invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 4 ■ DEC 2012–FEB 2013

KOM IGÅNG MED BRAK!

Veteran- och anhörigfrågor

– på Nordisk konferens

Familjen

POLIS

DEL 2: BÄSTA VÄNNEN PÅ INSATS

HEMKOMST

– Hur blev det sen?

KIRGIZISTAN

– Rapport utifrån

INVIDZONEN önskar alla anhöriga en God Jul & Gott Nytt År!

Det svenska anhörigstödet är unikt

Anhörigfrågan är het just nu. Under hösten har Invidzonen varit på en mängd seminarier och konferenser som rör stödet för såväl veteraner som anhöriga. Nu börjar även våra grannar i Norden intressera sig för den svenska stödmodellen och i dagarna åker jag och min kollega Anna till Norge för att presentera hur vi lagt upp vårt samarbete här i Sverige. Det är en unik modell där arbetsgivarna tar hjälp av ideella organisationer för att bl.a. skapa en oberoende plattform. Jag anser att Sverige ligger i framkant gällande anhörigstöd, men vi tänker inte stagnera för det. Det finns inte en sanning om vad som är bra stöd. Det måste finnas många olika alternativ. Behoven varierar från person till person, beroende på de olika insatsernas karaktär och övriga förutsättningar.

Med stora ögon och öron lyssnar och spejar vi efter behov av nytt stöd som kanske måste mötas. Vi på Invidzonen vill bli bättre, fortsätta vara lyhörda och göra ditt hemmavarande så bra som det bara går. Hör gärna av dig till oss.

Oavsett om det är idéer, ris eller ros så växer vi av det. Vi älskar att lyssna!

Cesilia Karlsson Kabaca, verksamhetschef och grundare för InvidZonen

Foto: AR-S

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE
Cesilia Karlsson
kontakt@invidzonen.se

REDAKTÖR/FOTO
Emma Behrendtz
redaktionen@invidzonen.se

GRAFISK FORM/FOTO
Jan Adsjö, spoil@forma.se
Astrid Regemo-Samuelsson
astrid@invidzonen.se

PRODUKTION
Invidzonen
Kungsholms strand 159
112 48 Stockholm
08-400 20 388
kontakt@invidzonen.se

ANHÖRIGTELEFON
0761–66 33 17
kontakt@invidzonen.se
www.invidzonen.se

INVIDZONEN NATIONELLT
Cesilia Karlsson

KORREKTUR
Malin Nilsson

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

Redaktören förbehåller sig rätten att redigera i allt inkommet material.

OMSLAGSBILD
Foto: Kristian Sekulic, iStockphoto
Läs mer om hemkomst sid 6–8.

Nummer 1 2013, utgivning 1 mars
Materialinlämning 20 januari

Nummer 2 2013, utgivning 31 maj
Materialinlämning 21 april

Nummer 3 2013, utgivning 30 augusti
Materialinlämning 21 juli

Nummer 4 2013, utgivning 29 november
Materialinlämning 20 okt

Invidzonens tidning produceras med ekonomiskt stöd från Försvarsmakten och Rikskriminalpolisens utlandssektion.

Vill du få hem Invidzonens tidning direkt i brevlådan?
Anmäl dig till bestalla@invidzonen.se – prenumerationen är gratis!

INNEHÅLL

3 **NYHETER**

4 **FAMILJEN POLIS**
– Hur funkar det när mamma är på mission?

6 **HEMKOMST**
– Vad händer sen?

9 **TIPSET**

10 **TRÄNING MED SPORTZONEN**
B.R.A.K.-övningar

13 **KOLL PÅ**
Stiftelsen Jesper Linbloms minne – för veteraner och anhöriga

13 **NORDEFCO**
Veteran- och anhörigkonferens i Oslo

14 **RAPPORT UTIFRÅN**
– Mentor på mission

18 **MIA & PETRA** – Dags för insats

20 **VÅRA TRÄFFAR**

22 **FN-DAGEN**

23 **VETERAN- OCH ANHÖRIGPOLITIK**
– Ur fyra perspektiv

24 **NU KÖR VI**
– Anhörigkören tar form

25 **ANHÖRIGSMYCKE**
– Ett smycke som betyder mer än design

25 **GLÖGGMINGEL**

26 **UPPDRAG MENTOR**

27 **MENTORERNA**
– Kärnan i vår verksamhet

28 **KONTAKTINFORMATION**
– Vart vänder jag mig?

invidZonen

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

Invidzonens anhörigtelefon
Vi har tystnadsplikt
Ring så stöttar vi! 0761-663317

Ny studie om stödet till anhöriga

Towe Skiöld Elf

Towe Skiöld Elf har skrivit en C-uppsats som går under namnet, Anhörigstöd till försvarsanställda i utlandsjänst – de anhörigas perspektiv.

Syfte med uppsatsen var att studera attityder och upplevelser hos de anhöriga till försvarsanställda i utlandstjänst samt redogöra för hur det stöd som erbjuds till anställda och deras anhöriga inom Försvarsmakten används av de anhöriga. Du kan själv läsa hela uppsatsen på uppsatser.se.

Nytt veteranmonument gav blandade reaktioner

Så har då juryn fällt sitt utslag i den av Statens Konstråd och Försvarsmakten utlysta tävlingen om ett veteranmonument. Det vinnande bidraget går under namnet ”Restare” och är skapat av konstnären Monika Larsen Dennis. Reaktionerna över monumentet har varit blandade och därför har Fredsbaskrarna Sverige gjort en undersökning på sin hemsida kring detta. 929 stycken personer har deltagit i enkäten och av dessa anser 13% att monumentet är bra, 84% tycker däremot att det inte är bra. Anledningen till missnöjet handlar till stor del om att det är för neutralt utformat och har för lite fokus på stridande veteraner.

Bild från Monica Larsen Dennis vinnande bidrag, ”Restare”.

Alla tävlande bidrag gick att beskåda på Sjöhistoriska museet.

På denna plats, nedanför Sjöhistoriska museet kommer veteranmonumentet att uppföras.

Julöppet i chatten

Invidzonen har som vanligt extraöppet i chatten under jul och nyårshelgen. Vi har öppet alla dagar från och med den 23 december till den 1 januari mellan klockan 21.00-22.00. Välkommen in!

Förstärkt mentorstyrka

Under hösten har Invidzonen rekryterat två nya mentorer. Isabell i Svalöv och Alexandra i Boden. Isabell och Alexandra rivstartar sitt mentorskap genom att hålla i glöggträffar i Lund och Boden i december.

Vi vill passa på att hälsa dem välkomna till Invidzonen.

Nytt smycke för anhöriga

Nu ska anhöriga få ett eget smycke och vinsten går till Fredsbaskrarnas ”Kamrathjälpen”. Smycket kommer heta "älskad–saknad" och finnas tillgänglig för beställning i mitten av december.

Läs mer om smycket på sidan 25.

VÅRT MENTORNÄTVERK

www.invidzonen.se
Invidzonens växel/kansli • 08-400 20 388
Föräldrazonens stödtelefon • 0761-663317
Redaktionen • 0735-431334
kontakt@invidzonen.se
bestalla@invidzonen.se
redaktionen@invidzonen.se
foraldrazonen@invidzonen.se
familjezonen@invidzonen.se

Familjen POLIS

CAMILLA, ANDERS, SEBASTIAN OCH OLIVER

Camilla är polis och ute på ett års uppdrag i Sydsudan. Invidzonen besökte familjen i Umeå under Camillas första leave, för att prata om insatsen och livet hemma när ena föräldern arbetar långt borta från hemlandet.

Egentligen var önskemålet att hela familjen skulle åka iväg på en familjemission. Både Camilla och Anders var nämligen sugna på att åka iväg på utlandsuppdrag. Men eftersom familjemissionerna är få och attraktiva bestämde de sinsemellan att den som fick napp först skulle få åka iväg. Det blev Camilla som fick möjlighet att åka iväg först. Hon blev placerad i Sydsudan, ett samhälle som heter Aweil. I augusti i år gick avresan och efter en lång tids förberedelse var det dags att åka. Kvar hemma blev Anders med Sebastian 11 år och Oliver 9 år.

– Det är roligt för mammans skull men det känns lite jobbigt att hon är så långt borta, säger Sebastian. Oliver håller med sin storebror.

– Ibland har det varit lite svårt, när man längtar efter henne och så men annars har det ändå gått väldigt bra.

Pappa Anders är förvånad över hur bra det har gått, särskilt med allt praktiskt.

– Det har gått förvånansvärt bra. Allt praktiskt har vi löst väldigt bra, mycket tack vare att vi har ett stort nätverk och stöd av släkt och vänner, menar Anders som konstaterar att en stor skillnad är att allting tar så mycket längre tid när man är ensam, men det har ändå gått över förväntan. Kommunikationen med Camilla har fungerat mycket bra, trots det stora avståndet.

– Vi har kunnat nå varandra nästan jämt och har hållit kontakten via mail och telefon. Det enda som inte fungerat är Skype vilket varit lite tråkigt. Det är ju alltid lite lättare när man får se varandra. Då är det enklare att läsa av saker som tonfall och annat som man missar när man inte ser, säger Anders och Camilla håller med.

När det var dags för Camilla att

resa iväg bestämde Anders och pojkarna att de skulle passa på att åka ner till Gotland och hälsa på Anders föräldrar så att barnen fick göra något extra roligt precis i anslutning till Camillas avresa.

För Camilla var omställningen enormt stor till en början. Hon hade aldrig varit ifrån sina pojkar tidigare. Innan hon åkte iväg tänkte hon att det som skulle få henne att avbryta missionen var om det inte skulle fungera på hemmaplan. Om pojkarna skulle längta för mycket efter henne eller att det praktiska inte skulle fungera. Redan efter två dagar i Sydsudan kom känslorna över henne.

– Trots att allt fungerade bra hemma och pojkarna tog det så bra så blev det oerhört jobbigt för mig, berättar Camilla. När jag hörde Anders och barnen på telefon så blev det jättesvårt för mig, jag ville bara hem. Jag längtade jättemycket efter min familj.

Nere på plats fanns en kollega till Camilla och hon fanns där och lyssnade på henne och fick Camilla att fundera över det hela ett tag till. Det var en enorm tröst för Camilla att få dela sina känslor med någon som förstod och det fick henne att känna sig mindre ensam. Camilla åkte inte hem utan stannade kvar och tog en dag i taget, vilket hon är glad över nu.

– Det är ju en enorm förmån att få prova på det här med utlandstjänst och jag uppskattar allt hemma mycket mer. Vi lever i ett enormt överflöd och det får en att reflektera över vart jag lägger mitt gnäll. Vi lever ju så oerhört bra här i Sverige, säger Camilla och ler.

Anders som är väldigt glad över att allting fungerar så bra kommer plötsligt på en sak som han tycker kan vara lite jobbig.

– När pojkarna har somnat och det är tomt och tyst i huset, de där sista timmarna innan jag ska gå och lägga mig, då kommer saknaden för mig. Då kan det kännas väldigt tomt ibland, all annan tid kan jag ju sysselsätta mig. Camilla håller med.

– Det känns likadant för mig. Kvällen är tom och tyst och då kan det hända att det blir mycket tid för mig själv…

Insatsen i Sydsudan oroar inte familjen på ur ett säkerhetsmässigt perspektiv. De är inte rädda. Det största hotet för Camilla är sjukdomar eller trafikolyckor.

– Ibland kan jag bli orolig för att en malariamygga ska sticka mamma så att hon blir jättesjuk, säger Sebastian.

– Jag är faktiskt inte så orolig för det alls, säger Camilla lugnande. Jag är väldigt försiktig. Jag tar malaria profylax och har långärmat. Jag kan inte gå omkring och vara orolig, då blir det ju begränsande, menar hon.

Camilla är hemma i Sverige på sin första leave, men snart är det dags för henne att åka tillbaka till Sydsudan igen och hon vet inte när nästa leave är. Det är inte ens säkert att hon kommer att kunna komma hem till jul, men Sebastian och Oliver tar även detta med ro.

– Om mamma inte kommer hem till jul åker vi till farmor och farfar på Gotland, så det känns faktiskt helt ok, säger Sebastian och ser faktiskt rätt nöjd ut med denna plan B.

> *”…jag ville bara hem. Jag längtade jättemycket efter min familj”*

Det verkar som om familjen Phil verkligen har en oerhört bra kommunikation kring allting och det är något som både Camilla och Anders understryker hela tiden och hör även till råden de vill ge till andra som åker iväg.

– Jag tror att det är oerhört viktigt att vara öppen och prata med varandra, ha en rak kommunikation, menar Camilla.

– Ja det är nyckeln, öppen kommunikation och att gå igenom allt som kan hända redan innan det är dags för avresa, fyller Anders i.

– Det går över faktiskt över förväntan trots att jag såklart saknar familjen väldigt mycket, säger Camilla.

– När vi saknar mamma så ringer vi eller skickar ett mail, berättar Oliver.

– Ja, men jag måste säga att jag trodde att ni skulle skicka fler mail, säger Camilla lite anklagande på skoj, så det kanske ni kan tänka på när jag nu åker ner, att ni skickar lite fler… avslutar Camilla med ett litet leende.

Vad händer efter... HEM

KOMST

Sara, Lisa och Katrine är tre tjejer som till ytan kanske inte verkar ha så mycket gemensamt. Men de är alla respektive till personal som gjort utlandstjänst. De har stöttat och funnits där för varandra under hela insatstiden ända fram till den efterlängtade hemkomsten.

Det var ett kärt återseende för tjejerna när det sågs för en middag en kall och blåsig kväll i oktober. De hade inte hunnit setts sedan medaljceremonin ett halvår tidigare.

– Det är så roligt att se att alla mådde bra och härligt att äntligen få träffas och prata igen, säger Lisa. Det märks att de andra också håller med för det riktigt bubblar om dem alla tre under kvällen.

Sara berättar att de kommit varandra oerhört nära i och med att de delat samma erfarenhet. Hon tror att det beror på att det är en sådan specifik situation att ha någon på insats och
att det är svårt att dela upplevelsen av insatstiden med människor som inte varit med om samma sak. Nu när deras partners är hemma igen är det svårt att minnas helt och hållet hur det var när de var borta men hemkomsten är fortfarande färskt i minnet.

– Det var en riktigt dålig dag med regn och blåst men trots det fanns det en oerhörd värme i hjärtat, vetskapen om att vi äntligen skulle få hem dem igen, säger Katrine.

– Ja det var ju ett kvitto på att halvåret av slit på egen hand här hemma var över, på något sätt var det belöningen även för mig, att få vara med och se honom få sin medalj samtidigt som det blev ett avslut på det hela, fyller Lisa i.

– Innan killarna kom hem hade vi pratat och funderat över hur det skulle bli. Efter sista ledighetsperioden upplevde vi att det var svårt att prata med våra partners när man hördes över telefon, vad det betydde detta och vad skulle det leda till, säger Sara.

Glädje och oro

– Ja ibland undrade jag om vi hade börjat glida ifrån varandra? Instämmer Katrine. Så det var så klart med stor glädje och lite oro som man funderade på hur det skulle bli att få hem dem igen, fortsätter hon.

– Vi hade hört av tidigare anhöriga att vi inte skulle planera så mycket när våra nära kom hem så nu hade vi hela sommaren framför oss utan större planer och en härlig semester att se fram emot, säger Lisa.

– Min kille tyckte att sista perioden nere på insatsen kändes väldigt lång och seg. Han tyckte inte att det hade hänt så mycket, så det blev som

Vänner – före, under och efter

en lång nedräkning tills han fick åka hem igen, säger Sara.

Så blev det sen

Sara, Lisa och Katrine upplevde alla tre att deras respektive var lite tröttare än vanligt efter hemkomsten men det hade de även upplevt på ledigheterna under insatsen. Tjejerna förvånades lite över att vardagen fungerade väldigt bra efteråt.

– Jag upplever inte att Peter har velat berätta så mycket om tiden där nere, menar Katrine.

Däremot har det inte varit några problem för oss att kommunicera i vardagen efter insatsen, fortsätter hon.

– Jag måste säga att vår kommunikation blivit bättre nu efter att han har varit på insats. Det är som att vi har hittat nya vägar på något sätt, säger Lisa.

– Det svåraste för mig har varit att inse att han faktiskt är hemma, skrattar Sara, det är som att jag går omkring och väntar på att han ska åka igen.

Både Katrine och Lisa nickar instämmande.

– Under det där halvåret när man är ensam hemma har man ju byggt upp sina egna rutiner som någon form av skyddsmur för att orka, berättar Katrine men menar att det också har varit positivt till en viss del.

– Det har varit ganska skönt också att kunna göra lite som man vill. Äta när man vill, träna när man vill eller träffa vänner när man vill, säger hon.

Störande egenheter

Tjejerna enas kring resonemanget att det är lättare att se sin partners små störande egenheter ur en mer positiv vinkel efter insatsen.

– Nu lägger jag inte lika mycket tid på att störa mig på kläder som ligger slängda på golvet, eller att han ska ha radion på vid frukosten. Det kunde störa mig innan han åkte iväg, menar Lisa och Sara håller med.

– Nu tycker jag till och med att det är lite charmigt konstigt nog. Det var just de här små störande momenten som jag saknade när han inte var hemma, erkänner hon.

Så här ett par månader efter hemkomsten tycker alla tre att det känns som att deras partners aldrig har varit iväg. De tycker att det var lätt att hitta tillbaka till vardagen och de gemensamma rutinerna. De ser insatsen är ett avslutat kapitel och en erfarenhet i bagaget.

– Konstigt nog känns det fortfarande ibland svårt att åka hemifrån när man vet att han är kvar hemma, som att man fortfarande tror att han kanske snart åker iväg och därför vill utnyttja tiden så gott det går, säger Katrine.

– Det viktigaste för en smidig hemkomst enligt min mening är ömsesidig respekt och förståelse för varandra, att man pratar med varandra om känslor kring hur man upplevt insatsen samt hur man mår, säger Lisa.

– Jag tror också att det är viktigt att vara lyhörda och flexibla, säger Katrine och Sara nickar instämmande.

Stärkta relationer

Även om insatstiden hade sina upp och nergångar och stundtals var både orolig och jobbig för tjejerna, är de helt eniga om att missionen har stärkt deras relationer.

De menar att tillvaron ifrån varandra faktiskt har gjort att de känner sig lite nyförälskade till och med.

– Halvåret ifrån varandra har varit en spännande resa som man många gånger kanske önskat slippa men som i efterhand även gav oss på hemmaplan en resa och en erfarenhet som gjort oss till starkare individer och mer självsäkra på att de klarar sig på egen hand, säger Lisa.

– Och så har vi ju fått oerhört fina vänskapsrelationer på köpet, avslutar Sara och får medhåll av Lisa och Katrine.

Att vara långt ifrån varandra en längre tid kan vara påfrestande och svårt. Det finns dock små knep att ta till som minskar avståndet till varandra. En del tänder ljus en bestämd tidpunkt, pussar ett foto god natt eller skickar en hälsning via månen.

HÄLSNINGAR *via* MÅNEN

Per Siebing har stor erfarenhet av att vara borta från sina nära och kära då han varit på utlandstjänst många gånger. Förutom tre barn och en fru har han även en orolig mor som alltid är övertygad om att alla olyckor och allt elände ska hända just hennes son med familj. Alltid när Per med familj är borta saknar hon dem oerhört mycket. Därför kom hon på en idé som skulle föra dem närmare varandra trots avståndet.

– Vi skulle hälsa till varandra via månen eftersom vi alla har tillgång till och ser månen – var man än är i världen och vare sig man arbetar i ett kontor, till sjöss eller i ett tält i bushen, berättar Per.

Så blev det, de hälsade till varandra,
nära och kära och till farmor via månen.
På kvällen när barnen skulle gå och lägga sig då alla i familjen var hemma, tittade de ut på den gula glada månen och sa, ”god natt farmor”.

Per berättar att familjen fortfarande hälsar till varandra på detta vis, titt som tätt.

– Vår äldste son bor nu i USA och vår yngste son i Norge och de säger ofta när vi skajpar (kommunikation via Skype) att ”ja, då skickar vi en hälsning över månen i kväll”. Detta fast den äldste nu är över 30 år gammal och jag närmar mig 60 avslutar Per.

Ljus
Att tända ett ljus och skänka en närstående långt borta en tanke, kan vara ett sätt att minska avståndet mellan varandra. Vill du ha ett missionsljus? Beställ på www.soldathem.org

Tankestenar
Samla dina tankar i två stenar, en att ha på hemmaplan och en att ha på insatsområdet. Kanske är stenarna från en gemensam dag på stranden, från trädgården eller insatsområdet. Stenen kan symbolisera det som är ni eller en fin gemensam tanke. Om ni sedan har lite svårare stunder av längtan kan ni hålla stenen i handen eller ha den i fickan och tänka på din nära.

SPORT Zonen

BRAK

Bröst

Rygg

Axlar

Knän

ÖVNI

Sportzonens TRÄNINGSTIPS

I förra numret av Invidzonens tidning kunde du läsa om hur du på ett lätt sätt hemma kunde träna kroppens kärna = coremuskulatuern som man brukar kalla de inre musklerna i mage och rygg som hjälper oss att få en god hållning och minska risken för problem i ryggen. Som vi tidigare skrivit kommer vi ge tips på träning som du lätt ska kunna träna hemma eller på gymmet.

Vi tänkte därför i detta och kommande nummer ge lite tips på träning för våra lite större muskelgrupper. Vi tänkte ta lite hjälp av försvarsmaktens BRAK för att ge dig lite tips med träningen.

Vad är då BRAK? Det är en förkortning som man använder inom försvarsmakten som en förkortning för fysisk träning som man ofta börjar morgonen med. Förkortningen innebär att man lägger fokus på träning för kroppens Bröst, Rygg, Axlar och Knän.

Sportzonen tänkte börja bakifrån och ge tips på övningar för att stärka upp våra muskler i benen och därmed övningar som involverar och förbättrar styrkan och stabiliteten i våra knän.

Generellt om träning i benen kan sägas att vi ofta är ganska svaga i våra framsidalår och kan behöva träna dessa lite extra för att skydda våra knän. Men förutom god styrka i våra muskler behöver vi också ha god koordination och balans för att vi inte ska skada strukturer som t.ex. ledband vilket är lätt gjort om man skulle snubbla eller trilla speciellt när vi går på ojämnare underlag. Därför kan även träning av balansen och vår koordination vara bra. Ofta kan dessa tre delar kombineras i många övningar för våra ben.

Skonsam träning för våra ben är cykelträning. Genom att cykla jobbar du med dina muskler i benen utan att få allt för stor påfrestning på dina leder i höfter, knän och fotleder som det t.ex. blir när man löptränar.
Då du också jobbar med stora muskelgrupper är cykelträning också en bra konditionsform.

Vid träning av benen är det viktigt att tänka på tekniken när man utför sina övningar. Utför därför varje övning kontrollerat så att du ser att du gör rätt så att du minimerar risken för skador.

Nedan visar vi här ett par exempel på lättare övningar som du kan träna hemma utan att behöva någon speciell utrustning. Övningarna ger träning kring alla lårens muskler samt rumpa och vader.

Lycka till med din träning!

Sportzonen

Har du frågor om träning eller vill att vi ska svara på frågor om träning och hälsa!
Maila sportzonen@invidzonen.se

NGAR

UTFALLSSTEG
Ta ett steg fram och sjunk ner med det bakre benet så du får 90 grader i det främre knät. Lägg tyngden på frambenet och tryck dig upp till stående. Ger träning för framsida/ baksida lår och rumpa.

STEGRING: SPÄNSTHOPP
Gå ner som i ett utfallssteg men i stället för att gå upp så hoppar du och byter ben och kommer ner i ett nytt utfall.

BENBÖJ
Fäll i höften och tryck ut rumpan. Behåll ryggen rak. Ger träning för fram och baksida lår samt rumpa.

STEGRING: BENBÖJ MED ETT BEN
Sträck fram ett ben. Fäll i höften och böj på ståbenets knä.

SPORT Zonen

FORTSÄTTNING BRAK-ÖVNINGAR

SIDOLYFT. Ligg på sidan. Ta stöd med underarmen. Lyft det övre benet rakt upp.

TIPS: Om du vill kan du vinkla foten mot knät för att aktivera framsidan av låret under övningen. Ger träning för utsida lår och rumpa

STEGRING: SIDOLYFT. Gå upp i en sidoplanka och lyft det övre benet. Tänk på att ha en rak linje i höften.

FYRFOTA STÅENDE MED BENSTRÄCK
Fyrfotastående. Sträck ut ett ben. Viktigt att se till att inte svanka eller rotera höfterna.
Tränar rygg och säte.

FYRFOTA STÅENDE MED SIDOLYFT
Stå på alla fyra. Lyft ditt böjda ben ut från kroppen. Tänk på att inte svanka. Träning för rumpa och utsida lår.

DRAKEN. I stående fäll i höften och balansera på ett ben. Se till att hålla ryggen rak och inte rotera/vrida i höften. Bra träning för balans och rumpa och lår muskulaturen.

STEGRING: DRAKEN MED BENBÖJ
I stående. Fäll i höften och balansera på ett ben. Böj lätt på ståbenets knä.

TÅHÄVNINGAR
I stående. Gå upp på tå. Tänk på att belasta båda benen lika mycket. Bra träning för vader och balans.

STEGRING: ENBENSHÄVNING
Stå på ett ben och gå upp på tå.

Stiftelsen Jesper Lindbloms minne – för veteraner och anhöriga

Jesper Lindbloms minne bildades 2006 efter att Jesper Lindblom stupat under tjänstgöring i Afghanistan. Jesper tjänstgjorde vid SSG, numera SOG, Försvarsmaktens specialförband.

Det var på initiativ av Jesper Lindbloms anhöriga som stiftelsen bildades för att hedra hans minne, men också för att uppmuntra efterkommande att odla föregångsmannaskap, kamratskap och ledarskap under svåra förhållanden. Dessa var egenskaper som var särskilt framträdande hos Jesper.

Stiftelsen vill verka för att anställda i försvaret får det stöd som behövs före, under, och efter utlandsmission samt även vid nationella åtaganden. Även anhöriga ska få det stöd som behövs. Stiftelsen vill också att veteraner får ett livslångt stöd, vad gäller fysisk och psykisk rehabilitering samt att forskning blir en naturlig del i det framtida arbete som görs inom försvaret.

Stiftelsen har som mål att i form av seminarium, debatter och deltagande i olika forum, verka för att försvaret som arbetsgivare får en naturlig del i den allmänna debatten och civila samhället.

Önskar du stödja stiftelsen, kan du sätta in ditt bidrag på stiftelsens bankgiro nr 207-4011.

Erfarenhetsutbyte – på spännande konferens

Mette Berthelsen – ordförande NORDEFCO

Petra Jäppinen – Veteransvarig på HRC Försvarsmakten

Robert Mood – Arméinspektör Norge

Den 6–7 november deltog Invidzonen på en stor konferens i Oslo under regi av NORDEFCO, Nordic defence cooperation. Det huvudsakliga målet och syftet med det nordiska försvarssamarbetet (NORDEFCO) är att stärka de deltagande nationernas försvar, utforska gemensamma synergieffekter och underlätta effektiva gemensamma lösningar. Förutom Sverige och Norge deltog Danmark, Finland, Estland, Lettland och Litauen. Konferensen bjöd på två fullspäckade och mycket intressanta dagar och gav en större bild av hur stödet ser ut i våra olika länder. Det skiljer sig väldigt mycket åt och vi insåg att Sverige faktiskt ligger i framkant gällande just anhörigstödet i Norden. Danmark däremot har kommit mycket långt när det kommer till rehabilitering för veteranerna med bland annat ett veteran center i Ringsted som öppnades 2011. Konferensen var mycket lärorik och gav nya kontakter för eventuella samarbeten i framtiden.

Anne-Grete Strøm-Erichsen – Norges försvarsminister

MENTOR *på* MIS

På väg från Bisjkek till Osh. Konvoj med fyra nya mobila poliskontor som skulle levereras till södra delen av landet.

SION

Rapport utifrån

Den 10 juli landade jag i Kirgizistans huvudstad, Bisjkek. Jag hade blivit uttagen att jobba för OSSE (organisationen för säkerhetssamarbete i Europa). När jag fick erbjudandet var valet enkelt. Jag ville ju åka ut på mission igen. Jag har tidigare varit ett år i Sudan och den upplevelsen samt alla människor man träffar vill jag uppleva igen men nu i en annan del av världen. Det jobbiga var att jag blivit kär igen och detta var ganska nytt så det kändes extra jobbigt att åka hemifrån.

Jag skulle ingå i ett projekt som heter CSI (Community Security Initiative). Kort förenklat kan man beskriva det som att vi skall hjälpa landet att bygga upp en närpolisorganisation. OSSE har blivit inbjudna av landets regering och syftet är främst att öka förtroendet för polisen. Vi är totalt 30 poliser som jobbar i detta projekt. Det är en blandning av européer, ryssar och amerikaner.

Vårt mandat är att vi skall hjälpa till att bygga upp förtroendet för polisen, lära dem om mänskliga och kvinnliga rättigheter samt att få dem att kunna jobba på ett bra sätt i områden som präglas av etniska motsättningar. I förlängningen hoppas man även att detta kan leda till att fler poliser från andra etniska grupper än kirgizer anställs.

Efter en snabb introduktion i

Bisjkek med ansökan om visum och andra administrativa åtgärder åkte vi, jag och Martin, med bil ner till Osh i södra delen av landet. Det var en underbar resa i ett mycket vackert land. Upp över väldigt höga berg och sedan ner genom bördiga dalar. Vi bor i Osh men jobbar i städer i närheten. Själv jobbar jag i en stad som heter Uzgen och Martin jobbar i Kyzyl-Kija. Dessa städer ligger i princip på gränsen till Uzbekistan. De senaste stora oroligheterna i landet utspelade sig i Osh. Det var i juni 2010 och ledde till etniska utrensningar där krigizer gick till angrepp mot uzbeker.

Vårt stora projekt nu är att jobba med mobila poliskontor. Det handlar om att polisen skall komma ut till medborgarna och inte tvärt om. ”Med folket, för folket”. Den enkla biten var nog att köpa in fordonen men den svåra är att få dessa poliser, stöpta i den gamla sovjetiska andan, att ändra sitt beteende. Landet är ju också totalt korrumperat så det är inte lätt. Nästa projekt som skall starta inom kort är att vi skall hjälpa dem att skapa samverkansgrupper med andra i samhället. De skall lära sig att identifiera problem och finna lösningar. Vi skall finnas med som rådgivare och vi kommer också att utbilda dem i hur man går tillväga.

Det är ett fattigt land med stora skillnader mellan rik och fattig. Det mesta finns att köpa men en stor del av befolkningen har inte råd. För att få något; sjukvård, polishjälp eller liknande måste man ofta muta sig fram.

Vi jobbar i team med två poliser och en tolk. Vi har kontor på befintliga polisstationer och träffar därför dagligen dessa poliser. Vi håller utbildningar av olika slag. Dels handlar det om hur man jobbar med mobila poliskontor men även saker som mänskliga rättigheter, kommunikation, konflikthantering och liknande.

Vardagslivet för oss är att vi jobbar 9-18, måndag till fredag. Vi hyr själva våra bostäder ute på stan. För oss är livet helt ok. Det mesta finns att köpa och saker som vatten och el fungerar ganska bra än så länge. Kommunikationen hem går bra för vi har tillgång till både mobiltelefon och Internet. Själv skajpar jag med min flickvän i stort sett varje kväll. Det var ju lite dålig tajming att gå och bli kär strax innan jag fick beskedet att jag skulle åka iväg. Men så är livet ibland. Med Skype, mail, sms och telefon så går det ändå ganska bra även om jag självklart längtar hem.

Mentor Thomas under en lunch uppe i en bergsby, Kara-Shoro

Snabbfakta om Kirgizistan (Kyrgyzstan)

- Ligger i centralasien och gränsar till Kazakstan, Kina, Tadzjikistan och Uzbekistan
- Landet har ca 5,6 milj invånare
- Huvudstaden heter Bisjkek med ca 1 milj inv
  Andra största stad är Osh med 240 000 inv
- Självständigt 1991
- 1/3 av Sveriges yta
- Muslimskt land
- 1/3 av landets yta ligger 3000 meter över havet eller högre
- Landets största sjö, Issyk-Kul, ca 18X6 mil.
  Ett sovjetiskt sommarparadis
- Inlandsklimat med mycket varma somrar och kalla vintrar

Solens 40 strålar symboliserar de 40 stammar som gick ihop och bildade Kirgizistan. Strecken inuti solen symboliserar rökgångarna i de klassiska jortorna, ett mellanting av koja och tält.

Mobila kontoret är ute på en boskapsmarknad i Osh.

MIA &

I Invidzonens tidning nummer två fick vi träffa vännerna Petra och Mia som berättade om hur deras vänskapsrelation påverkas av att Petra skulle åka iväg på insats. Nu har Petra åkt iväg och i det här numret berättar de om sina känslor under insatsen.

Petra ska ju alltid vara först med saker, så hon började redan i somras att "skjuta bort" oss som står närmast, något jag reagerade på väldigt starkt. Det var under ett långt samtal i telefon som jag tog upp det, hur ont det gjorde att känna att jag blev bortstött, att hon inte ens svarade med "hej" i telefonen utan mer ett uttråkat "jaa, vad vill du?"

När jag fick nog så blev det en brutal ärlighet (den vi pratar om så mycket). Där förklarade jag att om det är så hon vill ha det, att hon väljer att stöta bort mig och andra som står nära så är det också vad hon kommer att komma hem till – att ingen av oss finns där, och efter 2 dagar så ringde hon tillbaks och förklarade hur hon hade tänkt. Att det var för att ”skydda” oss OM det värsta skulle hända. Att hon tänkt att om hon skärmade av alla oss så skulle vi kanske bli mindre ledsna...

Resonemanget höll inte, och vi pratade länge den kvällen om livet, döden, familj, vita arkivet, framtid, dåtid, nutid och hur stolt jag var över henne och hur stolt hon faktiskt var över sig själv.

Så den delen var avklarad redan i april.

Precis innan hon åkte så hade hon sin sista helg i Sthlm, där hon berättade att hon hade lite dåligt samvete för att hon inte skulle hinna med alla hon ville träffa, så jag drog ihop en överraskningsfest med hennes närmaste och bekanta via FB.

En otroligt lyckad kväll och hon hade ingen aning.

Något som hon sa när jag frågade vad hon ville göra tidigare på den kvällen har verkligen fastnat.

"Mia, det jag vill göra ikväll är att känna att jag lever. Jag vill bara leva!".

Och det fick hon. Vi åt gott, skrattade mycket och dansade tills natten blev morgon, ett helt tjejgäng som i stort aldrig tidigare setts, och den enda gemensamma nämnaren var Petra. :)

Dagarna innan hon åkte var det ett djupt telefonsamtal och sen några sms precis när planet skulle gå och några sms från Turkiet vid mellanlandningen och nu är det FB för hela slanten.

Något vi båda inte sa men som vi båda kände när vi skiljdes åt vid pendeln när hon skulle till gardet var att vi båda är skit på avsked, så det vara bara ett vanligt hejdå och "vi ses senare". Att jag sen gick hem från pendeln och stortjöt för att jag var så ledsen, det får vara... Ingen mening att ge henne mer känslor/tankar innan hon ska åka.

Jag vet att hon in i det sista hade tankar på om det vara rätt eller inte, och att då ge henne mer att gå på med att visa hur ledsen jag blev, det skulle inte gjort saken bättre. Så en snabb kram och ett ”vi ses sen då!” var mer passande.

Nu är det tomt.

Inga sms, inga telefonsamtal, och jag saknar henne hela tiden. Skulle vilja ha ett maratonsamtal med henne om de små vardagliga problemen, inte om döden, Afghanistan, framtiden, familjeproblem etc, utan om hur mycket det är på jobbet, vilken färg ska jag ha på köksluckorna, att jag har hittat ett par snygga sneakers som jag egentligen inte har råd med...

Men sånt får vänta just nu. Vi har ju hela livet på oss att göra det när hon kommer hem. Om 141 dagar! :)

Mia

PETRA

Vi har landat säkert både två och tre gånger ;)

Mina första tankar när vi landat var att det luktade på ett speciellt sätt... det luktade konstigt nog Afrika faktiskt, dessutom kändes det konstigt att man 05.30 på morgonen inte frös det minsta trots att man bara hade en T-shirt under fältjackan.

När vi kom till campen var det riktigt mörkt men så på typ en minut gick solen upp och man började genast fundera på var stridsutrustningen var för där i låg ju solglasögonen...

Jag vet att det är lite underliga funderingar när man kommer ner till Afghanistan första gången men det var vad som rörde sig i mitt huvud efter en lång flygresa ner.

Nu när vi haft nästan alla föreläsningar och breifingar har vi påbörjat själva överlämningen och våra fantastiska företrädare FS23 kan slappna av lite grann. Det ska bli riktigt skönt att få komma igång med arbetet på heltid och det tror jag alla i reptroppen känner.

Om jag släpper tankarna på själva Afghanistan lite så känns det lite konstigt att inte prata med Mia som vi brukar. Självklart kan jag ringa hem när jag vill men det sitter alltid folk i närheten och vi (Mia och jag) har en benägenhet att prata om sånt som bara berör oss och våra liv, det handlar dessutom om samtal som varar mer än en liten stund :)

Jag funderar dessutom på hur resten av skaran av nära och kära har det där hemma.

Blev syrran förkyld, trivs pappa i sitt nyrenoverade krypin, har Thilde min systerdotter lyckats på bowlingen etc?

Så om jag ska säga nåt kort efter några få dagar i Afghanistan så trivs jag väldigt bra och när tjänsten är slut för kvällen stänger jag in mig i mitt lilla kryp in och tänker en hel del på er där hemma.

Hoppas att ni har det bra och tänker på hur mycket jag älskar er.

Petra

Petra och Mia på Mariatorget i Stockholm tiden innan insatsen.

REGNIG

Picnic under Filmhusets tak.

Sportzonens projektledare Anna var självklart på plats.

• VÅRA TRÄFFAR • VÅRA TRÄFFAR • VÅRA TRÄFFAR • VÅRA TRÄFFAR • VÅRA TRÄFFAR

MIL

med snabba brudar

Tjejmilen bjöd på en minst sagt blöt runda den 1 september, då årets lopp gick av stapeln. Men trots det tråkiga vädret och leran i spåret, bjöd tjejerna på supersnabba tider. Aldrig förr har en tjejmil gått så fort. Rekordmånga tjejer tog sig i mål under 50 minuter. Ett litet men naggande gott litet gäng från Invidzonen samlades efter loppet och åt en gemensam picknick till skydd från regnet under Filmhusets tak.

Det blev en riktigt mysig dag trots regnet!

LEKFULL TRÄFF

– MED SPORT OCH TEATER

I slutet av oktober anordnade Invidzonen en hel familjehelg i Skövde. Temat för träffen var träning och lek.

Träffen startade med en mysig middag i Skövde på lördagskvällen där vi fick möjlighet att prata och umgås under ett par timmar. Tyvärr fick vi många sena återbud men de som var med blev bjudna på en god buffé med allt ifrån olika spett, till tropisk frukt. Vi avslutade middagen med en mumsig chokladkaka med polkagrisgrädde och alla var mätta och belåtna när vi sa hej då för att hinna med ett par timmars sömn innan vi åter skulle samlas tidigt dagen efter.

Temat för söndagen var träning och lek i en härlig kombination. Detta för att både vuxna och barn skulle få röra på sig. Vi började med Kinesiskamuren där vi mentorer Anna och Anna agerade murvakter. Vi hade dock inte en chans att stoppa våra deltagande anhöriga från att hämta sina skatter på andra sidan muren.

Sedan hade vi cirkelträning där det blev barnens uppgift att bestämma tiden på de vuxnas styrkeövningar. När alla fått stärka sina muskler och börjat bli varma avslutade vi förmiddagen med spökboll som resulterade i mycket skratt och god kämparandra. Det bjöds tacos till lunch för att fylla på energiförråden inför eftermiddagens träning och en överraskningsföreställning.

Med ny energi i kroppen tog vi nya tag i gymnastiksalen och lekte lekar innan vi övergick till ytterligare ett styrkepass både för barn och vuxna.

Vi avslutade träningsdagen med avslappning för både vuxna och barn.

Efter lite dusch och välbehövlig återhämtning bjöds vi alla på en föreställning med Ayla (från Bolibompa) och Claes. Tillsammans med Claes hjälpte vi Ayla att hitta sin rockring. Både barn och vuxna fick vara med i föreställningen och sjöng och dansade tillsammans. Det hela slutade med att Ayla fick tillbaka sin rockring och vi rockade loss med rockringar tillsammans.

Efter en fullspäckad dag samlade vi ihop oss lite under en välbehövlig fika innan det var dags att säga adjö för den här gången.

Familjezonen och Sportzonen tackar alla deltagarna för en rolig helg och hoppas vi snart ses igen!

Anna & Anna

FN-DAGEN PÅ SJÖHISTORISKA

Bernt Olsson , FN-Bat 52 och 53 i Sinai 1973–74.

Bo Wranker

FN-dagen den 24 oktober i år var en kylig men solig höstdag. Invidzonen var på plats vid minnesceremonin intill Sjöhistoriska museet. Ett hundratal personer hade samlats vid FN-monumentet för att hedra de som aldrig kom hem från sina uppdrag på utlandstjänst. Bo Wranker som är förbundsordförande för Sveriges veteranförbund Fredsbaskrarna, höll tal och sedan hölls en tyst minut. Deltagarna fick en glimt av solen under den fina ceremonin som avslutades med kransnedläggning vid FN-monumentet.

VETERANPOLITIK och ANHÖRIGFRÅGOR på intressant konferens!

Karina Jensen, FM HRC

Klas Friberg, Rikskriminalpolisen

Anders Stach, FM Veteranavdelningen

Cesilia Karlsson, Invidzonen

Den 10 oktober hölls en öppen konferens om Sveriges veteranpolitik ur fyra perspektiv. Militär personal, Civilpersonal, Polisiär personal och anhöriga. Konferensen anordnades av Folke Bernadotteakademin och hölls på Armémuseum i Stockholm. Representanter från Försvarsmakten, Polisen, Folke Bernadotteakademin, Sveriges veteranförbund Fredsbaskrarna samt Invidzonen deltog i konferensen. Alla presenterade sin syn på veteran- och anhörigfrågor samt sitt arbete med dessa frågor idag och tankar om framtida utmaningar och arbetssätt.

Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrana var först ut på konferensen. Förbundsordförande Bo Wranker ställde sig bland annat frågan varför inte samhället använder sig av veteranerna i större utsträckning, samt hur många veteraner som faktiskt behöver ett professionellt stöd? Han menar att det fortfarande finns för lite forskning på området, något som Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna vill satsa mer på. Anders Stach, Chef för Veteranavdelningen Försvarsmakten, presenterade det svenska konceptet; Veteranen med anhöriga står i centrum. Han berättade även att Försvarsmakten satsar på ett decentraliserat arbete nära dem som det berör och försöker ha ett brett fokus med omsorg före, under och efter en insats. Försvarsmakten arbetar preventivt, menar Anders Stach.

Tiina Heino, chef för enheten för personalförsörjning och insatsstöd hos Folke Bernadotteakademin redogjorde för deras verksamhet. Hon belyste även frågan om fortsatt ansvar efter hemkomst.

Rikskriminalpolisens chef Klas Friberg funderade över hur de kan arbeta för att bli ännu bättre på att ta vara på sina medarbetare? Han berättade att de redan nu arbetar hårt för att öka medvetande kring debriefing hos sina medarbetare.

Karina Jensen är HR Specialist och centralt anhörigaansvarig hos försvarsmakten och hon redogjorde för deras arbete.

Invidzonen var också med på konferensen och redogjorde för sin verksamhet samt för det utvecklade samarbetet med våra samarbetspartners Försvarsmakten, Svenska Soldathemsförbundet och Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna.

Trots att alla som medverkade lyfte specifika frågor kring sina områden fanns det en samlad åsikt att vi alla måste ha ett gemensamt förhållningssätt och att alla bör arbeta mot samma mål. Veteranen och dess anhöriga ska stå i centrum och gemensamt kan vi skapa ett så bra stöd för veteraner och anhöriga som möjligt. Konferensen gav oss en stark känsla av gemenskap och ett ytterligare djup för veteran- och anhörigfrågan.

Emma, Anna och Cesilia tyckte att seminariet på Armémuseum var mycket intressant.

NU KÖR VI!

Nu börjar körprojektet äntligen ta form på riktigt. Invidzonen vill därmed stolt presentera sin alldeles egna körledare. Han heter Jonas Karlhager och har mycket erfarenhet både inom kör men även som artist. Nu behöver vi bara några körsångare till – för efter årsskiftet kör vi igång.

Det började som en knasig idé. En av våra mentorer hade sett ett klipp från BBCs populära dokusåpa om The Military Wives Choir och tänkte att det där borde väl vi också kunna göra? Hon delade med sig av idén till övriga mentorer inom Invidzonen som alla tyckte att det skulle kunna komma att bli ett superroligt projekt. Nu har vi fått in anmälningar från er anhöriga och nu har vi som sagt även hittat vår körledare.

Erfaren musiker

Jonas Karlhager tog examen från Kungliga Musikhögskolan 1999 och arbetar som körledare, sångpedagog och låtskrivare. Han är aktivt verksam i Stockholm musikliv och har spelat med och körat bakom diverse olika svenska artister. Jonas är också känd från schlagertrion Blond som vann den svenska melodifestivalen 1997 med låten ”Bara hon älskar mig”. Jonas kommer att leda anhörigkören och hjälpa oss att nå vårt mål som hägrar redan nu till våren. I nuläget är det fortfarande lite hemligt exakt vad det är men vi kan lova att det kommer att bli en fantasisk och rolig upplevelse.

Så här går det till

Eftersom alla anhöriga är utspridda runt om i landet kommer repetitionerna ske både på distans samt gemensamt i Stockholm. Alla deltagare kommer att få hem repertoaren i form av låttexter samt ljudfiler med de olika stämmorna på, så att de kan repetera själva i lugn och ro.

Sedan anordnar Invidzonen fyra gemensamma repetitionstillfällen då vi träffas och sjunger ihop oss till en riktig kör. Självfallet kommer Invidzonen hjälpa till med resa och boende under repetitionstillfällena. Det kommer även att finnas barnpassning för er som vill ta barnen med er. Vi vill ju såklart att alla som vill vara med ska få möjlighet.

Egenkomponerad musik

Precis som The Military Wives Choir har vi tänkt att skapa en alldeles egen låt baserad på anhörigas egna texter. Jonas Karlhager har stor erfarenhet av att skriva låtar och håller egna låtskrivarkurser. Under första träffen i januari kommer vi att ägna en del av tiden till att försöka få ihop en låt som alla kan vara med och komponera.

Det finns fortfarande några platser kvar i kören. Så gillar du att sjunga eller skriva texter, anmäl dig till Invidzonens anhörigkör. Vi lovar att det kommer att bli en jätterolig upplevelse! Maila din anmälan till : anna@invidzonen.se

ETT SMYCKE
som betyder mycket!

Smycket är under produktion och bilden är en prototyp. Hänget kommer att sitta ovanpå plattan och inte igenom.
Om du vill beställa smycket redan nu maila till: bestalla@invidzonen.se och ange namn och adress och märk beställningen med "Smycket".
Smycket kommer att kosta 349 kronor inkl. frakt inom Sverige.
Hänget är 36 mm långt inkl ringen, 9,3 mm brett och 3,6 mm tjockt. Kedjan är 2,4 mm tjock (boll-kedja) och 75 cm lång men kan kapas till önskad längd.

Invidzonen har tillsammans med **C sthlm** tagit fram ett halssmycke för anhöriga som har eller har haft någon nära på insats utomlands. Det heter älskad/saknad och är en enkel kedja med en platta med texten älskad på ena sidan och saknad på den andra. Smycket passar både för män och kvinnor, gamla, unga och är en perfekt present för såväl anhöriga som soldater. För varje gång du köper ett "älskad/saknad-smycke" skänker Invidzonen 100 kronor till kamrathjälpen. **Fredsbaskrarnas kamrathjälpen** är till för veteraner och anhöriga som behöver extra ekonomiskt stöd. Smycket kommer att finnas för försäljning till jul.
C sthlm är ett ungt designermärke som strävar efter att leverera mer än bara ett vackert smycke med hög kvalitet. Visionen är att komma tillbaka till tiden då ett smycke betydde något mer för bäraren än bara designen. För C sthlm ligger fokus och inspiration på de mjuka värdena omkring oss, det vackra som bara den som tittar noggrant ser, omtanke.
Vi på Invidzonen hoppas att fler ska möjliggöras att visa denna omtanke med hjälp av detta smycke.

Glöggmingel

Invidzonen upprepar förra årets succé och drar återigen på glöggturné på fyra ställen i Sverige. Vi hoppas att många anhöriga ska ha möjligt att komma och mingla med oss.

1 DECEMBER – SKÖVDE
5 DECEMBER – LUND
8 DECEMBER – BODEN
8 DECEMBER – STOCKHOLM

Vi finns här när du behöver oss!

Oavsett hur du upplever din tid som anhörig så finns vi här för dig. Inga frågor eller känslor är för stora eller för små. Du kan alltid nå oss via mail, telefon eller genom vårt forum. Vi lyssnar, vi förstår, vi är också anhöriga!

UPPDRAG:

Mentor

NAMN: **HANNAH**
FAMILJ: **MAN OCH BARN PÅ VÄG**
YRKE: **STUDERANDE**
FRITIDSINTRESSEN: **MATLAGNING, TRÄNA OCH TV-SPEL**

Hannah kom i kontakt med Invidzonen under våren 2009 då det blev klart att hennes sambo skulle iväg till Afghanistan. Hon sökte efter information kring ämnet anhörigstöd och trillade in på Invidzonens hemsida.

– Jag kände redan på startsidan att jag hittat något som faktiskt tog upp det här med att vara anhörig. Här hittade jag också andra anhöriga, vilket var en stor lättnad. Jag var inte ensam, berättar Hannah.

Efter en tid som anhörig under pågående insats kände Hannah att hon ville vara med och ge något tillbaka. Därför bestämde hon sig för att bli mentor.

– Det känns skönt att få engagera mig i något där jag har erfarenheter att dela med mig av, säger Hannah.

Hannah tycker att mentorsuppdraget är ett väldigt varierande uppdrag, där man får möta många olika människor, vilket hon gillar.

– Det kan vara alltifrån en 10 minuters chattsession till en mejlkontakt under betydligt längre tid. Att bara få finnas där och lyssna på en medmänniska ger mycket för båda parter, berättar Hannah.

Hannah tror att hon är en tillgång i mentorstyrkan eftersom hon älskar att lyssna på människor. Och det är precis det som behövs för en anhörig ibland, i alla fall enligt Hannahs egna erfarenheter.

– Att någon lyssnar och förstår vad det är man pratar om. Sen tror jag det kan vara en fördel att jag nu har fått lite distans till det hela och även har erfarenhet av tiden efter insatsen en tid då det är minst lika viktig att finnas där för de anhöriga.

Försvarsmaktens information till anhöriga är något som Hannah anser vara en väldigt viktig del.

– Det var det jag var mest frustrerad av under min sambos mission, att vi anhöriga ibland glömdes bort kändes det som. Information kom inte alltid fram när det behövdes och man fick ligga på väldigt mycket själv för att få veta det man behövde, kunde jag uppleva. Att då ha någon att bolla denna frustration med var jätteviktigt för min del, berättar hon.

Hannah tycker att Invidzonen och mentorskapet utvecklas mycket som det är, med utbildningar och konferenser och nya uppdrag och upptåg. Men hon skulle kunna tänka sig lite fler lokala projekt om intresset finns.

– En bokklubb kanske? ler Hannah, som annars tycker att Invidzonen ska fortsätta med det man gör bäst, nämligen att stötta anhöriga.

– Vi blir ju även mer och mer etablerade där ute, vilket såklart är superbra. Att stöd till anhöriga får lika självklart fokus som stöd till den som faktiskt är iväg på mission. Invidzonen behövs, det är något jag är övertygad om, avslutar Hannah.

Hannahs bästa tips för att klara av hemmamissionen

- Prata med din anhörige innan hon åker iväg, om hur just ni ska göra för att det ska gå så bra som möjligt. Ingen lösning funkar för alla, och det är ni som är experter på hur det funkar bäst för er.
- Hitta någon du kan prata av dig med. En vän, släkting, annan anhörig, en mentor på Invidzonen eller någon annan som du känner att du får stöd från.
- Acceptera att livet går upp och ned, även under mission. Tillåt dig själv att vara ledsen om du är ledsen, men även tillåt dig själv att vara glad om du är glad!

MENTORERNA

– kärnan i Invidzonens verksamhet!

Invidzonens mentorer är medmänniskor och samtalsstödjare som arbetar under tystnadsplikt. Alla mentorer är erfarna anhöriga och har själva genomgått en eller flera insatser på hemmaplan. Invidzonens mentorskap bygger på att vi anser att anhöriga själva besitter den största resursen att stötta varandra.

– Vi är oerhört stolta över vår mentorstyrka som alla arbetar ideellt med att stötta andra anhöriga, de gör ett fantastiskt arbete! säger Cesilia Karlsson, verksamhetschef och grundare för Invidzonen.

Mentorerna arbetar via anhörigchatten, mail, tar samtal via telefon eller träffar den anhörige. Tillvägagångssättet avgörs alltid utefter den anhöriges behov och är väldigt individuellt.

Utbildning och tystnadsplikt

För att kvalitetssäkra våra mentorer får de genomgå en grundutbildning hos oss. Där får de grundläggande kunskaper i samtalsmetodik och i den teknik som behövs för att kunna hantera vår chatt. Mentorerna får dessutom utbildning löpande genom våra mentorkonferenser som äger rum vid två till tre tillfällen per år. Under mentorkonferenserna finns tillfälle att lära känna varandra bättre i gruppen, bolla tankar och idéer om hur vi kan arbeta ännu bättre. Mentorerna får även vidareutbildning i bland annat samtalsstöd, säkerhet och retorik. Alla som arbetar inom Invidzonen får, innan de blir certifierade mentorer, skriva under ett tystnadspliktsavtal samt skicka in utdrag ur brottsregistret.

Våra mentorer har grundläggande kunskaper i samtalsmetodik.

– Eftersom vi arbetar med alla grupper i vårt stödarbete, även barn och ungdomar så har vi som policy att man inte får ha en dom på sig för något kränkande brott, säger Cesilia.

Handledning och gemenskap

Eftersom det är ett stort ansvar att vara mentor har alla mentorer tillgång till en terapeut som hjälper till att debriefa och handleda dem med jämna mellanrum. Vår terapeut är alltid med på mentorskonferenserna för att ta upp frågor eller tankar som dyker upp under mentorsskapet.

– Mentorgruppen är en oerhört härlig grupp med mycket stark och fin gemenskap där alla känner ett stort förtroende för varandra och många har utvecklat nya vänskapsband, avlutar Cesilia.

Vill du göra en stor insats för kommande anhöriga och bli mentor?

Maila ett kort brev och berätta om dig själv och varför du vill bli mentor till anna@invidzonen.se

Vart vänder jag mig?

Viktiga telefonnummer att ha till hands

FRÅGOR OM ANHÖRIGSTÖD – FÖRSVARSMAKTEN
FM HR-centrums växel: **08-514 390 00,** 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 MILITÄROBSERVATÖRER OCH ÖVRIGA ENSKILDA INSATSER**
  VB ATS (vakthavande befäl – armétaktisk stab) **08-788 99 92**
  VB FTS (vakthavande befäl – flygtaktisk stab) **08-788 78 99**
  VB MTS (vakthavande befäl – marintaktisk stab) **08-788 96 95**
- **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 **070–571 19 90** eller **070–571 14 94,**
stödtelefon **070–570 99 91**

SVERIGES VETERANFÖRBUND FREDSBASKRARNA
(gäller Försvarsmakten och Polisen)
www.fredsbaskrarna.se, 020666333@fredsbaskrarna.se,
kansliet **036–71 90 07**, stödtelefon **020–666 333**

INVIDZONEN (gäller Försvarsmakten och Polisen)
info@invidzonen.se, www.invidzonen.se
växel **08–400 20 388,** Invidzonens anhörigtelefon **0761–66 33 17**