invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 1 • mars–maj 2012

Familjezonen
badar och leker i Skövde

Mamma på uppdrag i Liberia

Sjung loss med oss i Anhörigkören!

Tapas, glögg och juridik

Kom igång med nya SportZoner

INVIDZONEN önskar alla anhöriga en skön vår

Inveckling eller utveckling?

När jag började utbilda mig till coach hände många saker. Dels fick jag erfara hur många frågor vi har inför vårt eget liv, men också att vi själva bär på svaren. Att få kontakt med de här svaren är dock inte alltid så lätt. Vi är ofta så styrda av ärvda värderingar och av tron om att andra förväntar sig att vi ska vara på ett visst sätt, att det nästan känns omöjligt att bryta negativa och omständiga mönster. Ett exempel kan vara att du förväntas må på ett visst sätt när din partner eller vän/släkting/barn åker iväg på en insats. Antingen förväntas du vara stark eller så förväntas du må dåligt när din anhörige åker.

Många i en anhörigs omgivning kan verka oförstående inför det faktum att känslorna har flera sidor och att man inte alltid själv vet hur man kommer att reagera. Ofta får jag höra från anhöriga att omgivningen och bekantskapskretsen verkar ta avstånd under insatstiden och att löften om extra mycket omtanke från vännerna inte alltid infrias. Kanske är det t.o.m. tystare än innan och efter? Varför är det så?

Jag tror att det finns flera svar på omgivningens beteende. Liknande situationer uppkommer när människor drabbas av sjukdomar, är med om skilsmässor eller förlorar någon nära. Vännerna vill oftast inte ”tränga sig på”. De har säkert egna uppfattningar om att man t.ex. mår dåligt av att komma ensam till en parmiddag. Den anhörige å andra sidan vill inte bjuda in sig själv. När jag nu, en lång tid efter vår insatstid tittar tillbaka ser jag det så tydligt. Alla försöker anpassa sig efter situationen och göra det bästa för varandra men det blir så fel. Oavsett om du känner igen dig eller inte så finns det saker i våra liv som enkelt går att lösa Det handlar om att bryta gamla vanor och föreställningar. Gör precis tvärtom!

I årets första nummer har vi valt att belysa vad man kan göra för att ta ansvar för sig själv för att må bättre. Att passa på att utveckla sidor hos sig själv under en insatstid.

På Invidzonens hemsida fortsätter vi med coachingövningar. För er som är mer åt det fysiska hållet, häng med i Sportzonen! Där vi ska nå träningsmål tillsammans.

Nu går vi mot ljusare tider och vad är bättre att ägna sig åt då, än att träna sin in-och utsida?

Kram från

Cesilia Karlsson
Verksamhetschef
och grundare för InvidZonen

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE
Cesilia Karlsson
REDAKTÖR/FOTO
Emma Behrendtz
redaktionen@invidzonen.se
GRAFISK FORM/FOTO
Astrid Regemo-Samuelsson
astrid@invidzonen.se
PRODUKTION
Invidzonen
Kungsholms strand 159
112 48 Stockholm
08-400 20 388

MOBIL/JOURNUMMER
0761–77 99 30
kontakt@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.

Invidzonens tidning produceras med ekonomiskt stöd från Försvarsmakten.

NUMMER 2 • 2012
Utgivning 1 juni
Materialinlämning senast 1 maj

NUMMER 3 • 2012
Utgivning 31 augusti
Materialinlämning senast 1 aug

NUMMER 4 • 2012
Utgivning 30 nov
Materialinlämning senast 1 nov

OMSLAGSBILD
Mattias och hans mamma
Läs mer på sid 4-5

VILL DU FÅ HEM INVIDZONENS TIDNING DIREKT I BREVLÅDAN?
ANMÄL DIG TILL BESTALLA@INVIDZONEN.SE PRENUMERATIONEN ÄR GRATIS!

INNEHÅLL

03. NYHETER

04. SAKNAD OCH ORO – När mamma är på utlandsuppdrag

06. JAG TROR JAG BÖRJAT FÖRSTÅ

08. ETT SAMORDNAT STÖD

10. VÅRT NYSTARTADE NÄTVERK – Sportzonen

13. MEDALJER – till alla Hemmahjältar

14. JURIDIK – för Försvarsmaktens anställda och anhöriga

16. VÅRA TRÄFFAR – mingelträff och tapaskväll

17. ANHÖRIGKÖREN

18. INSÄNDAREN

19. UPPDRAG MENTOR

20. FAMILJEZONEN – Lekland och bad på lyckad träff

22. SOLDATHEMSFÖRBUNDETS STÖDTELEFON

23. KRÖNIKA – En riktig karl gråter inte

24. INVIDZONENS FORUM

26. BLOGGEN – Vår tids öppna dagbok

27. NÄR DET KRÄVS LITE MER – Polisens debriefinggrupp

28. KONTAKTINFORMATION – Vart vänder jag mig?

invidZonen

Invidzonen har ett formaliserat avtal med Försvarsmakten och Polisens utlandssektion. Invidzonen är en oberoende partipolitisk och religiöst obunden ideell förening för anhöriga till utlandstjänstgörande personal.

Föräldrazonens stödtelefon 0761-663317

Utlottning varje månad!

Nytt för i år är den utlottning som sker via Invidzonens hemsida. Varje månad uppmärksammar vi en ideell organisation och kombinerar det med en liten gåva som antingen har med föreningens verksamhet att göra eller något som får stå som en symbol för den aktuella organisationen. Invidzonens syfte och mål med utlottningen är att belysa organisationer i vår omvärld som arbetar med något som är angeläget och viktigt. Bland de organisationer vi uppmärksammat tidigare i år, hör Fredsbaskrarna och Röda Korset. I mars månads utlottning står Barnfonden på tur.

Barnfonden är en fadderorganisation som arbetar för att barn som lever under fattiga förhållanden i Afrika, Asien och Latinamerika, ska få gå i skolan och få tillgång till hälso- och sjukvård. Genom att delta i denna utlottning så har du chansen att vinna en gåvodiplom på en gåva som förändrar världen. Och vinner du inte utlottningen så kan du alltid själv gå in på deras hemsida och beställa något ur deras gåvokatalog.

För att vara med i utlottningen, gå in på invidzonen.se under nyheter och fyll i ditt formulär.

Roger Mångs från Röda Korset drar februari månads vinnare.

Foto: Emma Behrendtz

Försvarsmaktens nya insatschef

Anders Silwer, ny insatschef för Försvarsmakten

Foto: Sergeant Niklas Ehlén Combat Camera www.försvarsmakten.se

Anders Silwer blir ny insatschef för Försvarsmakten. Han ser inledningsvis tre prioriterade områden: Att fortsätta bygget av den nya insatsorganisationen, att fortsätta leverera i Afghanistan och att genomföra en nationell försvarsplanering.

Den nye insatschefen beskriver sig själv som analytisk och målinriktad som, vid sidan om arbetet, också är pappa och make.

– Jag har själv varit i Afghanistan vid fyra tillfällen, i Kosovo och besökt vår insats på Sigonellabasen, berättar Anders Silwer. Men jag har inte själv varit i strid.

Samma vecka som Anders Silwer utnämndes fattade riksdagen beslutet att börja neddragningen av det svenska bidraget i Afghanistan sent 2012. Något han nu har att genomföra.

– Vi har nästan ett år på oss att planera för den omställningen, konstaterar han. Den afghanska armén har ju vuxit sig starkare i vårt område och antalet attacker har också gått ned. Dessutom ska vi fortsätta med utbildningen av de afghanska soldaterna.

Gott och blandat i Anhörigpåse

Ett resultat av samordningsmötet mellan Försvarsmakten och de ideella organisationerna, är ett beslut om att ta fram en anhörigpåse. Påsen kommer att innehålla allt material som är till för dig som är anhörig.

– Vi vill med detta se till att alla anhöriga får ta del av all viktig information som rör anhöriga så att de inte missar något, säger Emma Wiik, veteran- och anhörigansvarig på HRC.

Påsen är under framtagning och än är det inte klart hur den ska se ut eller vad exakt som ska finnas med i den, men klart är i alla fall att projektet blir av.

MENTORNÄTVERK

WWW.INVIDZONEN.SE

Invidzonens växel/kansli • 08–400 20 388

0761–779930 • 0735–431334

Föräldrazonens stödtelefon • 0761–663317

Redaktionen • 0735–431334

kontakt@invidzonen.se

bestalla@invidzonen.se

redaktionen@invidzonen.se

foraldrazonen@invidzonen.se

familjezonen@invidzonen.se

norr@invidzonen.se

ost@invidzonen.se

vast@invidzonen.se

syd@invidzonen.se

Saknad och oro...

Mattias mamma inför insatsen i Liberia.
Foto: Privata bilder

...när mamma är på utlandsuppdrag

För Mattias var det egentligen ingen jättestor sak att mamma valde att åka iväg i ett år för att arbeta inom Polisens Utlandssektion i Liberia. Han tyckte att det var viktigt att låta sin mamma göra det som var betydelsefullt för henne. Han var nitton år och hade precis själv flyttat ner till Stockholm för att göra lumpen. Det var först när hon väl hade åkt som oron kom över att något skulle kunna hända henne.

– Visst, jag hade ifrågasatt lite grann innan hon åkte om hon verkligen var säker på att hon skulle göra det, säger Mattias.

– Men eftersom det lät på henne som att det var någonting hon verkligen ville göra så tänkte jag mest till en början att det roligt för henne, fortsätter han.

Saknade vardagskontakten

Mattias berättar att första tiden var jobbigast, när han inte riktigt visste hur det var därnere och allt var nytt. Dessutom så kände han periodvis att det var lite tomt att inte kunna prata med sin mamma ansikte mot ansikte i stunder då han själv hade behövt det. Mattias var ju trots allt själv inne i en helt ny period i sitt liv med nya kompisar och allt vad lumpen innebar.

– Även om jag var ganska stor så var jag ju trots allt inte riktigt vuxen heller, berättar Mattias. Ibland var det lite jobbigt att inte kunna sitta ner och prata med henne ordentligt, fortsätter han.

Trots att han saknade den direkta kontakten med sin mamma och att oron låg och gnagde lite i bakhuvudet kring hur mamman mådde, så tyckte han ändå överlag att det fungerade ganska bra. Mycket på grund av att

kommunikationsmöjligheterna är rätt bra för de flesta Poliser som arbetar på uppdrag utomlands. Förutom mail, skype och vanlig telefon så hade Mattias mamma en mobiltelefon därnere. Om han kände sig extra orolig eller om det var något särskilt som han ville prata med sin mamma om, så gick det nästan alltid att nå henne.

– Det var jätteskönt att kunna skicka iväg ett sms till henne. Hon ringde upp så fort hon kunde och det gjorde mig lugn, säger Mattias.

Erbjöds stöd

De flesta som fick höra om Mattias mamma, tyckte att det var häftigt att hon var med i Utlandsstyrkan och arbetade i Afrika. De närmaste vännerna var även måna om att fråga Mattias om hur det kändes för honom, om han var orolig och så.

> "Hon ringde upp så fort hon kunde och det gjorde mig lugn."

De hjälpte även att stötta honom när det behövdes. Förutom vännernas stöttning fick Mattias ett brev ifrån Polisen om att det fanns professionellt stöd att få vid behov.

– Jag kände aldrig att det var så farligt att jag behövde den typen av hjälp, säger Mattias.

Lugnare inför nästa insats

Nu har det gått en tid sedan Mattias mamma åkte iväg på en lång utlandsmission och Mattias tror att sannolikheten är ganska stor att hon kommer att åka igen. Men inför nästa mission känner han sig mycket lugnare, nu vet han ju hur det fungerar och att det går bra att hålla en nära kontakt trots att de befinner sig långt ifrån varandra.

– Och så vet jag ju hur bra det är för henne att komma iväg och jag blir ju glad för hennes skull, avslutar Mattias.

En vanlig arbetsdag i Liberia.

Stolt mamma på sonens studentexamen.

Jag tror faktiskt jag har börjat förstå

För Anna har livet som officersfru varit en lång bergochdalbana och inte en helt självklar väg att välja. Även om hon aldrig någonsin ångrar sitt val av man har hans yrkesval ställt till det känslomässigt för henne många gånger. I oktober 2011 fick Anna chansen att själv följa med på en resa ner till Afghanistan, en resa som skulle förändra hennes syn på insatser totalt.

Det är 13 år sedan Anna träffade sin man. De första åren flyttade de runt en del i Sverige. De började i Hässleholm – Stockholm – Skövde – Stockholm. Någonstans mellan alla dessa flyttlass åkte mannen iväg på sin första insats.

– Jag lade ner all min tid på att arbeta under den här insatsen. Veckodagarna gick väldigt bra med mycket arbeten och långa promenader med hunden, men helgerna var tuffare. Det blev många mail och brev, berättar Anna.

Fyra år senare var det dags för nästa insats. Men den här gången var hon inte ensam hemma eftersom de hade fått sitt första barn, trots att Anna fick ta hela ansvaret med sonen hemma så gick insatsen bra.

Inte alltid så lätt

– Visst, jag måste erkänna att det inte var så lätt alla gånger men det gick förhållandevis bra, säger Anna.

Ytterligare fyra år senare var

Anna och soldater på Camp Northern Light i Afghanistan
Foto: Dominik Swiecicki

det dags för nästa insats. Den här gången var Anna ensam med tre små barn hemma, en insats som hon helt var emot.

– Vi var redan från början inte överens om att han skulle åka, vilket säkerligen bidrog till att det var så jobbigt som det var. Jag var arg, missnöjd, upprörd och irriterad. Ingenting var bra, ingenting var lätt. Det var vinter och snö och väldigt kallt. Jag orkade ingenting. Varje samtal från min man bestod av att jag klagade, grät, sa att jag inte klarade detta, berättar Anna.

> Jag fick känna av den underbara och härliga gemenskapen...

Kontakt med andra

Efter att halva insatsen hade gått ringde Annas man och sa att han tänkte avbryta sin insats och komma hem. Men trots att hon hade det så tufft hemma ville hon ändå inte att han skulle avbryta insatsen. Hon insåg att hon då skulle få hem en missnöjd man som inte hade fått genomföra sitt arbete.

Istället tog Anna tag i sin situation och fick professionell hjälp via Soldathemsförbundet. Hon kom även i kontakt med Invidzonen och träffade för första gången andra i liknande situation.

– För första gången kände jag mig inte ensam. Det fanns andra som kände och tänkte precis som jag. Den känslan var helt underbar. Sista delen av insatsen gick mycket bättre. Jag kände mig glad. Jag hade andra att prata med som visste hur det kändes. Jag fick massor med positiv energi och det gick betydligt lättare.

Efter det började hon arbeta som mentor och volontär på Invidzonen och startade bland annat familjezonen där hon har kontakt med familjer som är eller har varit i samma situation som hon varit i.

I oktober 2011 fick Anna möjligheten att åka till Afghanistan och möta soldaterna på plats i FS21. Det blev en resa som Anna aldrig kommer att glömma och som hjälpte henne att förändra sin syn på insatser.

Mycket känslor

– Jag fick, om så bara för en veckas tid, uppleva och leva tillsammans med soldaterna. Jag fick känna och lukta och uppleva landet Afghanistan. Jag fick vara med om känslor som glädje, sorg och rädsla. Jag kunde ställa alla mina frågor och funderingar precis just då. Jag fick känna av den underbara och härliga gemenskapen som finns på campen. Jag fick uppleva tristessen och de långsamma dagarna med en hel del väntan men även de händelserika dagarna som gick väldigt fort. Och viktigast av allt, jag fick PRATA med soldater med olika tankar, perspektiv och synsätt, berättar Anna.

Bättre förståelse

Det som hände under hennes resa till Afghanistan var att hon fick en helt annan syn på utlandsinsats. Sakta men säkert började hon förstå sin man, varför han hade åkt och varför han vill åka igen. Hon fick en insyn i hans arbete genom att andra berättade för henne om hur det går till och vad de gör på campen.

När hon kom hem funderade hon på vad det var som gjorde att hon ändrat sin uppfattning. Från att ha varit förhållandevis negativ till att tycka att det är helt okej.

– Jag har faktiskt till och med blivit sugen på att pröva en insats själv, avslutar Anna och ler lite finurligt.

Anna på sin skola, tillbaka i Sverige.

Foto: Privata bilder

ETT SAMORDNAT STÖD

Försvarsmakten, Invidzonen, Soldathemsförbundet och Fredsbaskrarna har länge samarbetat kring anhörigstöd.

Bland annat ses vi på samordningsmöten en gång i månaden för att se till att stödet fungerar på bästa sätt. Vi håller oss även uppdaterade kring respektive organisation och myndighet. Vi stärker samarbetet, effektiviserar och förbättrar stödet för anhöriga.

Just nu utvecklar vi samarbetet ytterligare och det senaste tillskottet i form av extern aktör till samordningsgruppen, är SMKR,Sveriges Militära Kamratföreningars Riksförbund.

Försvarsmakten har stärkt sitt omhändertagande av veteraner genom att skapa en ny veteranavdelning. Den nya avdelningen har ett nära samarbete med HRC och veteran- och anhöriganvariga. Från och med januari 2012 är det veteranavdelningen som håller i samordningsmötena.

FÖRSVARSMAKTEN

Arbetsgivare och expertkunskap

- Knutpunkt för anhöriga och omkringliggande organisationer
- Svarar på frågor om insatserna
- Svarar på frågor som rör stödet för anhöriga
- Expertkunskap rehabilitering
- Anhörigansvarig
- Försäkringsfrågor
- Uppföljningsverksamhet
- Krisstöd

Vårt stöd

Om oss

Invidzonen

Anhöriga stöttar anhöriga

- Mentornätverk
- Hemsida med forum, chatt och nyheter
- Träffar
- Tidning

Invidzonen finns för att stötta anhöriga preventivt och arbetar för nätverkande för anhöriga. Nätverket sker dels via Invidzonens hemsida men också genom träffar och andra aktiviteter runt om i landet. På så sätt vill Invidzonen underlätta för anhöriga på hemmaplan, genom att ge dem möjlighet att dela med sig av det som känns svårt och ta del av andras erfarenheter. Invidzonen startade 2007.

SSHF- Svenska Soldathemsförbundet

Förmedlar till professionellt stöd vid behov

- Rådgivning , stödtelefon
- Prepkurs
- Lokal verksamhet vid soldathemmen

Svenska Soldathemsförbundet är ett riksförbund och en sammanslutning av lokala soldathemsföreningar eller stiftelser som bedriver diakonal ekumenisk soldathems-verksamhet, öppen för alla. Sedan 2008 har svenska Soldathemsförbundet ett uppdrag, att genom ekonomiskt stöd från Försvarsmakten stödja anhöriga till soldater i utlandstjänst.

Fredsbaskrarna

Veteraner stöttar veteraner

- Kamratstödjare
- Träffar
- Tidning
- Forum

Fredsbaskrarna bildades 1984 som en kamratförening och är idag ett rikstäckande förbund. Det är en träffpunkt för de som gör och har gjort internationell tjänst. Syftet är att bevara och utveckla kamratskapet från tiden i utlands-styrkan. De stödjer veteraner och anhöriga oberoende av om de är medlemmar i förbundet eller inte.

SMKR-Sveriges Militära Kamratföreningars Riksförbund

Nätverk för Veteraner

- kamratstöd, lyssna och vara samtalspartner
- Fysiskt stöd till anhöriga hemma på orten
- Mötesplats för anhöriga och veteraner. Lokalt förankrade.

Kamratföreningar finns över hela Sveriges yta från Kiruna till Ystad. 1898 bildades den första kamratföreningen och huvuddelen av kamratföreningarna kom till mellan 1925-1939. De bildades framförallt för att stödja sitt hemma-förband, stödja Försvarsmakten och stödja en kamratlig samvaro samt bevara hemmaförbandets/Försvarsmaktens traditioner. 1950 bildades det riksförbund som idag heter SMKR.

Vårt nystartade nätverk

SportZonen

Nu går startskottet för Sportzonen – vårt nya nätverk för dig som gillar att vara aktiv och röra på dig.

Att vara hemmavarande när ens partner, dotter, son eller vän är ute på insats består för de flesta av långa perioder av väntan. Invidzonen vill gärna uppmuntra alla anhöriga att göra någonting av denna tid för att inte stanna i något som inte leder någonstans. Visst kan det vara skönt att bara få vara ibland och få stanna i längtan en stund men om tiden för insatsen inte fylls på med annat också blir det olidligt i längden. Ett sätt att få tiden att gå lite fortare är att fylla den med annat och sätta upp små mål för sig själv. Något som kan hjälpa till att få oss att må lite bättre under tiden. Därför presenterar vi nu ett nytt nätverk, Sportzonen.

Varför Sportzon?

Tanken med sportzonen är att främja hälsa i kombination med gemenskap. Uppkomsten till detta nya nätverk grundar sig i en anhörigs idé och vi tyckte såklart att det var ett mycket bra initiativ. Vi vill skapa en plats att mötas på och tillsammans sätta upp mål som vi kan kämpa för medan vi samtidigt stöttar varandra på vägen. Vår tanke med sportzonen är att gemensamt kunna ställa upp i olika typer av fysiska aktiviteter. Det kan handla om att springa tjejmilen tillsammans, dra ihop ett gäng som tar en promenad eller varför inte anordna barngympa. Gemensamt kommer vi hitta på en massa roliga aktiviteter att fylla vår vardag med. Vi sätter upp mål som blir till delmål inför, under och efter en insats. Alla som vill får delta, vi kommer aldrig fokusera på resultatet utan ser det som en mötesplats och tid för nätverkande och umgänge.

Vi hoppas också kunna presentera tips och idéer på olika typer av träning samt att ge råd kring hur du kan lägga upp din träning samt ge inspiration på övningar. Vår tanke är att ha olika teman där vi fokuserar på olika typer av träning.

Till att börja med tänkte vi tipsa om hur man bör tänka vid styrketräning samt ge lite bakgrund till hur våra muskler i kroppen fungerar.

Målet bestämmer upplägget

Det finns olika skolor och sätt att tänka på vid träningsupplägg. Vi förmedlar ett sätt men är fullt medvetna om att det även finns andra sätt att gå tillväga. När det gäller träning får man många gånger testa sig fram för att hitta den träningsform eller ett tankesätt som funkar just för en själv. Vi är alla olika, har olika förutsättningar och olika smak. Hur du tränar är också beroende på vad du har för mål med din träning.

Hitta balansen

För att uppnå ett resultat av träningen behöver du hitta en balans. Det är lätt att överansträng sig i början vilket leder till att kroppen tar skada. Man får heller inte träna för sällan, då får kroppen ingen effekt av träningen.

Genom att successivt utsätta kroppen för träning ökar du kroppens prestationsförmåga. Beroende på hur du tränar påverkar du också kroppen olika. Oavsett om du lyfter en lättare vikt många gånger eller en tyngre vikt färre gånger utsätter du kroppen för en typ av stress som gör att den svarar med att öka sin prestationsförmåga och förbättrar sin kapacitet i den tränade kroppsdelen. Detta kräver dock fler än ett träningspass.

Träna regelbundet

Efter ett träningspass sker vissa omedelbara effekter i musklerna men själva kroppen återgår till sitt normalläge. För att få effekt av sin träning behöver man därför träna regelbundet. Förbättring av musklernas funktion kräver en balans mellan vila och träning. Om balansen mellan träning och vila är bra kommer kroppen och de tränade musklerna svara genom att ge en förbättrad kapacitet exempelvis ökad muskelvolym. Om man inte vilar tillräckligt mellan tränings-passen bryts istället vävnaderna ner i kroppen vilket leder till att vi får en försämrad prestationsförmåga. Resultatet blir att vi skadar oss lättare. Om vilan är för lång mellan träningspassen får man ingen effekt alls i vävnaden och kroppen återgår till sitt ”normalläge” ▶

Mentor Anna
Foto: Emma Behrendtz

Experttips från coachen!

GRUNDSTENAR VID STYRKETRÄNING

När man ska träna finns det tre grundstenar att ta hänsyn till: intensitet, volym och frekvens.

INTENSITET

- **Med intensiteten menas hur tung belastning man har på vikterna.**

VOLYM

- **Volymen står för hur mycket man tränar under ett pass ex. antalet repetitioner.**

FREKVENS

- **Frekvens står för hur ofta man tränar.**

VAD ÄR RM?

Inom träning pratar man om repetitions maximum (RM). Detta innebär det maximala antalet repetitioner som kan utföras på en given belastning. 1 RM är alltså den tyngsta vikten som man max orkar lyfta en gång.

FÖR DIG SOM VILL UPPNÅ MAXIMAL STYRKA

Om du vill uppnå maximal styrka i en muskel behöver du träna 85-100% av ett RM detta innebär 1-3 upprepningar av en övning. För den som istället satsar på att få en muskeltillväxt bör träna med 70-85% av ett RM. Detta innebär 5-6 upprepningar.

FÖR DIG SOM VILL HA MER UTHÅLLIGA MUSKLER

Om du vill ha mer uthålliga muskler ska du ligga på 0-60% av ett RM. Detta innebär att man upprepa en övning 15 gånger eller mer. Forskningen visar också att göra dessa upprepningar två gånger samt att träna två gånger i veckan är optimalt för både vältränade och otränade personer.

Med detta som grund har ni nu möjlighet att starta upp er egen träning. Har ni ytterligare frågor eller vill ha tips på träning får ni gärna maila sportzonen@invidzonen.se.

Vi tar också tacksamt emot förslag på aktiviteter som ni skulle vilja förverkliga eller vad ni skulle vilja läsa om här i tidningen eller på hemsidan som rör Sportzonen.

Nu startar vi upp ett nytt år med träning och gemensamma och roliga mål. Kämpa på där ute!

Mentor Anna

Medaljer till alla Hemmahjältar

För ungefär ett år sedan hörde en anhörig av sig till oss med en idé om att tillverka en medalj för barn, för att uppmärksamma deras insats på hemmaplan medan den ena föräldern är borta.

Den anhöriga heter Desirée och tanken om en medalj till barnen kom ganska snart efter att hennes man hade åkt till Afghanistan. Hon tyckte att det saknades något för att uppmärksamma just barnens insats och var lite förvånad över att det inte redan fanns något likande.

— Jag funderade över varför inte barnen fick medaljer. De bär ju på sina tankar under en lång tid och de behöver ju också ett avslut efter en insats, säger Desirée.

Idén lämnades till Cesilia på Invidzonen som tyckte att det var självklart att barnen skulle få denna uppskattning. Snart trycktes de första medaljerna upp och till medaljceremonin på vårkanten 2011 kunde de första barnmedaljerna delas ut.

Desirée och den nätverksgrupp som hon tillhörde under insatsen som gick under namnet ”hemmahjältar”, gjorde en egen liten medaljceremoni för barnen vid sidan av platsen där den riktiga ceremonin hade ägt rum tidigare under dagen. Det blev en mycket högtidlig stund där föräldrarna själva gick fram en efter en för att ge medaljerna till sina barn medan de passade på och tacka dem för en riktig hemmahjälte insats. Det blev en klar succé och barnen var mycket stolta över sina medaljer. För Desirées fyra barn håller stoltheten i sig än idag.

– Medaljerna hänger vid sängen och det händer att de tar på sig dem ibland. De har även tagit med sig dem till skolan och visat dem för klassen, berättar Desirée.

Minstingen leker fortfarande medaljceremoni med gosedjuren – hemma.

– Man kan höra henne berömma sina gosedjur när hon hänger medaljen över halsen på någon liten nalle, "Å vad du har varit duktig", säger hon, berättar Desirée.

Medaljerna blev minst sagt en succé, varje dag får vi in flera beställningar på föräldrar som vill ha medalj till sina barn. Men det är inte bara barn som får medalj, även flickvänner, pappor, mammor och andra nära anhöriga är ju värda uppskattning för sin insats på hemmaplan.

– Utan hemmahjältar skulle ju inte hjältarna kunna åka iväg på insats, menar Desirée. Om de inte har familjen bakom sig åker de inte iväg. Inte de flesta i alla fall. Familjen måste vara med på förutsättningarna. Vi är hjältar, hemmahjältar som alla är värda en medalj, avslutar Desirée.

Foto: Privat bild

FAKTA

Namn: Desirée Breimert Logg
Familj: Gift med Daniel Breimert, fyra barn 13, 13, 8, 5 å, och ett gäng vandrande pinnar
Bor: Örnsköldsvik

Vill du ge någon en medalj? Gå in på vår hemsida: www.invidzonen.se och beställ en till ditt hemmavarande barn, förälder, man eller fru. Vi tycker att ALLA som gör en insats hemma är värda en medalj!

Juridik

för Försvarsmaktens anställda och anhöriga

I högen av alla måsten inför ett utlandsuppdrag gäller det även att hålla koll på allt pappersarbete, försäkringar och avtal – en djungel för den oinvigde. Soldathemmet i Skövde anordnade därför en träff i ämnet för att hjälpa den anställde och de anhöriga.

DEN 19 JANUARI anordnade Linda Ericsson vid Soldathemmet i Skövde en träff för Försvarsmaktens anställda och dess anhöriga. Temat för kvällen var juridik och man hade bjudit in juristen Ingemar Karlsson och ekonomen Pernilla Ljungqvist för att föreläsa och ge råd kring allt från ekonomi till arvsfrågor och försäkringar. Tanken med föreläsningen var att ge råd kring dessa frågor inför tjänstgöring i utlandet.

Skillnad gift–sambo

Kvällen började med att juristen Ingmar berättade lite kring de lagliga skillnaderna mellan att vara gift och sambo. Framför allt frågan kring bodelning och arvsrätt vid en eventuell bortgång.

Vidare diskuterades skillnader i arvsrätt gällande särkullbarn* och gemensamma barn.

Ingemar pratade också kring testamenten och om vikten att skriva ett sådant. Han rekommenderade speciellt sambos att skriva testamente för att den kvarvarande ska få behålla gemensamt införskaffat boende. Om inte testamente skrivs tillfaller hälften av gemensamt boende till den bortgångnes föräldrar, syskon eller annan nära släkting.

Om man däremot är gifta ärver efterlevande partnern allt och eventuell egendom tillfaller bröstarvingar*. Han rekommenderade dock gifta par att skriva ett testamente ändå för att säkerställa att arvet går till barnen.

Olika sätt att skriva testamente

Under föreläsningen pratade Ingemar också om olika sätt att skriva ett testamente, för att ens önskan ska gå fram på bästa sätt. Han berättade att man i Sverige idag inte behöver registrera ett testamente. Ingemar påtalade dock vikten kring att förvara ett original av testamentet på en säker plats, exempelvis i ett bankfack. Han menade att det kan vara bra att ha en kopia i hemmet där det står var originalhandlingen finns, då det är denna som gäller vid en bouppteckning.

För att vara säker på att testamentet blir som man har tänkt sig rekommenderade Ingemar att man tar hjälp av en jurist. Det finns flera mallar på internet att få tag i men detta var inget han rekommenderade,

då de inte alltid passar in i just ens egen familjesituation.

Regler för giltigt testamente
Under föreläsningen fick vi förklarat för oss hur viktigt det är med tydlighet och rätt formuleringar i ett testamente, för att det inte ska kunna misstolkas. Det är alltid den senaste versionen av ett testamente som gäller. Testamentet ska undertecknas av två oberoende vittnen för att vara giltigt.

Efter detta blev det en liten bensträckare och fika innan ekonomen Pernilla kom in på ekonomi och försäkringsfrågor.

Ekonomi
Pernilla gav lite råd om saker som kan vara bra att tänka på inför en tjänstgöring eller en längre resa. Några av hennes praktiska tips och rekommendationer var, att man tillsammans med sin partner tittar över sin ekonomiska situation. Det kan handla om att se över vem det är som betalar räkningarna hemma samt att kolla upp koder och inloggningar till internetbanken. Hon rekommenderade också att man införskaffar en fullmakt till den som ska ha det ekonomiska ansvaret under insatsen så att denne har möjlighet att sköta ekonomin på bästa sätt.

Pernilla förklarade hur man på olika sätt kan utforma en fullmakt.

Ett annat tips som hon gav var att använda sig av autogiro/autodebitering. Detta är ett bra sätt för att få återkommande räkningar betalda på ett smidigt sätt.

Pernilla pratade även om olika former av försäkringar. Livförsäkring är en typ av försäkring som kan vara till stöd vid en eventuell olycka. Hon påpekade dock att en livförsäkring kan se olika ut beroende på vilket försäkringsbolag man har. Det är olika i vilken utsträckning en försäkring gäller under en utlandsmission, därför bör detta ses över noggrant. Hon rekommenderade alla att i en så tidig ålder som möjligt skaffa en livförsäkring då det ofta blir svårare och dyrare med åldern.

Livförsäkring
Det finns något som kallas för Tjänstegruppliv (TGL) Det är en livförsäkring som man erhåller genom sitt kollektivavtal och beräknas till 6x prisbasbeloppet*. Denna försäkring betalas ut till efterlevande vid en eventuell bortgång.

Pernilla avslutade föreläsningen med att tipsa alla om att boka en privat rådgivning på sin bank och gå igenom sin ekonomi så att det inte finns några oklarheter inför en insats. Även om man inte är planerad på en specifik insats kan det vara bra att uppdatera sig kring sin ekonomi med jämna mellanrum.

Det var en mycket givande föreläsning som väckte mycket tankar och funderingar kring hur man själv har det med juridiska och ekonomiska frågor.

Invidzonen rekommenderar
Vi på Invidzonen vill varmt rekommendera anhöriga och anställda vid Försvarsmakten att gå på en liknande föreläsning. Även om man kanske inte har en planerad utlandsinsats är det alltid bra att få tips på hur man ska förbereda sig i dessa frågor. Det kan vara till en stor hjälp att berätta för sina nära och kära hur man vill ha det om olyckan skulle vara framme.

Tanken är att juridikföreläsningen ska återkomma flera gånger och förhoppningen är att den ska bidra till kunskap och en hjälp i dessa inte helt lätta frågor.

Nästa föreläsning
Håll utkik på hemsidan för att ta reda på när nästa föreläsning äger rum!

Mentor Anna

*FÖRKLARING AV ORD

- **§ Särkullbarn** är barn som man har i ett tidigare förhållande/äktenskap
- **§ Bröstarvinge** är barn eller barnbarn i rakt nedstigande led
- **§ Prisbasbelopp** är den summa pengar som staten betalar ut som 2012 är värderat till 44 000 kr

FÖRÄLDRA Zonen

Mingelträff på Elverket

Julen är en svår högtid att vara ifrån sina nära och kära. Invidzonen bjöd därför in till anhörigträff för att ge möjlighet till nätverk och att träffa andra i liknande situation.

DET VAR ETT TAPPERT gäng anhöriga som trotsade Stockholms slaskväder och kom på Glöggmingel på Brasserie Elverket i Stockholm. Föräldrazonens projektledare Elke höll i träffen och elva anhöriga från olika delar av landet deltog. Träffen blev en mycket lyckad tillställning med många fina samtal och möten. Elke var nöjd över sammankomsten och tror även att de som var med delar hennes uppfattning.

Foto: Fredrik Sandin Carlsson

– Jag tycker att samtalen fick ett bredare perspektiv då många av de anhöriga som var där själva har varit på mission och berättade generöst om sina erfarenheter av deras insats, säger Elke.

– Jag tror att några fick svar på sina frågor som de gått och funderat över i sin ensamhet, säger Elke. Jag påminns åter igen om styrkan av igenkännandet och att inte vara ensam om hemmamission. Vi är många och tillsammans har vi kraften att ta oss igenom denna tuffa tid, fortsätter hon.

ELKE ÄR FAST ÖVERTYGAD om att träffarna behövs och att de ger någonting extra för de anhöriga som är med. Hon känner en otrolig värme och tacksamhet över att få ta del av alla erfarenheter och synpunkter som kan förbättra verksamheten.

– JAG HAR LÄRT MIG att vi måste ha längre framförhållning inför träffar och vara ännu tydligare i våra inbjudningar, avslutar Elke.

Är du intresserad av att gå på någon av Invidzonens träffar, kika på vår hemsida www.invidzonen.se under träffar eller nyheter och anmäl dig.

Tapaskväll i Enköping

INVIDZONEN ANORDNADE EN gemensam anhörigträff tillsammans med Försvarsmakten och Svenska Soldathemsförbundet. Anki Knutsson från Invidzonen, Ida-Maria Bergsten anhörigansvarig från Enköpings regemente och Maj Pihlgren-Roos från Svenska Soldathemsförbundet höll i evenemanget. Tillställningen ägde rum i mässen på Enköpings regemente där alla bjöds på tapas, små spanska smårätter. Tanken med träffen var att möjliggöra kontakt med andra anhöriga, ett sätt att nätverka under trevliga former.

I Enköping är nu Villa Sandgatan öppen varje helgfri onsdag mellan 17:00-20:00
Vi bjuder på fika eller mat.
Ni är varmt välkomna!
Mentor Anki Knutsson
Invidzonen

DET VAR EN SALIG blandning av nära och kära, allt från respektive, barn och föräldrar till någon på insats. De fanns både de som hade någon ute på insats just nu men också de som har någon nära som ska iväg inom en snar framtid. Kvällen var avslappnad och rymde tid för prat och planering för hemmavarande anhöriga. Soldathemsförbundet hade ordnat med leksaker och annat för de barn som var med på träffen och det fanns goda möjligheter för de leksugna.

ANKI KNUTSSON VAR mycket nöjd med träffen och tyckte att den fyllde sitt syfte.

– Tapaskvällen kändes mycket lyckad då flera anhöriga fick kontakt med varandra, säger Anki som kommer att planera in fler träffar inom kort.

– Folk får gärna höra av sig till mig om de har förslag på träffar eller om de har några särskilda önskemål, säger Anki.

– Vi kan ordna allt från middagar, matlagning, bakning eller andra typer av trivselkvällar, avslutar hon.

Den engelska ”Military Wives choir” uppträder på Plymouth Pavilions.
Foto: Tony Carney ACME

Kom med i anhörigkören!
Anmäl dig till:
sjung@invidzonen.se

Anhörigkör där alla får vara med

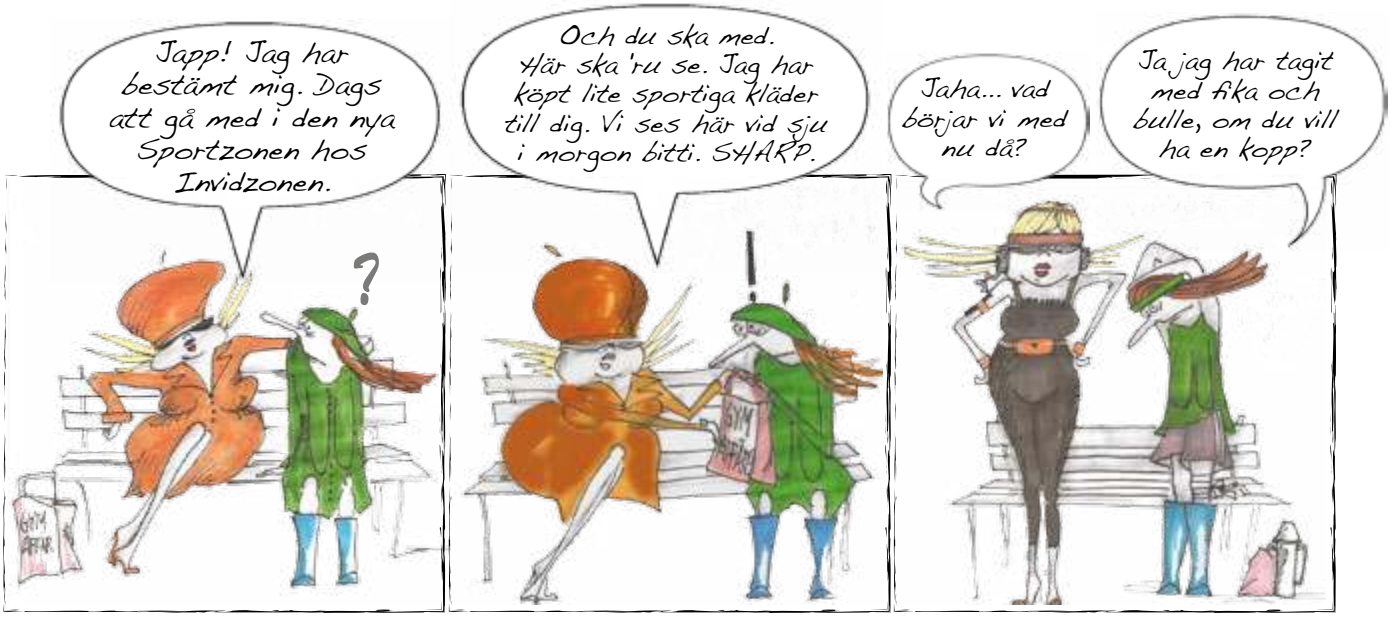
VI HAR SOM huvudtanke på Invidzonen att vi ska uppmuntra anhörigas idéer och göra allt för att förverkliga dem. I början av året kom en av våra mentorer med en idé baserat på ett urklipp ur en engelsk tidning. Artikeln handlade om Military Wife choir. En kör i England som enbart består av fruar till militärer. Tanken var så lockande, kreativ och spännande att vi direkt kände att vi måste ta det vidare. Sagt och gjort.

VI STARTADE MED ett litet möte där några av mentorerna spånade kring hur projektet skulle kunna gå till. Vi gick igenom allt från repetitionsmöjligheter till körledare och vårt mål med kören. Och vi siktar högt – mot medaljceremonin eller något annat nationellt evenemang.

MÅNGA FRÅGOR ÅTERSTÅR innan vi ens vet om projektet kan bli av allt beror på hur många anmälningar vi får in. Om det blir tillräckligt många för att bilda en kör, är tanken att mentorer från Invidzonen tillsammans med en körledare kommer åka runt i Sverige och öva med de som vill delta.
Du behöver inte vara en fru för att vara med i vår kör – alla anhöriga får vara med.

Pssst! Ju fler som anmäler sig desto större chans att projektet blir av.

ILLUSTRERAD MEDVETENSKAP
av Missan



brevet

Vill du också skriva en insändare i tidningen? Maila oss till info@invidzonen.se Underteckna din insändare med namn, adress och tel.nr. Självklart har du möjlighet att vara anonym och skriva under signatur. Redaktionen förbehåller sig rätten att korta ned och redigera de bidrag som införs. Innehållet får inte strida mot pressetiska regler eller svensk lagstiftning.

Här sitter jag vid köksbordet och funderar på kaffe. Men jag vill inte ha kaffe. Te, nej inte det heller. Jag vill ha en halv flaska rödvin, nej absolut inte och inte Absolut heller.

Jag tror jag ska värma en kopp choklad, riktig ögonblink. Och sedan ska jag sätta mig en stund och bara samla tankarna för idag är de värre än flyttfåglar. De flyger runt och surrar, hit och dit. Irrationellt. En del dagar är det så. Intrycken blir för många eller så har jag missat tiden för reflektion. Jag vet inte vilket. Men det känns att jag behöver stanna upp och fundera en stund. Hitta fjärrkontrollens pausknapp!

DET KÄNNS SOM livet går i 140 km/h men ändå så sakta. Den där kluvenheten finns snart i allt jag företar mig. Jag vill ha mycket att göra men samtidigt avsäger jag mig uppdrag för att jag inte orkar med. Jag vill prata med folk men samtidigt vill jag bara vara själv och inte behöva svara. Jag är lugn och ändå orolig. Glad och ledsen samtidigt. Två olika sidor som går helt stick i stäv mot varandra. Det är krävande att vara på två ställen i tanken.

IBLAND ÖNSKAR JAG att jag ALDRIG sagt ja till en andra mission. Andra dagar känns det helt rätt. Men hur fasen tänker jag? HELT RÄTT!!! Att inte ha Mannen inom rikets gränser!?! Något allvarligt fel i det förhållandet, eller? SÅ tänker säkert många som ser oss utifrån. De som har så lätt för att veta vad som är rätt eller fel, svart eller vitt. De som är duktiga på att ha åsikter (utan att egentligen veta). De som jag känner att jag inte orkar behöva förklara mig för men samtidigt ”går igång på” och försvarar varför Mannen är i Sandland. På något vis så får jag dåligt samvete för att han är där. Hur dum får jag bli? Jag är ju stolt över att han åker iväg och gör något för andra människor, något som han tror på, något som jag tror på. Varför dåligt samvete? Ja, se där har vi kluvenheten igen.

SÅ RINGER TELEFONEN, det är HAN, Mannen min. Och jag säger att jag längtar och att det är ensamt och att det är kallt i sängkammaren och att nu har det gått sönder en jävla lampa i bilen igen. Och sedan fortsätter jag och säger att allt flyter på och att tiden går så fort och att det inte är så farligt. Och det helt tokigt stolliga i hela samtalet är att jag menar det. Alltihop. För sådan är jag – kluven. Det går bra men ändå gråter jag.

Inte undra på att jag är helt slut ibland, hjärnan måste vara på kollisionskurs hela tiden.

MEN MANNEN DÅ? Vad ska han tro? PMS!?! Men han känner sin fru, han vet hur hon fungerar och sprider ett lugn till henne med viss fördröjning. Jag ler och blir varm och står ut med kluvenheten, för en dag i maj, då tar denna mission slut. Och sedan får vi se, det kanske blir en till, eller inte?

Och nu blir det kaffe...

/Annika

Uppdrag

Mentor

Namn: Anna
Ålder: 23
Familj: Sambo, mamma, pappa och två syskon.
Yrke: Sjukgymnast

Fritid: Jakt, träning och matlagning

Anna hittade Invidzonen av en slump i slutet på sin sambos första mission. Hon hade hört ett rykte om en eventuell anhörigträff men inte fått någon information så hon började söka runt på Försvarsmaktens hemsida för att se om hon kunde hitta någon information. Då hamnade Anna tillslut på Invidzonens hemsida och till forumet där hon snabbt blev en flitig besökare. Forumet engagerade henne starkt då hon helt plötsligt hade andra att prata med som var i samma situation. Tidigare hade hon känt sig ganska ensam eftersom hon inte haft någon större kontakt med andra anhöriga. När Annas kille kom hem från sin första insats bestämde hon sig för att bli mentor.

– Jag kände starkt att ville kunna förmedla den kunskap som jag hade fått av missionen. Jag ville försöka stötta någon/några i samma situation. Det kändes viktigt att få visa andra att man inte är själv i denna situation för jag vet att det ofta känns så, berättar hon.

Anna menar att mentorskapet ger henne möjligheten att bekräfta för andra anhöriga att det är flera som tänker på samma sätt. Samtidigt vill hon passa på att ge tillbaka av det som Invidzonen givit henne under hennes sambos insatstid.

Det kändes oerhört viktigt för mig att andra skulle få känna sig sedda och hörda kring sina känslor men att även kunna bjuda in till en rolig gemenskap, säger Anna.

Och det är någonting som Anna verkligen lever upp till. Förutom att hon är en aktiv mentor både i anhörigchatten och mail så deltar hon i anhörigträffar, administrerar Facebookgrupper och är projektledare för Invidzonens nya nätverk, Sportzonen. (läs mer om den på sid 10-12) Än så länge verkar hon vara långt ifrån ett sinande engagemang i föreningen.

– Eftersom jag vet att det är det här som min sambo vill syssla med, så känner jag att jag behöver hitta något som gör situationen lättare för mig. Då är Invidzonen ett bra alternativ. Att få göra något betydelsefullt, knyta kontakter, få nya vänner och utveckla anhörigstödet, känns som en rolig utmaning och en viktig sak, avslutar Anna.

Annas bästa tips!

- Sätt upp delmål.
- Sätt upp delmål. Se inte missionen som en helhet. Delmålen blir också lättare om man har något kul att se fram emot. Ex. en middag med vänner.
- Unna dig vardagslyx. Gå och få massage, laga något extra gott till middag.
- Passa på att utnyttja tiden till något du vill komma igång med, ex. träna eller umgås mer med vänner.

FAMILJE Zonen

Lekland och bad

Den 18 och 19 februari var det återigen träff i Familjezonens regi. Den här gången var träffen förlagd i Skövde.

Foto: Anna Nybling

på lyckad träff!

HELGEN BÖRJADE MED att hela gänget möttes upp på Stellas lekland. Det tog inte lång tid innan barnen fann varandra och började leka. De sprang runt och busade tills de var alldeles svettiga. Medan barnen lekte runt hade föräldrarna möjlighet att sitta tillsammans i ett lugnt rum där de kunde samtala med varandra om missionen och andra viktiga frågor och tankar. Efter en lång stund med lek och samtal var det dags att fylla på energi och äta middag tillsammans. På menyn stod pannkakor, köttbullar eller bakad potatis med kycklingspett. Det var en god och trevlig middag och alla åt med stor aptit. När energin var tankad igen fanns det nytt spring i benen hos barnen och tid för ännu lite lek. Kvällen avslutades med lördagsgodis och mys i bollhavet.

PÅ SÖNDAGEN MÖTTES alla upp igen strax efter lunch på Arena badet i Skövde. Det är ett äventyrsbad fullt med spännande rutschkanor, bassänger och vågmaskiner. Oj vad alla barnen badade och även vissa av de vuxna vågade sig upp i den långa rutschkanan för att svischa ner med kittel i magen. Skrumpna och rena efter timmar av bad fick barnen glass i kafeterian och de vuxna hann med en kaffe innan det var dags för att säga hej då för den här gången.

– DET VAR VERKLIGEN en kanonhelg! Jag hoppas att vi ses till våren igen, säger Anna, projektledare för Familjezonen.

Kalendarium

Är du intresserad av att delta på någon av våra träffar? På vår hemsida finns alla träffar samlade under fliken aktiviteter, kommande anhörigträffar. Här finns en lista på både våra egna träffar såväl träffar som anordnas av Försvarsmakten och Soldathemsförbundet.

Gå in på **www.invidzonen.se** och håll koll på datum och plats. Om du har några önskemål som rör träffar så kan du alltid kontakta oss och komma med synpunkter och förslag.

Mailadressen är:
kontakt@invidzonen.se
eller ring oss på: **08–400 20 388.**

Fotoutställning på Invidzonens hemsida

Vi har fått in massor av fina bilder från er anhöriga från era hemmamissioner. Men för att det ska bli en riktigt fyllig och härlig utställning behöver vi ännu fler. Har du någon bild från tiden hemma, tveka inte att skicka in dem till oss! Ju fler bilder desto roligare och finare utställning. Bilderna kommer att läggas upp på vår hemsida som ett levande dokument på temat **”INSATS på hemmaplan”**.

Om du vill bidra med bilder, skicka ett mail med bild och en liten beskrivande text samt avsändare till: redaktionen@invidzonen.se

Foto: Jeanette H

Soldathemsförbundets stödtelefon – Ingen fråga är för liten!

Kring en enda soldat som åker ut på ett uppdrag finns det en stor grupp människor som direkt eller indirekt påverkas. Ibland stöter man på känslor, oro eller funderingar som kan behöva bearbetas eller bara bollas med någon som står vid sidan om. För försvarsmaktens anhöriga finns Svenska soldathemsförbundet som ett utökat stöd och förmedling av professionellt stöd vid behov. Soldathemsförbundet har en stödtelefon som är öppet alla dagar på året, dygnet runt. Dit kan alla vänner och anhöriga till soldater i utlandstjänst ringa när oron blir för stor eller frågorna blir för svåra att svara på själv. Telefonen är även till för Soldater som är oroliga för sina anhöriga eller utomstående personer som är bekymrade över anhöriga till soldater i utlandstjänst.

Vad kan jag förvänta mig att få hjälp med?
Hos Svenska Soldathemsförbundets stödtelefon kan du få direkt rådgivning i praktiska frågor, slussning vidare till professionell samtalsrådgivning för enskild, barn/tonåring eller par, slussning vidare till präst eller diakon när det gäller existentiella frågor samt möjlighet till stödsamtal direkt med den som svarar. Om det under samtalets gång visar sig att det finns behov av fortsatta stödsamtal, slussas du vidare till andra professionella samtalsrådgivare.

Foto: www.sxc.hu LilGoldWmn

Vem svarar i telefonen?
Det är tre personer som turas om att svara i stödtelefonen. Om ingen svarar direkt så kan du tala in ett meddelande så ringer de upp så snart det går.

Vilken utbildning har de som svarar i stödtelefonen?
De som svarar i telefonen har olika bakgrund, ålder och utbildning. Alla har erfarenhet av att samtala med människor i kris och sorg. Soldathemsförbundet är inte terapeuter och slussar därför dig vidare om det finns ett behov av någon annan typ av professionell rådgivning.

Du behöver inte gå ensam med din oro och dina funderingar! Det är okej att ringa och prata med Soldathemsförbundet. Och kom ihåg att ingen fråga är för liten!

SSHFs STÖDTELEFON:
0705–70 99 91

Vill du också skriva en krönika i tidningen, maila oss till **info@invidzonen.se**. Underteckna din insändare med namn, adress och tel.nr. Självklart har du möjlighet att vara anonym och skriva under signatur. Redaktionen förbehåller sig rätten att korta ned och redigera de bidrag som införs. Innehållet får inte strida mot pressetiska regler eller svensk lagstiftning.

En riktig karl gråter inte

från bloggen **"I skuggan av Hindu Kush"**

JAG SKA VARA ärlig. Att efter drygt fyra månaders förberedelser äntligen sätta sin fot i Afghanistan var inte alls den omvälvande upplevelse jag hade förväntat mig. Oavsett hur många bilder av landet jag sett och hur många kollegor jag pratat med hade jag föreställt mig något annat. Inte det platta, fula, leriga och bruna landskap som bredde ut sig utanför den enorma basen. Långt från den ökenromantiska bilden av både Afghanistan och krig jag fått av filmer, böcker och min egen fantasi. För allt jag visste hade vi lika gärna kunnat vara i Skåne för ett sexhundra år sedan. Förutom stridsutrustningen då. Nästan omedelbart laddade vi vapnen. Jag gick in i mitt stridsfokus. Nu var det på riktigt. När som helst kunde vi bli överfallna. Varje man var en potentiell fiende. Håll ögon och öron öppna. Så gott det går när man transporteras i en transportcontainer utan fönster.

DESORIENTERAD SLÄPPTES jag en halvtimme senare ut i det som skulle bli vårt hem de kommande sex månaderna. Camp Northern Lights. Ett vackert namn på en med soldatmått mätt mysig camp (bortsett från doften av bränd plast varje morgon och kväll), men inte direkt en ersättare för det hem jag lämnat bakom mig. Aldrig har jag längtat hem så mycket som jag gjorde då. Efter vännerna. Efter familjen. Efter kvinnan som ger mitt liv en mening. De första dagarna ångrade jag mig hela tiden, men i takt med att tiden gick dämpades känslorna och försvann när nyhetens behag övergick till en vardag. En för det mesta ganska underhållande och trivsam vardag. Men hemlängtan lämnade aldrig mitt hjärta. Den fanns kvar där hela tiden till den dag det var dags att åka hem på min första leave.

”ATT KOMMA HEM ska vara som en schlager”, skrev Per Hagman. I så fall var det som om jag vunnit hela Eurovision när jag för första gången på sex veckor fick se min flickvän. Hon var blondare, resultatet av ett besök hos hårfrisörskan, men precis lika vacker som jag mindes henne. För så mycket hinner inte förändras under den här tiden. Jag trodde att jag skulle ha

förändrats och på ett par sätt hade jag väl kanske det. Långa duschar kändes som en lyx. Neonskenet nere på stan i vintermörkret var minst lika vackert som vilken afghansk bergskedja som helst. Det storpolitiska spelet jag hör om i nyhetsrapporteringen hade helt plötsligt fått ett ansikte. Och den där friheten att gå ut när jag ville. Men på det stora hela tog det mig ett par timmar att glida in i gamla vanor. Ja, förutom att jag insåg hur hemkär jag egentligen är. Första kvällen firade vi jul i efterskott. Därefter gick knappt två underbara veckor förbi i rasande fart. Vänner, föräldrar, syskon – schemat var fullspäckat. Mina dagar delades in i block: Förmiddagsfika, lunchmöte och eftermiddagsfika. Kvällarna vek jag åt min sambo som jobbade på dagarna. Och varje dag närmade vi oss det stora avskedet igen.

Jag trodde att jag var hård. Tuff. En riktig karl gråter inte, framför allt inte när det handlar om bara några månader. Men jag grät igen den sista dagen. Mer än min sambo. Att kyssa henne för sista gången, se hennes tårfyllda ögon, hennes späda gestalt skaka av sorg gjorde så ont. Och jag ångrade mig igen.

ETT DYGN SENARE var jag tillbaka i Afghanistan. Det var fortfarande ingen omskakande upplevelse. Fast rädslan var borta. Jag såg inte fiender i varje hörn. Jag visste att vår lilla bubbla är tämligen säker. Jag visste var jag skulle sova, vilken mat som väntade, vad som förväntades av mig. Borta var spänningen, istället fanns där fokus på uppgiften. Det tog mig ett par timmar att glida in i gamla vanor. Men en sak släpper aldrig taget om mitt hjärta. Saknaden. Det spelar ingen roll hur roligt jag än har här, hur bra jag egentligen trivs här – och tro mig, det är ett enkelt liv som är lätt att vänja sig vid – men för mig börjar det riktiga livet åter när jag kommer hem för gott. När jag till vintern sitter med min nyblivna hustru på en strand öster om Eden kan vi förhoppningsvis känna att det gav oss något; att det svetsade oss samman. En sak har Afghanistan lärt mig: Att där du har ditt hjärta har du ditt hem.

INVIDZONENS FORUM

– HÄR GNÄLLS DET OCH DET SKA DET FÅ GÖRA

Invidzonens forum är öppet för alla som vill dela med sig av någonting, ställa frågor eller bara hitta andra som befinner sig i liknande situation. Tanken med forumet är att det ska vara en plattform för fria tankar och åsikter, ett sätt att få ur sig frustration, glädje eller sorg.

– Att känna igen sig i andras situationer gör det lättare att förstå sina egna känslor. Vi vet att igenkännandet läker, säger Cesilia Karlsson verksamhetschef för Invidzonen.

Ett ställe att hämta kraft

Forumet kan även fungera som ett peppande ställe att gå till när det känns lite extra tungt. Här blir du peppad av andra via små ikoner som står för gilla, peppa eller krama.

Ibland får Invidzonen frågor eller funderingar som rör forumet. Somliga tycker att det gnälls och klagas alldeles för mycket. Men Cesilia Karlsson håller inte riktigt med de som oroar sig över de som har ett behov av att få vara missnöjda eller ledsna på forumet. Cesilia menar att det kan vara bra att ha ett ställe att våga vara ärlig med sina känslor på.

Frizon för känslor

– Tanken är ju att anhöriga ska få en frizon att få klaga av sig lite under kontrollerade former, samtidigt som de kan få hjälp att se saker ur andra perspektiv med hjälp av andras inlägg och kommentarer, menar Cesilia Karlsson.

Cesilia säger att man annars kan hamna i ett hjul av negativa tankar och att det kan vara svårt att ta sig ur den känslan själv. Men självklart tycker Cesilia att det finns gränser för vad man får skriva. Ibland kan tonen på forumet bli lite väl hård och det är då svårt för mentorerna att inte vara där och lägga sig i.

– Det är viktigt att man respekterar varandra men också får säga sin syn på saken, säger Cesilia.

Det finns tydiga regler för vad man får skriva i Invidzonens forum.

– Kränkande inlägg eller annat stötande tar vi bort med en gång, säger Cesilia men tillägger att än så länge har det aldrig har behövts.

– Oftast blir det en bra utgång med många stöttande, engagerande anhöriga som bryr sig, menar hon.

Nya vänner

För det mesta är forumet en positiv plats att tanka energi ur eller hitta nya vänner. Flera gånger i veckan hjälper Invidzonen nya forumvänner att få kontakt via mail, men först efter båda parters godkännande. Invidzonens policy kring anonymitet är mycket hård, detta för att göra forumet så säkert som det bara går. Därför får man inte lägga ut sin mailadress eller telefonnummer direkt på sajten. Men det går bra att maila sin adress till Invidzonen så förmedlas kontakten vidare efter godkännande.

– Det är många som har hittat nya vänner via vårt forum, det är alltid lika roligt när jag får bekräftelse på att det gör nytta och att människor faktiskt hittar varandra. Ett bevis på hur bra ett forum kan vara, avslutar Cesilia.

Säkerhet på forum och bloggar

- Använd **inte** ditt riktiga namn utan ett alias
- Ange **inte** din mailadress eller telefonnummer
- Ange **inte** namn eller befattning på den utlandstjänstgörande
- Ange **inte** heller detaljer som gäller insatsen, såsom leave, tidpunkt för hemkomst osv.
- Ta inte säkerheten för given bara för att du deltar i en stängd grupp.
- Följ alltid råden ovan.

Bloggen – vår tids öppna dagbok

Bloggar har blivit oerhört populära de senaste åren och än tycks inte behovet av att öppet prata av sig vara mättat. Varje år växer antalet bloggar, 2009 skapades 190 000 nya bloggar varje dag enligt en undersökning som gjordes av Technorati. Enligt samma undersökning finns det ingenting som tyder på att den lavinartade ökningen stannar av.

Kort och gott, det blir mer och mer vanligt med bloggar.

Invidzonens bloggstall

Även Invidzonen har ett eget bloggstall på sin hemsida där bloggare, främst anhöriga, är samlade för att andra lättare ska hitta dem. Vi tror nämligen att bloggande kan vara en del i en process att underlätta för hemmavarandet samt att få tiden att gå lite snabbare. En blogg är ett utomordentligt sätt att få ur sig sina tankar och göra dem tydliga för sig själv. Det blir lättare att reflektera över en situation, en känsla eller ett problem. Genom att samla sina tankar och resonemang i ett dokument som ligger öppet för allmänheten finns det ju även en chans att få nya infallsvinklar i form av kommentarer från läsare. En kommentar från någon som känner igen sig i ens situation kanske minskar en känsla av att vara ensam. Eller om någon ser saker och problem ur en helt ny synvinkel kan det få en att byta perspektiv. Förutom ett vidgat perspektiv så möjliggör bloggandet även nätverkande med andra i liknande situation. Här finns dock en viktig aspekt att ta hänsyn till, säkerheten.

Enkel tumregel

Det är lätt att glömma bort försiktighet när man är ute på nätet och bloggen blir en del av ens vardag. För att undvika osäkra inlägg så kan man använda sig av en tumregel när det gäller just blogg. Man får/kan/bör vara personlig men inte privat. Med det menas att man kan lägga ut tankar, känslor och ställa frågor utan att för den sakens skull utelämna för mycket information som handlar om härledning till ens person och familj.

Utdrag ur anhörigblogg

SOLDATEN OCH HANS TJEJ

Jag trodde detta bara hände på film. Att se två personer, som älskar varandra så otroligt mycket skiljas åt. För månader framöver, mitt hjärta går sönder lite. Soldaten som lämnar henne här hemma. Hemma i en liten stad där hon kommer att tvingas leva vidare som om ingenting har hänt, samtidigt som hon vet att hennes andra del av hennes hjärta är och krigar med personer som kanske inte alls vill han väl. Det gör så ont i mig. Det gör ännu ondare i mig av att veta att man inte kan göra något åt det. Att bara stå och se på och vara så otroligt maktlös.

JAG SA TILL HENNE för två veckor sedan att jag kommer att göra allt för att lätta på hennes smärta när han är där nere och krigar och jag kommer stå bakom henne varje sekund, varje minut av varje dag som går för att stötta upp henne när hon inte riktigt orkar mer. Och Mamma brukar alltid säga att vi alltid har varit så starka tillsammans. Jag vet att hon inte kommer vara den starkaste nu, och därför måste jag ▶

När det krävs lite mer...

Debriefinggruppen hos Polisen arbetar med att möta anställda som stöter på någon form av problem som är svårt för dem att lösa själv.

Att uppleva oro, ilska eller annan typ av jobbiga känslor över en närståendes utlandstjänstgöring är normalt. För det mesta räcker det att prata av sig med någon som lyssnar och förstår för att det ska kännas bättre. Invidzonens mentornätverk finns för dig om du behöver prata med en medmänniska, någon som har egen erfarenhet av att ha en nära anhörig på insats. Ibland räcker dock inte det medmänskliga samtalet, ibland behövs ett ytterligare stöd. För anhöriga till utlandstjänstgörande inom Försvarsmakten finns Soldathemsförbundet för att lotsa vidare personer där det medmänskliga stödet inte riktigt hjälper. För anhöriga till poliser gäller Debriefinggruppen.

DEBRIEFINGGRUPPEN BESTÅR AV ca 15 personer med en stor bredd av kvinnor, män, civila och poliser. Alla i gruppen är specialutbildade i metodik, teori och praktisk tillämpning när det handlar om att möta människor inför exempelvis ett hemkomstsamtal efter en utlandstjänstgöring till någon i svår kris.

– Ibland räcker det med att man bara får prata av sig och formulera sitt problem högt inför sig själv, ibland behövs det mer, ibland behövs det mycket mer, menar Ulrica Baier Axelsson som ingår i Rikskriminalpolisens Debriefinggrupp.

DEBRIEFINGGRUPPEN TILLHÖR staben och är helt fristående från Utlandssektionen. Debriefinggruppen arbetar under tystnadsplikt och rapporterar inte vidare om man inte kommit överens om det med deltagaren/na. Det finns en tanke med att Utlandssektionen inte ska ta dessa typer av ärenden eftersom det kan upplevas vara känsligt att gå till den sektion som ansvarar för rekryteringen till missionerna.

– En del poliser har farhågor om att de inte får åka ut igen om de använder sig av stöd under eller efter ett genomfört uppdrag men detta är obefogat, säger Ulrica Baier Axelsson.

Kontaktperson hos debriefinggruppen heter Ulla Ahlbäck, hon är kanalen in och fördelar uppgifterna i gruppen.

Polisens debriefinggrupp

Tel: 114 14
begär RKC
(Rikskommunikationscentralen)

Mail:
debriefing.rkp@polisen.se

VID ETT FÖRSTA avlastningssamtal får debriefarna en uppfattning om vilka åtgärder som behöver tas. Ofta räcker det med ett samtal för att lösa konflikten, uppgiften eller den situation som uppkommit. I vissa fall behövs flera samtal och/eller även vidare hjälp i form av professionellt stöd. I dessa fall kan debriefarna hjälpa till med att förmedla denna kontakt. Viktigt att veta är att debriefarna inte är psykologer eller terapeuter, de är till för att stödja och bedöma behovet av rätt stöd som sedan förmedlas vid behov.

---

samla all kraft jag har till att bli den starkaste. Jag kommer få vara den som hon kommer kunna luta sig mot. Och jag vet att jag kommer göra det. No matter what.

HON ÄR MIN ANDRA hälft och en liten bit av hennes hjärta har precis lämnat henne, inte för all tid. Utan bara för en liten tid av deras långa tid tillsammans i livet. Det är därför jag beundrar dem så mycket. För dem är så otroligt modiga och starka som kommer att fixa detta, och det bevisar bara att det finns kärlek som övervinner precis allt. Och det i mina ögon, är det absolut största jag kan tänka mig som existerar.

SÅ OAVSETT HUR ONT smärtan kommer att göra i ditt hjärta, älskade storasyster. Fokusera på det han kommer göra för alla människor, vilket fin insats han kommer göra. Tänk på hur få människor som han det finns, som verkligen gör något åt all skit i världen. och sen ber vi tillsammans varje dag att han kommer komma hem oskadd, och att allt kan fortsätta som vanligt igen.

Emelie, lillasyster
Blogg: nattstad.se/eemeliecaroline

Viktiga telefonnummer att ha till hands

Vart vänder jag mig?

FRÅGOR OM ANHÖRIGSTÖD – FÖRSVARSMAKTEN
FM HR-centrums växel: 08-514 390 00 eller HR Direkt 08–514 393 00
hr-direkt@mil.se

AKUTA ÄRENDEN ANHÖRIGSTÖD – POLISEN
Polisens Debriefinggrupp telefon: 114 14 begär RKC

AKUTA ÄRENDEN – FÖRSVARSMAKTEN
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 INSATSEN I LIBYEN**
  VB FTS (vakthavande befäl – flygtaktisk stab) 08–788 94 88
- **FÖR MILITÄROBSERVATÖRER OCH ÖVRIGA ENSKILDA INSATSER**
  VB ATS (vakthavande befäl – armétaktisk stab) 08–788 99 92
  VB MTS (vakthavande befäl – marintaktisk stab) 08–788 96 95
  VB FTS (vakthavande befäl – flygtaktisk stab) 08–788 78 99
- **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

SVENSKA SOLDATHEMSFÖRBUNDET (gäller Försvarsmakten)
www.soldathem.org 08–411 11 74, stödtelefon 070–570 99 91

FREDSBASKRARNA (gäller Försvarsmakten och Polisen)
www.fredsbaskrarna.se, 020666333@fredsbaskrarna.se,
020–666 333

INVIDZONEN (gäller Försvarsmakten och Polisen)
info@invidzonen.se
08–400 20 388 eller 0761–779930
www.invidzonen.se