EXAMENSARBETE

Soldaters erfarenhet av återanpassning efter utlandstjänst

en litteraturöversikt

Charlotte Svensson

Arbetsterapi, magister
2025

Luleå tekniska universitet
Institutionen för hälsa, lärande och teknik

LULEÅ TEKNISKA UNIVERSITET

[Denna sida har avsiktligt lämnats tom]

Svensson, C
Soldaters erfarenhet av återanpassning efter utlandstjänst– en litteraturöversikt
Soldiers' experience of reintegration after deployment – a literature review

Examensarbete i arbetsterapi, 15 poäng, Luleå tekniska universitet, Institutionen för hälsa, lärande & teknik, 2025.

Sammanfattning

Syftet med litteraturöversikten var att syntetisera soldaters erfarenhet av att återanpassa sig till ett civilt liv efter utlandstjänstgöring. **Metoden** för att besvara studiens syfte genomfördes en systematisk litteraturöversikt med tematisk syntes enligt SBU:s handbok samt riktlinjerna i ENTREQ för att skapa en djupare förståelse av soldaternas erfarenheter. Litteratursökningen genomfördes i tre databaser. Studien baseras på en analys av tio studier med totalt 136 deltagande veteraner. **Resultatet** bestod av tre huvudkategorier: ” Omvandling och förlust av identitet”, ” Navigera i det civila samhället”, ” Aktiviteters betydelse i återanpassning till civilt samhälle”. **Konklusionen** visar att soldaters återanpassning efter utlandstjänst är en komplex och utmanande process som präglas av identitetsförlust, rollförändring och ett centralt behov av att återta meningsfullt görande. Dessa fynd bekräftar studiens relevans för det arbetsterapeutiska området.

Keywords: veterans, deployment, reintegration, identity, occupational therapy

Svensson, C
Soldaters erfarenhet av återanpassning efter utlandstjänst– en litteraturöversikt
Soldiers' experience of reintegration after deployment – a literature review

Examensarbete i arbetsterapi, 15 poäng, Luleå tekniska universitet, Institutionen för hälsa, lärande & teknik, 2025.

Abstract

The **aim** of the literature review was to synthesize soldiers' experience of readjusting to civilian life after overseas service. The **method** for answering the purpose of the study was a systematic literature review with terminological synthesis according to the SBU handbook and the guidelines in ENTREQ to create a deeper understanding of the soldiers' experiences with transparency and quality. The literature search was conducted in three databases. The study is based on an analysis of ten studies with a total of 136 participating veterans. The **results** consisted of three main categories: " *Transformation and loss of identity," "Navigating civilian society,"* and *"The role of activities in readjustment to civilian life*". The **conclusion** shows that soldiers' readaptation after deployment is a complex and challenging process that is characterized by identity loss, role change, and a central need to regain meaningful occupation. These findings confirm the study's relevance to the field of occupational therapy.

Keywords: veterans, deployment, reintegration, identity, occupational therapy

Innehållsförteckning

Introduktion **1**

Bakgrund **1**

Arbetsterapeutiska modeller med relevans för återanpassning *1*

Återanpassning utifrån roller och identitet *3*

Roller ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv *4*

Problemformulering *6*

Syfte **6**

Metod **6**

Design *6*

Litteratursökning *7*

Urvalsförfarande *10*

Kvalitetsgranskning *10*

Dataanalys *10*

Etiska övervägande *11*

Resultat **12**

Omvandling och förlust av identitet 12
Navigera i det civila samhället 14
Aktiviteters betydelse för återanpassning till civilt samhälle 15

Diskussion **17**

Resultat diskussion *17*

Metod diskussion *19*

Konklusion *20*

Tillkännagivande **21**

Referenser **22**

Bilaga 1: *27*
Sökhistorik 250228-250321 27

Bilaga 2: *28*
Granskningsmall för bedömning av studier med kvalitativ metodik 28

Bilaga 3: *31*
Artikelöversikt 31

Bilaga 4: *32*
Exkluderade artiklar i fulltext 32

Introduktion

Forskning visar att amerikanska samt brittiska soldater ofta upplever svårigheter med att återanpassa sig till en civil vardag efter hemkomst från utlandstjänst (Amaker m.fl., 2009; Brown & Hollis, 2013; Demers, 2011; McDonald & Leskin, 2015, 2015). Arbetsterapeutiska insatser för veteraner med psykiska åkommor som upplever att deras delaktighet i sociala sammanhang samt görande har funnits sedan första världskriget enligt Kerr m.fl.(2020) och innefattar insatser som riktar sig mot utförande av aktivitet. Dessa insatser var av vikt för soldaternas identiteter vilket var ett steg till att bygga upp soldaternas självförtroende (Ellsworth m.fl., 1993). År 2023 antog Sveriges regering en ny veteranstrategi: *Sveriges veteranstrateg 2024-2030 - en aktiv och inkluderande veteranpolitik* (Regeringskansliet, 2023) där målet är att skapa ett stöd till soldater; före, under och efter utlandstjänst. Detta stöd ska vara riktat till soldater och deras anhöriga. I den nya veteranstrategin lyfts forskning kring soldater och veteraner där man skriver att forskningen ska vara kontinuerlig, allomfattande och bidra till utveckling. Forskning kring soldater och veteraner ska bidra till utveckling och blev än mer aktuellt när Sveriges medlemskap i NATO (Försvarsmakten, 2024) blev officiellt under år 2024.

Detta väckte en nyfikenhet om arbetsterapeutisk teori, och hur teorin genom dess fokus på aktivitet, roller och identitet kan bidra med en ökad förståelse kring soldaters återanpassning till civilt samhälle efter utlandstjänstgöring.

Bakgrund

Arbetsterapeutiska modeller med relevans för återanpassning

Inom arbetsterapi finns två modeller som används för att förstå och analysera mänsklig aktivitet: Valmo -modellen: arbetsterapi för hälsa genom görande [Valmo] (Erlandsson & Persson, 2020) samt Model of Human Occupation [MOHO] (Taylor, 2023). Båda modellerna betonar vikten av meningsfulla aktiviteter för att människan ska få en känsla av hälsa och välbefinnande vilket bidrar till att återanpassning.

Erlandsson och Persson (2020) fokuserar på hur individer upplever värde och mening i sina valda aktiviteter. Valmo identifierar tre dimensioner av värde: Konkret värde, symboliskt värde samt självbelönande värde. Det konkreta värdet innefattar konkreta och observerbara

aspekter av en aktivitet som tex att slutföra en uppgift alternativt producera någonting medan det symboliska värdet relateras till vad aktiviteten har för symboliskt värde för individen kopplat till identitet, sociala roller samt kulturella värderingar. Det leder in till det symboliska värdet för individer, där individer känner tillfredställelse av att utföra aktiviteten. Erlandsson och Persson (2020) betonar också vikten av att identifiera aktiviteter som är meningsfulla för individen på olika nivåer som sträcker sig under en individs liv; makronivån som är en del av människans livshistoria samt dess identitet, mesonivån innefattar aktiviteter som utförs regelbundet och skapar en struktur samt rutin i individens vardag och till sist mikronivå som innefattar enskilda handlingar som utgör en aktivitet.

MOHO (Taylor, 2023) är en mer omfattande modell som beskriver hur människor genererar och modifierar sina aktiviteter i interaktion med individens omgivning. Taylor (2024) har identifierat tre subsystem som samverkar för att forma mänsklig aktivitet. Viljemässiga subsystemet som innefattar motivation, intressen, värderingar samt det personliga narrativet Vanemässiga subsystem som infattar vanor, roller samt rutiner samt slutliga utförandesubsystemet där man analyserar fysiska och mentala förmågor samt färdigheter och kunskaper (Taylor, 2023).

Taylor (2023) betonar likt Erlandsson och Persson (2020) också omgivningens betydelse för aktivitetsutförandet och identifierar sex dimensioner av omgivningen: fysisk, social, kulturell, ekonomisk, politisk och institutionell. MOHO (Taylor, 2023) beskriver occuapational adaptation som en process som beskriver hur människan interagerar med omgivningen samt anpassar sina aktiviteter för att möta de utmaningar som människan stöter på. Detta bidrar till att människan genom anpassning kan delta i meningsfulla aktiviteter samt känna en gemenskap i omgivningen. Genom anpassning av aktiviteter samt omgivning kan människan utveckla sin identitet, uppnå mål samt känna hälsa och välbefinnande.

Både ValMO (Erlandsson & Persson, 2020) och MOHO (Taylor, 2023) kan användas för att förstå och stödja individer i olika situationer, inklusive rehabilitering, psykisk ohälsa och åldrande. Modellerna ger även ett ramverk för att analysera aktivitetsmönster, identifiera hinder för deltagande och utveckla interventioner som främjar meningsfull aktivitet och välbefinnande.

Dessa modeller är relevanta för veteraner då omställningen från den strikta militära rollen till det civila livet ofta innebär en förändring i vanor, roller och identitet, vilket påverkar veteraners känsla av hälsa och välbefinnande.

Återanpassning utifrån roller och identitet

Forskning av amerikanska soldater som kommit hem efter utlandstjänst visar att många soldater upplever att dem förlorat en del av gemenskapen ifrån sina familjer och vänner (Demers, 2011). Den förlorade gemenskapen i det sociala sammanhanget kan även komma från traumatiska händelser som påverkar en individs vardag (Smith m.fl., 2011). Flertalet soldater känner att det är svårare att återgå till det civila samhället igen vilket kan skapa en stor ångest (Demers, 2011).

Försvarsmaktens rapport *Uppföljning av svenska militära utlandsveteraner efter hemkomst från internationell insats: socialt utfall* (Aux Analysis, 2021a) visar att skilsmässorisken för utlandsveteraner är dubbelt så hög jämfört med kontrollgruppen från allmänbefolkningen. Rapporten (Aux Analysis, 2021a) visar att det finns stora påfrestningar som utlandstjänstgöring kan innebära för parrelation och familjelivet. Den höga skilsmässorisken indikerar att det finns svårigheter att återanpassa sig till familjelivet samt sina sociala roller efter hemkomst från utlandstjänstgöring. Ofrivilliga förändringar i rollen som familj eller som vän bidrar till att individer kan känna ångest eller ängslan över att vistas kring andra människor (Eklund, 2001).

Försvarsmaktens rapport *Uppföljning av svenska militära utlandsveteraner efter hemkomst från internationell insats: Psykisk ohälsa* från försvarsmakten (Aux Analysis, 2021b) visar även att utlandsveteraner löper högre risk att utveckla posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) jämfört med allmän befolkning. Risken är kopplad till exponering för strid och andra traumatiska händelser som kan skett under insatsen. Rapporterna från Försvarsmakten (Aux Analysis, 2021b, 2021a) visar att svenska soldater med PTSD är låga men Nilsson m.fl. (2025) har lyft den moraliska skadan som soldater kan uppleva efter utlandstjänst. Nilsson m.fl. (2025) beskriver den moraliska skadan som en psykologisk smärta som kan uppstå när en person upplever händelser som strider mot personens egna moraliska samt etiska övertygelser. Det kan handla om att man bevittnat en händelse som man inte kunnat stoppa, själv utfört en handling som man ångrar eller att man sett handlingar som andra genomfört. Moralisk skada beskrivs som känslor av skuld, vrede, skam eller förlorad tillit (Nilsson m.fl., 2025).

Roller förändras genom hela livet och är centrala för människans identitet, sociala status och vardagsstruktur (Erlandsson & Persson, 2020; Smith m.fl., 2011). När en individ inte kan uppfylla förväntningarna på en roll, exempelvis vid återgång till det civila samhället efter utlandstjänst, kan det leda till rollöverbelastning, isolering och minskad livskvalitet (Erlandsson & Persson, 2020; Taylor, 2023). Möjligheten att utföra högt värderade roller främjar välbefinnande, även vid psykisk ohälsa (Eklund, 2001) medan förlust av centrala roller som arbete eller familjerelationer kan kopplas till depression och fysiska hälsoproblem (Cotton, 2012; Demers, 2011; Hachey m.fl., 2001).

Roller ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv

Rollutförande som förändras utifrån att inte kunna fullgöra en roll, enligt samhällets eller individens egna förväntningar på rollen, kan leda till problem (Eklund, 2001). När människan inte kan leva upp till de krav och förväntningar som olika roller ställer så uppstår en rollmässig överbelastning (Erlandsson & Persson, 2020). I kontexten för militär återanpassning kan detta uttrycka sig genom att veteraner tvingas lägga energi på att återskapa familjeroller eller försöka passa in i en civil arbetsroll, vilket kan leda till att de överger andra, tidigare viktiga roller och aktiviteter (Brown & Hollis, 2013). Förändringar som sker i livet som soldat kan skapa både negativa samt positiva förändringar i individers roller. Det kan handla om att veteraner återtar samt anpassar sina roller efter en ny livsstil alternativt att veteraner intar nya roller och aktiviteter som är meningsfulla för deras livsstil (Smith m.fl., 2011).

Smith, Drefus och Hersch (2011) beskriver hur görandet och individers roller påverkas av händelser som sker i personers liv, speciellt om det är en pågående process, vilket kan kopplas till soldater som avslutar sin militära karriär. Varje roll en individ har skapar en identitet som ger en koppling till vår personliga status i våra sociala sammanhang samt handlingar som sker vid mötet av andra personer (Erlandsson & Persson, 2020; Taylor, 2023). Förändringar av roller pågår under hela livet (Eklund, 2001). Övergångar från en roll till en annan sker ofta vid förändringar i hur vi relaterar till andra människor, där varje roll innefattar en rad handlingar som kopplas mot den sociala vardag vi befinner oss i. I de sociala grupper där rollerna inte har en tydlig definition behöver individen själv förhandla eller definiera vilka handlingar som rollen består av (Erlandsson & Persson, 2020; Taylor, 2023) vilket enligt forskning kan

upplevas svårt för veteraner när dem lämnar det militära för det civila samhället (Amaker m.fl., 2009; Brown & Hollis, 2013; Demers, 2011).

Hur människan påverkas av att rollerna förändras har tidigare studerats bland äldre personer som ska avsluta sitt yrkesverksamma liv för pension och därav får förändrade roller (Gewolb, 2015). Gewolb (2015) beskrivning av rollförändringen för äldre kan överföras till de svårigheter med rollförändringen som soldater får när dem lämnar sitt yrkesliv för att få rollen som veteran. Bonsaksen och Kvarsnes (2016) beskriver i en studie att ta sig ann en ny roll och förändringarna som följer med den nya rollen kan vara svårt men att en högt värderad roll motiverar individen till förändringen. Eklund (2001) beskriver i sin forskning att människor med psykiska sjukdomar som har möjlighet att utföra sina högt värderade roller upplever en högre livskvalité. Att genomföra aktiviteter samt roller som har ett lågt värde för människan eller att människan inte har förutsättningarna för att genomföra en aktivitet samt roll av högre värde är en situation som behöver uppmärksammas samt förändras för att undvika känslan av dålig livskvalité (Bonsaksen & Kvarsnes, 2016; Eklund, 2001).

Rollerna som vi människor har under livets gång kommer att ändras genom att man tappar roller alternativt att rollerna förändras vilket är väldigt komplext och förändrar vår identitet, relationer till andra människor, de uppgifter vi förväntas att genomföra samt hur vi strukturerar vår vardag (Erlandsson & Persson, 2020; Taylor, 2023). Veteraner med få roller i sin vardag kan få en känsla av att sakna syfte, identitet samt struktur för att få vardagen att fungera (Demers, 2011; Hachey m.fl., 2001; Taylor, 2023). Förändringar i roller kan påverka hur individer ser på sig själva samt hur andra i omgivningen uppfattar dem, det kan vara att man förändras efter att man varit med om en händelse (Cotton, 2012) vilket Nilsson m.fl. (2025) lyfter som en del i en moralisk skada där soldater varit med om händelser som förändrar deras syn på sig själv som individ och återgången till det civila samhället.

Problemformulering

Forskning visar att soldater upplever svårigheter att anpassa sig till det civila livet efter utlandstjänst. Dessa utmaningar kan vara att återuppta alternativt anpassa deras tidigare roller och identitet. Den svenska regeringen presenterade i maj 2024 en ny, långsiktig strategi för veteranpolitik som syftar till att skapa en aktiv och inkluderande politik för veteraner som omfattar hela det svenska samhället. Målet med strategin är att Sverige ska ha ett modernt stöd för sina utlandsveteraner, både före, under och efter tjänstgöringen (Regeringskansliet, 2023). I dagens oroliga världsläge samt att Sverige den 7 mars 2024 blev medlemmar i NATO (Försvarsmakten, 2024) så ökas Sveriges militära engagemang internationellt. Hälso – och sjukvårdsprofessioner inom försvarsmakten samt primärvården behöver kunna identifiera samt hantera hinder för hemkomna soldater i deras vardag för att ge stöd i processen att återgå till vardagliga aktiviteter som fritid, sociala relationer samt arbete. För att på ett meningsfullt sätt kunna förstå de specifika utmaningar som soldater möter efter hemkomst och därigenom erbjuda ett stöd som är både adekvat och anpassat efter individens behov är det av största vikt att inledningsvis identifiera och fördjupa kunskapen om dessa utmaningar. Arbetsterapeuter har i detta sammanhang en central roll, då arbetsterapeuters kompetens kan bidra till att stödja en hållbar och framgångsrik återanpassning till civilt liv.

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie var att syntetisera soldaters erfarenhet av återanpassning efter utlandstjänst

Metod

Design

Studien genomfördes som en syntetiserand litteraturstudie på kvalitativa studier enligt en översiktforskningsprocess (Backman, 2016) för att besvara studiens syfte att fånga erfarenheter samt skapa en ökad förståelse (SBU, 2024) för soldaterna som återanpassats efter utlandstjänst.

SBU:s handbok (2024) användes som stöd i processen genom studien samt ”The Enhancing transparency in reporting the synthesis of qualitative research” (ENTREQ) (Allison Tong m.fl., 2012) som SBU (2024) rekommenderar att systematiska översikter med kvalitativ metodik följer riktlinjerna i ENTREQ (Allison Tong m.fl., 2012) för att skapa ett ökat kunskapsläge genom att sammanställa flera studiers resultat till en ny helhet.

Litteratursökning

Strukturen i litteratursökningen utgår från ett strukturerat format för frågeställning gällande population, område samt resultat [POR] (SBU, 2024), se *tabell 1*.

Tabell I - Sökfråga baserad på POR.

Population	**Område**	**Resultat**
Soldater	Utlandstjänst	Erfarenhet av återanpassning till civilt samhälle

Datainsamling gjordes genom olika databaser: CINAHL, Pubmed samt ApaPsycinfo med sökblocken som utgångspunkt, *se tabel II*.

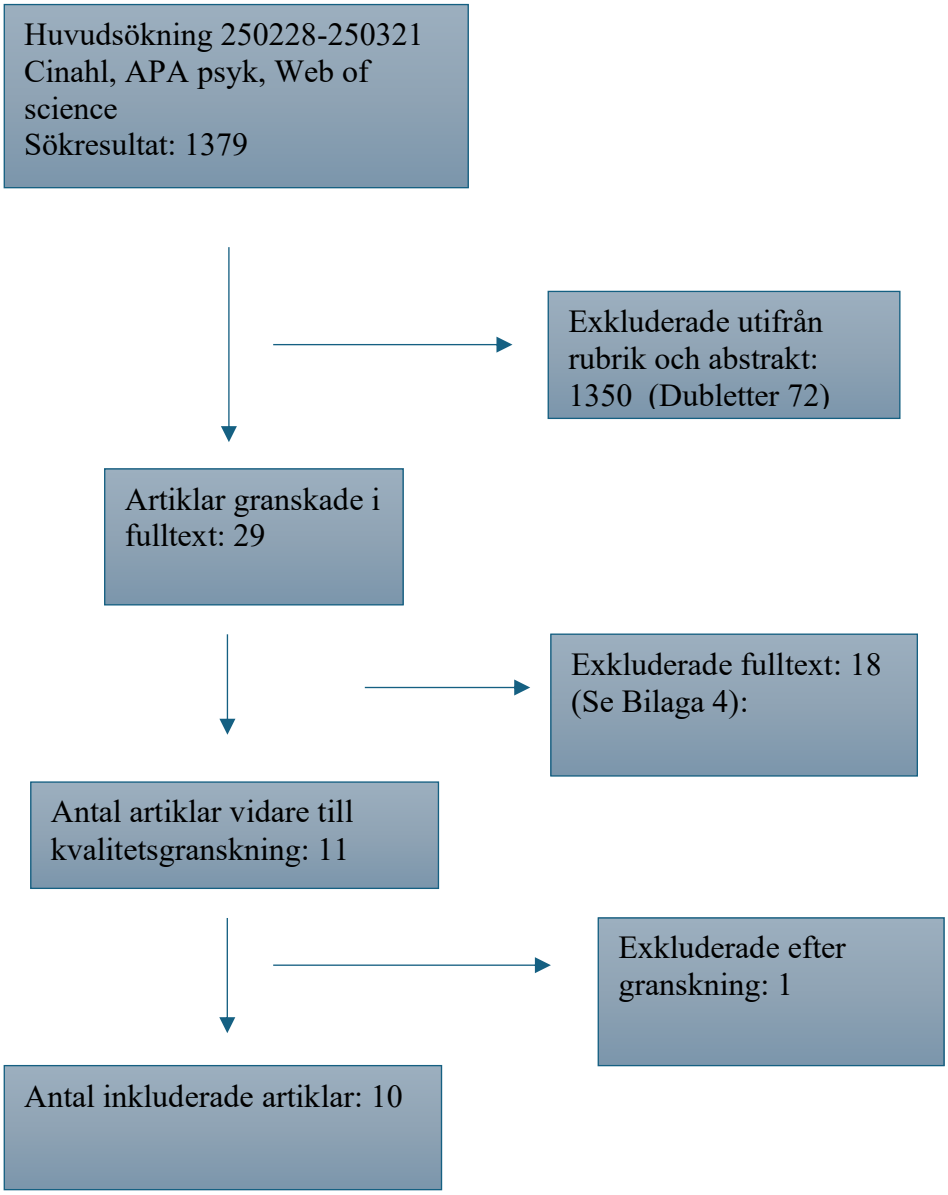
Tabel II: Relevanta sökord till databaser

Population	**Område**	**Resultat**
Soldier	Foreign service	Readjustment
Veterans	Deployment	Adjustment
Warrior	Military service	Rehabilitation to society
Combatant		Social reintegration
Armed forces		Transition
Military		Coping
		Activity
		Occupation

Inledningsvis gjordes en provsökning för att prova olika sökblock. En nyckelartikel valdes ut samt analyserades för att ge förslag på ytterligare indexerings- och MeSH termer. Förslag på söktermer såsom post-deployment, veterans, adaptation och coping framkom i nyckelartikeln. Funktionen för att se liknande artiklar användes, såsom Pubmeds ”Related articles” för att söka efter fler söktermer. Provsökningar i databaserna visade att det fanns flertalet studier från olika länder men det fanns få svenska studier. Termen ”foreign service” genererade ett fåtal relevanta artiklar för studien, men flertalet av studierna var kvantitativa där fysiska skador var representerade. Då provsökningen var utförd kontaktades en informationsspecialist för handledning vilket SBU (2024) rekommenderar vid litteratursökningar. Informationsspecialisten rekommenderade en effektivisering av användandet av trunkering som adjust* eller adapt* för att fånga fler artiklar med fler varianter av orden ”adjustment” och ”adaptation”. För att kombinera sökblocken användes booleska OR för att utöka sökningen i varje sökblock (military OR vetetans) AND (deployment or military service) AND (adjust* or adapt*). Informationsspecialisten rekommenderade även att söka i Web of Science för att öka antalet träffar i sökningen.

Utifrån resultatet av provsökningen och efter justeringar av sökblocken tillsammans med informationsspecialist genomfördes huvudsökningen. Enligt ENTREQ (2012) kan huvudsökningen fortgå tills mättnad uppnås med vikt att tidsangivelser samt sökstrategi framgår tydligt. Huvudsökningen pågick från 250228-250321. För information om sökstrategi samt sökhistorik, se *bilaga 1*.

Figur 1: Flödesschema



Urvalsförfarande

I utvalsprocessen samt relevansgranskningen lästes 1350 artikeltitlar samt abstrakt i första skedet för att bedöma artikelns relevans för litteraturstudiens syfte, inklusions- och exklusionskriterier. För att artikeln skulle inkluderas i studien krävdes att artikeln var peer-reviewed, skriven på engelska, publicerad mellan 2015-2025 samt att den hade en kvalitativ metod. Det krävdes även att studien innehöll information om erfarenheter av återanpassning efter utlandstjänst med beskrivning av roller, aktivitet samt rutiner. Exklusionskriterier för litteraturstudien var endast fysiska skador.

Sammanlagt var det 29 artiklar som ansågs relevanta för studien och genomlästes i sin helhet där 18 artiklar inte motsvarade syftet exkluderades. De 11 artiklar som motsvarade syfte samt inklusions- och exklusionskriterier kvalitetsgranskades. I *figur 1* framgår flödesschemat med antal databaser och artiklar.

Kvalitetsgranskning

Bedömning av artiklarnas kvalitet och risk för metodbrister som påverkar artiklens resultat gjordes med stöd av SBU:s handbok (2024) samt mallen ”Bedömning av studier med kvalitativ metodik” (Se bilaga 1). Artiklar som genom granskning inte bedömdes ha stora brister valdes ut för att ingå i syntesen. Resultatet av artikelgranskningen framgår i bilaga 2. Sammanlagt var det 11 artiklar som bedömdes relevanta till studien och en artikel exkluderades under granskning då forskarens deltagande utgjorde en hög bias, se Bilaga 3.

Dataanalys

Syftet med denna studie var att syntetisera soldaters erfarenhet av återanpassning efter utlandstjänst. För att syntetisera soldaternas erfarenheter valde författaren att genomföra en tematisk syntes av de ingående kvalitativa studierna (se bilaga 2). Denna metod är utformad för att på ett systematiskt sätt granska kvalitativa studier genom en transparant process för att skapa systematiska litteraturstudier (Thomas & Harden, 2008). Metoden valdes för att på ett systematiskt sätt kunna tolka resultaten från de enskilda studierna för att sedan skapa en heltäckande förståelse för innehållet (SBU, 2024). Analysen följer SBU´s (2024) rekommendationer om att använda lämpliga metoder för att minska risken för subjektiva bedömningar samt att slutsatserna är förankrade i materialet. Författaren genomförde en noggrann genomläsning av studierna för att sedan koda delar av resultatet i varje artikel med mål att identifiera samt extrahera de relevanta beskrivningar och forskarnas tolkningar för att

besvara denna studies syfte. Ur de inkluderade studierna tilldelades deltagares känslor, perspektiv på återanpassning samt erfarenheter med olika koder för att säkerhetsställa att analysen fångar deltagarnas erfarenheter (Thomas & Harden, 2008). Koderna grupperades i deskriptiva teman i fyra övergripande subkategorier: *Förlust av militär identitet och social identitet, Personliga och kulturella kopplingar, Sysselsättning och meningsfulla aktiviteter*. Kodningen skedde genom färgkodning för att lättare kunna se ett mönster och liknelse i materialet. I det sista steget av syntesen analyserades de fyra subkategorierna för att identifiera underliggande mönster eller samband. De 4 subkategorierna formade grunden till 3 tolkande teman; *Omvandling och förlust av identitet, Navigera i det civila samhället, Aktiviteters värde i återanpassning till civilt samhälle* som ska leda till en övergripande och förståelse för återanpassningen efter utlandstjänstgöring. Dataanalysen följer rekommendationerna i ENTREQ- checklistan (Tong m.fl., 2012) för att skapa transparens i hur slutsatserna från de ingående studierna representeras.

Etiska övervägande

Enligt SBU (2024) ska systematiska översikter uppfylla högt ställda krav på resultatens tillförlitlighet och använda metoder som minimerar risken för att slumpmässiga och systematiska fel och subjektiva bedömningar påverkar resultaten. Genom att ingående studier granskats genom SBU:s granskningsmall så har följande beaktats; författarnas etiska överväganden samt etikgodkännande för den aktuella studien. I arbetet med litteraturöversikten har artiklar valts ut från förutbestämda kriterier, arbetet kan reproducerats då processen är väl beskriven samt att arbetet haft som mål mot en objektiv, öppen och oberoende hållning. Risken med denna litteraturstudie bedöms vara rimlig i förhållande till förväntad nytta för framtida forskning kring Sveriges veteraner.

Resultat

I de tio analyserade studierna till litteraturöversikten ingick 136 deltagare. Studierna är genomgående kvalitativa och inkluderar soldater som avslutat sin militärtjänstgöring och övergått till en civil vardag. Studierna har genomförts på veteraner i Australien, Storbritannien och USA där varje studie har ett unikt fokus men återger en komplex och utmanande process för att återanpassas efter utlandstjänst. Studiernas sammanfattning finns beskrivna i sammanställningen av artiklar, *Bilaga 3 Artikelöversikt*.

Omvandling och förlust av identitet

Inom det militära livet finns det en stark kulturell livsstil där tillvaron för soldater är väldigt definierad, från vilken roll en soldat har, gemenskap samt rutiner. När människor påbörjar processen för att bli soldat så innebär det en omformning av personens självbild.

” Basically break you down and the rebuild you into what they need”(Naphan & Elliot, 2015 s.40)

Omformningen av självbilden syftar till att frångå individualism mot en stark känsla av gruppsammanhållning (McCormack & Ell, 2017). Det innefattar allt från att klädseln är uniform, till hur man kommunicerar för att skapa en enhetlighet och sammanhållen styrka inom den militäriska gruppen (Binks & Cambridge, 2018). Deltagarna inom den militäriska gruppen finner en djup känsla av mening och tillfredställelse av att vara delaktiga i en grupp som uppfyller sin plikt men även som identifierar sig i en större heroisk tradition (Brinn & Auerbach, 2015). Denna starka identifikation förstärks ytterligare av den kamratskap som uppstår när alla deltagare jobbar för samma mål, detta band beskrivs som ett starkare band än kamratskap och liknas ofta som ett familjeband mellan soldaterna (Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022). Detta beskrivs även som en överlevnadsmekanism i strid där man ska kunna lita på sina kamrater att dem värdesätter sina kamrater och är redo att rädda deras liv om det behövs (Naphan & Elliot, 2015).

” So from my perspecive, you know, it was everything, it was family, you know, it was a whole life.. yeah, they were family, mates I served with, they were brothers”(Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022 s.7)

När soldater lämnar det tydligt definierade militärlivet så uppstår en identitetsomvandling återigen. Soldater går från att vara aktiv soldat till att vara veteran vilket många beskriver som en betydande förlust (Carra m.fl., 2023; Naphan & Elliot, 2015). Vid övergången från en militär identitet till en civil så är det inte en förändring av miljö eller yrke; det är en större identitetsomvandling för många soldater (Naphan & Elliot, 2015). Förlusten av identiteten som soldat men även den betydande gemenskapen samt kulturella aspekten beskrivs av många som en stor sorg då den gamla identiteten innan det militära bleknat under tiden i den militära tjänstgöringen (Adeoti m.fl., 2022; Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022). Identiteten som soldater får är mer än en titel eller ett jobb utan den skapas av en upplevelse som interageras djupt i deras individuella identitet där livet med vanor, roller samt umgänge byggs efter det militära livet och rollen. Flertalet soldater som avslutat sin militärtjänst beskriver hur militären grundat deras kärnidentitet under de aktiva åren med normer och roller så när den identiteten förändras, förändras inte bara deras roll som yrke utan även deras självbild förändras (Binks & Cambridge, 2018; Naphan & Elliot, 2015).

"It feels like a big part of you is missing. It's not just a job – it's who you are."(Naphan & Elliot, 2015 s.42)

När den gamla identiteten samt den nya förvärvade identiteten som veteran får ska mötas uppstår en identitetskonflikt (Adeoti m.fl., 2022; Binks & Cambridge, 2018) och soldater upplever att det är svårt att veta deras identitet i det civila samhället vilket skapar en stress samt en känsla av hopplöshet (Adeoti m.fl., 2022).

"'When I first left, I was totally and utterly bereft. The day I handed my ID card in I sat and wept because that was my whole identity..."(Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022 s.7)

Förlusten av identiteten som soldat kompliceras ytterligare då det militära identiteten kan vara svår att förena med en civil roll; många veteraner fortsätter att definiera sig som soldater en lång till efter att man lämnat det militära vilket kan göra återanpassningen svårare (Binks & Cambridge, 2018). Det beskrivs att soldater är *"heroes in uniform but migrants in civilian clothes"* (Adeoti m.fl., 2022 s.2) då många soldater har svårt att anpassa sig till det civila samhället efter att ha varit involverad inom det militära (Adeoti m.fl., 2022; Naphan & Elliot, 2015). Processen från aktiv soldat till veteran där soldater ska återta sin plats i samhället beskrivs som utmanande, stressig och komplicerad då flertalet veteraner beskriver processen

som att vara förlorad mellan två världar där militären och samhället står mot varandra (Binks & Cambridge, 2018; Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022).

Navigera i det civila samhället

De militära normerna är så starkt knutna till individen att de civila normerna och sociala interaktionerna känns svåra att få grepp om då sättet att föra sig samt kommunicera skiljer sig (Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022; Naphan & Elliot, 2015; Romaniuk m.fl., 2023), vilket skapar en osäkerhet kring hur veteraner ska interagera med människor utanför det militära. Språk och humor inom det militära är en av delarna som ofta missförstås i det civila samhället vilket leder till en osäkerhet kring hur soldater ska interagera med människor utanför det militära. Veteraner behöver lära sig på nytt att navigera i en kultur med andra sociala koder, komma tillbaka till en annan typ av arbetsmarknad och eventuellt anpassa sig till en akademisk miljö som är väldigt olikt den militära. Denna process beskrivs kräva anpassningar som förlitar sig på personlig motståndskraft men även externa stödsystem (Adeoti m.fl., 2022). Jämfört med det militära beskrivs det civila samhället som ostrukturerat, individualistiskt och tvetydligt kommunikation då militären präglas av order, tydliga hierarkier och stark kollektivistisk etik (Romaniuk m.fl., 2023). Det leder ofta till att soldater censurerar deras personligheter och är försiktiga med att söka interaktioner med människor utanför ett militärt sammanhang (Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022). Många soldater upplever att det finns brist på lagarbete i samhället och att i det civila samhället istället präglas av ett individualistiskt fokus vilket är en stor kontrast från det militära livet (Romaniuk m.fl., 2023).

"There's a clarity over there that doesn't exist here... and when you come back and try to make sense of this landscape... it just doesn't add up."(Naphan & Elliot, 2015 s.41)

Känslan av att inte veta sin plats i det civila kan stärkas av livserfarenheter som veteraner skaffat under sin tjänstgöring. De veteraner som varit i strid beskriver en klyfta mellan sig själva och jämnåriga då dem inte kan förstå vad dem gått igenom (Naphan & Elliot, 2015). Skillnaden på livserfarenheter kan leda till att veteranerna känner att man inte har någon tillhörighet med övriga och är annorlunda (Harris m.fl., 2024).

” I almost felt that when I first got out, I couldn’t speak freely I had to watch everything that I said. So that kind of silences you a little bit”(Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022 s.9)

Inom det civila finns det ofta missuppfattningar om vad militärtjänst innebär samt vilka uppoffringar som görs under utlandstjänst vilket för många soldater leder till en känsla av att vara missförstådd eller att det saknas respekt för deras tjänstgöring (Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022; Romaniuk m.fl., 2023). Många soldater som tjänstgjort utomlands i krigszoner utvecklar beteenden och tankemönster som varit nödvändiga för att överleva i krigszoner; vaksamhet, rädsla och aggressivitet. Dessa reaktioner är svåra att stänga av, även när man kommit hem och hotet har försvunnit (Naphan & Elliot, 2015). Detta i sin tur leder till att många soldater utvecklar en misstänksamhet mot människor i det civila samhället och frånkopplar sig från det okända som en civil miljö många gånger upplevs som (Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022).

Aktiviteters betydelse för återanpassning till civilt samhälle

Den första, initiala och ofta kaotiska fasen av övergången från soldat till veteran fokuserar många veteraner på att hitta aktiviteter som syftar till att skapa en stabilitet och återställa rutiner, trygghet och ett nytt livs syfte.

” The biggest thing is if someone’s going to start to heal, they can’t heal if they’re still in a battlefield, metaphorically speaking”(Carra m.fl., 2023 s.347)

Meningsfulla sysselsättningar är en viktig del för återanpassning från det militära, där soldater tidigt i övergången mellan aktiv soldat och veteran prioriterar aktiviteter som återupprättar trygghet och känslan av välbefinnande (Carra m.fl., 2023). Aktiviteterna fungerar som en mekanism för självreglering och miljökontroll vilket gör att veteraner kan återuppbygga en känsla av trygghet och stabilitet i den civila världen som ofta upplevs kaotisk och hotfull (Carra m.fl., 2023; Naphan & Elliot, 2015). Under denna tid undviker många veteraner socialt krävande situationer och ägnar sig åt mer återhämtande aktiviteter som att vara i natur, fysisk aktivitet, kreativa aktiviteter eller aktiviteter med en tydlig struktur(Carra m.fl., 2023).

Flertalet veteraner undviker även aktiviteter som påminner om militärtjänsten då det kan utlösa en negativa minnen och symtom(Carra m.fl., 2023).

Veteraner som upplever en grundläggande nivå av stabilitet övergår till att delta i aktiviteter som hjälper veteranen att återknyta till sin personlighet, sina värderingar och att skapa ett nytt syfte med livet. Det kan innefatta att återuppta gamla intressen som veteranen hade innan sin militärtjänstgöring (Carra m.fl., 2023). Flertalet veteraner fortsätter att ha en stark drivkraft om att tjäna andra, vilket från början kan ha varit en anledning till att man gick med i det militära från första början (McCormack & Ell, 2017). Detta kan ske genom att engagera sig i volontärarbete genom veteranorganisationer, räddningstjänst eller arbete där färdigheterna veteranen utvecklas inom det militära kan användas, detta skapar en stark känsla av mening, hopp och tillhörighet (Carra m.fl., 2023).

”And that changes my entire course and direction. It was that little ray of hope that I needed”(Carra m.fl., 2023 s.348)

Det centrala för återanpassning är att återuppbygga ett socialt och tryggt nätverk, likt det familjära som veteranerna upplevde under militärtjänstgöringen (Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022). Genom att delta i reglementsträffar eller genom olika veteranförbund skapas en trygghet genom att de inte behöver förklara sig utan det redan finns en förståelse och där alla har något liknande erfarenheter (Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022; Harris m.fl., 2024). Dessa aktiviteter minskar risken för ensamhet och social isolering som många veteraner kan uppleva, där dem även kan stötta varandra till att delta i sociala aktiviteter utanför det militära (Adeoti m.fl., 2022; Carra m.fl., 2023).

Diskussion

Resultat diskussion

Den systematiska literaturöversikten belyser att soldater som avslutar sin militär tjänstgöring ställs inför komplexa utmaningar när dem ska återanpassas till det civila livet. Återanpassningen till det civila samhället präglas av en identitetskonflikt, svårigheter att navigera i samhället samt aktiviteters betydelse för återanpassningen. Dessa teman belyser hur den militäriska kulturen skapar en stark identitet som utmanas av det civila samhällets strukturer och sociala koder, där meningsfulla aktiviteter fungerar som en mekanism för att hantera denna omställning. Resultaten har tydliga kopplingar till arbetsterapeutisk teori, särskilt gällande rollförändring och aktiviteters värde och bekräftar därmed studiens relevans för det arbetsterapeutiska området.

Den omvandling och förlust av identitet som framkommer i resultatet är ett grundläggande steg i veteraners återanpassning efter utlandstjänstgöring. Den militäriska kulturen grundar en solidarisk identitet som är starkt förankrad i den strikta rollen som soldat. När denna roll förloras uppstår känslor av tomhet och sorg (Carra m.fl., 2023; Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022), vilket kan tolkas som ett omvälvande avbrott i den yrkesmässiga identiteten som MoHo (Taylor, 2023) lyfter i sin teori. Denna förlust är mer omfattande än att bara byta arbete, det handlar om att förlora en meningsfull plats och ett syfte i sociala sammanhang (Erlandsson & Persson, 2020). Detta överrensstämmer med forskning som beskriver identitetsförlusten som en form av traumatisk förlust (Carra m.fl., 2023). Identitetskonflikten som veteraner beskriver (Adeoti m.fl., 2022; Binks & Cambridge, 2018), där den gamla identiteten krockar med den civila tillvaron, kan leda till en rollöverbelastning och rollförlust (Erlandsson & Persson, 2020; Taylor, 2023). För att hantera en sådan omvandling kan arbetsterapeutiska interventioner hjälpa veteraner att finna nya värderade roller som återskapar känslan av meningsfullhet och ett syfte vilket Taylor (2023) beskriver som viljemässiga subsystem.

Umaningen veteranerna beskiver kring att navigera i det civila samhället kan beskrivas som en kulturkrock. Resultaten visar att veteraner upplever det civila samhället som ostrukturerat och tvetydligt, vilket är en skarp kontrast till militärens tydlighet (Romaniuk m.fl., 2023). Denna krock försvårar återanpassningen och kan leda till att veteraner isolerar sig för att inte behöva känna sig missförstådda (Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022; Romaniuk m.fl.,

2023). Den civila omgivningen blir i detta fall en icke-stödjande faktor, vilket försvårar för veteranernas aktivitetsanpassning (occupational adaptation) och delaktighet (Taylor, 2023). Den sociala miljön misslyckas med att förse de strukturer och sociala koder som veteraner behöver för att känna sig trygga i ett aktivitetsutförande, vilket gör att veteraner behöver anpassa sina aktiviteter och beteenden till en ny omgivning med andra sociala koder (Carra m.fl., 2023; Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld, 2022). Dessutom kan de moraliska dilemman som veteraner ställts inför under sin tjänstgöring förstärka känslan av minskad förståelse inom det civila samhället och deras verklighet inom det militära. Den ökande skiljsmässofrekvensen som ses bland de svenska veteranerna jämfört med kontrollgrupp (Aux Analysis, 2021a) kan därmed tolkas att vara en konsekvens av denna kulturkrock, där familjerollerna blir svåra att återuppta och anpassa i en icke-stödjande omgivning.

Det tredje temat belyser att aktiviter är nödvändigt för att återfå känslan av en stabilitet och välbefinnande under omställningen från soldat till veteran. Veteraner beskriver att dem sökt sig till aktiviter som är återhämtande men med tydlig struktur för att klara den annars första kaotiska tiden. Detta visar att det behövs aktviteter med ett självbelönande värde (Erlandsson & Persson, 2020) som fysisk aktivitet eller kreativa aktiviteter för att återställa det vanemässiga subsystemet som beskrivs i MoHo (Taylor, 2023). När den första strukturen är återställd, drivs många veteraner av att söka roller och aktiviteter som återskapar en tillhörighet och ett syfte, ofta genom volontärarbete eller yrken som tillåter dem att hjälpa andra. Strävan efter meningsfullt görande bekräftar den arbetsterapeutiska principen att deltagare i högt värderade roller och aktiviteter är direkt kopplat till livskvalitet (Erlandsson & Persson, 2020; Taylor, 2023). Att hitta nya sociala nätverk genom aktivitet är viktigt för att minska social isolering och återskpa känslan av delaktighet med medmänniskor, likt den känslan av kamratskap som fanns inom militären.

.

Denna insikt är av stor betydelse för arbetsterapeuter, vars modeller som ValMo (Erlandsson & Persson, 2020) och MoHo (Taylor, 2023) handlar om sambanden mellan aktivitet, identitet och roller. Där den arbetsterapeutiska kompetensen kan bidra till att minska risken för psykisk ohälsa till följd av rollöverbelastning, isolering och minskad livskvalite genom att fokusera på att identifiera och möjliggöra individuellt meningsfulla aktiviteter. Detta inkluderar att hjälpa veteraner att identifiera och delta i aktiviteter med ett självbelönande värde (Erlandsson & Persson, 2020) – såsom fysisk aktivitet, naturvistelse eller kreativa uttryck för att återställa

trygghet och stabilitet. Genom att stärka både de viljemässiga och vanemässiga subsystemen (Taylor, 2023) bidrar arbetsterapi till att veteraner återfår en känsla av kompetens och syfte, vilket är fundamentalt för att hantera identitetskonflikten och återta en meningsfull plats i sociala sammanhang.

Metod diskussion

För syntetisering av soldaters erfarenhet av återanpassning efter utlandstjänst bedömdes litteraturöversikt med kvalitativ forskning vara lämplig för att besvara forskningsfrågan. SBU:s handbok (2024) samt ENTREQ´s checklista (2012) användes som guid under studien för att inte viktiga steg i processen skulle missas. Under arbetsgång har respons på arbetet delgets av övriga kursmedlemmar samt lärare för att säkerhetsställa att studien följer riktlinjer för litteraturöversikt.

Söktermer samt sökstategi finns angiva för att möjliggöra reproducering av studien. Tabeller samt figurer har använts för att förtydliga analysprocess samt tillvägagångssätt (SBU,2024) i arbetet. Informationsspecialist enligt SBU:s (2024) riktlinjer kontaktades för att utveckla sökningar av relevanta studier samt att förbättra trovärdigheten av studiens resultat. För att fånga den mest aktuella forskningen valdes artiklar mellan 2015 och 2025, det kan innebära att värdefull information från artiklar från 2014 och bakåt har missats. Om studien skulle göras om skulle en utökning av sökområdet för artiklas publiceringsår kunna övervägas, då det potentiellt skulle kunna ge mer fakta som kunnat beskriva soldaters erfarenheter av återanpassning.

SBU:s granskningsmall användes i granskning av artiklar för att minska risken för resultatet i de ingående studierna hade brister som påverkar. Enligt SBU:s riktlinjer för litteraturöversikter bör granskning av artiklarna ske av minst två personer för att öka trovärdigheten, detta var dock inte möjligt inom magisterutbildningen för denna studie.

Syntetiseringen av ingående artiklar skedde även på egen hand trots att SBU:s metodbok (2024) rekommenderar att det är 2 personer. SBU:s metodbok (2024) påtalar vikten av att metod väljs utifrån författarens kunskap och erfarenhet. Risken för bias finns då denna process genomförts självständigt vilket hade kunnat undvikas om syntetiseringen gjorts av fler personer. Kurskamrater hade inte möjligheten för att vara delaktiga då detta arbete är

självständigt enligt kursens bedömningskriterier. Då arbetet är ett självständigt arbete så finns risken för att tolkningar samt bearbetning av artiklar blivit styrda utav författarens kunskap. I arbetet med att färdigställa studien har en AI-baserad språkmodell använts som stöd för språkkontroll och korrekturläsning i syfte att höja den språkliga kvaliteten.

Exklutionskriterier för denna studie var fysiska skador, fysiska skador kan även påverka hur individer uppfattar att roller och vanor förändras men valde i denna studie att exkludereas för att inte studien skulle bli för bred.

Konklusion

Denna litteraturöversikt belyser att återanpassning efter militär utlandstjänst är en krävande process. För veteraner handlar återanpassning inte om att återgå till ett civilt liv utan om att omdefiniera sin identitet, skapa balans i vardagen och återta meningsfulla roller. Aktiviteter med symboliskt och självbelönande värde utgör centrala komponenter i en process för att bygga broar mellan det civila samhället och de militära erfarenheterna. Ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv framträder vikten av att stödja veteraner i att hitta struktur, delaktighet och mening genom individanpassade interventioner. Arbetsterapeuter kan bidra till att stärka både samhällsenliga och personliga stödet kring veteraner genom att systematiskt arbeta med de aktivitetsutmaningar som uppstår vid identitets- och rollförlust (Erlandsson & Persson, 2020) och genom att tillämpa modeller som MoHo (Taylor, 2023) kan arbetsterapeuter rika interventioner mot att etablera rutiner, vanor och aktivitetsmönster som skapar struktur i det civila livet. Genom att integrera arbetsterapeutiska modeller som ValMO (Erlandsson & Persson, 2020) och MoHo (Taylor, 2023) i praktik och framtida forskning kan förståelsen för aktivitetens roll i processen för återanpassning fördjupas och bidra till en mer inkluderande och hälsofrämjande veteranpolitik (Regeringskansliet, 2023) i Sverige. Då världsläget förändras och det antas att fler soldater i svensk regi kommer göra utlandstjänst så finns det ett behov av vidare forskning för att bedöma användningsbarhet samt effekt av arbetsterapeutiska insatser efter utlandstjänst.

Tillkännagivande

Ett varmt tack till alla som stöttat mig under arbetet med denna studie. Tack till mina kurskamrater för värdefull gemenskap och inspiration. Störst av allt är tacksamheten till min familj: min sambo för ditt tålamod och din uppmuntran, mina barn för er ständiga tro på mig, mor och far som hjälpt till vid behov. Utan er hade detta inte varit möjligt.

Referenser

Adeoti, A., Sarpong, D., & Mordi, C. (2022). Crossing the Rubicon: Exploring migrants' transition out of military service into civilian work. *The International Journal of Human Resource Management*, 1–28. https://doi.org/10.1080/09585192.2022.2142063

Allison Tong, Kate Flemming, Elizabeth Mclnnes, Sandy Oliver, & Jonathan Craig. (2012). Enhancing transparency in reporting the synthesis of qualitative research: ENTREQ. *BMC Medical Research Methodology 12*, *2012*. https://doi.org/10.1186/1471-2288-12-181

Amaker, J., Amaker, Woods, Y., & Steven, M. G. (2009). *AOTA's Societal Statement on Combat-Related Posttraumatic Stress*. https://oce-ovid-com.proxy.lib.ltu.se/article/00000448-200911000-00023/PDF

Aux Analysis. (2021a). *Uppföljning av svenska militära utlandsveteraner efter hemkomst från internationell insats* [Årsrapport: Socialt utfall]. Aux Analysis AB. https://www.forsvarsmakten.se/siteassets/7-utlandsveteraner-och-anhoriga/forskningsrapporter/arsrapport-sociala-utfall-utlandsveteraner-2021.pdf

Aux Analysis. (2021b). *Uppföljning av svenska militära utlandsveteraner efter hemkomst från internationell insats* [Årsrapport: Psykisk ohälsa]. Aux Analysis AB. https://www.forsvarsmakten.se/siteassets/7-utlandsveteraner-och-anhoriga/forskningsrapporter/arsrapport-psykisk-ohalsa-utlandsveteraner-2021.pdf

Binks, E., & Cambridge, S. (2018). The Transition Experiences of British Military Veterans. *Political Psychology*, *39*(1), 125–142. https://doi.org/10.1111/pops.12399

Bonsaksen, T., & Kvarsnes, H. (2016). Role Performance and Role Valuation Among Occupational Therapy Students in Norway. *The Open Journal of Occupational Therapy*, *4*(1). https://doi.org/10.15453/2168-6408.1180

Brinn, A. J., & Auerbach, C. F. (2015). The warrior's journey: Sociocontextual meaning-making in military transitions. *Traumatology*, *21*(2), 82–89. https://doi.org/10.1037/trm0000030

Brown, H. V., & Hollis, V. (2013). The Meaning of Occupation, Occupational Need, and Occupational Therapy in a Military Context. *Physical Therapy*, *93*(9), 1244–1253. https://doi.org/10.2522/ptj.20120162

Carra, K., Curtin, M., Fortune, T., & Gordon, B. (2023a). Rural former service members participate in meaningful occupations to 'fill the void' after military service. *Australian Occupational Therapy Journal*, *70*(3), 341–353. https://doi.org/10.1111/1440-1630.12858

Carra, K., Curtin, M., Fortune, T., & Gordon, B. (2023b). Service and demographic factors, health, trauma exposure, and participation are associated with adjustment for former Australian Defense Force members. *Military Psychology*, *35*(5), 480–492. https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2120312

Cotton, G. S. (2012). Occupational Identity Disruption After Traumatic Brain Injury: An Approach to Occupational Therapy Evaluation and Treatment. *Occupational Therapy In Health Care*, *26*(4), 270–282. https://doi.org/10.3109/07380577.2012.726759

Demers, A. (2011). When Veterans Return: The Role of Community in Reintegration. *Journal of Loss & Trauma*, *16*(2), 160–179. https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519281

Eklund, M. (2001). Psychiatric Patients' Occupational Roles: Changes Over Time and Associations with Self-rated Quality of Life. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, *8*(3), 125–130. https://doi.org/10.1080/110381201750464476

Ellsworth, P. D., Sinnott, M. W., Laedtke, M. E., & McPhee, S. D. (1993). Utilization of Occupational Therapy in Combat Stress Control during the Persian Gulf War. *Military Medicine*, *158*(6), 381–385. https://doi.org/10.1093/milmed/158.6.381

Erlandsson, L.-K., & Persson, D. (2020). *ValMO-modellen: Arbetsterapi för hälsa genom görande* (2:a uppl., Vol. 2020). Studentlitteratur AB.

Försvarsmakten. (2024, oktober 16). *Sveriges medlemskap i Nato*. Försvarsmakten. https://www.forsvarsmakten.se/sv/var-verksamhet/forsvarsmakten-i-sverige/sverige-i-nato/

Gewolb, S. J. (2015). Working towards successful retirement: Older workers and retirees speaking about ageing, change and later life. *Working with Older People*, *19*(1), 25–32. https://doi.org/10.1108/WWOP-11-2014-0036

Guthrie-Gower, S., & Wilson-Menzfeld, G. (2022). Ex-military personnel's experiences of loneliness and social isolation from discharge, through transition, to the present day. *PLOS ONE*, *17*(6), e0269678. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269678

Hachey, R., Boyer, G., & Mercier, C. (2001). Perceived and Valued Roles of Adults with Severe Mental Health Problems. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, *68*(2), 112–120. https://doi.org/10.1177/000841740106800207

Harris, M. P. J., Palmedo, P. C., & Fleary, S. A. (2024). "What gets people in the door": An integrative model of student veteran mental health service use and opportunities for communication. *Journal of American College Health*, *72*(8), 2764–2774. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2129977

Kerr, N. C., Ashby, S., Gerardi, S. M., & Lane, S. J. (2020). Occupational therapy for military personnel and military veterans experiencing post-traumatic stress disorder: A scoping review. *Australian Occupational Therapy Journal*, *67*(5), 479–497. https://doi.org/10.1111/1440-1630.12684

McCormack, L., & Ell, L. (2017). Complex psychosocial distress postdeployment in veterans: Reintegration identity disruption and challenged moral integrity. *Traumatology*, *23*(3), 240–249. https://doi.org/10.1037/trm0000107

McDonald, A. E., & Leskin, G. (2015). Addressing the Needs of Families of Wounded Warriors: Enhancing the Role of Occupational Therapy. *The Open Journal of Occupational Therapy*, *3*(1). https://doi.org/10.15453/2168-6408.1083

Naphan, D., & Elliot, M. (2015). Role Exit from the Military: Student Veterans' Perceptions of Transitioning from the U.S. Military to Higher Education. *The Qualitative Report*. https://doi.org/10.46743/2160-3715/2015.2094

Nilsson, S., Ohlsson, A., Svensén, S., & Larsson, G. (2025). The prevalence and long-term effects of PTSD and moral injury in Swedish military veterans. *Frontiers in Sociology*, *10*, 1499411. https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1499411

Regeringskansliet. (2023). *En aktiv och inkluderande veteranpolitik—Sveriges veteranstrategi 2024-2030*. Regeringskansliet; Försvarsdepartementet. https://www.regeringen.se/contentassets/6bc22e5d281f48eabe79e6a508052812/sveriges-veteranstrategi-2024-2030.pdf

Romaniuk, M., Kidd, C., Banfield, M., & Batterham, P. J. (2023). Obtaining and retaining employment post military service: A qualitative analysis of challenges experienced by Australian veterans. *Journal of Employment Counseling*, *60*(2), 72–88. https://doi.org/10.1002/joec.12199

SBU. (2024). *Utvärdering av insatser i hälso- och sjukvården och socialtjänsten*. https://www.sbu.se/metodbok

Smith, T. M., Drefus, A., & Hersch, G. (2011). Habits, Routines, and Roles of Graduate Students: Effects of Hurricane Ike. *Occupational Therapy In Health Care*, *25*(4), 283–297. https://doi.org/10.3109/07380577.2011.600426

Taylor, R. (2023). *Kielhofner's Model of Human Occupation* (6:e uppl., Vol. 2023). Wolters Kluwer Health.

Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, *8*(1), 45. https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45

Tong, A., Flemming, K., McInnes, E., Oliver, S., & Craig, J. (2012). Enhancing transparency in reporting the synthesis of qualitative research: ENTREQ. *BMC Medical Research Methodology*, *12*(1), 181. https://doi.org/10.1186/1471-2288-12-181

Bilaga 1:

Sökhistorik 250228-250321

Databas	Sökblock	Avgränsning	Träff
Cinahl	(soldiers OR military) AND (deployment OR foreign service) AND (adjustment or adapt*)	Limiters – Published Date: 20150101-250101	0
Pubmed	(soldiers OR military) AND (deployment OR foreign service) AND (adjustment or adapt*)	Filters applied: in the last 10 years	54
ApaPsycInfo	soldiers OR military AND deployment OR foreign service AND adjustment or adapt*	Filters applied: in the last 10 years	1308
Web of Science	soldiers OR military AND deployment OR foreign service AND adjustment or adapt*	Refined by Publication Years 2015-2025	17

Bilaga 2:

Granskningsmall för bedömning av studier med kvalitativ metodik

Bedömning av studier med kvalitativ metodik

UPPDATERAD 2022-05-11

Författare: _____ År: _____

Granskare: _____

Sammanvägd bedömning av metodologiska brister:
Obetydliga eller mindre ❑ Måttliga ❑
Stora brister, studien ingår inte i syntesen ❑
Kommentarer:

1. Överensstämmelse mellan filosofisk hållning/teori och urval och metodik i studien[1]

Vilken teori eller filosofisk hållning utgick författarna från?

Hänger syfte och fråga ihop med teori/filosofisk hållning?	Ja ❑	Nej ❑	Oklart ❑

Kommentarer:

2. Deltagare

Hur gjordes urvalet?

Stödfrågor för bedömning av brister i urvalsförfarandet:	Ja	Nej	Oklart
Är urvalet lämpligt för att besvara frågan?	❑	❑	❑
Är rekryteringsmetoden lämpligt vald och genomförd?	❑	❑	❑
Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?	❑	❑	❑

Kommentarer:

3. Datainsamling

Vilka metoder användes för datainsamling?

Finns det allvarliga brister i datainsamlingen som kan påverka tillförlitligheten?	Ja ❑	Nej ❑	Oklart ❑

Kommentarer:

4. Analys

Vilka metoder användes för analys?

Stödfrågor för bedömning av brister i analyssteget:	**Ja**	**Nej**	**Oklart**
Är vald analysmetod lämplig och genomförd på ett lämpligt sätt?	❑	❑	❑
Var forskarna reflexiva vid tolkning av data?	❑	❑	❑
Validerades tolkningarna?	❑	❑	❑
Finns det allvarliga brister i analysen som kan påverka tillförlitligheten?	❑	❑	❑

Kommentarer:

5. Forskaren

Vilken bakgrund och kompetens hade forskarna?

Stödfrågor för bedömning av brister:	**Ja**	**Nej**	**Oklart**
Har forskarna någon relation till studiedeltagarna som kan påverka datainsamlingen?	❑	❑	❑
Har forskarna hanterat sin förförståelse på ett acceptabelt sätt?	❑	❑	❑
Var forskarna oberoende av finansiella eller andra förutsättningar som kunde påverka analysen?	❑	❑	❑
Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?	❑	❑	❑

Kommentarer:

Gör en total bedömning av risken för att metodproblem påverkar resultaten. För in det på sidan 1.

Bilaga 3:

Artikelöversikt

Artikel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat (nyckelord)	Kvalité & Risk för bias
Adeoti et al. (2022)	Utforska övergången för migrantveteraner.	Kvalitativ, livshistorieintervjuer.	20 migrantveteraner (Västafrika) i brittiska försvaret.	Övergång som "way-finding"; teman om självständighet, slump, nätverk, motståndskraft.	Hög kvalité på studien. Låg risk för bias.
Binks & Cambridge (2018)	Undersöka identitetspåverkan av övergången för brittiska veteraner.	IPA, semistrukturerade intervjuer.	7 brittiska veteraner.	Problematisk övergång med identitetsförlust. Starkare militär identitet gav svårare övergång.	Hög kvalité på studien. Måttlig risk för bias pga få deltagare.
Brinn & Auerbach (2015)	Undersöka koppling mellan social miljö och meningsskapande.	Kvalitativ, semistrukturerade intervjuer.	12 amerikanska stridsveteraner.	Meningsskapande sker i social kontext. Teman: "Bli stridsberedd", "Resan hem".	Hög kvalité på studien. Låg risk för bias.
Carra et al. (2023)	Utforska hur meningsfulla aktiviteter påverkar anpassning på landsbygden.	IPA, semistrukturerade intervjuer.	10 australiska veteraner.	Aktiviteter används för att "fylla tomrummet", återfå trygghet och finna ett nytt syfte.	Hög kvalité på studien. Måttlig risk för bias
Guthrie-Gower & Wilson-Menzfeld (2022)	Undersöka upplevelser av ensamhet och social isolering.	Fenomenologisk ansats, djupintervjuer.	11 brittiska veteraner.	Förlust av kamratskap/identitet, svårt att knyta an civilt, söker sig till andra veteraner.	Måttlig kvalité på studien. Låg risk för bias.
Harris et al. (2024)	Utforska hinder/möjligheter för studentveteraner att söka psykisk vård.	Kvalitativ, tematisk analys av djupintervjuer.	21 amerikanska studentveteraner.	Påverkas av militärkultur, karriärkonsekvenser. Kamratstöd och anpassad kommunikation är avgörande.	Måttlig kvalité på studien. Låg risk för bias.
McCormack & Ell (2017)	Utforska återanpassning och psykosocial stress efter strid.	IPA, semistrukturerade intervjuer.	5 australiska veteraner.	Tema: "forma och bryta: vem är jag nu?". Organisatoriskt svek, identitetsförlust, internaliserad skuld.	Hög kvalité på studien. Måttlig risk för bias pga få deltagare.
McCormack et al. (2022)	Utforska transgenerationell exponering för stridstrauma.	IPA, semistrukturerade intervjuer.	4 australiska veteraner.	Tema: "militär familj, moraliska dilemman, att återta självet". Kamp med fadersrelation och svek.	Hög kvalité på studien. Måttlig risk för bias pga få deltagare.
Naphan & Elliott (2015)	Förstå studentveteraners övergång till högre utbildning.	Kvalitativ, ramverksanalys av intervjuer.	11 amerikanska studentveteraner.	Kulturkrockar p.g.a. skillnader i teamfokus, struktur, ansvar och erfarenheter.	Måttlig kvalité på studien. Måttlig risk för bias pga urvalet av deltagare.
Romaniuk et al. (2023)	Utforska utmaningar att få och behålla anställning.	Fenomenologisk ansats, tematisk analys.	35 australiska veteraner.	Utmaningar: "börja om", psykisk ohälsa, kulturkrockar, organisatoriska skillnader.	Måttlig kvalité på studien. Låg risk för bias.
Whybrow m.fl (2023) ***Exkluderades under granskning***	Att förstå övergången till civilt arbete för militär sjukvårdspersonal	Heuristisk undersökning	10 brittiska militära sjukvårdspersonal samt forskarens egna dagboksanteckningar och reflektioner	Teman som identifierades var "vändpunkten för att sluta", "anpassning som veteran" och "utveckling på en ny arbetsplats". En nyckelinsikt var en "trippel smäll" av osäkerhet, otrygghet och identitetsförlust	Stora brister. Forskaren har en relation till deltagarna i studien samt att forskaren använder sina egna erfarenheter.

Bilaga 4:

Exkluderade artiklar i fulltext

Agazio, J., & Padden, D. L. (2024). “Doing the right thing”: Moral conflicts and ethical issues experienced by military nurses during wartime. *Journal of Nursing Scholarship*, *56*(6), 854–866. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1111/jnu.13011

Brants, L., Schuy, K., Dors, S., Horzetzky, M., Rau, H., Willmund, G., Ströhle, A., & Siegel, S. (2020). Fighter, Corpsman, Partisan an Attempt to Typify Former Soldiers Based on their Coping and Defense Mechanisms. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, *54*(2), 370–391. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1007/s12124-019-09507-1

Campbell, G. M., Williamson, V., & Murphy, D. (2025). “A Hidden Community”: The Experiences of Help-Seeking and Receiving Mental Health Treatment in U.K. Women Veterans. A Qualitative Study. *Armed Forces & Society (0095-327X)*, *51*(1), 22–45. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1177/0095327X231182140

Collins, T., Walsh, C., & Tam, D. (2023). A Social Worker’s Journey of Residing with a Military Member with Post Traumatic Stress Disorder. *Reflections: Narratives of Professional Helping*, *29*(3), 23–31.

Grant, C., Woodyatt, L., Bowen, H., & Lane, J. (2025). Fallout: the psychosocial harms of negative military discharge experiences. *Frontiers in Psychology*, 1–14. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.3389/fpsyg.2025.1521056

Jaramillo Ruiz, F., & Nielsen, R. (2025). Understanding the military model of disability through the rulings of Colombia’s Constitutional Court. *Critical Military Studies*, *11*(2), 109–129. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1080/23337486.2024.2374146

Koenig, H. G., & Al Zaben, F. (2021). Moral Injury: An Increasingly Recognized and Widespread Syndrome. *Journal of Religion & Health*, *60*(5), 2989–3011. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1007/s10943-021-01328-0

Lamb, D., & Withnall, R. D. (2021). A qualitative study to investigate the psychosocial effects of operational deployments on Medical Emergency Response Team personnel. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, *37*(2), 364–377. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1002/smi.3001

Maguire, A. M., Keyser, J., Brown, K., Kivlahan, D., Romaniuk, M., Gardner, I. R., & Dwyer, M. (2022). Veteran families with complex needs: a qualitative study of the veterans’ support system. *BMC Health Services Research*, *22*(1), 1–15. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1186/s12913-021-07368-2

Mankowski, M., & Everett, J. E. (2016). Women service members, veterans, and their families: What we know now. *Nurse Education Today*, *47*, 23–28. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1016/j.nedt.2015.12.017

May, K., Van Hooff, M., Doherty, M., & Carter, D. (2023). Experiences of Parental PTSD for Children Aged 9–17 in Military and Emergency First Responder Families. *Journal of Child & Family Studies*, *32*(12), 3816–3834. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1007/s10826-023-02669-y

Murphy, D., Palmer, E., Hill, K., Ashwick, R., & Busuttil, W. (2024). Living alongside military PTSD: A qualitative study of female partners' experiences with UK Veterans. *Journal of Military, Veteran & Family Health*, *10*(4), 47–56. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.3138/jmvfh-0718-0009

Nordstrand, A. E., Bøe, H. J., Holen, A., Reichelt, J. G., Gjerstad, C. L., & Hjemdal, O. (2019). Danger- and non-danger-based stressors and their relations to posttraumatic deprecation or growth in Norwegian veterans deployed to Afghanistan. *European Journal of Psychotraumatology*, *10*(1), 1–11. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1080/20008198.2019.1601989

Risi, A., Bird, A. L., Jackson, J., & Pickard, J. A. (2024). A qualitative examination of the reintegration experiences of Australian Defense Force families. *Military Psychology*, *36*(4), 410–421. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1080/08995605.2023.2192637

Ross, A. M., DeVoe, E. R., Steketee, G., Spencer, R., & Richter, M. (2021). "This is not your Life...and it becomes your Life": A Qualitative Exploration of Deployment-related Stress and Support needs in National Guard and Reserve spouses who are Mothers of Young Children. *Family Process*, *60*(4), 1364–1380. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1111/famp.12622

Russell, M. C., Schaubel, S. R., & Figley, C. R. (2018). The Darker Side of American Military Mental Healthcare--Part Three: Five More Harmful Strategies to Manage Its Mental Health Dilemma. *Psychological Injury & Law*, *11*(1), 69–104. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.1007/s12207-018-9312-3

Sprong, M. E., Tomlin, E. B., Blazer, S., Porcar, C., Colby, S., Latham, L., Staley, M., Guzman, E., & Hollender, H. (2023). Utilization of the VA Healthcare System for Veterans with and without Substance Use Disorders: Resources for Rehabilitation Counselors'. *Journal of Rehabilitation*, *89*(4), 45–57.

Trahair, C., Forchuk, C. A., Plouffe, R. A., Hansen, K. T., Richardson, J. D., & Nazarov, A. (2025). Barriers to mental health support among Canadian Veterans: Complicating factors of confidentiality and moral injury. *Journal of Military, Veteran & Family Health*, *11*(3), 3–16. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.3138/jmvfh-2024-0004

Exluderad i samband med granskning

Whybrow, D., & Milligan, C. (2023). Military healthcare professionals' experience of transitioning into civilian employment: A heuristic inquiry. *Work*, *76*(2), 663–677. https://doi-org.proxy.lib.ltu.se/10.3233/WOR-220317