oppfølging, slik det er lagt til grunn i Stortingets vedtak og forutsetninger. Rapporten konkluderte med at belastningen på Forsvarets personell i forbindelse med utenlandstjeneste er høy, at veteraner med psykiske helseplager i mange tilfeller ikke får den hjelpen de trenger, at tilretteleggingen for deltakelse i arbeidslivet er mangelfull, at behandling av erstatningssaker på grunn av psykiske belastningsskader tar til dels lang tid og at kompetanse om veteraner ikke i tilstrekkelig grad er gjort tilgjengelig for alle deler av det sivile hjelpeapparatet.

UNIFIL - undersøkelsen 2016 - En etterundersøkelse av norsk militært personell som tjenestegjorde i Libanon i årene 1978–1998 hadde som formål å undersøke forekomst av psykiske lidelser blant norske UNIFIL-veteraner som har tjenestegjort i Libanon. Resultater av undersøkelsen viser at den sannsynlige forekomsten av psykiske lidelser blant norske UNIFIL veteranene i dag er på 12,4 prosent. Konklusjonen er at den psykiske helsetilstanden blant norske UNIFIL-veteraner i all hovedsak er god, med forekomst av psykiske lidelser lavere enn eller sammenliknbar med befolkningen ellers.



Asker
kommune

Besøksadresse

Knud Askers vei 24

1384 Asker

Asker kommune

Postboks 353

1372 Asker

Telefon: +47 66 90 90 90

E-post: postmottak@asker.kommune.no