invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 2 ■ JUN–AUG 2013

Ett år I USA

APPAR FÖR ENKLARE VARDAG

Fint besök från *Kanada*

Sportzonen *träna din rygg*

VÅRA TRÄFFAR
Experiment, middag och sång

Skattjakt på campen

INVIDZONEN önskar alla läsare en underbar sommar!

Okunskap eller ställningstagande?

I helgen åkte jag taxi. Den pratvänliga chauffören frågade mig vad jag arbetade med. Jag berättade om Invidzonen och anhörigstöd. Hans första reaktion var: ”– De anhöriga, varför behöver de stöd?”

Till skillnad från när jag själv hade min man på insats blev jag inte upprörd utan berättade om anhörigas situation. Om föräldrar som flytt med sina barn från ett krig till Sverige. Hur de känner när deras barn senare i vuxen ålder väljer att göra en insats i ett orosdrabbat land. Hur de unga flick- och pojkvänner som nyligen blivit förälskade ska prövas med månaders frånvaro. Hur den hemmavarande föräldern på egen hand tar hand om sitt arbete, barnen, hemmet, bilen och hockeyträningarna.

Hur det känns att vara hemma i Sverige när ens bästa vän är på insats och det inte går att ringa när man har lust. Och ovanpå allt, den oro som kan blossa upp.

Saknaden.

Taxichauffören hade stängt av taxametern, stannat bilen och lyssnade intensivt.

Han satt tyst först och sen brast han ut ”– Fan vad bra att det finns stöd, det behövs ju verkligen!”

Visst är det tydligt att det finns ett behov i samhället att informera om de anhörigas situation. Att vi är en av två delar i ett internationellt uppdrag. Det känns nödvändigt att berätta. Förståelse från omgivningen gör allt lite lättare.

Alltför många anhöriga vittnar om att de blir ifrågasatta av omgivningen. Tänk vad mycket lättare det skulle bli om alla fick en klapp på axeln istället.

Jag tänker tillbaka på det år jag själv var ensam hemma. Hur jag fick frågor som ”hur känns det att han lämnar dig” eller ”vad ska han dit och göra?” Frågor som gjorde mig ledsen. Jag undrar om de personer som sa detta till mig kanske inte alls ifrågasatte utan ville sätta sig in i min situation för att de ville förstå? Vi måste alla hjälpa varandra att informera människor vi träffar om vilken insats de anhöriga gör. Att alla i samhället borde respektera de hemmavarande och ge dem den där klappen på axeln. Precis som veteranerna gör en insats för andra människor, bjuder de anhöriga på några månaders utlåning av något väldigt värdefullt.

R-e-s-p-e-c-t.

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
Astrid Regemo Invidzonen

PRODUKTION
Invidzonen
Hantverkargatan 52
112 31 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
Maj Pihlgren
Svenska Soldathemsförbundet
Foto: Per Lennartsson
Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna
Läs mer på sid 10–11

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 **MED MÅNGA JÄRN I ELDEN**
Lars Ekström, handläggare på Rikskriminalpolisens Utlandssektion

7 **KOLL PÅ:**
Appar för hemmahjältar

8 **VOLONTÄRT UPPDRAG I KANADA**

10 **RAPPORT UTIFRÅN**
Majs dagbok från Afghanistan

12 **KRÖNIKA**
SERIEN

13 **SKATTJAKT PÅ CAMPEN**

14 **SPORTZONEN**
Dags för ryggen

20 **SNART PÅ VÄG**
– Utbytesår i USA för familjen

22 **VÅRA TRÄFFAR**

24 **IBLAND BLIR DET INTE RIKTIGT SOM MAN HAR TÄNKT SIG**
Att tygla sin oro

26 **BREVET**

27 **UPPDRAG MENTOR**
Isabelle

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

Nya lokaler nya möjligheter!

6 maj gick flyttlasset till Invidzonens nya lokaler på Hantverkargatan i Stockholm. De nya lokalerna ger oss möjligheter att bjuda in till träffar och aktiviteter på ett helt nytt sätt som vi tror kommer att komma till nytta för alla er anhöriga. Vi ser det som ett litet familjecenter i miniatyr. Här finns gott om plats för anhöriga att träffas och umgås och en egen lekhörna för barnen med böcker, pyssel och annat skoj. Vi jobbar nu för fullt med att komma i ordning inför inflyttningsfesten som sker den 31 augusti. Då kommer Invidzonens årsmöte också gå av stapeln.

Information om inflyttning och årsmöte kommer inom kort på webben

Veteranfilm för ökad förståelse

Vår uppskattade anhörigfilm har fått ett syskon i form av en veteranfilm. Filmen bygger på citat och bilder från veteranerna själva och beskriver tankar och känslor inför, under och efter en insats utomlands. Tanken med filmerna är att öka förståelsen både för de som åker iväg och de som är kvar hemma. Veteranfilmen ligger på You Tube och har i skrivande stund över 19000 tittare, något som vi är mycket stolta över.

Besöksresa till Afghanistan

Under slutet på april fick invidzonen återigen möjlighet att delta på en besöksresa till Afghanistan. Syftet med resan var att samla nytt material för en kommande dokumentär om anhöriga och veteraner. Astrid Regemo som arbetar på Invidzonens kansli var vår representant på resan och hon arbetade hårt under veckan med att få in så mycket material som möjligt. Läs mer om Afghanistanresan på sid 8-9.

Dags för *Tjejmilen!*

7 september klockan 13.00 är det dags för Tjejmilen igen. Som vanligt kommer Invidzonen vara på plats för att peppa er anhöriga som vill vara med på årets roligaste lopp. Redan nu kan du anmäla dig för att säkra din plats. För att vi ska veta hur mycket fika vi ska ta med oss i våra picknickkorgar, är det bra om du anmäler ditt intresse till: **sportzonen@invidzonen.se**

Peace & Security Summit- en kongress för fred och säkerhet

Under våren har Invidzonen hjälpt till och medverkat under planeringen av PSS, Peace & Security summit som ska gå av stapeln den 28 maj 2013.

PSS anordnas i år av Sveriges veteranförbund Fredsbaskrarna står och har som syfte att diskutera hur veteraner kan bidra till internationell fred och säkerhet.

Invidzonen har deltagit i planeringsmöten samt ansvarat för kulturdelen under invigningskvällen som sker på Fotografiska museet i Stockholm. Där kommer vi bland annat att medverka som underhållning med vår anhörigkör. Läs mer om körens andra repetition sid 24.

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

MED MÅNGA JÄRN I ELDEN

Vad gör en handläggare på Rikskriminalpolisens Utlandssektion? Invidzonen ville ta reda på mer och följde därför med Lars Ekström en dag på jobbet. Det blev en fartfylld dag i hasorna på Lars och minst sagt med andan i halsen.

FAKTA:
Lars Ekström, fästmö och tre döttrar
Gjort flera missioner bland annat i Palestina. Började som handläggare 2006

Hämta nycklar, till garaget, ut på stan...

Lars Ekström en av fyra handläggare på Rikskriminalpolisens Utlandssektion. Som handläggare måste du vara en god administratör, ha ett strategiskt tänk, ha god hand med människor samt en stor portion med tålamod. Dessutom bör du vara stresstålig, gilla snabba växlingar och ha förmågan att hoppa mellan olika typer av arbetsuppgifter. Men vad gör handläggarna egentligen och varför är det så bråttom att få ut poliserna när de väl får sina tjänster utomlands?

TIDIGT PÅ JOBBET

Lars arbetsdag börjar vid 07.00–07.30. Han vill nämligen vara på arbetet innan växeln öppnar så att han hinner med att gå igenom alla mail och informera sig om vad som hänt i hans missionsområden. Det kan handla om allt från en explosion i något missionsområde till att någon av de anställda behöver ny utrustning eller ska byta tjänst inom missionen. Det kan också vara att någon av de anställda hör av sig för att bolla en fråga med Lars. Egentligen finns det inga reglerade arbetstider för handläggarna. Ibland ringer telefonen sena kvällar och helger om det

> "...kommunikationen med de anhöriga måste vara bra..."

är något akut som behöver åtgärdas eller som har hänt.

– Jag är den som rekryterar till de områden jag ansvarar för och också den som tar hand om dem under

själva missionen. Eftersom det är jag som är ansvarig så måste jag finnas tillgänglig dygnet runt om det skulle inträffa något, berättar Lars.

VISAR OMTANKE

Lars ringer också själv upp sina utskickade lite då och då för att höra att allt är bra. Alla våra missioner är konfliktområden och man jobbar ofta under fysisk och psykisk press.

– Jag måste ju se till att allting fungerar och att alla mår bra. Höra om det är någonting som de behöver eller bara få prata av sig en liten stund.

Förutom de personer Lars har ute i pågående missioner, sköter han löpande rekryteringar till kommande missioner. Vid rekrytering finns det många faktorer man ska tänka på. Förutom att kollegan i fråga ska ha rätt kompetens för uppgiften ska personen i fråga vara en god representant för svensk polis. Svenska poliser är uppskattade utomlands eftersom vi har hög arbetsmoral och är pålitliga.

> " I Sverige är vi dåliga på att framhäva oss själva..."

– Det är viktigt att vi genom att göra rätt rekryteringar upprätthåller detta rykte. En annan fråga att ta hänsyn till är mångfalds och genderfrågan. Denna fråga arbetar man ju med inom hela polisen, säger Lars.

Klipper, klistrar och fixar.

– Det är av särskilt stor vikt att vi får kvinnliga kollegor som söker till oss. Alla våra missioner ligger i konflikt- eller postkonfliktområden och ofta i kulturer där kvinnliga rättigheter tas tillvara eller respekteras. Kompetenta kvinnliga poliser blir en förebild och ett gott exempel för dessa länder att följa, fortsätter han.

SNABB PROCESS

Det är ett ständigt pusslande och ett visst mått av ekonomiskt vågspel. För att hinna med att få med den personal som han nominerar måste han nämligen påbörja utbildning, ordna med läkarundersökningar samt beställa pass och visum innan han vet om personen i fråga ens har fått tjänsten. Något som kan bli enormt kostsamt om han inte får igenom sina nomineringar. Det vill säga om polisen i slutändan inte blir antagen till uppdraget. Lars är den som nominerar de han tycker har rätt kompetens och förutsättningar utifrån ansökningar han får in men det är inte han som har det slutgiltiga avgörandet vem tjänsten ska gå till. Alla länder har rätt att nominera personer från sina nationer till respektive tjänst och därför är konkurrensen hård. När en person väl fått en tjänst är processen oftast snabb; från det att tjänsten är tillsatt tills missionen startar tar det endast två till åtta veckor. Detta gör att Lars måste ligga i framkant och våga investera i personal som kanske inte får tjänsten till slut.

Lyssnar, löser och verkställer.

– Det blir lite av ett moment 22 och visst händer det att jag gör missbedömningar och satsar på personal som sedan inte får tjänsten, men jag måste tjuvstarta lite annars hinner jag inte få dem klara till missionsstarten, säger Lars.

SVENSKA FÖR ÖDMJUKA

För att få med så många som möjligt av de han nominerar är rekryteringen enormt viktigt och han hjälper ofta till att tipsa sökanden om hur de kan förbättra sina ansökningar och förbereder dem inför intervju.

– Tyvärr är svenskar lite väl ödmjuka vilket inte passar sig i just den här situationen. I Sverige är vi dåliga på att framhäva oss själva, vilket är ett måste när man söker en sådan här tjänst med den konkurrens som råder, berättar Lars.

Eftersom Utlandssektionen lägger ner enorma resurser på de kandidater som de väljer till uppdragen är det oerhört viktigt att alla inblandade är välinformerade om vad som gäller

vid en utlandsmission. En viktig del är att familjerna runt de som eventuellt ska åka är med på det hela. En mission kan ju innebära att deras familjemedlem missar viktiga högtider så som jul, studentmottagningar eller annat som sker under tiden för missionen.

– Som handläggare trycker jag hårt på att kommunikationen med de anhöriga måste vara bra och att alla är med på uppdraget. Annars vet jag att det kan innebära svårigheter och stress för den anställde under missionstiden, säger Lars.

"Svenska poliser är uppskattade utomlands eftersom vi har hög arbetsmoral och är pålitliga."

UTBILDNING OCH LOGISTIK

Förutom att sköta själva rekryteringen så är det också Lars som håller missionsutbildningen. Det är han som ordnar med all logistik för utrustningen. I missionen i Afghanistan är poliserna beväpnade och då är det Lars som måste hantera problematiken med att få ner vapen till Afghanistan. Och det är krångligare än det kanske låter. Bara att transportera vapen på svenska vägar kräver särskilda tillstånd och speciell vapentransport med poliseskort.

– Eftersom det är mina saker måste jag vara med i polistransporten, berättar Lars. Varje liten sak tar mycket tid, fortsätter han.

MÅNGA OLIKA ARBETSUPPGIFTER

På Lars arbetsbord ligger också all administration. Allt ifrån ibland boka resor och hotellrum, till att trycka menyer och beställa diplom och medaljer inför avslutande medaljceremonier. Betala utlägg för resor, kontrollera och justera räkningar. Han ser även till att de hemvändande får sina hemkomstsamtal med debriefingteamet när de kommer hem och ordnar bokningar inför avslutningsmiddagen. Dessutom deltar han på en mängd interna möten och samordningsmöten med de andra handläggarna på Utlandssektionen och med andra myndigheter. Mängden av blandade uppgifter handläggarna på Utlandssektionen har, gör dem minst sagt till spindlar i ett komplicerat nät för att få varje mission att fungera som de ska.

Resonerar, diskuterar och rådfrågar.

Under arbetsdagen springer Lars mer eller mindre mellan sina olika uppgifter, hämtar nycklar, hämtar bil, svarar i telefon, pratar med kollegor om utlägg som ska göras eller inte göras, hämtar pass på UD, klistrar in foton och fyller i bortglömda spalter i visumansökningar, och svarar på mail från kollegor ute på missionsområden.

Trots att jobbet som handläggare både är stressigt och tålamodsprövande verkar det som om Lars verkligen gillar sitt arbete.

– Det är enormt roligt att ha med människor att göra. Det måste man tycka, annars kan man inte ha det här jobbet, säger Lars innan han svarar på ännu ett viktigt telefonsamtal.

KOLL PÅ

Användbara appar för hemmahjältar

En ständig utmaning för oss hemmahjältar är att få vardagen att gå ihop. Det är inte alltid så lätt att komma på vad man ska laga till middag eller få tiden att räcka till för alla bestyr som ska hinnas med. Men det finns hjälp, det kryllar av appar och hemsidor som sätter lite guldkant på tillvaron, något som kan vara välbehövligt under en insats hemma. Nedan har vi har samlat våra favorit-appar och hemsidor för en enklare och lite roligare vardag.

Flipboard
Nyhetsapp som samlar alla dina favoritnyheter och samtidigt kan kopplas till Facebook, twitter och Google Reader.

Försäkringskassan
Med mina sidor-appen kan du vabba, se dina ärenden och när dina pengar kommer, direkt i din mobil eller på din surfplatta. En mycket praktiskt och enkel app som underlättar enormt i vab-tider. För att använda alla funktioner i appen måste du ha ett Bank-ID.

Bankappar
De flesta banker har numera en egen app så att du enkelt och smidigt kan göra dina bankärenden från mobilen och samtidigt hålla koll på din ekonomi.

Instagram
En rolig och användbar app när du vill dokumentera livet hemma. Här kan dina sparade bilder kopplas till ett konto som kan följas av din omvärld och den som är ute på insats. Plus i kanten för de olika valbara filter som gör dina bilder lite roligare och lite snyggare.

Anteckningar
Hur många gånger har du inte stått i affären och kommit på att inköpslistan ligger hemma på hallbyrån? Här är appen där du kan samla anteckningar, inköpslistor och allt som är viktigt att minnas.

Klart.se
Väderleks-appar är ett måste för många svenskar under sommartider. Här får du inte bara en väderleksrapport över nuläget utan kan även se hur vädret utvecklas där du befinner dig timmer efter timme och tio dagar framöver.

Loppisappen
Kanske inte en livsnödvändig app men för dig som gillar vintage och loppisprylar är detta en app som definitivt sätter guldkant på tillvaron, särskilt nu under kommande semestertiden. Skaffa appen och hoppa in i bilen om du har någon, eller låna en bil av grannen, sen är det bara att bege sig ut och frossa bland antikviteter.

Hinnerdu.se
En sajt där du kan få hjälp med vad som helst, när som helst. En oslagbar sida för dig som är ensam hemma med saker som behöver fixas. Gräsklippning, montering av möbler, hämtning av grovsopor, du skriver ned önskemål om vad som ska fixas och sätter själv en prislapp så kontaktas du av hemmafixare som vill hjälpa till. Smidigt och bra!

Favoritmatappar:

Det finns en mängd appar för dig med idétorka inför middagen. Middagsapparna är många. Om du söker på middag så dyker det upp en mängd olika som passar olika typer av behov. Här är två av våra favoriter

Kokaihop
Här kan du enkelt hitta recept och få middagsförslag. Här finns även inköpslistor för alla recept så att du lätt kan få upp dem när du står i affären. Recepten är recenserade av användarna.

Veckans mat
Hjälper dig att planera din matlagning och dina matinköp och gör din vardag enklare. Spar tid, energi och pengar samtidigt som du får hjälp att äta nyttigt och varierat.

VOLONTÄRT UPPD

MELANIE MICHAUD
3 barn 14, 5 och 4 år.
Man som varit på insats i Afghanistan.
Bor: Quebec, Kanada

MICHELLE VACHON
2 barn, 1 och 2,5 år.
Maken är på första mission just nu i Afghanistan.
Bor: Quebec, Kanada

På familjecentret för anhöriga till veteraner i Valcartier i Kanada arbetar Michelle och Melanie. För dem är det volontära uppdraget ett viktigt socialt umgänge samtidigt som de gör nytta för andra anhöriga.

Melanie har arbetat som volontär på Familjecentret i Valcartier sedan två år tillbaka. Hon valde att bli volontär för att hon kände att hon ville göra något mer av sin tid under tiden som hon är hemma och tar hand om sina tre barn. För henne är det ett bra sätt att träffa nya vänner och komma ut och få lite socialt umgänge. I Kanada fungerar det så att de anställda inom försvarsmakten flyttar runt ungefär var tredje år för nya uppdrag. Det kan betyda att de hamnar på orter där de inte känner någon innan, vissa hamnar i delar som pratar ett helt nytt språk (franska eller engelska), vilket också medför att det kan vara svårt att integreras i den nya miljön. Familjecentret i Valcartier ger en möjlighet att träffa andra som är i en liknande situation men också en chans och hjälp att komma in i samhället i den nya omgivningen som nyinflyttad.

Uppdrag i Afghanistan

Michelle och hennes man flyttade till Quebec inför hennes mans nya uppdrag i Afghanistan, när det sedan var dags för honom att åka iväg var hon ensam kvar med en nyfödd bebis.

– Jag var jätterädd, säger Michelle. Vi hade ju såklart diskuterat det hela innan han åkte och visst hade jag rätt att säga min åsikt, men samtidigt så visste jag ju hela tiden att det var det här han är utbildad till. Det är viktigt för honom.

Michelle tycker att kommunikationen har fungerat mycket bra under mannens insatstid.

– Vi har skypat och skickat bilder så barnen har ju hela tiden fått behålla en kontakt med honom även om det skett över internet, berättar Michelle. Hon känner att hon har fått god kunskap och information om vad som sker därnere.

– För mig var det lite annorlunda, berättar Melanie. Jag bestämde mig för att jag inte ville tänka på att han var i Afghanistan. Jag låtsades lite att han var på en utbildning i någon annan del av Kanada och inte på farligt uppdrag i Afghanistan. Det kanske låter konstigt men det fungerade för

DRAG I KANADA

mig. Det var mitt sätt att tackla det hela på. Så när han ringde var det jag som berättade vad jag hade varit med om och vi fokuserade på mig, säger Melanie.

Än i dag vet inte Melanie om vad som hänt hennes man nere i Afghanistan, i alla fall inte negativa saker.

– Jag är en positiv person och jag vill inte veta om min man till exempel sett eller varit med om något hemskt där nere. Det är ju någonting som jag ändå inte kan göra någonting åt, fortsätter hon.

Bra på känslor

Både Michelle och Melanie berättar att det finns bra stöd och uppbackning i Kanada för veteraner och familjer som mår dåligt och de tycker att attityderna är att det inte är någon skam i att söka hjälp.

– Förut var det mer så att männen skulle vara lite macho och ha lite attityd kring det där med att söka hjälp men attityderna ha ändrats anser jag, säger Michelle. I Kanada är vi bra på att prata om känslor generellt, så det kanske hjälper till, fortsätter hon.

I och med att folk flyttar från franskspråkiga delar till engelskspråkiga delar och vice versa så är det en av de stora utmaningarna. Både Michelle och Melanie arbetar på avdelningen för tvåspråkighet. Dit kan anhöriga vända sig om de behöver hjälp med någonting som rör det språkliga.

– Vi hjälper dem att kommunciera, hitta dagisplatser, sjukvård eller annat som kan vara svårt om man inte kan språket. Här finns även kurser för anhöriga som vill lära sig det nya språket. På familjecentret i Valcartier är det franska som gäller.

– För alla volontärer finns det gratis barnpassning under tiden de arbetar för Centret. Det möjliggör för Melanie och Michelle att arbeta volontärt, vilket i sin tur medför att de får ett stort socialt nätverk och gemenskap trots att de spenderar mycket tid ensamma hemma tillsammans med barnen. För Michelle som har arbetat ända tills hon flyttade till Quebec är det volontära uppdraget ett viktigt substitut för ett vanligt arbete.

– Det är svårt för militärfruar att få jobb i och med att arbetsgivarna vet att vi flyttar vart tredje år. Dessutom ser de ju svårigheterna med att ha en anställd som är helt ensam med ansvaret om barnen medan männen är ute på mission, säger Michelle.

– Därför är det jättebra att man kan arbeta volontärt på centret under tiden barnen är små, berättar Melanie.

Celebert besök

14–20 april hade Sverige besök av representanter från Valcartier Family Center i Kanada. Invidzonen fick då chansen att träffa dem och berätta om vår organisation samt höra om hur deras anhörigstöd fungerar.

Kanda vs Sverige

Anhörigstödet i Kanada skiljer sig något mot stödet i Sverige men det finns också likheter i arbetsform och upplägg. Precis som i Sverige samarbetar Kanadas försvarsmakt med ideella organisationer. Och både Sverige och Kanada har ett medmänskligt stöd och ett professionellt anhörig- och veteranstöd. Men det som skiljer dem åt är att Kanada söker pengar till sin verksamhet genom välgörenhet och sponsoring vilket innebär att deras ekonomiska stöd till största del kommer från det civila. Enligt kanadensarna bidrar detta till att öka kunskapen och medvetenheten om veteranfamiljen ute i det civila samhället.

– Det viktigaste jag tar med mig efter den här resan till Sverige är att det är samarbetet som är kärnan. Ordet tillsammans är nyckeln till framgång oavsett var i världen man befinner sig, det har vi fått svar på under vårt besök här, avslutar Melanie och Michelle håller med.

Det här är Valcartier

Valcartier Garnison är belägen på en platå vid foten av Laurentides bergen, 29 kilometer från gamla Quebec och Valcartier Garrison upptar ett område på ca 12 mil vilket sammanlagt är ett område på 210 km^2.

Garnisonen består av över 6000 personer som är anställda inom den Kanadensiska försvarsmakten samt cirka 1500 civila på olika funktioner och poster.

Garnisonen rymmer en bostadsdel med 913 hus, ett köpcentrum, en egen tidning, två skolor, två kapell, ett resurscentrum för Försvarsmaktsanställdas familjer, ett sjukhus, ett allaktivitetshus, ett sportcenter och många rekreationsklubbar. Famljecentret är beläget inom garnisonen och är öppet för familjemedlemmar så som partners, barn, föräldrar och syskon.

På famljecentret finns det olika typer av workshops, till exempel avreseworkshop om vad du bör tänka på innan avresa. Det finns också stödgrupper för olika målgrupper och föreläsningar om hemkomst och verktyg för familjer. Dessutom finns grupper för barn och tonåringar och särskilda välkomstgrupper för nyanlända familjer, språkkurser, barnpassning, caféverksamhet och mycket mer.

Majs dagbok

Rapport utifrån

MAJ PIHLGREN
arbetar som familjestödskoordinator på Svenska Soldathemsförbundet. Hon är även mamma till en före detta soldat i Afghanistan. När hon fick frågan om att följa med på en besöksresa tvekade hon inte en sekund. Hon skulle med. Under resan skrev Maj dagbok för att dokumentera tiden därnere samt få ner sina tankar och reflektioner.

2013-04-29 Dagen D. Glad!
Redan på Västerås flygplats kommer en ung man och presenterar sig som vår guide under veckan. Vi reser i chartrat leaveflyg. Rikard är en av dem som haft sin sista leave tre veckor innan hans uppdrag är över i Afghanistan. Rikard missar inte något. Från att visa vart vi ska gå och se till att vi är bland de första på planet till att hålla i programmet under veckan. Mikael med pondus i kropp och skägg är extraguide.

2013-04-30 Lite sömn
Det blir inte mycket nattsömn. Nästa stopp i Turkiet tillbringar vi på flygplatsen ett par timmar mitt i natten. När vi mycket tidigt på morgonen landar på Marmal, har vi sovit kanske ett par timmar. Klockan är ställd två och en halv timme framåt, i Sverige är klockan strax efter två på natten när vår dag börjar.

Färden till CNL, Camp Northern Lights sker i specialbyggd container på lastbil. Vi sitter ordentligt fastspända med tunga västar på och skakar fram utan att se var vi åker. När vi stannar, är vi inne på campen. De höga bergen anas bakom höga stängsel i söder, och utanför muren på ena sidan hör vi barn leka. Det är en skola, vi klättrar upp och tittar över muren. Så härligt att se både pojkar och flickor utanför skolan!

2013-05-01 Första maj
Någon skrålar Internationalen från ett hörn av planen. Det är ju ändå första maj!

Jag hjälper Astrid med intervjuer. Hon filmar och jag ställer frågorna. Våra första intervjuer är avklarade. Först med Per och Isabella. Per har varit gift i 28 år och har varit på en insats innan. Hans närstående tyckte att han var förändrad i ett helt år efter att han kommit hem, något han själv inte alls märkt. Däremot

brottades han med känslor av skam och skuld för att hans familj mådde dåligt.

Isabella är ung och på utlandsuppdrag för första gången. Hon säger att hon inte alls tänkte på att de anhöriga skulle ha det jobbigt i för ”det var ju jag som åkte, det var ju mitt beslut, men nu har jag förstått att de också gör en insats hemma”.

2013-05-02 Intervjuer på campen

Vi intervjuar två kvinnor som just anlänt hit för att göra insats sex månader framåt. En av dem har tre barn i tonåren hemma. Hon har många gånger fått motivera sitt val för släkt och vänner. Hon ställer inget krav på barnen att de ska stötta henne. De har ju inte valt detta, då ska de inte heller behöva känna kravet att stötta sin mamma. Hennes fokus ligger tydligt på barnen, hon kommer att hålla en tät kontakt med var och en av dem.

Vi träffar Stig som är ansvarig för operationerna under FS 24, en man som imponerar stort, både genom sitt strategiska tänkande och som reflekterande person.

Vårt samtal leder så småningom in på ett personligt plan. Stig säger utan omsvep att livet har gett honom perspektiv på vad som är viktigt, något han delat till sina barn. ”Man förändras som människa härnere”, säger han.

Ytterligare en intervju har vi hunnit med, Niklas som är yrkesofficer till vardags. Han och hans fru gick PREP-kurs före insatsen och tyckte det var bra att hinna prata igenom allt innan han reste.

Kvällen avslutas med att Per, Astrid och jag tillsammans presenterar våra verksamheter på mässen. Minimum av bilder. Sex bilder för fyra organisationer. Vi jobbar på att inte bli för långrandiga. IZ:s filmer berör, som vanligt.

2013-05-03 Våffeldagen

Dagarna går fort. Intervjuer, samtal, mat, mat och mera mat. Intervju igen.

Fredag är våffeldag. En dollar per våffla, behållningen går till lokalbefolkningen, bland annat till studerande afghanska kvinnor.

2013-05-04 Kontakt med familjen

Lördag är ingen ledig dag. Arbetet pågår sju dagar i veckan. Ledigheter tar man ut i timmar då och då när man tränar, spelar volleyboll eller sitter vid en dator.

Våra intervjuer är klara. Svaren vi får är ibland entydiga: alla tycker att det är enkelt att leva utan de vardagliga bekymren med tvätt och mat och inköp, svårigheterna är att de anhöriga är så långt borta. Telefoner och datorer minskar avstånden men har sina begränsningar. Man vill inte bli osams, som en av de intervjuade sa. Samtliga säger att de förändrats. Man mognar, tar mera ansvar, perspektiven förskjuts, annat blir viktigt, man omvärderar sina livsvärden.

2013-05-05 På patrull – äntligen!

Utanför murarna. Tolv personer i rader, tungt beväpnade. Tunga ryggsäckar med gåvor till dem vi ska besöka- och vattenflaskor i mängd. Vi som är gäster bär skyddsväst. Sjal för oss kvinnor och kroppstäckande kläder, vi är i ett muslimskt land.

Barnen flockas kring oss. Vill ha något, vad som helst, en tom vattenflaska är helt ok. Överallt hälsningar och leenden, Salam, Akbar!

Landskapet är torrt och dammigt. Husen enkla. Fattigdomen påtaglig.

2013-05-06 Hemfärd

In i det sista får vi goda samtal vid vår sista frukost här och hinner även träffa representanter från svenska Rikskriminalpolisens utlandsstyrka.

2013-05-07 Tusen tack!

Resan hem startar måndag förmiddag, svensk tid, inte förrän vid tvåtiden tisdag landar vi på Arlanda. Tack alla som gjort denna resa möjlig! Rikard, Fredrik, Michael, armétaktiska staben i Stockholm! Tack alla i FS 24, för att ni så villigt delat med er av era tankar och känslor och tagit emot oss med sådan värme! Vi önskar er en god hemresa och kärleksfulla möten! Tack också alla anhöriga! Utan er insats hemmaingen insats borta!

Med på resan var även Per Lennartsson Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna och Astrid Regemo-Samuelsson Invidzonen.

KRÖNIKA

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

Jag var 19 år när jag fick beskedet att min pojkvän skulle åka iväg på mission. Det var då ett år kvar tills han skulle åka och många tankar hann ältas innan dess. Ett halvårs veckopendlande till Livgardet och ett halvår på andra sidan jorden. Det är mycket väntande på att han ska komma hem igen. Avresan närmade sig, jag hade hunnit fylla 20 och pojkvän hade blivit sambo. Och en specifik tanke hade börjat dyka upp titt som tätt i mitt huvud. De dagar det kändes som tyngst att han skulle åka försökte jag påminna mig själv att jag faktiskt hade världens chans. Världens chans till ett halvår att göra precis vad jag ville, testa att bo själv och ingen att anpassa mig till.

Sommaren kom och han åkte. Det var fruktansvärt jobbigt och alla som har varit där vet hur massiv den där tomheten är, att den nästan tar över. Det var en tung sommar, och den var långsam. Den här tanken med att göra vad jag ville kändes långt borta när det enda jag ville var att vara med honom. Jag var otålig under nedräkningen till leave och känslan att stå på flygplatsen och se honom igen var helt otrolig.

Efter leave kommer vardag och den var tyngre och ensammare än någonsin. Nu visste jag vad jag kunde vänta mig och det var inte så lätt alla gånger. Att matcha tider man kunde prata, och tolka känslor på knastrig telefonlinje. De där tankarna om att jag hade världens chans började dyka upp igen. Om jag skulle överleva till december fick jag vara lite egoistisk och tänka på mig själv. Så det gjorde jag.

> ”Jag minns hur jag tog den här missionen och gjorde den till något annat än bara tårar och saknad”

Jag kunde ta hur många spontanutgångar som helst utan att ens behöva tala om det för någon. Jag kunde tentaplugga fyra dygn i sträck utan att någon klagade på att jag spred anteckningar över hela lägenheten. Jag kunde lägga hutlöst mycket pengar på skor och äta väldigt mycket havregrynsgröt den månaden utan att någon tyckte det var dumt. Jag åkte bort till en annan stad över en helg utan att det påverkade någon annans planer. Många middagar med vänner mitt i veckan som gjorde att dagarna rullade på ganska fort ändå. Passade på att njuta av att lägenheten var bara min i några månader, på köpet lärde jag mig hur säkringarna fungerade och hur man lagar ett gångjärn.

Så här några månader i efterhand ser jag tillbaka på ett halvår där jag faktiskt hade roligt. Det hände så många saker under de här sex månaderna och jag lärde mig så oerhört mycket. Och även om jag alltid hade Afghanistan i bakhuvudet så är det inte det jag minns i första hand. Jag minns hur jag tog den här missionen och gjorde den till något annat än bara tårar och saknad. Jag gjorde den till min och jag hade roligt.

ILLUSTRERAD MEDVETENSKAP av MISSAN

En liten påse...

I oktober 2011 representerade jag Invidzonen när jag besökte våra soldater ur FS21 i Afghanistan. Mot bakgrund av att min son är officer och hade tjänstgjort tidigare i Afghanistan och att han med stor sannolikhet skulle återvända för ytterligare uppdrag, grävde jag ner en hälsning och lite pengar på campen till honom från mig.

Då min son inte återvänt till Afghanistan och avveckling av vår närvaro börjar närma sig kändes min påse viktig att hantera på något sätt. Nu när Invidzonen åter fick möjlighet att besöka våra soldater på plats i Afghanistan hade jag en önskan. Min påse skulle inte försvinna i avvecklingen utan komma till glädje för barnen i Afghanistan.

Påsen återfanns med hjälp av medskickad karta och innehållet överlämnades till prästen som nu kommer se till att pengarna kan förgylla tillvaron i något projekt för barnen i närområdet.

En liten påse för mig, men förhoppningsvis en stor påse lycka för mottagarna!

– Pappa Björn

SKATTJAKT PÅ CAMPEN

Fredrik Sandström besöksofficer på FS24, var den som tog emot Astrid, Maj och Per på campen i Afghanistan. Han fick även uppdraget att hjälpa till att klura ut var någonstans Björn hade gömt sin gåva och hälsning till sonen. Något Fredrik tog sig an med stor glädje och entusiasm.

Med hjälp av kartan kunde Fredrik snabbt räkna ut ungefär var någonstans skatten borde finnas. I behållare nummer 29 i skyddsväggen HESCO, som består av sten och grus skulle den finnas. Fredrik letade upp stället och började gräva efter skatten med bara händerna. Enligt kartan var skatten placerad 10 centimeter ner under gruset men ingen skatt hittades.

– Vi trodde verkligen inte att vi skulle lyckas hitta den men Fredrik gav sig inte utan fortsatte att gräva sig allt längre ner, berättar Astrid.

Rätt var det var så stötte Fredrik på något som avvek från grus och stenar. Fram tittade en liten blå genomskinlig fryspåse.

– Fredrik var överlycklig, det var ett roligt avbrott från vardagen på campen, säger Astrid som också var nöjd över fyndet.

Precis som Björn önskat överlämnades sedlarna till insamlingen på våffeldagen, pengar som ska gå till olika typer av projekt för att stödja lokalbefolkningen.

sportz

Dags för

I Sportzonens träningsserie som utgår från Försvarsmaktens BRAK, ben, rygg, arm och core, har vi hunnit gå igenom armar och ben. Vi har nu kommit till R-delen, ryggen.

Ryggen är en av de viktigaste delarna i vår kropp. När man pratar om ryggen och ryggraden så innefattar det kotpelaren som startar uppe vid vårt huvud, hela nacken, bröstryggen och vår ländrygg ner till svanskotan. Utöver detta så är även vårt bäcken en del av ryggen.

Våra muskler i ryggen stabiliserar och utför rörelser. Det finns två typer av muskler i anslutning till vår rygg. Dels de muskler som sitter djupt in i kroppen nära vår ryggrad som hjälper oss att stärka upp ryggraden. Dessutom finns det stora lite mer ytliga muskler, dessa muskler ger oss kraft.

Att ha besvär med sin rygg är mycket vanligt. Det har gjorts många studier på ryggen och ryggproblem. Studierna visar att mellan 60–85% av befolkningen upplevt besvär i sin ländrygg under i sitt liv. Tyvärr visar även studierna att om man tidigare upplevt besvär så finns det en ökad risk att de återkommer. Orsaken till varför man drabbas av besvär i ryggen kan vara allt ifrån att man gör för tunga lyft, dålig hållning samt förslitningar. Det som är positivt är dock att vi vet är att träning av vår kropp kan hjälpa till att minimera riskerna och besvären. Därför är det extra viktigt att visa bra övningar för att stärka vår rygg.

Vikten av god hållning

Att ha en god hållning är a och o för att du inte ska slita på din rygg. Det är därför viktigt att tänka på hur du sitter och står för att minimera risker för skador. Om du har en god hållning när du sitter och står, belastar du din rygg jämnt och minimerar då att delar av ryggen blir extra utsatta. Detta gäller självklart också när du tränar. Det är därför viktigt att tänka på hur du lyfter när du exempelvis tränar med vikter på gymmet för att minimera skador.

Här kommer tips på lättare övningar du kan träna hemma enbart med hjälp av din kroppsvikt eller med hjälp av ett gummiband (som du kan köpa i sportaffärer för en billig penning). Var noga med din teknik och hållning när du tränar så att du inte får ont. Tänk på nacken och ryggens position under övningarna. Blir du trött, stanna då upp och pausa innan du fortsätter för att minimera skador. Om du är för trött kommer du inte orka hålla positionen och då blir risken för skador större.

Upplever du besvär med din rygg och är osäker på om du kan träna eller osäker på vad det är som orsakar dina besvär, råder vi dig att söka upp någon med sjukvårdskunskap, till exempel en sjukgymnast eller läkare som kan bedöma dina besvär. Annars hoppas vi att du ska ha nytta av våra träningstips och övningar. För att träningen ska ge resultat är det viktigt att träna regelbundet och att inte ge upp även om det vissa dagar känns lite motigt.

Stort lycka till!

Sportzonen

SPORT Zonen

zonen
ryggen!

Liggande utgångsställning för rygglyft:
Ligg med armarna ut med sidan eller ovanför huvudet. Viktigt att tänka på positionen i nacken.

Liggande ryggresning:
Gör en lätt aktivering av ryggen så att ryggmusklerna spänns och du lättar med bröstet från underlaget. Var noga med nackens position och att hålla kvar fötterna mot underlaget.

Liggande ryggresning med sidorotation:
Gör en lätt aktivering av ryggen så att ryggmusklerna spänns och du lättar med bröstet från underlaget. Stabilisera nacken och rotera försiktigt åt sidan. Gå tillbaka och lägg ner överkroppen mot underlaget. Se till att fötterna ligger kvar i underlaget.

SPORT Zonen

Utgångsställning av liggande benlyft:
Ligg med stabiliserad nacke i underlaget.

Liggande benlyft: Från utgångsställningen lyft försiktigt benen så att du känner att du aktiverar rygg och säte. Fortsätt ligga med nacken stabil mot underlaget.

Krabbgång: Från sittande på rumpa pressa upp rumpan och spänn skinkorna och sträck i ljumskarna. Fokusera på att ha ett rakt bäcken.

Stegring: Testa att gå framåt och bakåt utan att tappa höften.

Utgångsställning, stående rodd:
Stå på ett gummiband. Fäll i höften utan att svanka med ryggen. Stabilisera nacken och håll i neutral position.

Stående rodd:
Från utgångsställningen dra armarna bakåt så att skulderbladsmuskulaturen aktiveras och skulderbladen pressas ihop. Se till att armbågarna inte pekar ut från kroppen. Var noga med att inte dra upp axlarna och bibehåll god position av nacken.

SPO
Zo

Utgångsställning, höga axeldrag:
Stabilisera överkroppen. Stå med lätt svaj i knäna. Tänk på att hålla nacken rak.

Höga axeldrag:
Från utgångsläget, dra med rak arm gummibandet framåt. Tänk på att fortätta ha stabil överkropp och inte dra upp din axel eller böja på armen. Känn att du aktiverar skuldermuskulaturen under övningen.

Utgångställning av bollkast:
Stående med lätt svaj i knäna. Ha en pilatesboll/medicinboll i händerna.

Bollkast:
Kasta bollen med kraft ner i marken. Fånga bollen och kasta bollen på nytt. Var noga med att böja i knäna och inte i ryggen när du fångar bollen.

Har du frågor kring träning eller vill ha ytterligare tips på träning eller aktiviteter som du vill att Sportzonen ska anordna? Hör av dig till sportzonen@invidzonen.se

Psst 1: Vi hoppas att du inte har missat Sportzonens aktiviteter, härnäst är det dags för Tjejmilen som vi kommer att delta i på flera olika ställen runt om i landet. Vi kommer också anordna andra träningsaktiviteter runt om i Sverige. På hemsidan finns all information om dessa aktiviteter. Är du sugen på att följa med på detta? Hör då bara av dig till oss på Invidzonen och Sportzonen och kika gärna in på hemsidan för mer information. www.invidzonen.se

Psst 2: Vill du komma i gång med löpning eller annan träning får du inte missa våra tidigare tips som Sportzonen har delat med sig av. Dessa hittar du i våra tidigare tidningar som finns att läsa på vår hemsida.

Snart på väg...

ETT ÅR I USA

När Magnus kom hem och berättade om att det fanns en chans för hela familjen att åka på ett utbytesår i USA nappade Jenny direkt. Hon såg en chans att få spendera mer tid tillsammans som familj samtidigt som de skulle få upptäcka ett helt nytt land med en helt ny kultur. Efter månader av förberedelser är det snart äntligen dags för avresa. I juni går flyttlasset till Fort Leavenworth i Kansas, USA.

Jenny och Magnus

träffades vid milleniumskiftet och sedan dess har de varit ett par.

De gifte sig 2005 och har fått tre gemensamma barn: Erik nio år, Emma sex år och Elias som är fyra år. Under hela Jennys och Magnus relation har Magnus mer eller mindre varit utstationerad på orter runt om i Sverige för olika uppdrag inom Försvarsmakten och studier på Försvarshögskolan. Förutom det har Magnus också gjort insats både i Kosovo och i Afghanistan. Eftersom Magnus har flyttat runt så mycket på grund av arbete och studier har de båda beslutat att Jenny är kvar på samma ställe, i hemorten Göteborg. Där har hon sin familj och sina vänner.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

"Barnen får grunden för ett helt nytt språk och förhoppningsvis blir deras värld lite större."

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Lång uttagningsprocess

Just nu går Magnus en utbildning på Försvarshögskolan i Stockholm och veckopendlar, vilket betyder att han är borta under veckorna och kommer hem på helgerna. Utbildningen erbjuder en möjlighet att ansöka om ett studieår utomlands och flytta studierna till USA under ett år. Detta var något som Magnus tyckte var intressant och spännande och när han frågade Jenny om hon kunde tänka sig att bo ett år i ett annat land, tvekade hon inte särskilt länge.

– Jag tyckte att det lät som en kul grej och såg det som en chans att få träffas mer och vara tillsammans som en familj, säger Jenny.

Trots att de båda kände sig positiva till och lockade av utbytesåret var det mycket som skulle kollas upp och vägas för och emot innan beslutet väl fattades. Det är dessutom en lång uttagningsprocess där få utvalda till slut får möjligheten att åka iväg. Magnus och Jenny har noga diskuterat för- och nackdelar stegvis under ansökningstiden.

Planering och motgångar

Till slut kom beskedet att Magnus var en av de uttagna. Då möttes Jenny av den första motgången. Hon ansökte om tjänstledigt från jobbet och fick nej.

– Jag hade en förhoppning om att kunna behålla jobbet, för att ha något att komma tillbaka till efter resan, berättar Jenny. Men eftersom min arbetsgivare sa nej fanns det inget annat alternativ än att säga upp sig, berättar Jenny.

Utöver att Jenny förlorat sin fasta anställning i och med att hon åker, är det många som ifrågasätter hennes val.

– Det är många som undrar varför jag åker och vissa har synpunkter på att deras skattepengar går till resor som den här. Försvarsmakten betalar ju för resa

och boende och det sticker i ögonen på folk märker jag, säger Jenny.

Blandade känslor

Trots vissa motgångar beslutade familjen att de skulle ta chansen till ett år med nya upplevelser och erfarenheter och under påsk åkte familjen till USA för att leta efter ett hus att hyra. De besökte även basen där Magnus ska studera och barnen ska gå i skola. Barnen har lite blandade känslor inför resan även om de alla verkar tycka att det ska bli spännande.

– Erik är entusiastisk och tränar engelska varje dag inför resan. Emma däremot är lite orolig över att hon kanske inte ska få nya vänner och så tycker hon att det känns jobbigt att lämna sin hamster hemma, berättar Jenny. Efter resan i påsk blev hon dock mycket lugnare, nu vet hon vilket hus vi ska bo i och hon har ju varit och sett sin nya skola, fortsätter Jenny.

Projekt barnbok

Jennys år i USA kommer till stor del handla om att stötta Magnus och ta hand om barnen. Skjutsa barnen till och från skolan samt ha det största ansvaret för hemmet. Sköta läxläsning och allt annat som hör familjelivet till. För att göra något för sig själv ska hon försöka hinna med att skriva en barnbok, som ett eget litet projekt.

– Jag har själv saknat lite barnböcker när jag har läst för mina barn och vill fylla ut tomrummet, berättar Jenny. Hon lägger till att hon dock inte tänker lägga någon större press på vad projektet kommer att resultera i.

– Jag bestämmer själv takten och så får vi se hur det färdiga resultatet kommer att se ut. Det känns ändå skönt att ha någonting som är bara för mig under året i USA, fortsätter hon.

Faddrar till hjälp

I och med att Fort Leavenworth är vana vid utländska gäster i form av utbytesstudenter har de ett väl fungerande system för att även ta hand om nya familjer som kommer till området.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

"Jag tyckte att det lät som en kul grej och såg det som en chans att få träffas mer och vara tillsammans som en familj."

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

– Magnus har fått egna sponsorer, faddrar som finns där för att ta hand om oss när vi kommer dit och under hela vårt år i USA, säger Jenny.

Sponsorerna hjälper familjen med att ta reda på information som rör skolor, läkare och annat som kan vara viktigt att veta. De fungerar också som en viktig social länk och nätverk.

– Vi träffade dem under resan i påsk. De bjöd hem oss på middag, berättar Jenny. Då var det flera familjer där från olika delar av världen som också ska göra ett utbytesår.

Många aktiviteter

Magnus skola har 1600 studenter. De flesta är i 30-40-årsåldern och har sina familjer med sig. Basen, där skolan ligger är som ett litet minisamhälle med pool, träningsanläggningar, skolor för barnen, daghem och affärer. Det finns en uppsjö av aktiviteter för de som vill. Allt från balett till fotboll och karate. Jenny är inte oroad över att det inte kommer att finnas saker att göra, det som hon tror kommer kännas väldigt annorlunda är att hon åker som en medföljande anhörig, hon är alltså inte där för att hon egentligen har något eget specifikt uppdrag där.

– Jag åker ju inte dit som privatpersonen Jenny. När jag är där kommer jag att vara Mrs Magnus, det blir väldigt annorlunda, säger Jenny. Men vi är ju där som representanter för Sverige på ett uppdrag så det är något jag får köpa, fortsätter hon.

I juni är det som sagt dags för avfärd och för Jenny är det pirrigt och oerhört spännande.

– Det ska bli roligt att få uppleva USA från insidan, lära känna en helt ny kultur och knyta nya kontakter. Barnen får grunden för ett helt nytt språk och förhoppningsvis blir deras värld lite större, säger Jenny.

Men det viktigaste med hela resan är att få vara tillsammans med familjen.

– Det allra viktigaste är ändå att barnens pappa kommer hem varje dag, att få vara tillsammans som en familj i ett helt år, avslutar Jenny.

Dags för andra repetitionen!

ANHÖRIGKÖREN

Den 13–14 april var det dags för det andra repetitionstillfället för Invidzonens anhörigkör. Det var en intensiv men rolig helg där vi bland annat övade in den egenskrivna anhörigsången ”Bortom bergen”. Texten är skriven av de anhöriga som sjunger i kören och tonsatt av vår körledare Jonas Karlhager. Nästa gång vi ses är på generalrepetitionen den 27 maj. Den 28 maj uppträder kören för första gången under invigningen av Peace & Security Summit på Fotografiska museet i Stockholm och dagen efter sjunger kören under ceremonin på Veterandagen. Carl XVI Gustaf inviger det nya veteranmonumentet och det känns lite extra pirrigt för kören att få sjunga i hans närvaro. Men framförallt ska det bli fantastiskt att få sjunga för alla veteraner och anhöriga som är fokus för dagen.

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

Experiment och teknik med Familjezonen

En solig söndag i slutet av april var det dags för Familjezonen att återigen ha en träff. Denna gång var vi nere i Lund och träffades strax efter lunch på Universitetsområdet.

Ett gäng med förväntansfulla och glada men samtidigt en anings blyga barn tillsammans med sina föräldrar samlades utanför Vattenhallen Science Center LTH.

Det tog dock inte så lång stund innan både barn och vuxna var i full gång och all blyghet var som bortblåst.

Inne i Vattenhallen kunde man, liten som stor, uppleva spännande experiment av alla de slag. Alltifrån att bygga en snurrande tvättsvamp till göra ett eget vindkraftverk. Vi fick även se shower där studenter från Universitetet visade både vattenexperiment och teknikexperiment. Det fanns cyklar som vi fick trampa igång glödlampor så att de började lysa. Några av barnen prövade att stå inne i en stor såpbubbla.

Vi prövade att klättra på DigiWall – en digital klättervägg som uppmanade till lekar och utmaningar – ensam eller tillsammans med sina nya kompisar.

Efter lek och experiment tog vi en välförtjänt fikapaus och fyllde på med ny energi i kroppen innan det var dags att kliva in i Planetariet.

Där fick vi sjunka ner i bekväma fåtöljer och när mörkret la sig fick vi uppleva vårt universum och lära känna en värld full av stjärnor, planeter, galaxer och kometer.

Planetariets astronom fanns tillgänglig under hela visningen och svarade på nyfikna frågor från barnen.

Vid dagens slut var det dags att säga hej då och vi gick därifrån trötta, glada och kanske aningens smartare.

Middag med utsikt och insikt

En fredagskväll i början av maj träffade jag ett gäng glada, härliga och underbara kvinnor på restaurang Sjörök i Karlskrona. Ewa, som har sin man på ME03, hade planerat träffen och tillsammans med Invidzonen bjöd vi in till en kväll med mingel, god mat samt tillfälle att nätverka med andra.

De som kom på träffen var anhöriga till ME03 och hade på så vis något gemensamt allihop.

Kvällen började med lite mingel där det fanns tillfälle att bland annat presentera oss och lära känna varandra lite närmare. Sedan var det dags för middagen i restaurangen där det bjöds på god och mycket vällagad mat. Att dessutom få njuta av den underbart fantastiska utsikten precis utanför fönstret gjorde att atmosfären var avslappnad och mycket trevlig.

Timmarna gick fort och både stora och små samtalsämnen dök upp runt bordet. Som alltid när man har trevligt gick tiden alldeles för fort och det blev dags att tacka för en trevlig, vacker och mysig kväll tillsammans.

Hoppas vi ses snart igen!

Tack för en trevlig kväll!
Anna på Invidzonen

Ibland blir det inte riktigt som man tänkt sig

Henrik är specialistofficer från P4 med flera missioner i bagaget. FS21 var Henriks första mission i Afghanistan och det hela gick inte riktigt som han hade tänkt sig.

Henriks förband var ute på en operation och hade blivit beskjutna vid ett tillfälle. Trots detta upplevde Henrik att allt hade gått bra och de fortsatte därför att jobba på som tidigare. Men på natten, när de befann sig på kullen i Ali Sai, vaknade Henrik av en kraftig granatattack.

– Det var en stor smäll och ganska snart uppfattade jag vad som hade hänt, berättar Henrik. Han försökte ta sig ur sin sovplats för att söka skydd men trasslade in sig och fastnade i myggnätet, vilket gjorde honom oerhört stressad. Till slut kom han äntligen loss och kunde söka skydd.

När det började ljusna insåg han att det var något som inte stämde. Han mådde inte bra och kände sig fortfarande skakad av händelsen under natten. Efter mycket om och men togs beslutet att Henrik skulle evakueras från ”kullen” och åka tillbaka till campen.

När han kom tillbaka till campen fick Henrik möjlighet att prata med en kamrat och mycket nära vän om det som hade inträffat, vilket var mycket viktigt och värdefullt och som dessutom också lugnade honom.

Samtal med präst

Utöver samtalet med sin kamrat fick han prata med prästen på plats och träffa en läkare som beslutade att han skulle skickas hem till Sverige igen. Det var ett tungt besked eftersom Henrik ville stanna kvar hos sina kollegor på plats i Afghanistan. Han upplevde nämligen att det bästa stödet för honom just då, var hans kamrater på plats på campen.

– Det kan låta hårt och kallt, men

i det läget är det vännerna och kollegorna man kan dela upplevelserna med. De förstår och vet vad man har gått igenom, berättar Henrik. Det är viktigt att de anhöriga är medvetna om det, fortsätter han.

Henrik ringde hem till sina anhöriga och berättade lite kort om händelsen och att han skulle komma hem. Hans sambo och föräldrar var lättade över att höra hans röst men kunde inte riktigt kunde förstå vad det var som hänt.

– Jag valde att inte berätta så mycket just då och sa bara att jag varit med om en incident, att jag var ok men att jag nu skulle åka hem, säger Henrik.

Psykologhjälp

I och med att Henrik inte berättade mer för dem just då var det svårt för dem att veta hur han egentligen mådde eller vad som hade hänt. Det var först när Henrik kom tillbaka hem till Sverige och började gå hos en psykolog som problemen klarnade lite. Även om det fortfarande var vissa saker som var svåra för hans anhöriga.

– Till en början ville jag hela tiden tillbaka till mina kamrater ner i Afghanistan, det var svårt för dem att förstå.

Psykologen har hjälpt Henrik mycket. En utomstående person som han har delat sina mörkaste tankar med.

– Det har varit skönt att ha någon utanför det vanliga sociala nätverket som stöd. Men det är nog kombinationen psykolog och att jag pratat mycket med mina nära vänner som har hjälpt mig tillbaka, säger Henrik.

Henrik beskriver också att han drog en vinstlott genom att han jobbar på ett bra förband som var duktiga på att ge honom det stöd han behövde.

– Jag är oerhört nöjd och tacksam över den hjälp jag har fått från dem.

Han känner dock att han inte riktigt fick det stödet han behövde från Försvarsmaktens HRC (Human Resources Center) i samband med att han landade i Sverige. Han upplevde inte riktigt att de kunde sin sak men att hans förband fyllde upp på ett bra sätt. Dock poängterar han att det har hänt mycket sedan han kom hem och att det har skett en förändring i positiv riktning även hos HRC.

Ska bli pappa

En annan viktig del i Henriks väg tillbaka var att han och hans sambo under denna tid fick reda på att de skulle bli föräldrar.

– När vi fick veta det bestämde jag mig för att, nu måste jag rycka upp mig. Jag vill ju bli en bra pappa och kunna stötta min sambo genom graviditet och föräldraskap. Det var ju en omöjlighet i det skick jag befann mig i just då.

– Det är viktigt att inte pressa den som mår dåligt. Låt det hela ta tid.

Bearbetningen av det som varit i kombination med den nya uppgiften som pappa gav Henrik motivation att fortsätta kämpa för att må bra. Han har känt ett enormt stöd från sin sambo och även funnits där för henne. De har båda blivit erbjudna att få gemensam hjälp utifrån men har inte känt att det varit nödvändigt.

Anhörigstöd

– Det känns bra att anhörigstödet finns, det är viktigt och värdefullt för de som behöver det, säger Henrik. Jag är oerhört glad och tacksam över min sambo och mina föräldrars tålamod under den här perioden, jag har inte alltid varit så rolig att ha att göra med, säger Henrik. Det är ju extra svårt för dem att förstå hur jag mår och vad som hänt eftersom jag valt att inte berätta allt för dem från första början, fortsätter han.

Med tiden som gått har mer och mer kommit fram och bilden för Henriks anhöriga har blivit klarare och därmed lättare för dem att förstå. Henrik menar att han blivit oerhört hjälpt av att det har fått tagit tid och att han inte känt press från hans nära. Det är också ett av råden han vill ge till andra anhöriga som är med om liknande saker.

– Det är viktigt att inte pressa den som mår dåligt. Låt det hela ta tid. Man behöver få tid för att bearbeta. Utnyttja nära vänner till den som mår dåligt som ett stöd i att börja ta reda på vad det är som är fel. Kamraterna är oerhört viktiga och kan vara ett stöd på vägen i att söka hjälp.

Även som anhörig finns det mycket stöd att få om du är orolig över din sambo/son eller dotter som varit på insats. Soldathemsförbundet förmedlar terapeuter både för par och enskilt. Det är bara att du hör av dig till dem om du har frågor eller vill få råd om vilket stöd som finns.

Nu har det gått några år sedan Henrik fick avsluta sin mission och idag arbetar han återigen på sitt hemmaförband. Han är en stolt pappa till en liten kille och lever ett familjeliv med sin sambo. Han har fortfarande som mål att återigen kunna åka ut på missioner i framtiden och använda den kompetens och sina kunskaper.

– Jag är tacksam för det stöd jag fått. Det är det som gjort att jag är den jag är idag avslutar Henrik.

SSHF:
www.soldathem.org
Stödtelefon: 070-570 99 91

Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna
www.fredsbaskrarna.se
Kamratstödsjour: 020-666 333

Du får vara anonym och de har tystnadsplikt!

BREVET

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

Denna mission började maj–juni 2012 med att min man ”ställde upp" för laget och vi beslutade att han skulle åka iväg till Afghanistan november 2012. Beslutet kom rätt sent så jag hann inte tänka så mycket. Semester drogs tillbaka eftersom utbildning började i augusti 2012 på annan ort. Jag hade precis i maj börjat jobba efter att ha varit mammaledig med dottern Stella som då var 9 månader så det blev en lite nervös omställning med hur jag skulle klara allt. Vi har 2 barn till, Maximilian 12 och Thindra 8 år.

I augusti 2012 var Jacob borta i veckorna och vardagen här hemma skulle börja funka. Skolan började, träningar för barnen började och snabbt insåg jag att shit detta blir inte lätt; träningar fem dagar i veckan. Det som hade varit så enkelt med två vuxna blev ett jätteproblem för en vuxen med en 1-åring som ville sova mitt under träningarna!

November kom och det blev dags för Jakob att lämna landet. Vi satt och skrev de hemska papper som man skriver tillsammans angående begravning bland annat och det var bland det värsta jag gjort, hade ju inte ens haft tanken på det, lampan tändes i huvudet och allt blev så verkligt och jobbigt!

Ett par dagar innan Jakob åkte sa han till mig om det händer något, om jag behöver hjälp eller bara vill prata så skulle jag ringa hans chef här på regementet i Enköping, Freddie Cederqvist. Han hade sagt till Jakob att lämna hans nummer till mig. Jag blev otroligt glad eftersom när Jakob var i Kosovo 2010 så fanns ingen där. Dagarna började rulla på och rutinerna utan Jakob började ta form och efter ett par veckor så slog det ner en bomb, kändes det som. Barnen blev sjuka och turades om med flera sjukdomar efter varandra och jag kände mig hjälplös och blev deppig.

Jag kontaktade Freddie å ville ”känna av" hur han var i telefon. Han erbjöd sig att träffa oss på regementet så att Thindra för det första skulle få ”känna” pappa i närheten eftersom hon hade haft det otroligt jobbigt i skolan efter att Jakob åkt. Vi åkte upp till regementet och barnen och Freddie hittade varandra direkt. Vi började vara där mer och mer, barnen mådde otroligt bra över det och allt eftersom började även jag prata om allt jobbigt. Det jobbiga för Thindra försvann bara efter nån vecka tack vare Freddie! Helt underbar människa som tar sig tid att träffa någons familj på det sättet.

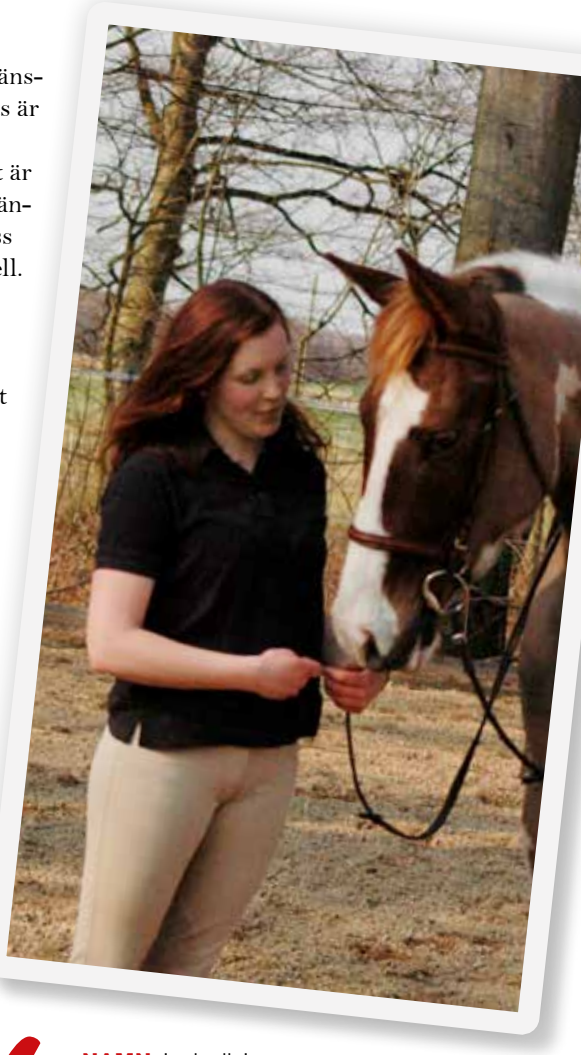
Vi blev i januari 2013 inbjudna till barnens julfest på regementet trots att Jakob inte var hemma. Vi fortsatte att träffa Freddie på regementet samt att han kom hem till oss en dag och fikade på vår hemmaplan så jag slapp släpa alla barnen dit. Vid den träffen berättade jag att jag mådde rätt dåligt och saknade att få vara bara vuxen någon gång. Jag jobbade eller var hemma med barnen. En dag senare så kom en inbjudan till sångboksmiddag på regementet med middag, även denna gång trots att Jakob inte var hemma. Förstod rätt snabbt att det var Freddie som fixat detta.

Freddie har varit den bästa under dessa månader, har aldrig hört talas om någon som ställer upp på detta sätt när en anhörig varit iväg.

Tack vare honom har detta gått kanon även om motgångar har funnits så har det uderlättat att ha kontakt med honom. Han kommer alltid ha en speciell plats i både mitt och barnens hjärta efter detta. Så omtänksam – ja det går nog inte riktigt att förklara med ord vad han har gjort för oss. Ett stort tack vill jag rikta till honom!

Tacksam Hemmahjälte

MENTOR Isabell



NAMN: Isabell Jansson
FAMILJ: Sambo och en hel drös med hundar och hästar
FRITIDSINTRESSEN: Vill alltid ut i naturen, på hästen eller med hundarna.

När Isabells sambo hastigt fick besked om att åka till Afghanistan första gången sökte hon desperat efter information om allt som rörde insatsen. Det var allt från fakta om landet, styrkans arbetssysslor till hur det såg ut på campen. Det var genom sitt sökande av information som hon också kom i kontakt med Invidzonen för första gången, något som hon upplevde som en enorm lättnad.

– Det var så skönt att jag helt anonymt kunde läsa om andras upplevelser och inse att det inte bara var jag som kunde reagera ”konstigt”. Eftersom han då bara var iväg två månader var jag inte säker på om mina känslor fick räknas, han var ju trots allt inte borta så länge.

När sambon väl var hemma igen började han förbereda sig inför en längre resa med FS24. Isabell kände ett behov av att träffa andra anhöriga och hade därför en önskan om att det skulle anordnas träffar nere i södra Sverige också. Då kontaktade hon Invidzonen och presenterade sitt förslag. Sedan dess har hon varit engagerad i Invidzonen.

Isabell har alltid fått höra att hon är en god lyssnare och just den egenskapen tror hon kommer väl till pass i sitt uppdrag som mentor.

– Jag tar också varje möjlighet att få träffa andra anhöriga vilket bidrar till att jag kan finnas på plats på Försvarsmaktens, Soldathemsförbundens och våra egna anhörigträffar, berättar Isabell.

Isabell tycker att det är viktigt att informera anhöriga om att alla känslor inför, under och efter en insats är berättigade.

– Jag vill att de ska veta att det är okej att känna, oavsett vad man känner och att de är välkomna till oss oavsett hur man mår, säger Isabell. Hon poängterar att uttrycket tillsammans är vi starkast, verkligen stämmer.

Isabell tycker att engagemanget på Invidzonen får henne att känna en stor gemenskap och en trygghet.

– Det känns lite som att vi är som en stor familj som finns till för varandra och som stöttar om det behövs, säger Isabell.

Eftersom Isabells sambo är iväg på insats just nu, sitter hon i en så kallad karantän och är mentor på ”halvtid”, det betyder att hon till exempel inte får sitta och stötta andra i chatten. Men hon får delta och informera på träffar.

– Det är så roligt att vara med ute på anhörigträffarna och få höra hur uppskattat vårt jobb är, säger Isabell. Det ger en extra kick! fortsätter hon.

Den största utmaningen med mentorskapet är att få tiden att räcka till, berättar Isabell.

– Jag hade önskat att jag hade kunnat anordna fler träffar, finnas överallt, men genom att ta ett steg i taget och med mer rutin ska jag nog lyckas med det också. Vi är en fantastisk grupp mentorer som kompletterar varandra, avslutar Isabell.

Isabells bästa tips för ett bra hemmavarande

- Planera inte livet utifrån telefonsamtal eller annan kontakt med den som är iväg. Våga leva livet här hemma, gör sånt som DU mår bra av!
- Om något känns jobbigt, fundera på hur du själv kan göra för att få det bättre.
- Det är starkt att våga be om hjälp! Oavsett om det gäller praktiska saker eller en axel att luta sig mot.

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 insatsen i Somalia**
  VB MTS (vakthavande befäl armétaktisk stab)
  08-788 96 95

- **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**