

*Priprav sa na návrat ...*

---

# *Manžela / partnera z misie*

---

*Praktický manuál pre partnerky vojakov vracajúcich sa  
z plnenia úloh v zahraničných operáciach*

*Bratislava, 2006*

Tento manuál je určený predovšetkým manželkám, družkám, partnerkám vojakov pôsobiacich v misiách.

Vám, ktoré ste postavené do neľahkej úlohy starať sa o rodinu (deti), denne sa vyrovnávať s návalom úloh a neočakávaných situácií počas neprítomnosti manžela / partnera.

Kým oni boli pripravovaní na zvládnutie situácií odlúčenosti, strádania a aj návratu, vy ste zostali osamotené a bez „pomoci“.

*Teraz Vám prvýkrát ponúkame stručný návod ako zvládnuť návrat milovanej osoby z misie.*

---

*„Moja predstava bola na míle vzdialená od reality.“*

1. V žiadnej profesii nie je odlúčenosť partnerov tak frekventovaná a zreteľná ako vo vojenskej službe.
2. Nie je dôležité, či je odlúčenosť dlhodobá alebo krátka, či je plánovaná alebo neplánovaná.
3. Podstatné je, že môže spôsobovať stresové a niekedy až traumatické situácie pre všetkých členov rodiny.

---

*„Nikto, kto to neprežil, nedokáže pochopiť aká ťažká môže byť.“*

Dnes už vieme, že:

1. Odlúčenosť spôsobuje, že kontakt, možnosť komunikácie s blízkymi je obmedzený. Počas partnerovej neprítomnosti sa atmosféra v rodine mení:
  - vzrastajú požiadavky na partnerky doma (chod domácnosti, financie, deti škola),
  - menia sa domáce pravidlá,
  - deti rastú, môžu byť samostatnejšie, zodpovednejšie, dospeljšie.
2. Odlúčenie vždy spôsobuje tzv. „stres z odlúčenia“, ktorý môže narušiť funkčnosť rodiny.
  - Stres z odlúčenia často spôsobuje zníženú efektivitu služby a osobné ťažkosti vojakov už počas plnenia úloh v misii.
  - Stres z odlúčenia máva výrazný vplyv na prežívanie partnera doma a v konečnom dôsledku môže spustiť rozpad rodiny.

---

*„Ani sa ma nespýtal, či som nemala počas jeho neprítomnosti ťažkosti !“*

Dnes už vieme, že:

Zbliženie po návrate z misie môže stať mnoho úsilia ako vracajúceho sa vojaka, tak aj členov rodiny a blízkych.

Pre proces zblíženia sú najdôležitejšie vždy prvé dni po návrate.

Návrat je obdobím šťastia, osláv spolupatričnosti, prejavovania dôvernosti a znova začleňovania sa do rodinného života.

Stres z návratu je normálna reakcia na zmeny spôsobené návratom partnera a jeho snahu začleniť sa do zabehnutej rodiny, fungujúcej podľa nových pravidiel.

*Každá rodina by sa mala pripravovať na návrat už vopred.*

---

*„Jeho návrat domov nebol úplne jednoduchý.“*

Vaši partneri:

- Majú základné informácie o faktoroch ovplyvňujúcich návrat a začlenenie do rodiny.
- Majú svoje očakávania (mnohokrát vysnívaný, nerealistický obraz o situácii doma) – skrátka niečo očakávajú.
- Sami vedia, že sa môžu ťažšie vyrovnávať s prílišným, resp. nedostatočným záujmom okolia o ich zážitky a skúsenosti z misie.
- Zvyčajne chcú veľa rozprávať o zážitkoch, o tom čo videli a robili, alebo naopak o tom nechcú rozprávať vôbec.

---

„Mnoho vecí ma prekvapilo a zaskočilo ...“

Nemusia si však uvedomiť, že:

- Niektoré veci sa mohli zmeniť počas ich neprítomnosti (rozdelenie úloh v rodine).
  - Otvorená komunikácia môže byť spočiatku obťažnejšia (vyhýbanie sa určitým témam).
  - Deti môžu reagovať inak ako očakávali (vyrástli, zmenili sa).
  - Manželky a partnerky sú nezávislé a samostatné aj v činnostiach typických mužských (oprava vodovodu, tečúceho radiátoru, ...).
  - Z partnerov sa stali výborni vychovávatelia detí a zruční „muži v domácnosti“.
  - Okruh priateľov a známych sa zmenil (pozná ich len z počutia alebo vôbec).
-

Aké môžu byť očakávania Vás doma?

- Väčšinou predpokladáte, že vojaci po návrate môžu byť ovplyvnení prostredím, v ktorom dlhší čas pôsobili, novými skúsenosťami a poznatkami.
- Budú sa chcieť čo najskôr začleniť do chodu rodiny a plniť tie isté aktivity ako pred odchodom.

Na druhej strane nemusíte vedieť, že:

- môžu byť zaskočení a zmätaní atmosferou v rodine (hluk, nové pravidlá, ...),
- ich snaha o začlenenie sa do rodiny môže byť zdrojom konfliktov (rodinné kompetencie),
- môžu trpieť na odstup v správaní sa detí (nie sú tak prítulné a ústretové),
- zvykli si na iný charakter ubytovania a doma nenašli očakávaný klud (neplánované zmeny interieru bytu a pod.),
- môžu mať iné návyky (spánok, jedlo, ovplyvnenie zmenou časového pásma, klimatických podmienok).

---

„ ...Vráti sa a všetko bude tak ako predtým... “



5 krokov pre bezproblémové začlenenie sa do rodiny

3. Rozrušenie je obdobím, kedy sa kryštalizujú prvé problémy, rozdiely v očakávaniach, kvalita rodinného života sa môže znižovať. V tomto čase sa môžu prejaviť prvé vážnejšie problémy a konflikty v rodine.  
Je to úplne prirodzený jav platný pre väčšinu vracajúcich sa vojakov.  
Len trpezlivosť.
4. Komunikácia je obdobím budovania nových pravidiel, predefinovania rodinných rolí, diskusia s partnerom aj o tých najbežnejších záležitostiach.  
Pripraviť sa na kompromisy!
5. Stabilizácia – návrat do bežného rodinného života s novým rozdelením úloh, podieľaním sa na chode domácnosti, riešením príjemných aj nepríjemných situácií v rodine.

Adaptácia po návrate obvykle trvá približne 6 – 8 týždňov (i dlhšie) a pre väčšinu vojenských rodín je návrat a znovuzачlenenie sa do rodiny omnoho ťažšie ako samotná odlúčenosť.

Táto pravda platí pre manželské pary s deťmi, pre bezdetných partnerov, ale i slobodných vojakov vracajúcich sa z nasadenia k rodinám a priateľom.

---

*Personálny úrad  
Centrum psychologických a sociologických činností*

*© CPSC UPB-002*

*Text neprešiel jazykovou úpravou*