invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig
till utlandstjänstgörande
NUMMER 1 • FEB 2011

Bättre sömn

5 enkla knep

nyfiken på...

Mentorskap

Igenkänning blev räddningen

VÄLKOMMEN TILL FÖRSTA NUMRET AV INVIDZONEN !

Äntligen!!

Första numret av Invidzonens nya tidning är färdigt och jag känner mig oerhört glad och stolt. Med en egen tidning hoppas vi kunna fylla ytterligare ett behov och nå ut till dem som inte aktivt söker upp oss. Antalen insatser ökar och vi blir allt fler anhöriga. För oss på invidzonen blir det därför ännu viktigare att synas, höras och visa att vi finns här för att stötta alla er som har nära och kära på utlandstjänstgöring.

Tidningen ska ta upp frågeställningar, livsöden och belysa vad de olika verksamheterna gör, för att ni ska få ett så positivt hemmavarande som möjligt. Vi vill även passa på att ge våra hjältar volontärerna utrymme i tidningen, ni är en förutsättning för att organisationen ska fungera. Ni är ovärderliga!

Hoppas att ni tycker om tidningen och känner inspiration till att bidra med era förslag, för tanken är att ni ska vara med och påverka innehållet i tidningen med era önskemål och era historier. Tillsammans kan vi göra ett fantastiskt magasin!

Cesilia Karlsson
Verksamhetschef och grundare
för InvidZonen

INNEHÅLL

03. DET BLEV EN TIDNING...

04. VARFÖR AFGHANISTAN?

06. SKAMLIGT ATT SÖKA HJÄLP?

08. FAMILJEZONEN
Anna delar med sig av sina erfarenheter

10. UPPDRAG MENTOR
Åsa har varit mentor sen 2009

11. KRÖNIKAN

12. FÖRÄLDRAZONEN

14. KOLL PÅ
Rot och rut-avdragen

15. COACHING
Tips till bättre sömn

16. KONTAKTINFORMATION
Var vänder jag mig?

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE
Cesilia Karlsson

REDAKTÖR
Emma Behrendtz

GRAFISK FORM/ORIGINAL
Astrid Regemo-Samuelsson

PRODUKTION
Invidzonen
Kungsholms strand 159
112 48 Stockholm
08-40020388

MOBIL/JOURNUMMER
0761-779930
info@invidzonen.se
www.invidzonen.se

INVIDZONEN NATIONELLT
Cesilia Karlsson

TRYCK
DPI Group
Gårdsvägen 4
169 70 Solna
info@dpigroup.se

Redaktören förbehåller sig rätten att redigera i allt inkommet material.

OMSLAGSBILD
Mimmi

FOTO
Astrid Regemo-Samuelsson

NUMMER 2
Utgivning 30 maj
Materialinlämning
Senast 17 maj

NUMMER 3
Utgivning 29 aug
Materialinlämning
Senast 16 aug

NUMMER 4
Utgivning 28 nov
Materialinlämning
Senast 16 nov

Vill du få hem INVIDZONENS tidning direkt i brevlådan?

Anmäl dig till
info@invidzonen.se

Prenumerationen är gratis
– du betalar endast porto!

invidZonen

Invidzonen startade 2007 och är en partipolitisk och religiöst obunden ideell förening för anhöriga till utlandstjänstgörande personal.

Emma Behrendtz, redaktör och Cesilia Karlsson, verksamhetschef på Invidzonen arbetar för fullt med nya tidningen.

När Cesilia Karlsson startade Invidzonen 2007 var anhörigstödet näst intill obefintligt. Idag samarbetar Invidzonen med försvarsmakten och omkringliggande organisationer för att tillsammans bygga stöd åt anhöriga till personal som tjänstgör utomlands på militära områden. Vi bevakar de anhörigas intressen genom att aktivt och kreativt vara en kraft i frågor som rör anhörigas situation.

Målet med organisationen är att ge anhöriga en känsla av tillhörighet, gemenskap och trygghet och därigenom öka välmåendet hos anhöriga. Invidzonen arbetar efter devisen hjälp till självhjälp. Vi anser att anhöriga själva besitter den största resursen att stötta varandra. Därför är våra mentorer och volontärer själva anhöriga och har erfarenhet av en liknande situation.

Just nu är det mycket nytt på gång inom Invidzonen och vi har en rad nya projekt att ro iland. Bland annat arbetar vi fram en ny och säkrare lösning för webben och inom kort kommer den nya hemsidan att lanseras. Tidigare funktioner som bland annat chatt och forum kommer självfallet att finnas kvar men förbättras. Dessutom kommer en rad nya funktioner att genomföras, berättar Cesilia Karlsson lite hemlighetsfullt.

I år startar dessutom två nya grupper inom Invidzonen, Föräldrazonen och Familjezonen. Mer om det kan du läsa i tidningen som för övrigt också är en av våra nyheter för 2011. Tanken är att du som anhörig ska vara med och bestämma om tidningens innehåll och själv komma med förslag på vad just du vill läsa om.

Trevlig läsning önskar Invidzonen!

Varför Afgha

Som anhörig kan det ibland vara svårt att ha förståelse för varför ens älskade son/dotter, partner eller vän väljer att åka till ett land där det är oroligt och där soldaten i värsta fall kan riskera livet.

Rapport utifrån

RESULTAT AV SVENSK TRUPPs NÄRVARO I AFGHANISTAN

Svensk trupp har bidragit till att förbättra säkerheten i området ca 40 km väster om Mazar El Sharif vilket medfört att:

- IED-laddningar (minor) har hittats
- vägbygge har påbörjats
- brobygge planeras
- saffransodling har etablerats för att stimulera alternativa jordbrukssatsningar
- hjälparbeten och biståndsorganisationer kan komma till området för att analysera och planera uppbyggnadsprojekt

RESULTAT AV ISAFs NÄRVARO I AFGHANISTAN

Mellan 2001 – 2010 genfördes följande förbättringar

	2001	2010
• Bassjukvård	8%	80%
• Skolgång flickor	0%	~37%
• Kvinnliga lärare	0%	30%
• ANA	"spillror"	~120000
• Kvinnliga medlemmar i Afghanska parlamentet	0%	25%
• Svenskt bistånd	~190 milj SEK	~500 milj SEK

** International Security Assistance Force*

Foto: Niklas Gustafsson Försvarsmakten/ Combat Camera

nistan?

Foto: Nicklas Gustafsson Försvarsmakten/ Combat Camera

Även om det kanske inte tar bort oron för oss anhöriga så kan det i alla fall vara skönt att veta varför vi skickar ner våra soldater till Afghanistan. Då kan man i alla fall ge svar på tal när andra ifrågasätter varför ens anhörig väljer att åka iväg på en insats.

HISTORIK

1973 störtades den dåvarande kungen i Afghanistan i en statskupp och en republik utropades. Det blev början till år av oroligheter där bland annat det afghanska kommunistpartiet (PDPA) tog makten 1978. Motståndet mot PDPA resulterade i att Sovjetunionen invaderade Afghanistan 1979.

Efter tio år av krig mellan de sovjetiska trupperna och afghanska rebeller (Mujaheddin) drog de sovjetiska trupperna sig tillbaka 1989. En koalition bildades av afghanska och andra islamistiska styrkor, med stöd av Pakistan, USA och Saudiarabien. 1992 besegrade koalitionen den afghanska kommunistregimen. Afghanistan blev en laglös stat, vilket bidrog till uppkomsten och stärkandet av talibanrörelsen. Under 90-talet kunde talibanerna etablera sig i stora delar av landet.

> ”Tidigare fick inga flickor gå i skola, nu har den siffran ökat till 37%.”

Den formella författningen och lagarna ersattes av religiösa lagar, så kallade sharialagar.

Västvärlden anser att talibanrörelsens styre kännetecknas av grova kränkningar av mänskliga rättigheter, framförallt ett starkt förtryck av kvinnor. Och med hjälp av internationella insatser kunde talibanrörelsen avsättas 2001. Sedan dess har landet en folkvald president och parlament.

UPPDRAG FRÅN FN

Det politiska läget i Afghanistan är fortfarande oroligt. För att skapa fred, stabilitet och säkerhet har FN gett medlemsländerna mandat att hjälpa till.

– Det handlar om en lojalitet mot FN. Dessutom är det ett politiskt beslut i Sveriges riksdag där 6 av 8 partier (ej SD och V) eller nästan 90% stödjer insatsen och det är den inriktningen som Försvarsmakten verkställer, säger generalmajor Berndt Grundevik arméinspektör och taktiskt ansvarig.

Militärstyrkornas närvaro i Afghanistan har gett ett antal goda resultat för den civila befolkningen, inte minst för kvinnorna och barnen. Tidigare fick inga flickor gå i skola, nu har den siffran ökat till 37%.

– Även om vi inte är klara på långa vägar så har vi i alla fall kommit en bra bit på vägen, menar Berndt Grundevik.

Dessutom har tilltron till ISAF ökat, vilket resulterat i mer dialog och information, vilket i sin tur har stärkt säkerheten. Bara de senaste åren har det skett stora förändringar i Afghanistan, därför är argumenten för en insats självklara för Berndt Grundevik.

FAKTA

Namn: Berndt Grundevik
Yrke: Arméinspektör och generalmajor i Försvarsmakten
Familj: fru och 3 barn, 20, 18, 12 år
Fritid: golf, idrott, styrketräning, seglar, dyker, hoppar fallskärm.

Har gjort 3 internationella insatser, Sinaiöknen, Cypern, Kosovo.
Har varit nere i Afghanistan 9 gånger.

Skamligt att söka hjälp?

Att ge sig ut i ett krigsdrabbat område med livet som insats är en omvälvande upplevelse som kan kräva bearbetning efteråt. Även om det finns bra och kompetent hjälp att få är det inte till någon nytta om soldaterna själva inte vill bli hjälpta.

Saras pojkvän Stephan hade drömt om att åka iväg på utlandstjänstgöring redan under värnplikten. När han fick chansen att åka till Afghanistan var det en dröm som gick i uppfyllelse. Men tyvärr blev inte drömmen som Sara och Stephan hade tänkt sig. Efter tiden utomlands kom Stephan hem som en helt ny människa. Men att söka hjälp var inte aktuellt. Saras pojkvän tyckte att det var skamligt att inte klara sig på egen hand.

Under insatsen märkte Sara att Stephan hade förändrats en hel del. Det var svårt att säga exakt vad det var, men han verkade mer inbunden och olik sig själv.

– Jag letade efter symptomen man hade hört talas om, men inget av det stämde. Det handlade mer om en magkänsla att något inte stod rätt till.

Sara och Stephan hade flyttat ihop strax innan insatsen men på sista leaven berättade han för henne att han inte var säker på om han älskade henne längre. Han berättade också att han under tiden utomlands hade funderat mycket över sin existens och att en massa undantryckta minnen från barndomen hade kommit upp till ytan. Bland annat berättade han att han hade tampats med ett stort bekräftelsebehov genom hela sin barndom och att insatsen varit ytterligare ett försök till att få bekräftelse från sina föräldrar. Sara försökte få Stephan att söka hjälp. Via en kontakt på

Sara och Stephan är fingerade namn.

soldathemsförbundet hade Sara fått rådet att ta honom till psykakuten, eftersom de ansåg att hans tillstånd var allvarligt. Men Stephan vägrade. Rädslan att bli stämplad som psykiskt labil gjorde att han ville klara sig själv.

Han var mer rädd för att söka psykologhjälp än att riskera sitt liv ute på insatsen.

– Han såg det som ett enormt stort nederlag att söka hjälp, berättar Sara.

Lave Lavesson är ansvarig för kamratstödet hos Fredsbaskrarna. Han menar att det är ett vanligt fenomen hos soldaterna.

”Han såg det som ett enormt stort nederlag att söka hjälp”

– Soldaterna är rädda för att de ska hamna på någon lista, säger han.

Men Lave Lavesson understryker att alla kamratstödjare har tystnadsplikt och att ingen tar kontakt med försvarsmakten utan soldatens medgivande. Allt sker i samförstånd.

Han berättar att det största problemet soldaterna tampas med är att erkänna för sig själva att de mår dåligt.

– När de väl kommit så pass långt att de kan se sitt eget problem, vill de oftast få hjälp. Men det gäller att hitta de som mår dåligt, säger Lave Lavesson. Han tror att man skulle kunna hjälpa fler om Försvarsmakten ändrade sitt tillvägagångsätt efter hemkomsten och satsade mer på att aktivt hitta de soldater som mår riktigt dåligt.

Karina Jensen som är anhöriganvarig på försvarsmakten vet att det här problemet tidigare har förekommit.

– Mycket har hänt den senaste tiden kring stödet för de hemkomna soldaterna och attityderna har förändrats, menar Karina Jensen.

– Just nu ser vi över hela uppföljningsprocessen och bara det senaste året har det blivit stora skillnader i attityden kring att söka hjälp, säger Karina Jensen.

Oavsett om problemet är vanligt eller inte så var det Stephans vägran till hjälp som blev slutet för Sara och hans relation, vilket är en enorm frustration och sorg för Sara.

– Det är så tragiskt att han inte ser allvaret i problemet och att ingen kan plocka upp och hjälpa honom. Innerst inne är han en underbar man men just nu är det en helt annan person som sitter där framför mig, säger Sara med uppgiven ton.

Är du orolig över din soldat – tveka inte att höra av dig.

Vi har tystnadsplikt!

HIT VÄNDER DU DIG:

Invidzonen
info@invidzonen.se

Svenska Soldathemsförbundet
Telefonjour:
070-570 9991
eller 070-571 1494
info@soldathem.org

Fredsbaskrarna kamratstödsjour
020-666 333
Telefonen bemannas 18.00–21.00
020666333@fredsbaskrarna.se

Från arg...

***2010** åkte Annas man Daniel iväg på sin tredje insats till Afghanistan. Kvar hemma var Anna och parets tre barn som då var 1, 3 och 7 år gamla. Trots att det var tredje gången Daniel åkte iväg, var det första gången kände Anna sig ensam och övergiven. Känslorna utvecklades snart till ilska.*

FAKTA

Namn: Anna
Familj: Man och tre barn 2, 4, 8 år, rottweilern Nellie och två katter.
Bor: I hus utanför Stockholm.
Yrke: Lärare
Fritid: Spelar oboe och saxofon i en orkester.

Anna tror att det dels hade att göra med att hon den här gången hade tre barn att ta hand om. Men också att insatsen var betydligt farligare än de insatser han varit borta på tidigare.

– Det blev en helt annan stress på mig, berättar Anna.

Till slut blev det så jobbigt att Daniel var på väg att avbryta insatsen för att åka hem, men då kom räddningen. Livgardet hade anordnat en träff för hemmavarande anhöriga.

FAMILJE Zonen

...till aktiv

– Det var flickvänner, mammor och pappor och så var det jag och en småbarnsmamma till, säger Anna.

Under presentationsrundan berättade alla om hur stolta de var över sina soldater och att de var lite oroliga också såklart. Alla, förutom den andra småbarnsmamman som istället talade om hur förbannad hon var över sin situation. Det var en enorm lättnad för Anna att höra att det fanns andra som var lika arga som hon.

– För första gången tänkte jag, åh en till som känner som jag, säger Anna och ler.

För Anna blev mötet med Petra räddningen under resten av hemmavarandet. Det visade sig vara ett enormt stöd att träffa någon annan som var i samma situation.

– Det blev så mycket lättare för mig att tackla mina känslor här hemma. Daniel märkte stor skillnad på mig.

Anna och Petra pratade varje dag och jämförde sina upplevelser.

– Vi ringde varandra varje morgon och hörde om hur natten hade varit. Det var ett enormt stöd!

Nu vill Anna dela med sig av sina erfarenheter och finnas till för andra anhöriga som är hemma med små barn. Därför har hon nu blivit projektledare för Invidzonens familjezon. Projektet har en nystart från och med januari 2011 och Anna hoppas på att många föräldrar ska anmäla sig .

– Ju fler som anmäler sig desto lättare blir det att ses ofta. Allting styrs utefter behovet och antalet medlemmar, menar Anna.

Visionen är att klubben ska anordna träffar en dag i månaden för att hitta på olika aktiviteter tillsammans. Som att åka till Skansen, något lekland eller hyra en gymnastiksal där barnen kan leka medan föräldrarna fikar och pratar. Anna tror att det är viktigt att skapa ett nätverk direkt när ens anhöriga åker iväg.

– Då slipper man hinna bli sådär skitarg som jag var, skrattar Anna.

Gå med i **FAMILJE-ZONEN!**

Skriv var du bor

Ålder på barnen

Kom med förslag

Tipsa oss om vad ni vill göra

Maila till:
familjezonen@invidzonen.se

Uppdrag Mentor

När Åsa fick veta att hon kunde hjälpa till som volontär mentor för Invidzonens medlemmar var det en självklarhet att ställa upp.

Invidzonens mentorskap bygger på att vi anser att anhöriga själva besitter den största resursen att stötta varandra om det känns jobbigt. Det är något som Åsa fått erfara.

Åsas sambo var i Afghanistan under större delen av 2008, så hon har stor erfarenhet av hur det är att ha sin närstående på utlandstjänstgöring. Även om det nu är två år sedan, är känslan av den tiden färsk i minnet. Det gör henne ödmjuk inför de anhörigas situation.

– Jag beundrar alla anhörigas styrka och mod, det är något som slår mig varje gång jag pratar med någon. Det är också något alla anhöriga borde påminna sig själva om ofta, menar Åsa.

Utmaningen som Åsa upplever kring mentorskapet handlar mycket om att se varje individs särskilda situation.

– Även om alla anhöriga varit med om liknande upplevelser så har alla olika förutsättningar, säger Åsa.

Någon kanske är mamma till en son som är iväg, andra är nyförälskade och känner inte varandra så bra, medan någon annan är hemma med tre småbarn. Som mentor får jag aldrig ta någons situation för given.

Ett tips som hon ger till alla anhöriga som känner oro är dock att tänka på att soldaterna är väl förberedda och tränade för sin uppgift och att man ständigt gör noggranna riskbedömningar. Ett annat mer konkret tips som Åsa ofta ger är att inte bestämma tid och dag för nästa samtal, eftersom annat kan komma emellan och att det kanske inte finns möjlighet att ringa just då. Det skapar onödig oro.

Mentorskapet handlar oftast om att ge de anhöriga lite ny energi och styrka genom att lyssna och ge dem någon att ventilera sina tankar med.

– Utan anhöriga och deras stöd hemifrån skulle soldaterna inte göra ett bra jobb ute på uppdragen, därför känns mentorskapet meningsfullt, avslutar Åsa.

FAKTA

Namn: Åsa
Ålder: 34 år
Familj: Sambo och dotter 1 år.
Bor: i hus
Fritid: mat, vin, film och kajakpaddling

Vill du bli mentor? Maila till **info@invidzonen.se**

Viktig bok för modiga barn

Äntligen har det kommit ut en bok för barn till utlandssoldater.

Boken är utformad som en klippbok där du och ditt barn själva får skapa och fylla den med material och tankar ifrån tiden som hemmavarande.

Tanken är att ge idéer till hur familjen kan hjälpa till och stötta varandra både före, under och efter en utlandstjänstgöring.

Boken fungerar som en liten vägledning för att få tiden att gå lite snabbare genom kreativa uppgifter, viktiga frågeställningar och förslag till roliga aktiviteter.

Boken rekommenderas starkt och kan laddas ner gratis som en pdf på **www.forsvarsmakten.se/anhorig**

Vill du också skriva en krönika här i tidningen, maila oss till info@invidzonen.se Självklart får du vara anonym!

I VÄNTAN PÅ...

– en frukost tillsammans

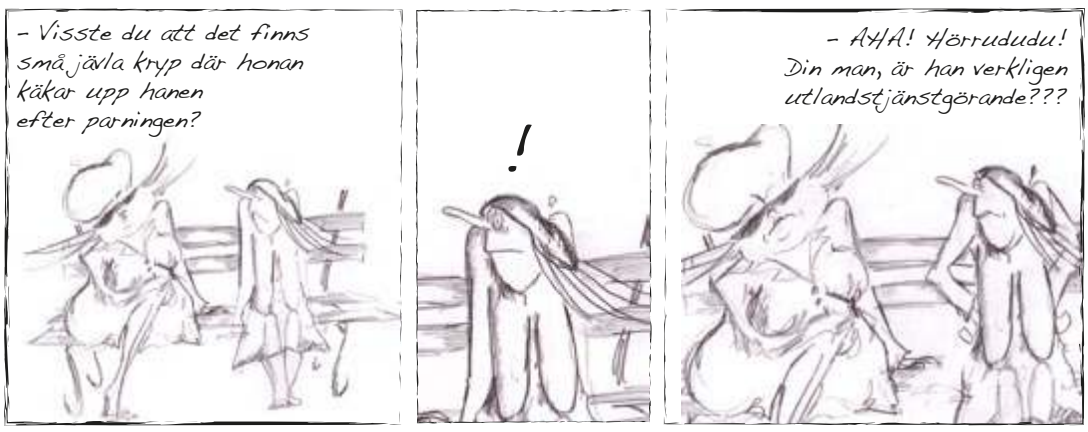
Jag är många olika personer, men ändå bara en enda. Jag är någons dotter och syster, en god vän och någons anställda. Men jag är också utlandsofficerens sambo som väntar på att min soldat ska komma hem.

När min sambo berättade att hon blivit erbjuden en tjänst i Afghanistan, så kunde jag aldrig föreställa mig hur mycket det skulle påverka mig och vår relation. Visst pratade vi mycket om vad det skulle innebära, rent teoretiskt. Vad det fanns för risker och hur vi skulle hålla kontakt under tiden. Jag var nog rätt lugn till en början, nästan självsäker och accepterade hennes beslut med inställningen att det är upp till mig hur jag skulle hantera situationen och förvalta tiden. Idag vet jag att det är betydligt svårare än så, eftersom hjärtat sällan går dit förnuftet vill.

Ibland känns det som att hela mitt liv kretsar kring ett land som jag troligtvis aldrig kommer att besöka, men som min sambo sammanlagt har tillbringat över ett år av sitt liv i. Ett land vars utveckling och framtid hon tror så starkt på, att hon är villig att riskera sitt eget liv. Men jag tror att många glömmer att även vi som är kvar hemma också lever med Afghanistan dygnet runt. Det går inte en dag utan att jag får frågan om hur jag mår, om jag har pratat med min sambo och hur lång tid det är kvar tills hon kommer hem. Resten av tiden ägnas till väntan. Vänta på hennes samtal, ett mail eller sms och att finnas tillgänglig i fall hon kanske ringer. Att räkna ner dagarna till nästa leave, när jag får stå där på Arlanda och möta henne i ankomsthallen. Men även när hon är hemma är Afghanistan ständigt närvarande, både i hennes tankar och i alla möten med människor runt omkring oss. Det kommer vi aldrig ifrån, det är en del av paketet.

Andra människor räknar ner dagarna till vårdagjämningen, midsommar eller tills tomten kommer på julafton. Jag drömmer inte om sommaren, utan räknar ner tills vi får äta frukost tillsammans på morgonen. Tills vårt liv kommer igång igen. Idag är det 51 dagar kvar till nästa leave och 215 dagar till hon kommer hem.

ILLUSTRERAD MEDVETENSKAP av Missan



FÖRÄLDRA Zonen

”Som förälder måste man ju vara där och stötta även om man inte alltid själv tycker att det är så roligt”

Föräldrar som stöttar

När Lena och Björns son kom hem och berättade att han skulle åka iväg på en insats utomlands var känslorna blandade. Men trots att de helst av allt ville att han skulle stanna hemma, bestämde de sig för att stötta honom hela vägen från förberedelse till hemkomst.

Det var inte direkt någon nyhet att Peter ville åka utomlands för att arbeta. Han hade pratat om det länge och var utbildad officer sedan en tid tillbaka. Ändå kändes det helt annorlunda när planerna blev verklighet och Björn och Lena fick lägga band på sina egna känslor inför den kommande insatsen, allt för att stötta Peter på bästa sätt.

– Det blir ju inte bättre av att jag säger till min son att jag inte vill att han åker, det ger honom bara dåligt samvete och påverkar hans jobb, menar Björn.

– Som förälder måste man ju vara där och stötta även om man inte alltid själv tycker att det är så roligt, säger Lena.

Trots att Björn själv har en lång bakgrund inom försvaret och är van vid att arbeta med exempelvis krishantering, ville han förbereda sig mentalt inför Peters resa. Därför började han samla information och kunskap om uppdraget som skulle utföras därnere. Han ville veta vad som väntade soldaterna och hur en dag kunde se ut på insatsområdet. Dessutom läste han på om människans sätt att anpassa sig efter de påfrestande miljöer soldaterna utsätts för. Det visade sig att Björn fick stor nytta av sina kunskaper. Efter en ganska kort tid började Peter bli fåordigare i telefonsamtalen och sms:en blev allt kortare.

– Tack vare att jag var påläst visste jag att det var naturligt. Om jag inte vetat det hade varit svårare även om det fortfarande var svårt, säger Björn eftertänksamt.

Innan Peter åkte iväg hade Lena och Björn på eget initiativ, förberett en fadderfamilj. Det var en familj bland

deras närmaste vänner som inte tillhörde släkten som blev tillfrågade om de kunde tänka sig att agera stöd om det värsta skulle hända.

– Det var en enorm trygghet att veta att de fanns där. Att veta att vi alltid kunde luta oss emot dem om någonting skulle hända, berättar Björn.

En annan lärdom Lena och Björn vill dela med sig av, är att våga vara öppen om allvaret i att åka iväg till ett krigsdrabbat område. Och ta upp alla svåra frågor innan insatsen påbörjas.

– Det är ju en verksamhet som innebär att man kan bli skadad eller dö. Därför är det viktigt att våga lägga korten på bordet och prata om det, menar Björn.

Björn berättar att leaven var svåra att hantera för honom som förälder. Även om det var oerhört skönt att få hem Peter mellan varven så var det svårt att handskas med det faktum att han mentalt var kvar nere i Afghanistan.

– Jag visste ju att det skulle vara så men det blev ändå märkligt. Man förstår ju att det blir svåra kontraster för soldaten att ena dagen riskera att bli skjuten till att dagen efter sitta och äta jordgubbar med glass och fira svensk midsommar, förklarar Björn.

När Peter kom hem var Björn oerhört nyfiken på att höra om allt från insatsen nere i Afghanistan och allt som Peter varit med om. Men Peter var trött och Björn fick lägga band på sina egna behov.

– Känslomässigt så fanns det ett enormt behov hos mig som pappa. Men jag vet att jag kommer få höra allt i sinom tid. Det är någonting som måste få mogna fram hos Peter och det måste jag respektera, säger Björn.

Något som hjälpte Lena och Björn under tiden då Peter var borta var att försöka få distans till sina egna upplevelser genom att försöka se det hela ur ett större perspektiv. Att försöka väga oron mot att tänka på allt som soldaterna gör för andra människor.

– Jag försöker tänka att min oro är ett pris som jag får bära för att våra soldater ska kunna bidra till att andra människor får en bättre morgondag, avslutar Björn.

Lena och Björns bästa tips!

- Skaffa en fadderfamilj.
- Bestäm aldrig en fast tid för telefonsamtal. Det skapar bara onödig oro hos er där hemma.
- Lägg korten på bordet och våga prata om allt, även det som är svårt.
- Delta i anhörigträffar och informationsträffar, delaktighet ger förståelse och underlättar för hemmavarandet.
- Sök information och kunskap, så att du vet vad du har att vänta som anhörig och vad det är soldaten kan komma att vara med om.
- Berätta för ert barn om livet här hemma i mail eller liknande. Det är viktigt för att de ska förstå och bli påminda om att det finns en verklighet här hemma.
- Använd nätverken som finns. Du är inte ensam!
- Var med på medaljceremonin. Det är viktigt att få ett avslut på insatsen, även som anhörig!

Tiden som hemmavarande anhörig kan kännas påfrestande på många olika sätt. Många upplever att det är själva ansvarsbiten som känns extra betungande när man plötsligt är ensam hemma. Det finns en hel del praktisk hjälp att få som kan underlätta hemmavarandet. Genom skatteavdraget rot och rut, är det dessutom prisvärt att ta hjälp utifrån.

ROT och RUT

ALLA SOM BETALAR skatt i Sverige kan använda sig av det så kallade rot och rut skatteavdraget. Det innebär att du endast betalar halva arbetskostnaden för renovering/reparation av privatbostäder och hushållsnära tjänster. Den andra halvan skickar företaget direkt till skatteverket.

FÖR ROT-AVDRAGET gäller följande:

- Företaget du handlar tjänsten av ska inneha giltig F-skattsedel.
- Arbetskostnaden uppgår till minst 1000 kronor.
- Avdraget gäller endast arbetskostnad ej material eller resekostnader.
- Du måste bo i bostaden där arbetet utförs eller ha den som fritidsbostad.
- Du måste själv äga bostaden.
- Skattereduktionen för husarbeten medges med högst 50 000 kronor per person och år.

R–Reparation
O–Ombyggnad
T–Tillbyggnad

R–Rengöring
U–Underhåll
T–Tvätt

EXEMPEL PÅ HUSHÅLLSNÄRA tjänster som innefattas av RUT.

- Hemstäd
- Veckostäd
- Flyttstäd
- Fönsterputs
- Inhandling av mat
- Tillagning av mat i hemmet
- Hjälp vid ommöblering i hemmet
- Klädvård tex tvätt, strykning och mangling
- Barnpassning
- Hämtning och lämning av barn till förskola, skola eller fritidsaktiviter
- Hjälp vid läkarbesök och bankärenden m.m.
- Trädgårdsarbete
- Snöskottning
- Gräsklippning
- Häckklippning

MEN ATT BYTA vinter eller sommardäcken på bilen, ger tyvärr inget skatteavdrag!

Bättre ZZZömn...

Invidzonens konkreta tips hjälper dig till en bättre sömn. Följ våra 5 enkla steg.

Sömnrutiner

Sov på regelbundna tider, se till att du är trött. Inför en avkopplande rutin innan sänggåendet. Ett varmt bad, lugn musik, en mysig bok.

Tysta ner negativa känslor och tankar

Säg åt dig själv att vara tyst tio gånger, tyst, tyst, tyst, sänk rösten lite varje gång du säger ordet tyst tills det blir knäpp tyst inne i ditt eget huvud.

Brotta ner en känsla

Fundera över vilket håll den negativa känslan snurrar åt, visualisera känslan, fånga in den med handen, lägg den på marken och trampa på den.

Om du grubblar?

Grubbla i slow motion. Säg ett ord i taget långsamt och med långa mellanrum. Till slut blir du garanterat sömnig av grubblandet.

Positiva meningar

Ta en negativ känsla, en mening och formulera om den så att den slutar positivt. Upprepa meningen för dig själv om och om igen tills du känner att du faktiskt tror på den.

På Invidzonens hemsida får du fler tips och råd om hur du kan stilla din oro för att må bättre!

Vart vänder jag mig?

AKUTA ÄRENDEN:
Vakthavande befäl på berört insatsområde

FÖR INSATSEN I AFGHANISTAN:
VB ATS (vakthavande befäl armétaktisk stab)
08–788 99 91

FÖR INSATSEN I KOSOVO:
VB ATS (vakthavande befäl armétaktisk stab)
08–788 99 89

FÖR MILITÄROBSERVATÖRER OCH ÖVRIGA ENSKILDA INSATSER:
VB ATS (vakthavande befäl armétaktisk stab)
08–788 99 92

VB MTS (vakthavande befäl marintaktisk stab)
08–788 95 50

VB FTS (vakthavande befäl flygtaktisk stab)
08–788 94 88

INFORMATION OM INSATSOMRÅDET
www.forsvarsmakten.se/anhorig

INFORMATION OM LOKALA KONTAKTPERSONER
www.forsvarsmakten.se/anhorig

FRÅGOR SOM RÖR UPPFÖLJNING, STÖD OCH REHABILITERING AV SOLDATER
FM HRC
08–514 393 00

FRÅGOR OM ANHÖRIGSTÖD
FM HRC och anhörigansvarig
08–514 393 00

SVENSKA SOLDATHEMSFÖRBUNDET
www.soldathem.org

HR DIREKT
hr-direkt@mil.se
08–514 393 00

INVIDZONEN
www.invidzonen.se
info@invidzonen.se
08–400 20 388
0761–779930