invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 1 ■ MARS–MAJ 2013

UNDER YTAN

Tobias, Helen och ett järnrör

KOLL PÅ: INSATSEKONOMI

ANHÖRIGKÖREN

Sång, skratt och dans!

Ett år av LÄNGTAN

MAMMOR

– med rätt att längta

Sportzonen

Armträning

Chokladprovnig & glöggträff

INVIDZONEN önskar alla läsare en underbar vår!

14 lördagar och något konstigt i näsan

Vissa vinterdagar är bara kalla. Andra har det där ljuset över sig, om man bara letar. Jag uppmärksammade inte det nya ljuset på himlen innan min kollega nämnde det en kall vinterdag i februari.

Då såg jag att det var vårigt och hoppfullt ljus en helt vanlig onsdag. Vi började prata om hur kort tid det är kvar av vintern nu. För att det skulle bli ännu tydligare började vi räkna tiden i helger.

Jag kände mig lite som en halvblind mullvad som bländades när jag kom fram till att **"Om 14 lördagar är det juni."** Mina kinder var så kalla och otränade att det liksom tog emot lite i ansiktet när jag log. Och så slog det mig igen. Allt handlar om hur vi uppfattar det inom oss. Hur vi ser på tiden, framtiden, här och nu. När jag började le så där fånigt kände jag hur det i sig gav mig en massa ny kraft och resten av dagen blev helt annorlunda.

Jag kände hur hoppet liksom gav mig en elchock mitt i vinterdvalan. Jag löste de där uppgifterna som tagit sådan tid på sig att bli färdiga. Jag fick en idé om hur vi kunde möblera om hemma utan att köpa något nytt och jag var lite sådär socialt trevlig på tunnelbanan. (Vilket i Stockholm innebär att man säger: "– Jaha här ska jag av!" och alla andra tror att man är galen.) Visst är det konstigt att vi själva kan påverka hur vi har det, hur vi ser på saker och hur vi uppfattar andras signaler. Vissa dagar tror man att alla stirrar för att man har något olämpligt i näsan, andra dagar för att man har en bra hårdag. Den här tidningen som du håller i din hand just nu är ett sätt för Invidzonen att nå ut till alla anhöriga. Med den vill vi ge nya perspektiv, hjälp till självhjälp och tipsa om hur vi själva kan påverka vår situation, om än bara för en stund. Lite som att, vänta inte in att det kommer ett blombud, gå ut och köp en vacker bukett till dig själv. Because you are worth it!

Cesilia Karlsson Kabaca, verksamhetschef och grundare av InvidZonen

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE
Cesilia Karlsson
kontakt@invidzonen.se

REDAKTÖR/FOTO
Emma Behrendtz
redaktionen@invidzonen.se

GRAFISK FORM/FOTO
Jan Adsjö, spoil@forma.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: Emma Behrendtz
Läs mer om Helen och Tobias på sid 14–17

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 **ETT ÅR AV LÄNGTAN**
– Nina, anhörig till en polis i Afghanistan

6 **KOLL PÅ: INSATS EKONOMI**
– Konsumentverket tipsar

8 **SÅNG, SKRATT OCH DANS**
– med Anhörigkören

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

14 **UNDER YTAN**
– Tobias, Helen och ett järnrör

18 **MAMMOR**
– med rätt att längta

19 **MÄRIT**
– Att tygla sin oro

20 **KATRIN**
– Sysselsättning och medmänniskor för en lyckad hemmamission

22 **VÅRA TRÄFFAR**

23 **BREVET**

24 **HURRA, FÖR NY MAMMABOK!**

25 **NYTT FORSKNINGS-SEMINARIUM**
– Möjliggör bättre stöd

26 **UPPDRAG MENTOR**
– Mentor Åsa

27 **SPRING VÅRRUSET**
– med Invidzonen

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

Mentorer och kamratstödjare på Livgardet i Stockholm.

Komplett stöd för hela veteranfamiljen

Den 15–17 februari hade Invidzonen en gemensam konferens tillsammans med Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna.

Syftet med konferensen var att tillsammans finna vägar att förbättra och fördjupa stödet till hela veteranfamiljen. Med på konferensen var Fredsbaskrarnas kamratstödjare och Invidzonens mentorer. Båda dessa grupper är de som arbetar med stöd gentemot veteraner och anhöriga ute i samhället. Kamratstödjarna stöttar veteraner och mentorerna stöttar och är medmänniskor för anhöriga till personal som tjänstgör utomlands. För första gången sammanfördes dessa grupper och det var ett mycket givande möte.

P-O Michel före detta Försvarsöverpsykiater inledde lördagen med en mycket givande föreläsning om hur veteranerna mår och hur de kan påverkas av en insats i krigshärjade områden. Under eftermiddagen informerade respektive organisation om sin verksamhet, sitt stöd och uppbyggnad.

Maj Pihlgren från Svenska Soldathemsförbundet berättade om det professionella stöd som de förmedlar. Soldathemmet har en viktig del som kompletterar det medmänskliga stödet som Fredsbaskrarna och Invidzonen står för.

Alla delades sedan in i grupper som tillsammans gick igenom generella case som kan dyka upp i sammanhang som rör anhörig- och veteranstödet. Konferensen var mycket givande och ett startskott för ett framtida samarbete och en kortare väg mellan organisationerna.

En bra början att nå våra mål att tillsammans ge det bästa stödet för hela veteranfamiljen.

Påsköppet i chatten

Invidzonen har som vanligt extraöppet i chatten under påskhelgen. Från och med Skärtorsdag till Annandag påsk kommer vi ha öppet mellan klockan 21.00 och 22.00. Välkommen in och prata med en medmänniska.
Vi har tystnadsplikt.

Nya mentorer

Under vintern har Invidzonen rekryterat två nya mentorer, **Therese** från Stockholm och **Marianne** från Skåne. Therese pappa har tjänstgjort på internationell insats och Marianne har tio missioner på hemmaplan bakom sig. Vi är mycket glada över förstärkningen i mentorgruppen och vill därför passa på att hälsa dem varmt välkomna till Invidzonen.

VÅRT MENTORNÄTVERK

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

ETT ÅR AV

Nina – anhörig till en polis i Afghanistan

Nina och Kent hade inte varit från varandra mer än högst några dagar då och då innan Kent blev uttagen till utlandsstyrkan. Första känslan i Nina var att hon inte skulle klara av att han skulle vara borta ett helt år, men det sa hon inte till Kent. Istället försökte hon intala sig själv att det skulle gå bra och att han snart skulle vara hemma igen.

Utlandstjänst

Det kom inte som någon överraskning när Ninas man Kent berättade att han blivit uttagen till utlandstjänst i Afghanistan. De hade pratat om det mycket innan och eftersom Kent varit ute på insats tidigare kunde han dela med sig av bra information och svara på Ninas funderingar och frågor. De var helt överens från början om att han skulle åka även om det kändes jobbigt för Nina att tampas med oron som fanns inom henne.

– Jag kände mig väldigt orolig för att något hemskt skulle hända honom, jag tänkte att jag kanske aldrig skulle få se honom igen… Tänk om han inte kommer hem som en hel person. Det var jobbigt och overkligt att känna så, berättar Nina.

Men tiden tickar på och Nina upplever att det går bättre nu än vad det gjorde i början av missionen. Även om hon saknar honom och längtar efter honom lika mycket fortfarande så tycker hon att det går lättare att hantera vardagen med alla sysslor. Efter jul vände den värsta känslan och nu har hon istället påbörjat nedräkningen av dagar tills han kommer hem.

– Vi har kommit mer än halvvägs och det känns toppen! säger Nina.

Vardagen hemma

Arbetsbelastningen på Nina har blivit påtagligt större nu när Kent är borta. Förutom att Nina arbetar heltid så är hon nu ensam om att göra allt i hemmet. Skjutsa barnen till träningarna, förhöra läxor plus

allt som Kent annars brukar göra. Han är den som vanligtvis brukar fixa allt praktiskt med huset, serva bilarna, bära in ved, elda i kaminen och skotta snö.

– Den här snörika vintern har jag skottat en hel del snö, vill jag lova! skrattar Nina.

Stärkande beröm

Känslorna hos Nina varierar väldigt mycket. Som med allt annat så tycker hon att det går bättre ibland och sämre ibland.

– Jag har mina dagar när jag känner mig låg och då vill jag bara att han ska komma hem, säger Nina. Vissa dagar känner jag mig stark och duktig, att jag faktiskt klarar av det här. Kent berömmer mig ofta och mycket hela tiden och det stärker mig, fortsätter hon.

Det är viktigt för Nina att Kent ska känna sig lugn och trygg med att allt flyter på bra och fungerar hemma.

– Han behöver fokusera på det han ska göra där borta och han ska inte behöva oroa sig för oss. Det löser sig ju alltid på ett eller annat sätt! berättar Nina.

Nina tycker att det svåraste är att vara ”själv” med att vara hemma med tonårsbarnen. Hon menar att det lätt blir lite tjafsigt och en del meningsskiljaktigheter. Vissa saker ber hon barnen ta med Kent istället för med henne för att han ska få vara en del i vardagen trots att han är borta.

– Men jag väljer såklart lite vad han ska ”dras in i” när han är där borta. Jag vill ju inte oroa honom med småtjafs och sådant som kan störa hans koncentration att vara där han är för hans egen och andras säkerhets skull, menar Nina.

Omvärldens reaktioner

Precis som många andra anhöriga får Nina kommentarer från kompisar och arbetskamrater om Kents val att åka iväg på mission. Även släktingar ifrågasätter varför Kent åkte till just Afghanistan. Nina har svårt att förstå detta ifrågasättande.

– Jag tycker att det är bra att det

LÄNGTAN

Nina och hennes barn på safari Kenya.

finns människor som faktiskt vill åka iväg för att göra skillnad och hjälpa människor till ett bättre liv, säger Nina. Jag stöttar honom till 100% och känner mig väldigt stolt över honom och det han gör, fortsätter hon.

Kontakt via Skype

Nina tycker att släktingar och vänner är dåliga på att höra av sig till Kent. Det är hon lite besviken över.

– Skype fungerar hur bra som helst och det är ju väldigt enkelt att bara skicka iväg ett sms till honom. Han skulle verkligen behöva lite stöd och uppmuntran där han är, menar Nina.

Nina har fått ett stort stöd ifrån sina föräldrar som också hjälper till med barnen en hel del medan Kent är borta och Nina berättar att hennes grannar har varit fantastiska.

– När det snöat som mest har jag kommit hem och blivit överraskad av att någon har varit förbi med en snöslunga, det har underlättat väldigt mycket för mig.

Stöd

Det bästa stödet för Nina är Kent. Han är den hon pratar med om det är något speciellt som hon behöver vädra. Nina har även några nära vänner som hon känner att hon kan prata med när det känns lite tungt. Dessutom har hon gått med i Invidzonens kör, något som hon tycker hjälpt henne mycket.

– Där träffar jag människor som är i samma situation som jag och som vet vad det handlar om. Det är så mycket lättare att prata öppet med dem om hur man känner, vad som varit jobbigt och genom att lyssna på flera av dem kan jag ta till mig en hel del tips och råd, säger Nina.

När Nina och Kent längtar extra mycket efter varandra tar de sig tid att Skypa extra länge. Då pratar de och planerar in en massa mysiga saker som de ska göra när Kent kommer hem. Nina skriver även brev eller kort till Kent ibland. Hon tycker att det kan vara lättare att uttrycka sin längtan och sina starka känslor genom det skrivna ordet.

Underbar resa

I julas bjöd Kent hela familjen på en underbar 16-dagars resa till Kenya och Zanzibar.

– Resan är något vi alla i familjen kommer att minnas och komma ihåg länge med värme och glädje, säger Nina.

Nu har halva tiden redan gått och nedräkningen för hemkomsten är påbörjad.

– Jag tänker på honom och saknar honom varje dag! Det känns oerhört skönt att veta att han är borta under en begränsad tid och att allt kommer bli som vanligt igen när han kommer hem, avlutar Nina.

KOLL PÅ

Maria och Anna från Konsumentverket.

Insatstiden handlar ju om så mycket mer än bara oro och längtan. För de som blir kvar hemma kan en utlandstjänst innebära en plötslig ekonomisk påfrestning under en tid.

INSATS

Invidzonen har träffat Anna och Maria från konsumentverket för att få lite tips och råd på vad man bör se över inför ett uppdrag utomlands. Anna är själv anhörig och har stor erfarenhet av insats på hemmaplan. Hon har mycket bra tips kring hur man kan tänka ekonomiskt.

– Det viktigaste är att gå igenom kostnader och hantera den ekonomiska biten innan ens partner åker iväg så att det inte kommer som en tråkig överraskning sen, säger Anna.

Först och främst är det viktigt att reda ut hur ekonomin ska delas upp. Även om det är ett tråkigt ämne att prata om så är det skönt att få det gjort och det blir mycket smidigare för båda parter om det är utrett och klart innan avresan. När partnern väl har åkt är det skönt att slippa prata om sådana saker. Då vill man hellre lägga tid och fokusera på varandra än att tjafsa om räkningar och el-avtal. Sätt er ner i god tid innan avresan och ta tag i allt som rör det ekonomiska. Ska ni fortsätta att dela på räkningar, hur? Om ni har gemensamt boende, ska hyran delas lika trots att den ena parten i förhållandet inte bor hemma en tid och så vidare.

– Min sambo och jag bestämde oss för att vi skulle fortsätta dela på allt utom mat. Det fungerade för oss, säger Anna.

Gör en budget

I många relationer är det den ena parten som håller i hushållsekonomin. Maria och Anna anser att det är viktigt att sätta sig ner och göra upp en plan över hur ens situation ser ut.

– Ta reda på vad saker och ting kostar och gör upp en budgetkalkyl. På konsumentverket.se finns en jättebra färdig budgetkalkyl som man fyller i, säger Maria.

– Planeringen inför en utlandstjänst är det ett ypperligt tillfälle att även se över de kostnader man har som elavtal, telefonabonnemang och TV-leverantör bland annat, säger Anna.

Oförutsedda utgifter

– Om man inte redan använder sig av autogiro så är detta ett bra sätt att slippa administrera räkningar och så kan man lita på att det sköter sig självt. Dessutom kan man välja vilka konton räkningarna ska dras ifrån och där finns ju möjligheten att pengarna även dras från personen som inte är hemma, fortsätter Anna.

– Se till att ha ett konto för oförutsedda utgifter som täcker eventuella kostnader som exempelvis en trasig panna eller om bilen går sönder, säger Maria.

KOLL PÅ

EKONOMI

I längtans stund när tiden känns oändlig finns det en risk att den som är hemma tycker lite extra synd om sig själv och därför *unnar sig* lite extra. Detta är en fälla som både Maria och Anna varnar för.

– Undvik kreditkort! säger Anna.

– Om du känner att du har svårt att ta tag i och ha koll på ekonomin själv, tveka inte att kontakta en konsumentvägledare. De finns i alla kommuner och de är jättebra på att ge konkreta tips om hur man kan förbättra och ha koll på sin ekonomi, säger Maria.

– Viktigast av allt är ändå att man tar sig tid och pratar om ekonomin. Det behöver inte ta så lång tid och det är oerhört skönt att ha allting färdigt så att det slipper ta onödigt mycket fokus av er värdefulla tid under insatsen.

10 tips från Konsumentverket

- **Gör en budget** med konsumentverkets budgetkalkyl. I budgetkalkylen kan du jämföra dina kostnader med Konsumentverkets beräkningar. (www.konsumentverket.se)
- **För kassabok.** Skriv upp dina utgifter för att skaffa dig en tydlig bild av vad du lägger dina pengar på.
- **Planera dina matinköp.** Gör veckomatsedel med inköpslista och håll dig till den när du handlar. Du spar både tid och pengar.
- **Gör matlåda.** Det sparar flera hundra kronor i månaden.
- **Se över avtalen** för TV, internet, telefon, el m.m.
- **Cykla** istället för att ta bilen
- **Spara energi.** På www.energimyndigheten.se kan du göra en energikalkyl för att se hur mycket du kan spara.
- **Se över dina försäkringar.** Är du kanske dubbelförsäkrad, eller betalar du försäkringar du egentligen inte behöver?
- **Se över dina lån.** Har du många dyra lån? Hör med banken om du kan slå ihop den till ett lån och samtidigt förhandla dig till en bättre ränta?
- **Inför köpstopp.** Testa att leva med köpstopp i en månad då du bara får handla det som är absolut nödvändigt. Hur mycket kan du spara under en månad?

SÅNG SKRATT

Den 26 januari var det äntligen dags att ses och öva med anhörigkören för första gången. Cirka 40 stycken anhöriga och mentorer från hela Sverige möttes upp på Centralen för att i en gemensam färd ta sig bort till Saga skolan i Märsta där körrepetitionerna skulle äga rum.

Pirrigt och nervöst

Det var pirrigt, nervös och förväntningarna låg i luften och vibrerade. Förutom körledaren Jonas Karlhager så möttes körmedlemmarna av ett litet filmteam som dokumenterar hela projektet. Från första uppstartsmötet och repetitionerna till det första framträdandet som kommer att äga rum kring veterandagen den 29 maj.

Skakigt med många skratt

När alla blivit välkomnade av Invidzonens verksamhetschef Cesilia Karlsson, var det dags att stämma upp i sång och det hela startade med en uppvärmning. Sedan var det dags att sätta tänderna i repertoaren, ett ABBA-medley och Ut i vår hage.

Det var lite skakigt till en början och tonerna satt inte helt där de skulle men alla medlemmarna bjöd på ett fantastiskt engagemang och Jonas lyckades verkligen få ordning på stämmorna till slut. Däremellan bjöds det på en hel del skratt.

– Alla verkade ha riktigt kul och tillslut lät det till och med riktigt bra, berättar Anna på Invidzonen som är projektledare för kören.

Dagen hade ett kort avbrott för en gemensam lunch, kycklingwrap stod på menyn. Under lunchen fick deltagarna möjlighet att lära känna varandra lite bättre. När dagen var slut hade båda styckena gåtts igenom och de flesta började känna en säkerhet i sin stämma. När repetitionerna var avklarade för dagen skjutsades alla till hotellet som låg i närheten av skolan och det bjöds på en middag och tid att bekanta sig med varandra. Det blev inte direkt

T OCH DANS

med Anhörigkören

någon sovmorgon under söndagen. Vi möttes istället upp tidigt direkt efter frukosten för att hinna med så mycket som möjligt.

Anhöriglåten

Den här dagen började lite annorlunda dock. Körmedlemmarna ska nämligen själva dryga ut repertoaren ytterligare genom att skriva en helt egen anhöriglåt. Jonas höll därför en kort lektion i hur man skriver låtar och sedan delades kören in i grupper, tre och tre för att få fram ärliga textrader om hur det är att vara anhörig samt förmedla vilka känslor man bär som anhörig. Det var full koncentration i smågrupperna och när alla texter var inlämnade till Jonas sa han;

– Med allt det här materialet kan vi spela in en hel skiva.

Nu väntar vi med spänning på att Jonas ska få inspiration att skriva ett vackert stycke som passar till körmedlemmarna texter.

– Nästa repetitionshelg kommer kören att få repa in deras sång för första gången, något som alla tycker är oerhört spännande, säger Anna.

Koreografi

Efter lunchen som bestod av en mustig och god gulasch soppa var det fullt fokus på sången igen. Dessutom övades det flitigt på koreografin som kören ska ha till de olika sångerna. Vid tre-tiden på eftermiddagen var det dags för alla att packa ihop och bege sig hem till respektive stad igen. I april ska kören ses igen och tills dess ska alla öva på respektive ort. Jonas har spelat in musikfiler så att alla kan lyssna på sin stämma och filmteamet har gjort en liten filmsnutt så att alla kan träna på koreografin.

– Det var en oerhört lyckad helg, vi är så glada över att äntligen kunna sjösätta det här projektet och ser redan fram emot nästa repetitionshelg, avslutar Anna.

sportz

Armt

BRAK — ARMAR

I detta nummer ska vi fortsätta med tips på träning med serien som gäller BRAK. Idag har turen kommit till något av det vi använder allra mest varje dag på kroppen, nämligen våra armar och axlar och vi kommer ge lite tips på hur vi kan träna de muskler som finns kring dem.

När du tänker på armträning så tänker du kanske främst på dina sträck- och böjmuskler i armarna, biceps och triceps. Men de är bara två av många viktiga muskler i dina armar.

De du kanske inte tänker på när det gäller dina armar är att det är en mycket speciell och komplex del av din kropp. Den består av många leder och har en avancerad biomekanik, detta för att ge oss möjlighet att utföra alla de vardagliga rörelser som vi gör med våra armar, allt ifrån att kramas till att klia oss på ryggen. Det finns dock såklart en nackdel med att vi kan göra så mycket med våra armar. Denna nackdel handlar om att vi har ett stort samspel mellan muskler och leder och kräver också underhåll för att inte skadas.

Ett exempel på detta är vår axelled som är en känslig led eftersom den är mycket instabil. Träning av axeln är därför viktig för att den till exempel inte ska hoppa ur led eller att smärta uppstår på grund av monotont och tungt arbete.

När man pratar om armarna får man inte heller glömma vårt skulderblad. De har en mycket viktig funktion i rörligheten av axeln samt för att vi ska få kraft i våra armar. Tack vare skulderbladen kan vi föra armen 180 grader. Runt vårt skulderblad finns också ett flertal muskler som har en mycket viktig funktion för vår stabilitet och styrka och dessa muskler glömmer vi ofta bort när vi vill bli starka i våra armar.

För att undvika problem med axlarna bör du träna de så kallade rotatorkuffsmusklerna. Det är fyra viktiga muskler som hjälper oss med alla rörelser vi utför med vår axel.

Sportzonen ger härmed lite tips på hur du på ett lätt sätt kan träna dina axlar och armar. Det du kommer behöva utöver din egen kropp är ett gummiband som du kan köpa i en vanlig sportaffär.

Har du frågor kring träning eller vill vara med i några av våra aktiviteter? Hör då gärna av dig till **sportzonen@invidzonen.se**

Lycka till med din träning!

Sportzonen

zonen
räning!

BILD 1

BILD 2

BILD 3

BILD 4

BILD 5

BILD 6

ARMHÄVNING

BILD 1: Utgångsställning i knästående. Se till att ha en rak position i nacken och att stabilisera bålen.

BILD 2: Armhävning på knä.

BILD 3: Stegring gör armhävningar på tå.

DIPS

BILD 4: Utgångsställning.

BILD 5: Lättare variant med böjda knän.

BILD 6: Stegrande övning. Med raka ben.

TRICEPSCURL:

Utgångställning.
90 grader i armarna.
Tänk på din hållning
dra bak axlarna.
Håll armarna intill
kroppen.

Sträck i armbågarna.
Känn att du jobbar
med baksidan av
armarna.

Håll dig i form!

BILD 1

BILD 2

LIGGANDE BOX:

Träning av vår muskel som går vid sidan av vår bröstkorg.

BILD 1: Detta är utgångsställningen Lägg dig på gummibandet. Och lyft upp armen till 90 grader enligt bilden.

BILD 2: Gör en liten box rörelse där du trycker armen upp mot taket så att skuldran lättar från underlaget. Gå sakta tillbaka till utgångsläget.

Övningen kan också försvåras genom att göras i stående.

BICEPSCURL MED GUMMIBAND

BILD 7 & 8:

Utgångsställning: Börja med raka armar. Stå på ett gummiband och böj sedan armbågarna. Se till att hela tiden ha armbågarna in till kroppen.

Sträck långsamt ut armarna igen.

Har du inget gummiband kan du t.ex. fylla en kasse med böcker. Gummiband kan man annars hitta ganska billigt i sportaffärer.

RODD: 2 ALTERNATIV

Visar utgångs-ställningen. Spänn fast gummibandet i dörrhandtag eller liknande. Tänk på hållningen. Dra bak axlarna

ALTERNATIV 1:
Ha armarna i 90 grader. Dra ihop skuldrorna och pressa fram bröstet. Känn att musklerna mellan skulderbladen arbetar.

ALTERNATIV 2:
Armarna raka dra armarna bakåt. Känn att du jobbar med skulderbladen men även baksidan av armarna och rygg-muskulaturen.

FLYS: AXELTRÄNING

Utgångsställning: stå med ena foten på gummibandet.

Dra gummibandet ut åt sidan så du får jobba med axel muskulaturen. Tänk på att sträcka upp dig och gå fram bröstet under övningen.

Lycka till!

UNDE

Tobias, Helen och ett järnrör

Helen vet vad det innebär att ha en man som arbetar på ubåtsflottiljen. Hon vet också att det skiljer sig lite att vara anställd inom ubåtsflottiljen.

Jämfört med en ”vanlig” insats utomlands är hennes man Tobias ute kortare perioder men vid fler tillfällen och när han är ute finns det inga som helst möjligheter att kontakta varandra. Men Helen vet vad det innebär när Tobias är ute. Hon har nämligen själv varit verksam inom ubåtsflottiljen.

– På ett sätt är det ju skönt. Jag vet ju vad som händer när de är borta, berättar Helen.

– Men i och med det så vet du ju också vilka risker det innebär, fyller Tobias i. Jobbet vi gör är ju riskfyllt, krasst så innebär det ju att man stoppar 30 man i ett jättestort rör och stoppar det under ytan, det är komplext och det är en risk, säger han.

RYTAN

Uppdragen som ubåtsflottiljen utför är hemliga, vilket betyder att Tobias inte kan berätta om vad de gör eller var de har varit. Oftast vet Helen när Tobias ska vara borta men ibland händer det att han måste åka iväg med kort varsel. Så det handlar mycket om att kunna klara sig själv.

Ingen kontakt

– Det jobbigaste är att jag inte kan kontakta honom om det skulle hända något, säger Helen och berättar om när de bodde i Stockholm och Tobias var ute på uppdrag. Jag cyklade omkull och bröt handleden. Det jobbiga då var framförallt att jag inte kände till Stockholm så bra. Jag hade inga nära vänner eller släktingar som kunde hjälpa mig och jag visste inte ens var närmaste sjukhus låg. Jag hamnade på en bensinmack och de fick hjälpa mig och gav mig uppgifter på närmaste sjukhus. Då hade det varit oerhört skönt att prata med Tobias. Jag kände mig verkligen utelämnad, säger Helen.

När incidenten med den brutna handleden hände ringde Helen till U-vak (motsvarar vakthavande befäl) som är den central som har möjlighet att kontakta ubåten vid en eventuell akut händelse. Det är dock väldigt sällsynt att U-vak verkligen tar kontakt med personer på uppdrag och dessutom är det upp till chefen på fartyget att avgöra om meddelandet i sin tur ska nå personalen det gäller. I och med att det inte alltid går att göra något åt situationen, att man inte bara kan avbryta uppdraget, kan det hända att informationen inte kommer fram förrän de kommer hem. Tobias tycker att det är bra, han menar att det blir en omöjlighet att göra sitt arbete på insatsen om man får information som rör ens anhöriga där hemma.

– När min farfar dog till exempel, ville jag inte veta det. Det visste både Helen och mina anhöriga om. Om vi är ute på en övning så är det väl en sak men jag vill inte bli kontaktad om saker när jag är ute på en insats, om det inte är jätteallvarligt, säger Tobias.

Tobias menar att det är svårt att säga var gränsen går på hur mycket information han vill ha när han är ute på uppdrag. Men han vill veta om det händer Helen någonting.

Oregelbunden arbetstid

2008 flyttade Tobias och Helen från Stockholm till Falun. Det innebar att Tobias veckopendlade mellan Falun och Karlskrona. Eftersom Tobias inte alltid vet i förväg när han ska ut på uppdrag så hände det ett par gånger att han precis kommit innanför dörren hemma då han fick meddelande om att det var dags och blev tvungen att packa om och vända. Helens strategi för att orka med Tobias oregelbundna och nyckfulla arbete är att inte ändra sina rutiner och planer.

– Jag hoppar istället in i Helens rutiner, annars blir det ju så respektlöst mot henne, menar Tobias.

– Det märkliga är att jag känner mig oerhört ensam precis när han åker. Men sen går ju tiden och ibland kan jag till och med tycka att han mest är i vägen skrattar Helen.

Nu har paret gjort ytterligare en flytt, de har bosatt sig i Karlskrona för att få mer tid för varandra.

På hemligt uppdrag

– Mycket är enklare nu när jag inte behöver åka så långt för att komma hem efter ett uppdrag. Vi hinner ses mycket mer nu. Förut fanns inget utrymme för att vara osams till exempel men det finns det nu, säger Tobias. Det är viktigt och skönt att ha tid att få gräla och prata om saker även det som är jobbigt. Förut fanns en förväntan på att allt skulle vara så mysigt den tiden vi sågs, menar han.

Ubåtsflottiljens uppdrag är hemliga och därför får de inte prata om insatser och uppdrag i efterhand. Ibland kan det vara påfrestande för

Tobias att inte kunna dela med sig av sina upplevelser och erfarenheter till Helen.

– I början testade Helen mig, hon var nyfiken såklart och ville gärna veta säger Tobias. Hon kunde ställa frågor om var vi hade varit eller om det hade gått bra trots att hon innerst inne visste att jag inte skulle säga något.

– Jag har slutat frågat nu, ler Helen.

– Jag vill ju gärna prata om saker jag varit med om men det kan jag inte, det kan vara oerhört påfrestande ibland. Då blir jag ofta tyst och Helen kan gå omkring och undra.

På hemligt uppdrag

En period var det extra jobbigt för Tobias efter en tid av stress och mycket incidenter och tung belastning.

– Jag märkte att jag mådde dåligt av att min väckarklocka gick igång och då gick jag fullkomligt i taket. Jag var väldigt lättretlig och kunde gå igång på saker snabbt, då var det jobbigt att inte kunna prata med Helen om jobbet, berättar Tobias.

Tobias har istället haft stor hjälp av sina kamrater i besättningen. Med dem kan han ventilera saker som skett och känslor som funnits kring insatserna.

– Vi försöker komma ihåg att fråga varandra om hur vi mår och reda ut saker som sker ute till havs.

Helen har stor förståelse och acceptans för Tobias arbete.

– Det jobbigaste är att jag inte kan kontakta honom om det skulle hända något, säger Helen...

– På något vis känner jag att har man gett sig in i leken får man leken tåla. Jag får helt enkelt acceptera det även om det inte är så roligt alla gånger. Det här är ju faktiskt mitt val också. Vi har ju alltid haft det så här…

Precis som många andra anhöriga upplever Helen att omgivningen har lite svårt att förstå hennes situation alla gånger.

– Jaha, kan du inte prata med honom? Inte ens på Facebook? kan folk säga, skrattar Helen.

Just nu studerar Helen och under studietiden tycker hon att det fungerar ganska bra med Tobias arbete.

– Men om vi skaffar barn så blir det ju en annan sak, säger Helen och Tobias instämmer.

– Det är en tuff fråga det där. Jag vill ju ha barn men är ju mitt i karriären. Jag tänker mycket på hur det skulle påverka oss och mitt arbete om vi skulle skaffa barn.

Framtidsplaner

– Vi är eniga i frågan men inte riktigt säkra på hur vi ska göra, menar Helen.

– Det finns folk som får det att fungera runt omkring oss men jag ser ju också hur tungt det är för den som är hemma. Jag är inte säker på att jag vill utsätta Helen för det, särskilt inte det första året, säger Tobias.

Helen och Tobias har en gemensam plan för framtiden, de vill flytta tillbaka till Falun och ha sitt liv däruppe med hus och familj. I början var det en femårsplan men av olika anledningar har det hela förskjutits en aning. I framtiden hägrar en cvilingenjörs examen för Helen och Tobias drömmer om en att bli chef för ett eget fartyg. Sedan det där med barn, något som båda drömmer om men när det blir, det får tiden utvisa.

MAMMOR

– med rätt att längta!

Som förälder kan du vara extra utsatt när ditt barn åker iväg på insats. De där föräldrakänslorna sitter i och ofta har du inte möjlighet att vara en del i beslutet på samma sätt som en partner kan vara. Invidzonen har träffat två mammor som berättar om deras upplevelser och känslor när deras söner åkte iväg på insats utomlands.

Att tygla sin oro – MÄRIT

Första känslan inför sonens insats i Afghanistan var chock och en fruktansvärd oro. Men med hjälp av sonen lyckades Märit ändra inställning till ett positivt förhållningssätt och då infann sig ett oväntat lugn.

När Märits son berättade för henne att han ville göra utlandstjänst, sa hon med gråten i halsen att han lika gärna kunde begrava henne med en gång. Men sen gick det en tid och en dag fick hon återigen ett samtal från sonen som sa att Försvarsmakten hade ringt och frågat om han ville åka till Afghanistan men att han hade tackat nej.

– När jag frågade varför så svarade han att, pappa och du vill ju inte att jag åker. Då hör jag mig själv säga att han ska ringa tillbaka och fråga om han kan ändra sig, berättar Märit.

Tankar och motiv

För Märit var det sonens fina tankar och motiv till en insats som gjorde att hon ändrade sig.

– Han var så övertygad om att han och andra kan göra skillnad där nere och hjälpa befolkningen att hjälpa sig själva till ett bättre liv.

Dagarna gick och insatsen närmade sig allt mer. Märit var jätterädd när det var dags för sonen att åka men han förklarade för henne att han litade på sina kamrater som han skulle åka ner med. Han kände sig trygg med att de var ordentligt utbildade för uppdraget och det gjorde henne lugn.

– Han är ingen kicksökare, jag vet att han aldrig tar onödiga risker och när jag fick höra hur han såg på saken tog jag ett beslut. Så länge jag inte hörde någonting så förutsatte jag att allt var bra, berättar Märit.

Strategin fungerade bra och för Märit, som annars är en riktig hönsmamma, fungerade insatstiden förvånansvärt bra. Inställningen att ”inga nyheter är goda nyheter” fungerade mycket väl och gjorde henne oerhört lugn. Inte ens flera missade samtal från sonens pappa som hon inte har så mycket kontakt med annars, gjorde henne orolig.

Omgivningens reaktioner

Något som däremot var svårare för Märit att hantera var omgivningens reaktioner. Som många andra anhöriga drogs hon med frågor som hur hon kunde låta honom åka och frågor om varför han hade valt att åka. Det var jobbigt för Märit. Till en början försökte hon svara så gott

– Det är någonting som jag har svårt att förstå, säger Märit. Varför ska han behöva stå tillsvars för sitt yrkesval?

hon kunde på påhoppen men efter ett tag bestämde hon sig för att svara att de fick ställa frågorna till sonen och inte till henne. Han var ju trots allt vuxen att fatta egna beslut. Men frågorna blev ju jobbiga även för sonen.

– Det är någonting som jag har svårt att förstå, säger Märit. Varför ska han behöva stå tillsvars för sitt yrkesval?

De tre syskonen som var kvar hemma var stolta över sin bror och de pratade mycket om honom under tiden han var borta. Det hjälpte också Märit att lindra oron. Förutom att prata om ämnet så försökte Märit att sysselsätta sig med annat under tiden för insatsen. Bland annat åkte hon upp till Stockholm och deltog i Tjejmilen tillsammans med Invidzonen för att stötta Sveriges utlandssoldater. Där träffade hon andra hemmahjältar och mentorer från Invidzonen, något som hon tyckte var väldigt kul och som hon hoppas på att upprepa igen nästa år.

– Det stöd jag funnit hos andra anhöriga har varit ovärderligt. Det finns alltid någon att bolla tankar och känslor med och det har verkligen varit välbehövligt, berättar Märit.

Stolt mamma

– Jag har lärt mig så otroligt mycket under den här tiden. Jag kan inte leva mina barns liv, jag måste lita på att jag uppfostrat dem på ett bra sätt så att de kan ta ansvar för sig själva.

Märit menar att det kan dom och passar på att inflika att hon också är oerhört stolt över sin älskade son.

Trots att insatstiden gick över förväntan och Märit hittade ett sätt att tygla sin oro skulle hon inte gilla om han bestämde sig för att åka ut igen.

– Självklart kan jag inte och tänker inte hindra honom att åka ut om han verkligen vill det. Men om jag fick bestämma så skulle jag självklart välja att ha honom hemma! avslutar Märit.

Sysselsättning och medmänniskor för lyckad hemmamission – KATRIN

Katrins son hade varit anställd i Arvidsjaur under ett och ett halvt år då hon fick reda på att han skulle åka iväg på utlandstjänst.

Tiden innan sonen åkte var jobbig för Katrin, det var mycket förberedelser och han var uppåt och taggad över att få åka. Katrin däremot kände sig ledsen och orolig. Men samtidigt viktig för sin son mycket tack vare sin sons chefer i Arvidsjaur. Det har stärkt henne under insatstiden.

– Det har betytt mycket att veta att man är viktig, även som mamma till en vuxen son, säger Katrin.

En del utav förberedelserna var extra jobbiga, tyckte Katrin. Att gå igenom begravningsfrågor till exempel.

– Men det gav oss också mycket att tala om döden och hur min son önskade att saker skulle vara om han gick bort, för mig var det viktigt att få vara med och bestämma huruvida han skulle ha en gravsten eller minneslund, säger Katrin.

Bra upplägg

Katrin tycker att hela upplägget från Försvarsmakten var bra. Hon fick bra information från försvaret, adresser och kontaktpersoner samt ett visitkort från Invidzonen, med ett telefonnummer och namn på baksidan.

– Min son förklarade vad Invidzonen stod för och uppmanade mig att gå in på hemsidan. Han sa att jag alltid kunde ringa till personen på kortet om jag behövde prata med en annan anhörig, säger Katrin. Kortet sitter fortfarande på min kyl, det var ett fantastiskt kort att få. Genom att sitta där verkade det för min själ, säger Katrin.

– Det har betytt mycket att veta att man är viktig, även som mamma till en vuxen son, säger Katrin.

Tiden gick och när dagen för avfärd kom fick Katrin nästan panik.

Stolt men ledsen

– Det kändes som när min son var liten och var på väg att springa ut i vägen, jag ville hejda honom. Men det ville jag ju innerst inne inte. Jag vill ju att han skall göra det han brinner för och detta var viktigt för honom. Han ville göra skillnad! Jag var stolt men oerhört ledsen när han åkte! Jag grät mycket och länge och ofta, berättar Katrin.

När sonen väl hade åkt iväg så tyckte Katrin ändå att gick lite lättare.

– Då var det liksom inte upp till mig längre. Jag fick lämna över till Försvarsmakten att ta hand om honom, lita till hans egna och andras förmåga och visst riktade jag mig också till högre makter att vaka över honom, säger Katrin.

Nära till tårar

Sonen hörde ofta av sig via telefon, varannan dag ungefär. Dessutom mailade de till varandra. Men trots den nära kontakten låg oron nära till hands för Katrin.

– Under hela placeringstiden var jag skör, nära till tårar och sov dåligt. Jag hajade ofta till och fick ibland katastroftankar när telefonen ringde eller om det oanmält kom besök som knackade på dörren. Mardrömmen var att öppna och det skulle stå unifomerade personer med ett dödsbesked.

Invidzonens kör

I början undvek Katrin att titta på nyheter och följa information på Jägarappen och Försvarets hemsida, men sakta ökades intresset och hon vågade sig ut och titta. Hon började också titta på Invidzonens hemsida. När Katrin var nere i Stockholm på anhörigträff träffade hon Anna från Invidzonen för första gången. Anna berättade att Invidzonen skulle

VÄLKOMMEN TILL INVIDZONENS ANHÖRIGCHATT!

Vi har öppet varje torsdag mellan 20.00–22.00 Vid eventuella incidenter på något av våra insatsområden, öppnar vi chatten så snart vi kan. Håll utkik efter öppet-ikonen på startsidan. Chatten är ett sätt för dig att prata med en medmänniska som också är anhörig. Du pratar enskilt med en mentor hos Invidzonen och din konversation kan inte läsas av andra anhöriga. Vi har tystnadsplikt!

starta en kör.

– Jag hade läst om den på nätet men nu blev jag peppad, jag övertalade min särbo och vi anmälde oss.

Planer för hemkomsten

Katrin tycker att omgivningen har varit förstående, även om de inte alltid förstår hur det är. Hon har varit väldigt öppen med sina tankar för andra och hon har funnit stort stöd i hennes särbo.

– Jag har berättat en del men en hel del har jag delat med min särbo, mina föräldrar, sin andra son och några nära vänner. Min sons flickvän har varit fantastisk och vi har stöttat varandra mycket! berättar Katrin.

För att underlätta missionen på hemmaplan har Katrin sysselsatt sig med mycket, bland annat har hon planerat inför sonens hemkomst, vilket har hjälpt henne mycket att tänka framåt. Körhelgen har också varit någonting som fått henne att tänka på roliga saker. Katrin tycker att stödet har varit bra, både från hennes arbetsgivare, familj och vänner. Dessutom tycker hon att det har varit oerhört värdefullt att träffa andra i liknande situation. Nu vet hon att stödet finns där om sonen skulle välja att åka igen.

– Jag vet att dessa människor finns nu och jag kommer också att finnas för dem. Det känns fint! avslutar Katrin.

Tips från Katrin:

- **Allt du känner är ok, man får känna allt det där!**
- **Fast det känns svårt så delta i förberedelserna som exempelvis Vita arkivet, det ger mer än du tror. Berätta för din omgivning att du har ett barn som skall åka så de får chansen att stötta dig, du kommer att behöva många kramar!**
- **Påminn dig själv ofta om hur viktig du är!**
- **Ta hand om dig själv, om du mår bra så hörs det på din röst och ditt barn mår bättre.**
- **Gå med i kören!**
- **Var ärlig i kontakten med ditt barn, det är bättre att säga som det är, de känner oss bättre än vi tror ändå.**
- **Kom ihåg att allt vi känner är ett tecken på att vi bryr oss, ett tecken på kärlek, se detta som en chans att berätta hur mycket du älskar ditt barn**

Fakta

MÄRIT
4 söner Jesper 31, Joakim 29, Gabriel 25, Fabian 22.
Gift med ungdomskärleken Leif.
Bor i Eskilstuna

KATRIN
Bor i Söderhamn.
Två barn, Hugo 14 och Pontus 22.
Särbo med Jimmy och två bonusbarn, John 16 och Tilde 12.

ILLUSTRERAD MEDVETENSKAP av MISSAN

SMASKIG TRÄFF

Chokladprovning i Skövde

Den 30 januari anordnade Invidzonen och Soldathemmet i Skövde en chokladprovningsträff för anhöriga. Tio chokladsugna anhöriga kom till butik Läckerbiten där provningen hölls.

Det hela började med en liten introduktion och kort historielektion kring choklad och hur den kom till Europa. Vi fick även lära oss hur processen ser ut från planta till färdig produkt. Sedan fick tydliga instruktioner om hur man gör när man provsmakar choklad. Först skulle vi bryta chokladen till en liten bit, registrera doft och utseende sedan låta chokladen smälta i munnen, känna på konsistensen och smaken på de olika chokladerna. Det var en blandning av både vit till mörk choklad och olika typer av kakaohalter. Vi diskuterade livligt smaker och konsistenser på de olika chokladerna. Vi var nog alla överens om att 99% choklad var lite i mörkaste laget och att ”vanlig” mjölkchoklad kändes väldigt söt efter att ha provat flera olika typer, men annars hade vi alla olika favoriter av de 12 vi fick smaka.

Invidzonen och Soldathemmet i Skövde tackar alla deltagare för att ni förgyllde kvällen och hoppas att vi snart ses igen på någon utav vårens träffar. Till er som inte var med, håll utkik efter kommande träffar och kom gärna med och umgås med oss!

Linda och Anna

Glöggträff i Stockholm

En lördagskväll i december samlades ett härligt gäng anhöriga på Brasserie Elverket i Stockholm för att skapa lite julstämning och ha trevligt tillsammans.

Gänget bestod av anhöriga både från Polisen och Försvarsmakten alla i olika åldrar med olika förhållanden till de som är ute. Gifta, syskon o sambos. Några med tidigare erfarenheter av att vara anhörig på hemmaplan och för andra var det första gången.

Erfarenheter delades, många skratt och igenkännanden blev det under kvällen och jag tror att vi alla fick lite en liten gnutta julstämning också på köpet.

Vi mentorer tackar för en mysig kväll och hoppas få se er snart igen på någon träff!

Malin och Astrid

Snart är det vår på riktigt!

Brevet

Massor av snö, modd å slask, fuktigt och kallt men i min kropp är det vår! Krokusen har slagit ut för länge sedan, snön droppar i solljuset från taknocken, fåglarna väcker mig med sitt mjuka kvitter. Här är jag nu. Stark, hel och med fötterna djupt nerborrade i myllan. Inget kan rubba mig, inget kan få mig ur balans, jag har hittat hemligheten och min styrka. Efter många tuffa och långa månader på en väg som varit brant och krokig. Men vi klarade det! Hela vägen fram även om vi inte riktigt är där än så vet jag nu att vi kommer att ta oss igenom det här, tillsammans! Jag ser på dig att du också kämpar, att det är svårare än du tänkt dig. Men jag ser också hur det stärker dig. Mycket har hänt med oss den här tiden, vissa saker känns annorlunda och visst kan jag undra ibland om vi har utvecklats för mycket åt olika håll. Men när jag hör din röst i telefonen på kvällen så är du precis den personen som jag känner och vill vara med. Jag känner en enorm stolthet över dina bedrifter men också över mina. Varsin mission i två olika delar av världen. En långtbortistan och en på hemmaplan. Tänk att vi tog oss igenom detta! Tänk att du snart är hemma hos mig igen! Det har varit svårt, det har varit sorgligt ibland och som jag har längtat, men nu är vi snart i mål! Och snart är det vår på riktigt!

Soldatfrun

Hurra!

för ny mammabok!

Torbjörn Engelkes barnbok När jag lånar ut min pappa till landet osams, har nu även kommit i ytterligare en upplaga där pappan har bytts ut av en mamma. I övrigt har boken samma handling och samma fina illustrationer av Eva Edberg.

Ett långt sökande

När Torbjörn Engelkes åkte till Kosovo 2002, letade han med ljus och lykta efter barnböcker som handlade om föräldrar som åker iväg för att göra insats utomlands. Med hjälp av en bok ville han hitta ett naturligt sätt beröra ämnet inför sin son som då skulle fylla 6 år. Efter att ha letat runt en lång stund insåg han att det inte fanns några böcker inom detta område.

– ”Insatsen går till” vänder sig nog till lite äldre barn, menar Torbjörn. Dessutom så känns delar av den boken lite främmande för en svensk officer. De pratar om hjältemod och hjältedåd, det är vokabulär som vi knappt använder här hemma i Sverige och kan nog slå lite fel, menar han.

Eftersom det inte fanns böcker för ålderskategorin som Torbjörn eftersökte, tog han saken i egna händer.

– Jag tänkte att finns det inte något så får jag väl göra en bok själv, säger Torbjörn.

Sagt och gjort, under sin pappaledighet efter sin insats utomlands formulerades hans tankar och erfarenheter ner på ett papper som till sist resulterade i barnboken, ”När jag lånar ut min pappa”.

Mycket av innehållet bygger på samtalen Torbjörn hade med sin son, både innan, under och efter insatsen. Torbjörn är stolt och nöjd med resultatet och har redan testat boken på flera kollegors barn.

– Barnen gillar verkligen bilderna i boken, säger han.

Bilderna i boken är illustrerade av konstnären och illustratören Eva Edberg som bland annat tidigare gjort bilder för landstinget i en skrift om barn och cancer.

Men det var inte helt enkelt att skriva en bok om ett så svårt ämne. Torbjörn har vridit och vänt på olika resonemang för att få fram det slutliga resultatet. Från början var tanken att boken skulle bli könsneutral genom att låta föräldern vara en förälder och inte en pappa.

– Dessvärre blev det inte bra, texterna blev så avskalade och opersonliga. Det var inte alls samma känsla i texten när jag provade att göra den könsneutral.

Fokus på relationer

Redan när första boken släpptes fanns alltså planer på att göra en mamma bok och nu har det alltså äntligen blivit verklighet. Och handlingen i boken har inte förändrats. Fortfarande ligger fokus på relationen mellan barnet och föräldern. Det är det som är det jobbigaste när man är på uppdrag utomlands att man längtar, oavsett om det är en mamma eller en pappa.

FAKTA

FÖRFATTARE: Torbjörn Engelkes
YRKE: Yrkesofficer inom Försvarsmakten
FAMILJ: Gift med två barn
OM BOKEN: Boken är uppbyggd med en beskrivning av vardagen där pappas jobb beskrivs med vilka kläder han har på sig och vilka fordon han kör eller åker i. Detta kopplas också mot de kläder och fordon han åker i hemma. Därefter följer funderingar över vad pappas jobb innebär för familjen, främst i form av frånvaro. Precis som i pappaboken finns **När jag lånar ut min mamma till landet osams** att beställa på www.familjekolonnen.se.

Nytt forskningsforum möjliggör bättre stöd

Försvarsmakten har under året lagt ut ett antal forskningsuppdrag på olika instanser för att öka sin kunskap om veteraner och deras anhöriga. I detta första läge ligger fokus framförallt på hur de mår, både fysiskt och psykiskt. Veteranavdelningen på högkvarteret sammanställer nu all forskning inom området både nationellt och internationellt. Försvarsmakten samlade därför sina närmaste samarbetspartners; Veteranförbundet Fredsbaskrarna, Invidzonen, Soldathemsförbundet, Sveriges Militära Kamratföreningars Riksförbund samt ATO till ett Veteranforskningsforum den 31 januari.

Tanken är att detta skall vara ett återkommande forum av informell karaktär och att alla deltagare förväntas bidra med sina kunskaper.

– Vi på Invidzonen ser mycket positivt på initiativet, nu kan vi hjälpa studenter och forskare i en bredare kontext att få gehör för sina viktiga undersökningar. Nu möjliggörs alla som ger stöd att möta behov på bästa sätt, säger Cesilia Karlsson på Invidzonen. Forskningen är A och O för att avhjälpa problem som är svåra att se. Insatserna förändras, förväntningar på oss som medmänniskor ökar och informationsflödet är konstant. I och med att myndigheterna ger ett bättre stöd idag än för två år sedan är mycket redan förbättrat och annorlunda. Det känns viktigt att låta forskning ge oss kunskap men Invidzonen märker att behovet ser oerhört olika ut på ett individuellt plan och vi försöker därför alltid att möta behovet när det dyker upp genom att ge ett anpassat dagsfärskt, kreativt stöd och bara vara medmänniskor, avslutar Cesilia.

Syftet med forumet

- *Informera om pågående projekt och kontinuerligt avrapportera resultat*
- *Bredda den gemensamma kunskapsnivån om pågående projekt, egna och andras*
- *Informera om framtida eventuella projekt*

MENTOR ÅSA

NAMN: **ÅSA MALMSTRÖM**
FAMILJ: **MAN OCH EN SON PÅ 1,5 ÅR**
FRITIDSINTRESSEN: **TRÄNING, VARA UTE I NATUREN OCH ALLA SORTERS HANDARBETE**

Åsas man har varit ute på insats flera gånger och varje gång har hon känt ett stort behov av att dela sin upplevelse med någon som verkligen förstår. Därför tycker hon att det känns extra bra att nu få fylla den funktionen för andra.

– Genom mentorskapet kan jag dela med mig av mina erfarenheter och hjälpa andra som är i liknande situation som jag själv varit i. Det känns oerhört bra och det ger mig lika mycket tillbaka, berättar Åsa.

Åsa beskriver sig själv som en mycket lugn person, något som hon tror är en viktig egenskap i hennes roll som mentor.

– I och med att jag är lugn kan jag vara en motpol och hjälp till personer som är oroliga. Det viktigaste med att vara mentor är ju att bara finnas där, vara tillgänglig och lyssna. Det är jag bra på, säger Åsa.

Ibland bjuder mentorskapet på tuffa utmaningar. Som när Åsa möter anhöriga som mår extra dåligt och det blir svårt att själv hjälpa den personen, då kan Åsa känna att hon inte räcker till.

– Det kan vara frustrerande men oftast går det jättebra. För det mesta känner jag att jag faktiskt kan hjälpa anhöriga att må bättre, menar Åsa. Oftast behövs det inte så mycket, lite peppande ord räcker långt, säger Åsa.

Åsas breda erfarenhet av insatser är en stor hjälp i uppdraget som mentor. I och med att insatserna har skett under olika situationer i livet ser erfarenheterna lite olika ut från mission till mission.

– Under första missionen pluggade jag, andra missionen planerade vi vårt bröllop och tredje missionen väntade vi barn och fick vår son.

Åsa har börjat fundera på att anordna fler träffar där anhöriga får träffa varandra och bara vara.

– Vad det innebär eller vart det kommer hamna är jag inte riktigt säker på än. Men det vore kul om vi anhöriga kunde träffas mer.

Det märks att Åsa trivs med sitt uppdrag som mentor. Framförallt tycker hon att det finns en stark gemenskap i mentorgruppen och det är också det hon tycker är allra bäst.

– Att få träffa personer som varit i samma situation som jag och inte behöva förklara mig varför jag och min man har valt att leva som vi gör. Här finns det en förståelse som jag inte har hittat någon annanstans, menar Åsa.

Tips på hur du kan tänka och göra när du har en nära anhörig på insats

- Det kan vara jättesvårt ibland men tänk positivt! Tänk inte på hur lång tid det är till ni träffas igen utan räkna ner tiden istället. Dagarna tills ni ses blir färre och färre.
- Har du mer tid nu när din anhörig är borta? Ta vara på tiden att träffa vänner, lägg mer tid på dina intressen. Kanske prova på någonting nytt?
- Ta hjälp av de människor som finns runt omkring dig. Gå inte runt och må dåligt utan prata av dig med någon, en vän eller varför inte en mentor.

Spring Vår Ruset med InvidZonen

Nu är det dags att snöra joggingskorna och ladda batterierna för vårens roligaste lopp! Du väljer själv om du vill promenera, jogga eller springa. Alla deltar utefter egen förmåga. Vår Ruset går av stapeln runt om i Sverige för 25 året i rad och under maj och juni arrangeras loppet i 17 städer från Malmö i söder till Luleå i norr. Invidzonen kommer att vara på plats med picknickkorg i Stockholm den 27 maj och kommer dessutom försöka att finnas på plats i de städer där intresse finns. Vill du vara med på vårens trevligaste motionsevenemang?

Hör av dig till **Anna** på Sportzonen redan idag, **sportzonen@invidzonen.se**. Invidzonen bjuder på anmälningsavgiften till **de första 20** som anmäler sig.

SISTA ANMÄLNINGSDAG FÖR:

MALMÖ	14 APRIL
JÖNKÖPING	19 APRIL
HALMSTAD	24 APRIL
VÄXJÖ	24 APRIL
GÖTEBORG	26 APRIL
STOCKHOLM, DAG 1	26 APRIL
STOCKHOLM, DAG 2	26 APRIL
VÄNERSBORG	29 APRIL
KARLSTAD	29 APRIL
NORRKÖPING	29 APRIL
UPPSALA	30 APRIL
GÄVLE	3 MAJ
VÄSTERÅS	5 MAJ
ÖREBRO	7 MAJ
SUNDSVALL	14 MAJ
UMEÅ	21 MAJ
LULEÅ	22 MAJ
ÖSTERSUND	22 MAJ

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**