invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 3 ■ AUG–NOV 2013

ÖB *intervju*

Höst & nystart!

EUPOL i Afghanistan

Sportzonen *Pilates!*

Massor av BOKTIPS

Marcus Jernmark om sin Mastersuppsats

INVIDZONEN önskar alla läsare en fin höst!

Tack för att ni finns!

Utdrag ur min dagbok efter åtta månaders insats, fyra månader kvar:

Jag har lärt mig att leva mitt liv här hemma. Dramatiken har lagt sig och jag har bestämt mig för att vara "på plats" i mitt liv nu. Snart november och jag ska göra en riktig jul här hemma för mig och sonen. Du kommer när du är färdig med äventyret. Det känns som jag slängt bort flera månader på att ha väntat och inte brytt mig om mig själv. Jag önskar jag gjort annorlunda. Visst har jag varit med min son och mina vänner men jag har ändå haft mer än halva jaget i vad du gör… Oroat mig. Längtat, saknat. Till vilken nytta undrar jag. Jag har ju inte direkt vuxit av det.

Har du haft det lika jobbigt?

Sonen har förändrats. Han är ofta ledsen och mår dåligt. Jag vet inte men det börjar kännas som att det är något riktigt fel. Antingen är han mobbad, eller sjuk.

I morgon går vi och kollar upp det.

...en tid efter din insats:

Min son blev svårt sjuk den sista tiden då du var borta. Dagen efter jag skrev inlägget fick jag åka med honom akut till sjukhus. Jag skrev inte mer i min dagbok sen. Testerna visade att han hade diabetes typ 1 och skulle nu behöva ta sprutor 5–6 gånger om dagen och ännu fler blodsockerprov i fingret, varje dag. Hela livet. Han var mager och svag, det hade börjat bli riktigt illa. Vi var inlagda på sjukhus ett par veckor. Det var då du ringde och sa att du kommer hem tidigare, om lite mer än en månad skulle du landa. Jag blev både lättad och störd. Ingenting blev som jag trodde. Jag som skulle vara så härlig när du kom hem, var nu ett vrak. Min värld sattes i gungning.

Åter igen tar jag in mina dagbokstexter i ledaren. Jag gör det för att den tjocka bunten minnen aldrig får falla i glömska. I högen av dagsboksblad ligger kärnan i varför jag tycker att Invidzonen behövs. Min son mår bra idag, en stark ung man som lärt sig leva med sitt "nya liv". Jag har haft kontakt med andra föräldrar som har barn med diabetes. Det har hjälpt mig. Det har tröstat, avdramatiserat, gett mig råd och vägledning och det har stärkt mig.

Precis som Invidzonen. En mötesplats där andra förstår mig.

Tack alla andra anhöriga för att ni finns, för all hjälp jag fått.

Det här är er förening.

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
Foto: Per Lennartsson
Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna
Läs mer om på sid 10–11

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

4–7 Eupol
Polisens arbete i Afghanistan

8–10 Brevet:
Välkommen hem älskling

11 437 lappar av saknad
Hemmahjälte på cykeläventyr

12–13 Så mår våra anhöriga
Marcus Jernmark har skrivit Masteruppsats

14–16 Möte med ÖB
Cesilia Karlsson i en öppenhjärtlig intervju med Sverker Göranson

17 Uppdrag Mentor:
Mentor Alexandra

18 Våra träffar
På SPA i Stockholm
Häng med på familjeträff till Strängnäs

19 Teckningstävlingen avgjord
– Här presenteras de vinnande bidragen
Serien

20–24 Sportzonen
Träning med pilatesboll

25–26 Nystart i höst
– Vi ger tips för höstmys

26–27 Boktips
Anhörigas egna boktips

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

Erkännande och fin respons på politisk vecka

I början av juli deltog Invidzonen under Almedalsveckan i Visby på Gotland. Syftet med närvaron var att bevaka våra frågor, knyta nya kontakter och att lära oss mer om vår omvärld och de delar som innefattar den. Invidzonen höll inte själva i något seminarium men en del av syftet var att åka ner och undersöka hur allting fungerar för att eventuellt nästa år arrangera ett eget evenemang eller seminarium.

Dagarna i Visby bjöd på många spännande seminarier med försvarspolitiska frågeställningar och erfarenhetsutbyten med andra ideella föreningar. Vid ett seminarium hos Ideell Arena presenterades en rapport kring framtida trender för ideellt engagemang. Flera ideella föreningar tampas med att värva nya medlemmar på rätt grunder och att sen bibehålla deras engagemang. Vårt engagemang i Invidzonen är väldigt tydligt på så sätt att vi i gemensamma krafter stöttar varandra och skapar en positiv och stabil grund att stå på när våra nära är på internationella insatser. Bakgrund och olikheter spelar ingen roll för vi kan alla känna igen oss i hur det känns att vara anhörig till någon som har gjort eller som gör utlandstjänst.

Under Almedalsveckan fick vi bekräftelse på att anhörigfrågan tas på stort allvar och vi som organisation fick mycket positiv respons på vårt arbete från såväl politiker som människor i vår värld, att vi behövs och att anhöriga utgör en viktig del av insatsen. Det var peppade och inspirerade medarbetare som åkte hem efter veckans slut och nästa år hoppas vi att kunna delta ännu mer aktivt och anordna ett seminarium som helt och hållet belyser vår kärnfråga och de utmaningar vi möter.

Marita tipsade om bok och vann smycket!

Tack för alla boktips ni skickat in till oss under sommaren. Det har varit en sann fröjd att ta del av era rekommendationer på böcker ni tycker om. Maritas boktips drogs bland bidragen. Vi skickar vårt anhörigsmycke till dig med posten, stort grattis!

Läs om boktipsen på sidan 26–27

VÅRT MENTORNÄTVERK

www.invidzonen.se
Invidzonens växel 08-400 203 88
Invidzonens anhörigtelefon 0761-66 33 17
Redaktionen 0735-43 13 34
kontakt@invidzonen.se
bestalla@invidzonen.se
redaktionen@invidzonen.se
foraldrazonen@invidzonen.se
familjezonen@invidzonen.se

POLIS
HÅKAN
POLIS

EUPOL AFGHANISTAN

I Afghanistan finns inte bara personal från Försvarsmakten. Här arbetar också ett 15-tal svenska poliser dagligen med att mentorera, monitorera, ge råd till och träna den afghanska polisen och inrikesministeriet inom ramen för EU:s mission EUPOL Afghanistan. De är spridda på orterna Mazar-e-Sharif och Kabul.

Invidzonen fick under sin studieresa i Afghanistan möjligheten att träffa Felix och Håkan som är två av de svenska poliserna som arbetar i missionen för att höra mer om EUPOL-missionen, de svenska polisernas arbete och hur vardagen fungerar med familjen långt borta under så lång tid som ett år.

I sitt dagliga arbete jobbar poliserna för att nå de mål som EU i Bryssel satt upp att missionen ska arbeta med. Några av målen är att skapa ett förtroende för polisen och hjälpa dem skapa en bra struktur inom ledning och styrning.

– Det enda sättet för att få till en effektiv polisverksamhet på ett demokratiskt sätt är att folk litar på att polisen vidtar rätt åtgärder om man anmäler ett brott eller lämnar information säger Felix.

– Det vi hemma kallar närpoliser är en idé som vi försöker lära ut här också. Vi jobbar mycket med förtroendeskapande åtgärder och försöker lära ut hur man håller förhör, hur man pratar med vittnen och hur man utreder, berättar Håkan. Han arbetar också med att hjälpa den lokala polisen att få mer kunskaper inom CSI.

– Ja, ni har väl alla sett en uppsjö av dessa CSI-program som går på tv. CSI Miami, CSI Los Angeles och allt vad det heter, kort och gott så handlar det kriminalteknik och hur man på bästa sätt samlar in och tar tillvara på spår vid en brottsplats, säger han.

Utmaningar

Båda två ser en del utmaningar i sitt arbete dagligen, som exempel nämner de att det kan vara svårt att få afghanska polischefer att delegera. De vill inte gärna tappa kontrollen över situationen och då sitter de hellre och håller på information. Det är ju tvärtemot hur vi jobbar hemma, säger Felix. Vi jobbar jättemycket inom svensk polis med att få ut beslutanderätten så nära på

fältet som möjligt för att få arbetet effektivare. Felix berättar att han vid något tillfälle har besökt en provinschef som själv satt och stämplade pass under deras möte, trots att han är chef över flera tusen poliser.

I Afghanistan så arbetar EUPOL-missionen mycket med att försöka öka rekryteringen av kvinnliga poliser på alla nivåer, berättar Felix. I dag ser man inte många kvinnliga afghanska poliser ute på patrullering, men det finns ett antal kvinnor inom poliskåren. Många av dem har andra mer administrativa arbetsuppgifter inne på polisstationerna, men det finns också några kvinnor som arbetar vid en familjevåldsenhet vilket är oerhört positivt och fungerar mycket bra, fortsätter han.

> *"Det är svårt att mäta polisarbete och vilket resultat det ger oavsett om du befinner dig i Sverige eller i Afghanistan"*

Vi jobbar på att få fler kvinnor till poliskåren, det finns ett tryck på att man inom något år ska ha ökat från 1500 till 5000 kvinnliga poliser i Afghanistan, men det är inte lätt säger Felix. Det finns strukturella hinder i samhället som gör det svårt för kvinnor att söka polisutbildningen. På något ställe har man öppnat daghem och förskola i anslutning till polisskolan. Om kvinnan arbetar eller studerar finns ingen hemma som passar barnen och det gör ju i förlängningen att det är svårt för kvinnor att få möjlighet att studera.

Svårt att mäta resultat

Felix och Håkan är överens om att deras tid i Afghanistan hittills har varit både intressant och spännande, men det är klart att de vissa dagar känner att det är tungt och svårt att kanske inte kunna se ett resultat av sitt arbete här och nu.

– Det vi gör i Afghanistan idag kanske man kommer se resultat av om 10-15 år, visst känns det som

svårt att kunna redovisa resultat på vecko, månads och halvårsbasis tillbaka till Bryssel även om jag har full förståelse för att skattebetalarna och beslutsfattare inom EU vill veta vad vi gör för de pengar de satsar i missionen och på Afghanistan, säger Felix.

– Det är svårt att mäta polisarbete och vilket resultat det ger oavsett om du befinner dig i Sverige eller i Afghanistan. Det här är ju frågor som vi diskuterar även hemma i vår egen polisorganisation. Det är som att jobba med rattfylleri på hemmaplan. Är målet att man ska göra så många utandningsprov som möjligt eller är målet att man ska minska dödligheten i trafiken? Den frågan kan man ju diskutera fram och tillbaka fortsätter han. Precis samma sak är det med arbetet i Afghanistan.

Nya perspektiv

Felix har snart varit i Afghanistan i ett år och ska åka hem till familjen i sommar. Och vi passar på att fråga honom vilka erfarenheter han tar med sig från Afghanistan och hur det har fungerat att ha familjen flera hundra mil bort under ett år.

– Jag har fått lite andra perspektiv på vardagen, lite mer distans till vissa saker. Familjen har seglat upp som det absolut viktigaste i livet. Det har jag alltid vetat, men det har blivit ännu tydligare nu när jag varit här, säger han. Han fortsätter med att berätta att innan han åkte försökte han prata mycket med familjen om vad han skulle jobba med i Afghanistan. Det var viktigt för mig att förklara att jag som polis inte var här för att kriga utan att mitt jobb handlade om att hjälpa Afghanistans befolkning att få ett säkert rättssamhälle.

Kommunikation med familjen

Till skillnad från Felix så har Håkan ett tag kvar på sin mission i Afghanistan. Han har gjort ungefär halva sin mission och har vid vårt besök nästan ett halvår kvar. Han tycker att det har fungerat bra trots att han inte finns på plats med familjen i vardagen hemma.

– Mina barn lurade in mig i Facebook och det var nog det bästa de kunde ha gjort fortsätter han. Vi har skapat en familjegrupp och en släktgrupp så jag kan välja vilken information jag vill skicka hem i de olika grupperna. Sen ”skypar ” vi

några gånger i veckan så det känns inte som att jag är så långt borta.

– Jag kan ibland känna att jag har mer tid för familjen när jag är här än vad jag har hemma även om det kan låta konstigt fortsätter han. Hemma finns inte så mycket tid i vardagen till diskussioner, men under min tid här kan familjen och jag diskutera allt från de små frågorna som att bilen gått sönder till det lite större som ungarnas karriärval. Tekniken finns och jag kan delta i diskussionerna både via meddelanden på Facebook, men också via samtal över Skype. Vill barnen mig något kan de skriva personliga meddelanden via mail eller Facebook. Man är inte så långt borta med tekniken idag, fortsätter han.

– Jag upplever att jag är mindre stressad här nere, hemma har jag jobbat skift i många år vilket självklart sliter, här tar jag det lite lugnare och får mer tid till saker och ting.

Polisen har inte riktigt samma möjlighet till welfaretelefoner som Försvarsmaktens personal har utan använder sig ofta av just Skype via dator för att hålla kontakten hemåt. I övrigt så lever och bor de svenska polismän som arbetar i Afghanistan tillsammans med militären på de camper som finns i Mazar-e-Sharif och Kabul.

Slutligen passade vi på att fråga dem båda om de har några tips och råd till andra som just nu står i startgroparna för sin mission?

– Var inte osams när ni skiljs åt, om ni inte är överens om något innan avresan så kommer de 700 milen eller vad det är att kännas ännu längre, säger både Felix och Håkan. Ta inga onödiga fighter över telefon utan vänta tills ni ses.

Fakta om EUPOL Afghanistan

Målet med EUPOL missionen är att bidra till att skapa en varaktig och effektiv civil polis med Afghanskt ägarskap. I nuläget har missionen ett mandat som sträcker sig till och med den 31 december 2014.
Den som är högst ansvarig för missionen i dag (Head of Mission) är i dag en svensk polis som till vardags arbetar i Gävletrakten. I Afghanistan är han chef över ca 350 internationella medarbetare (från EU länder samt Kroatien och Kanada) och 200 lokalt anställda inom missionen.

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.

Välkommen hem älskling!

Sekunden jag först träffade min sambo och han berättade att han var officer förstod jag att det kunde innebära vissa komplikationer att vara tillsammans med honom. Sådant som att hantera utlandsmissioner, eventuella farliga situationer och långtidsövningar på annan ort.

Nu har sex månader gått sedan han försvann iväg på utlandstjänst till Afghanistan. Under denna tid har jag lärt mig mycket om mig själv och min omgivning. Många människor har uttryckt åsikter, både av vänlig och udda karaktär. Många tyckte att det var lite otäckt att han åkte och uttryckte det med ord som "Men usch, vad hemskt!", "Men oj, det är väl farligt där borta?", "Jag hade en polare som åkte ner dit och när han kom tillbaka var han inte sig själv längre." Andra reagerade mer utifrån hur synd det var om mig: "Men åh, stackars dig, hur kan du klara dig själv så länge?". Åter andra reagerade med okunskap: "Men jaha, spännande! Du ska väl åka och hälsa på förstår jag?!", "Kan ni ringa till varandra?" Jag vet inte riktigt själv vilka kommentarer jag hade föredragit, men förslagsvis något i stil med att det skulle gå bra och att man förhoppningsvis blir starkare av det. Ja, lite uppmuntran helt enkelt.

Även om tillvaron för min sambo varit farlig, var det inget jag gick och tänkte på dagligdags. Jag var faktiskt inte orolig alls vid närmare eftertanke. Inte ens när jag hörde på nyheterna om diverse bomber som exploderade. Vissa gånger när jag ringde ner och frågade vad han hade för sig var svaret vid flera tillfällen att "Vi har precis tränat!", "Vi tog just en smoothie i solen" eller "Jag blev bjuden på kakor och bär av min afghanske medarbetare". Hade ni kunnat tro det?

> En gång ringde han hem och sa att han hade fått åka helikopter. Då blev jag plötsligt så avundsjuk att jag höll på att trilla av stolen.

Jämte risker och överhängande hot är ord så som sammanhållning, nya vänner och nya upplevelser hur jag skulle beskriva denna utlandsmission utifrån sett. Det tillsammans med äventyr. En gång ringde han hem och sa att han hade fått åka helikopter. Då blev jag plötsligt så avundsjuk att jag höll på att trilla av stolen. Avundsjuka alltså? Ja, något av det svåraste med den här utlandsvistelsen har faktiskt varit vetskapen att jag inte kan eller förmodligen någonsin kommer att få uppleva och se det som min sambo fick. Det störde mig. Det var och är fortfarande frusterande. Hur ska jag någonsin förstå fullt ut hur det var där borta? Jag vill ju dela allt med honom.

Huruvida han skulle åka var inget vi överhuvudtaget diskuterade. Det föll sig liksom naturligt och ingenting jag någonsin skulle få för mig att försöka hindra oavsett vilka känslor jag har inombords. Inledningsvis tyckte jag att Försvarsmakten var osynliga och anonyma och inte ens kunde leverera ett datum när min sambo skulle åka. Men efter att datumet väl angivits tycker jag ändå att Försvarsmakten var väl synliga under tiden som var. Anhörighetsträffar, Invidzonen, handskrivna julkort och påskkort. Faktiskt bra mycket mer synliga än vad somliga i vänkretsen var under denna tid.

Att ha en sambo inom det militära ställer krav på både den hemma-

varande partnerns egenskaper och personlighet. Det krävs att man både är handlingskraftig, sysselsatt och inte minst självständig samt att det är en stor fördel om man har sin familj nära till hands. Eftersom flera bekanta per automatik försvann ut i tomma intet gällde det alltså att kunna stå stadigt på jorden och sysselsätta sig själv. Det, tillsammans med min och sambons familj var räddningen. Man måste nämligen kunna hantera att ingen kanske vet att du satt hemma själv lördagskväll efter lördagskväll utan att telefonen gav minsta ljud ifrån sig. Man måste kunna hantera att varje vardagskväll äta sin middag i ensamhet vare sig det var mörkaste november eller den ljusaste vårdag i maj.

Jag sysselsatte mig till max. Jag sysselsatte mig så pass mycket att tiden faktiskt gick ganska fort. Jag läste en distanskurs, jag red, jag gick på yoga, jag joggade, jag promenerade, jag jobbade över, jag skrev brev och jag pysslade i hemmet. Utan allt detta och familjens stöd hade jag förmodligen gång efter annan stirrat in i väggen och hört sekunderna sakta ticka framåt.

Jag fick hem Invidzonens medlemstidning emellanåt. Där stod mycket matnyttigt om hur andra har det som också är och har varit i min situation. Där läste jag faktiskt också om det som ni förmodligen redan tänkt när ni läst ovanstående: ”Men varför hörde hon inte själv av sig om hon ville hitta på någonting! Jag kunde ju inte veta att hon var eller kände sig ensam!”. Så sant, så sant.

Men det tog emot. Det tog emot att ringa och säga ”Hej, jag känner mig ensam. Kan jag få vara med dig/er?”. Då fann jag mig hellre i att faktiskt vara ensam trots att flera personer innan min sambo åkte sa ”Hör av dig om du vill komma och hälsa på”. Jag är ledsen, men det hjälpte inte...

Det är väl en himla tur ändå att jag faktiskt är ganska självständig av naturen och klarar av att sysselsätta mig själv och faktiskt vissa stunder även uppskattar egentid. Ja, ibland har det till och med varit skönt med all denna egentid. Att själv få ha skapat mina rutiner och gjort i princip vad jag velat när jag velat. Bara tanken på att jag faktiskt emellanåt tyckte att det var skönt att vara själv skrämde mig. Många tankar skrämde mig. Varför tänkte jag si, varför tänkte jag så? Varför blev jag irriterad när han kom hem på leave och stökade ner? Varför blev jag nervös för att han skulle komma hem? Varför blev jag avundsjuk när han fick åka helikopter? Varför blev första mötet efter flera veckor inte som en fantastisk roman av Nora Roberts?

Ja, det har varit sex speciella månader detta. Att vara ihop med en militär är banne mig inte det lättaste. Ibland blir man förbannad på Försvarsmakten, ibland på hans kollegor, ibland på gud vet vad egentligen, på allt som bidrar till att vi aldrig får någon riktig kontinuitet i relationen helt enkelt. Jobbet tar mer av honom än vad jag får. Det är jobbiga tankar att brottas med.

Vem vet, kanske blir det fler utlandstjänster? Kanske är jag bättre redo då att handskas med allt?

Välkommen hem älskling!

437 lappar av saknad

När Kajsas sambo påbörjade sin missionsutbildning inför sin tjänstgöring i Afghanistan ville hon hitta något att sysselsätta sig med under tiden.

Hon började sy på ett lapptäcke. Täcket har 437 bitar, en för varje dag han varit borta på utbildning och insats. Alla tyger har anknytning till deras förhållande på ett eller annat sätt.

– Ett kamouflagetyg fick symbolisera hans tjänstgöring, berättar Kajsa. Hon har också använt tyg från en klänning hon hade när de träffades, en kökshandduk från sambons mormor och lite andra tyger som symboliserade dem och deras förhållande.

Mallen till bitarna är en kakelplatta med måtten 15 x 15 cm, täcket är fodrat med fleecetyg och ett gammalt lakan på baksidan.

– Lapptäcket är inte perfekt, för det är inte vårt förhållande heller, inga jämna kanter eller koordinerade rutor. Jag tog bara tyg på måfå ur högen och sydde ihop, en våd per vecka, säger Kajsa som också är noggrann att poängtera att hon absolut inte har några sykunskaper annat än det man fick lära sig i skolan.

Att sy täcket var lite som terapi för Kajsa som säger att lapptäcket känns lite som en adventskalender.

– När täcket har 437 bitar och är klart så kommer han äntligen hem, avslutar Kajsa.

Invidzonen tycker att Kajsas idé om lapptäcket är strålande och undrar om det finns fler roliga idéer om hur man kan få tiden att gå under en hemmamission.

Vad gör du för att få tiden att gå lite fortare? Maila in till oss och dela med dig! redaktionen@invidzonen.se

Hemmahjältar på cykeläventyr

Maries man är ute på insats utomlands och när Marie missade uppkörningen för fjärde gången i ordningen, sprack hennes resplan inför sommarens besök på Astrid Lindgrens värld i Vimmerby. På något sätt ville hon ändå ta sig dit, men istället för att använda sig av ett lite mer traditionellt ressätt så som tåg eller buss föddes idén om att göra ett riktigt cykeläventyr tillsammans med sin ettåriga dotter Ylva. På en månad ska Marie cykla från Stockholm till Malmö. Tack vare Maries blogg, har hon fått hjälp med sponsring från bland annat cykelföretaget Babboe. Av dem har hon fått låna en lådcykel för att Ylva ska kunna sitta skönt och tryggt på turen. Marie är egentligen ingen cykeltjej, faktum är att hon aldrig har cyklat längre sträckor än någon mil i taget.

– Jag har egentligen aldrig cyklat förut och är faktiskt ganska dålig på att hålla balansen på en vanlig cykel. Dessutom har jag svårt att nå ner till pedalerna, så jag funderade ett tag på att skaffa platåskor för detta äventyr, skrattar Marie.

Planen är att Marie och Ylva ska cykla på förmiddagarna och ta in på olika vandrarhem längs med vägen. Invidzonen tycker att Marie är både modig och en förebild som hemmahjälte.

FÖLJ MARIE OCH YLVAS RESA HÄR: WHATIWANT.SE ELLER PÅ TWITTER OCH INSTAGRAM UNDER HASHTAGGEN #CYKELÄVENTYRET2013.

MASTERUPPSATS

”Så mår våra anhöriga”

Marcus Jernmark har skrivit en masteruppsats om anhöriga till utlandstjänstgörande personal inom Försvarsmakten. I denna studie ingick 274 anhöriga till soldater som någon gång tjänstgjort utomlands. Undersökningen var webbaserad och utgjordes av en enkät på nätet. Syftet var att undersöka nivåerna av stress och ångest som de anhöriga upplevt under missionstiden. Resultatet påvisar framförallt förhöjda nivåer av stress samt ångest hos de kvinnliga deltagarna.

Varför valde du att göra en undersökning om anhöriga?

När jag blev erbjuden att deltaga i FS21 såg jag potentialen att genomföra min masteruppsats relaterat till insatsen. Från början var min tanke att undersöka soldaternas välmående i relation till insatsen, men min handledare och jag tillsammans med Försvarsmakten insåg dock att det skulle bli svårt med tanke på mitt egna deltagande. Ju närmre rotationsdatum jag kom, ju mer fick jag erfara de olika reaktioner mina egna anhöriga hade på min insats. Min mamma var mycket orolig och pratade ofta med mig om innebörden av min insats, min syster visade snarare ilska då hon tyckte att det jag eftersökte kunde genomföras på andra sätt. Hon tyckte till exempel att jag kunde slakta får på Island, det sa hon skulle ge samma tillfredsställelse i form av spänning, utmaning och pengar. Min pappa är inte en man av stora ord men han lät mig förstå att mitt val oroade honom.

Dessa intryck påverkade mig mycket och jag förstod att även våra anhöriga hemma går igenom en potentiellt jobbig process. Under

NAMN: Marcus Jernmark

SYSSELSÄTTNING: Nyutexaminerad psykolog samt jobbar inom Rättspsykiatrin.

FAMILJ: Dotter, sambo, mamma, pappa samt lillasyster.

min första leave träffade jag min nuvarande flickvän, vi dejtade under missionen och blev tillsammans i slutet av den. Att vara nykär och samtidigt på andra sida jordklotet i en sådan utsatt position påverkade både mig och henne mycket. När missionen led mot sitt slut hade jag funderat på upplägget på uppsatsen, min handledare gillade idén och såg potentialen i en undersökning om anhöriga. En stor motivationsfaktor var det stora intresse Cesilia Karlsson på Invidzonen visade samt den brist på liknande undersökningar genomförda i Sverige.

Många skriver sina masteruppsatser om etablerade ämnen medan jag hade möjligheten att etablera en ny form forskning som inte gjorts förut. Min uppsats har blivit delgiven Försvarsmakten, Invidzonen, Fredsbaskrarna, Soldathemsförbundet samt privatpersoner med insikt i olika verksamheter. Min stora förhoppning är att resultaten kommer att kunna hjälpa dessa organisationer att stötta anhöriga.

Hur var intresset att få deltagare till enkäten på webben?

– Undersökningen genererade 274 anonyma deltagare vilket gjort att jag själv haft kontakt med mycket få av dem. Jag spred själv undersökningen via Facebook i form av olika grupper samt genom vänner och många länkade undersökningen via sina sidor. Den största dragningskraften som jag tror gav många deltagare var publiceringarna på Facebook samt Twitter av Invdizonen och Fredsbaskrarna. Det nätverket era organisationer har är svårslaget, säger Marcus Jernmark.

Var intresset stort eller lågt?

– Jag skulle vilja svara att det var ett mellanting. Min handledare krävde minst 60 anhöriga för att kunna skriva uppsatsen vilket också var min grundmålsättning. Att kunna generera hela 274 deltagare har vart jätteroligt men också otroligt viktigt för de statistiska slutsatserna i arbetet. Men tar man i beaktning de tiotusentals anhöriga som sett sina soldater/

officerare åka iväg sedan 50-talet och framåt skulle undersökningen kunnat få fler deltagare.

Fanns det några hinder/ svårigheter med studien?

Det finns alltid nackdelar med studier och så även med min. Internet är kanske det enklaste sättet att nå en stor målgrupp men också ett hinder för vissa. Man kan hypotisera att det utelämnar äldre anhöriga som kanske såg sina nära och kära tjänstgöra för många årtionden sen. Roligt nog var den äldste deltagande 82 år gammal vilket tyder på att även äldre hittat min undersökning på internet.

Könsfördelningen är tämligen ojämn i undersökningen, 216 kvinnor och 58 män. Detta kommer sig förmodligen av att de flesta utlandstjänstgörande soldater är män och deras närmsta anhöriga kvinnor i form av flickvänner samt mödrar. Detta är dock ingen självklarhet då många såklart kan ha manliga anhöriga i form av pojkvänner, bröder, fäder etc. En jämnare könsfördelning hade gjort resultaten intressantare men speglar samtidigt verkligheten så som den ser ut.

En viktig aspekt att ha i åtanke är att man kan tänka sig att det är de anhöriga som är engagerade, har haft det jobbigt och tufft som gjort undersökningen. Eventuellt kan de som bara mått bra lämnat missionen bakom sig och inte fått tag på min undersökning via Invidzonen eller Fredsbaskrarna. Det kan finnas en möjlighet att de som haft det tufft håller sig kvar inom dessa organisationer varpå resultaten kan påverkas.

Utöver dessa svårigheter som speglar undersökningens innehåll har den faktiskt flutit på bra. Jag genomförde undersökningen i januari och februari 2013 samt skrev därefter uppsatsen fram till i början på juni 2013.

Vad kom du fram till i din studie?

Den absolut intressantaste iakttagelsen jag gjort är skillnaden mellan män och kvinnor. Detta skildrar också förmodligen det faktum att det är fler kvinnor än män i nära relationer med soldaten. Slår man ihop alla deltagare så har de normalnivåer av ångest samt stress men skiljer man på män och kvinnor visar kvinnorna signifikant högre nivåer av både stress och ångest. Detta tycker jag är mycket intressant och bör tas i beaktning.

Snabbfakta:

- 69% ansåg att missionen var psykologiskt krävande.
- 71.2% tyckte att det var jobbigast under missionstiden.
- 51.8% oroar sig för nya missioner.
- 13.5% valde 10 på en skala 1–10 av hur jobbigt missionen var.
- 23% valde 10 på en skala 1–10 hur mycket saknaden efter deras anhörige påverkade dem.
- 28.1% valde 1 på en skala 1–10 hur mycket sömnsvårigheter de erfor under missionen.
- 67.6% är/var i kontakt med sin anhörige minst en gång i veckan under missionen.
- 33% av de anhöriga oroar sig minst en gång per dag över sin anhörige.

Nivåerna av stress och ångest har inget med utbildningsbakgrund att göra.

Huruvida soldaten har en stridande befattning påverkade inte heller resultaten på stress och ångest.

Anhöriga i ett nära förhållande har signifikant högre resultat inom stress och ångest än andra relationer.

Har du några förslag på hur man kan underlätta för att undvika resultaten i studien?

Min huvudfrågeställning har varit att redogöra för effekterna av missionen och inte eventuell behandling eller interventioner. Om jag får gissa fritt så tror jag Invidzonen gör ett hästjobb och tar en hel del ansvar som Försvarsmakten borde ta för sina anhöriga. Utomlands tas ofta ett större ansvar från Försvarsmaktens sida i denna fråga, till exempel USA ordnar själva med stödgrupper och dylikt. Den ekonomiska ersättningen som i dagsläget utgår (4000 kr/mån) för barn som finns hemma är ett plus och ett framsteg men mer kan så klart göras. Det är dock svårt att uppfinna en dunderkur för anhöriga då insatsen är en farlig plats och kommer fortsätta

vara det trots insatser på hemmafronten. Det är nog svårt att komma ifrån att vissa anhöriga kommer att må dåligt men det är viktigt att fånga upp de som gör det.

Finns det ytterligare behov av studier om anhöriga? Vad skulle de handla om?

– Jag tror alltid det finns ett behov av forskning och vissa anhöriga jag vart i kontakt med efterfrågar en mera individuell och öppen undersökning än vad min var. Genom en kvalitativ undersökning skulle man eventuellt kunna få fram vad för slags hjälp som behövs, vad anhöriga saknar och vad de vill ha. Dessa ting har inte vart målet med min undersökning men skulle mycket väl kunna undersökas genom en intervjubaserad undersökning.

MÖTE MED ÖB

Det var en glad och välmående Sverker Göranson som tog emot på Fartyget Belos i Visbys hamn trots hans fullspäckade schema. Och av hans omskrivna sjukskrivning tidigare i våras, syntes inte ett spår.

– Jag mår utmärkt just nu och jag har lärt mig mycket om mig själv som jag inte riktigt trodde att jag kunde, säger Sverker. Jag älskar mitt jobb, det är därför jag orkar. Det jag får tillbaka av andra människor i form av erkänsla och respekt, det är värt hur mycket som helst, fortsätter han.

Sverkers viktigaste uppgift som överbefälhavare enligt honom själv, är att samla organisationen mot uppsatta mål. Skapa kunskap om vad Försvarsmakten gör och varför, fokusera på att leverera hög kvalitet inom organisationen oavsett om det gäller rekrytering, utbildning, träning, förband eller insats. Han arbetar hårt med att skapa en miljö för de anställda som de vill vara kvar i.

1975 gick Sverker på dåvarande Krigshögskolan Karlberg. Som tidigare utbildad ingenjör såg han en ny utmaning att få arbeta med människor i en miljö som han trivdes bra i. Det primära valet låg aldrig i att vara officer enligt honom själv. Det var snarare möjligheten att arbeta med människor som lockade.

> – Min fru är barnmorska och har på så sätt också ett yrke som innebär med- och motgångar

– Att arbeta med människor ger mig motivation att arbeta vidare och en känsla av att få någonting tillbaka, menar Sverker.

Sedan utbildningen på Karlberg har han hunnit med otaliga utbildningar på högre nivå i bland annat ledarskap, folkrätt och säkerhetspolitik såväl i Sverige som utomlands. Han har varit biträdande Armé- och försvarsattaché i Washington, USA och gjort utlandstjänst i Bosnien som ställföreträdande bataljonschef för den svenska bataljonen som var där på 90-talet. Tiden i Bosnien har Sverker tidigare nämnt som en av sina viktigaste yrkeserfarenheter och en tid som ”tog en i själ och hjärta”. Sådana påfrestningar hanterar han

En solig dag i början på juli, fick Invidzonens verksamhetschef Cesilia Karlsson träffa överbefälhavaren Sverker Göranson. Det blev ett personligt samtal om hur det är att leda Sveriges Försvarsmakt och om vikten av stöd för och från anhöriga samt hur han själv upplever hur det är att vara anhörig till kollegor som är ute på insats.

inom familjen och det mesta delar han med sin fru.

– Min fru är barnmorska och har på så sätt också ett yrke som innebär med- och motgångar samt till viss del en emotionell berg och dalbana. Vi diskuterar och pratar mycket kring svåra frågor hemma. Det är en enorm styrka att kunna dela det, säger Sverker. En viktig lärdom från Balkantiden var insikten om hur jag fungerar i svåra och pressade situationer, alla reagerar ju så olika. De fanns de som bröt ihop medan andra reste sig. Jag tycker att det är viktigt att vi respekterar olikheterna. Alla påverkas vi av mänskligt lidande på olika sätt och det är viktigt att prata om det efteråt och att vi är ödmjuka inför att var och en måste få välja tidpunkt för när man vill och kan prata och vem man vill prata med.

Efter insatsen i Bosnien blev Sverker ifrågasatt kring att han var "tyst", folk undrade hur han egentligen mådde.

– Min hustru hjälpte mig då och sa; han pratar med mig, berättar han och

> – Att arbeta med människor ger mig motivation att arbeta vidare och en känsla av att få någonting tillbaka,

poängterar återigen hur viktigt det är att våga prata av sig efter en insats utomlands.

Han är medveten om att det finns en problematik med att de som kommer hem och inte mår bra inte vågar berätta om det, för att de är rädda för att förlora sin tjänst eller att inte få åka ut på insats igen.

– Precis som att jag berättade när jag mådde dåligt måste andra se över sitt stridsvärde och ta hand om sig själva när de inte mår bra. Ställa sig frågan om man är redo för ett nytt uppdrag. Om vår organisation ska bli riktigt proffsig så måste vi ta hand även om denna fråga och våga prata om det. Alla har rätt till stöd oavsett vad man känner eller vad man varit med om.

Själv anhörig

Som överbefälhavare är Sverker konstant anhörig till kollegor som är ute i tjänst utomlands. Oro är dock inte någonting som är närvarande eller någonting som han går omkring

och känner. Han menar att han vet att de är väl rustade och tränade för sina uppdrag och litar på sina kollegor till 100%. Han har tillförlit till att var och en som individ alltid gör sitt bästa. Men han blir oerhört fokuserad och skärpt när det väl händer någonting. Vid ett tillfälle när han var uppkopplad till ett videomöte med förbandschefen på ett insatsområde så hamnar förbandet i en eldstrid.

– Då sa jag till honom, jag litar på dig! Nu ska du fokusera på arbetet. Jag kan inte påverka det som sker där nere. Jag tror inte det handlar om att jag är avtrubbad men jag har en stor kunskap kring hur det går till och vad som händer därnere och jag vet att förbandschefen hade viktigare saker att göra än att tala med mig.

För att lugna de anhöriga som inte har erfarenhet av insats eller den information som Sverker har, menar han att det är viktigt att tänka på att de som åker ner är utbildade för uppdraget och att de har förberett sig på bästa sätt.

– Låt det stanna i det tills något annat inträffar. Sedan är ju oron befogad till viss del och en mänsklig egenskap men kollar man på statistiken så är det ju i viss mån farligare att ge sig ut i trafiken. Det hjälper kanske inte personen i fråga men kan vara ett sätt att tänka, menar han.

Om veteran- och anhörigstödet

Sverker anser att stödet för veteraner och anhöriga är under stor utveckling. Med ny teknik så som bloggar

och andra sociala medier finns det nya förutsättningar för en bättre kommunikation. Veterandagen och invigningen av det nya Veteranmonumentet på Sjöhistoriska museet i Stockholm är också ett steg i rätt riktning. Under ceremonin den 29 maj var det många utländska gäster som var imponerade och kommenterade att Sverige har kommit långt när det gäller veteran- och anhörigstöd.

– Genom Veteranmonumentet har vi skapat en fysisk plattform som ger möjligheter att mötas, en gemensam punkt att samlas kring. Vi ska gemensamt glädjas åt det vi åstadkommit, men än är vi inte klara, vi ska ta vissa steg till för att stödet till veteraner och anhöriga ska bli fulländat, säger Sverker.

Försvarsmakten har fått kritik de senaste åren, för att de inte tagit hand om sina veteraner och dess anhöriga och Sverker håller med om att stödet var otillräckligt tidigare. Han menar dock att Försvarsmakten har lärt sig mycket senaste åren genom att hjälpa olika typer av nätverk att starta upp så att de kan bidra med att göra stödet komplett. En viktig del i förbättringsarbetet är att belysa och förstärka en erkänsla och stolthet över våra veteraner och deras arbete. Många veteraner och anhöriga blir ofta ifrågasatta kring sitt eller sin anhöriges uppdrag utomlands. Sverker menar att beslutsfattarna, politikerna, måste gå i bräschen och uttrycka respekten och erkänslan för det veteranerna gör. Så att soldater och anhöriga kan känna sig stolta.

Anhörigas insats viktig

För Sverker är de anhörigas insats minst lika viktig som veteranernas och han menar att det är veteraner och anhöriga tillsammans som utgör hela insatsen. Vikten av en god relation på hemmaplan är stor. Han menar att varje individ utgörs av två ben, det ena benet är det privata livet och det andra yrkeslivet. Inget av dessa två får halta. Därför är det oerhört viktigt att ha en bra kommunikation och dialog veteraner och anhöriga emellan.

– Det är VI som gäller, det är viktigast av allt. Vi utgår från dig och mig. I varje parrelation så måste det finnas en förtroendefull dialog, för att vi ska fungera måste vi våga berätta om det som är svårt och gör vi det så kommer vi att bli starkare också! ■

Fakta

Familjen består av man och två barn, Jennifer 9 år och William 6 år samt Rhodesian Ridgeback-tiken Nala fyra år.
På fritiden umgås Alexandra med familjen, tränar, åker skidor och njuter av den fina naturen i norr.

MENTOR

Alexandra

Alexandras man har varit iväg på utlandstjänst fyra gånger. De första gångerna han var borta tyckte hon att anhörigstödet var obefintligt. Men de senaste två gångerna märkte hon att det hade blivit bättre. Bland annat fick hon kontakt med Invidzonen och direkt kände hon att hon ville engagera sig i organisationen. Hos Invidzonen träffar hon människor i liknande situation och får en plattform att dela erfarenheter.

– Det är viktigt att man blir lyssnad på som anhörig. Genom att lyssna på andra är det lättare att hantera situationen hemma, tycker jag.

Som så många andra värdesätter Alexandra att få möjlighet att delta på sociala aktiviteter samt få lite tid för sig själv under insatstiden, något som inte alltid är så lätt.

– När man är hemma ensam med två barn under en lång tid är svårt att få till det, men genom Invidzonen har jag fått möjlighet till det. Det är en lyx och en paus från alla måsten hemma, gräsklippning, snöskottning, handling, städning, läxläsning och vård av sjuka barn, säger Alexandra.

Alexandra tycker mentorskapet är utvecklande, roligt och samtidigt lite utmanande.

– Det svåra med mentorskapet kan vara om man chattar med någon som är väldigt ledsen och mår väldigt dåligt. Då får man försöka att pusha och stötta och om det behövs försöka få honom eller henne att söka professionell hjälp på hemorten, säger Alexandra.

Hennes styrka är att hon har stor erfarenhet av insats på hemmaplan och hennes glada humör och optimism smittar lätt av sig och kan hjälpa andra att se att ingenting är omöjligt.

– Allt går bara man vill, säger Alexandra och menar det.

Alexandra hoppas att fler anhöriga ska komma till aktiviteterna som hon och Invidzonen arrangerar i hennes hemort Boden.

– Jag hoppas att jag kan hitta på fler aktiviteter som lockar anhöriga framöver, det vore så kul om vi blev fler, avslutar Alexandra.

Alexandras bästa tips till anhöriga:

- Alla dagar är inte roliga. Det är OK att känna att vissa saker eller dagar känns jobbiga.
- Unna dig något som du känner att du är värd.
- Sätt inte för höga krav så att du känner press och stress.
- Bråka inte i telefon
- Gör något tillsammans som ni båda kan se fram emot och må bra av under leave eller vid hemkomst.

SKÖN VISTELSE FÖR INVIDZONEN PÅ SPA I STOCKHOLM

Som anhörig till någon på insats kan det vara svårt att få tid för sig själv, tid att koppla av. Alltid finns det något annat som måste fixas och tiden för sig själv får stryka på foten. Invidzonen ville därför ge möjlighet till lyxig egentid och arrangerade en anhörigträff på spa, en söndag i maj. Representanter från Invidzonen och Soldathemsförbundet fanns på plats och tog emot de anhöriga som föranmält sig till träffen.

I träffen ingick ett varsitt kit med handduk och en mysig morgonrock att använda under dagen. Sedan gavs det möjligheter att simma, bubbla i bubbelpoolen, slappna av i tysta rummet eller sjunka ner i en fåtölj och bara slappna av.

Många nya bekantskaper skapades och det blev långa och engagerande samtal, både i de avslappnande relaxsofforna och i bubbelbadet. Under dagen fick vi även njuta av Sturebadets fantastiskt goda brunch. Det blev en lyckad aktivitet som verkligen uppfyllde sitt syfte, nya nätverk för anhöriga och tid för total avslappning.

Håll utkik efter fler träffar i höst, vi annonserar på hemsidan!

Vill du ha en träff på din ort eller har du förslag på vad du vill att träffarna ska innehålla framöver, hör gärna av dig med synpunkter och förslag till **anna@invidzonen.se.**

FAMILJEDAG I STRÄNGNÄS

Söndagen den 8 september är det familjedag på Arsenalen i Strängnäs med massor av roliga aktiviteter för stora och små. Arsenalen är Skandinaviens största militärfordonsmuseum och tillsammans med Fredsbaskrarna bjuder Invidzonen in till gemensam utflykt för alla som vill vara med. Bussen avgår från Cityterminalen i Stockholm. Turen är avgiftsfri men platsantalet är begränsat, först till kvarn gäller!

För mer information och anmälan, maila till: nalle15@yahoo.se eller ring till Bo Gyllingtoft på telefonnummer 0735-108 813.

Välkomna!

Teckningstävlingen är avgjord!

Invidzonens och Soldathemsförbundets gemensamma teckningstävling på temat ”hemmahjälte” har fått fyra stolta vinnare.
Den 18 juni presenterades vinnarna under högtidliga former ute på Livgardet i Kungsängen. Anton och Martin hjälpte till att dra de vinnande bidragen som hade skickats in till Soldathemsförbundet på Livgardet. Konstnären Ulf Nyberg och Marianne Kjellberg (SSHF) utsåg de bidrag som fick hedersomnämnande. Varje vinnare fick ett fint diplom och 1000 kr i presentkort hos en leksaksaffär. Hedersomnämnda fick 500 kr i presentkort och fin-fina diplom. Håll utkik efter fler tävlingar i höst!

Här är de vinnande bidragen!

KATEGORI A 0–4 ÅR

Yosef

Neo

KATEGORI B 5–10 ÅR:

Linnéa

Charlie

HEDERSOMNÄMNANDE:

Julius

Oscar

PILATES

Pilatesboll är ett enkelt redskap för att effektivisera träningen och som förutom styrka även övar upp balans, kroppskontroll och hållning. Dessutom är det en rolig och annorlunda träningsform som du kan göra hemma.

Oavsett hur mycket eller lite tid du har för träning kan en pilatesboll ge rolig och effektiv träning för hela kroppen. Det finns lätta övningar både för att förbättra muskelstyrka, smidighet samt koordination. Pilatesbollen är ofta sammankopplad till träning av bålen, det vill säga mage och rygg, men den kan användas i andra sammanhang också, till exempel som ett bra komplement och alternativ till den klassiska styrketräningen.

Genom att träna med bollen får du flera positiva effekter som förbättrad balans, koordinationsförmåga, förbättrad kroppskontroll och hållning samt bättre bålstabilitet. Med en pilatesboll kan du även göra riktningsförändringar, vilket innebär att du själv kan rikta in dig på ett område i kroppen där du har behov av träning.

När du använder bollen i samband med lyft och olika rörelser av dina armar och ben stimulerar du även musklerna i din bål. Du blir starkare och har lättare att utföra dina rörelser med kroppen.

Det är viktigt att tänka på hållning, andning och att du aktiverar musklerna i bålen, det vill säga mage och rygg när du gör övningarna med pilatesbollen. Detta för att du ska få ut så mycket utav din träning som möjligt samt för att undvika skador.

I början när du tränar med pilatesboll är det mycket vanligt att du blir trött fort. Det beror på att det krävs en stor muskelaktivitet och koncentration under tiden som du lär dig övningarna. Vila därför gärna lite mellan övningarna för att återfå styrka och för att orka behålla en god hållning. Det krävs träning för att kunna parera bollen. I början är det lätt att känna sig som en klumpig säl men så är det för alla och med övning kommer färdigheten och då är det en effektiv och rolig träningsform. **Gör övningarna 10–12 repetitioner x 3.**

Lycka till!

Sportzonen

SPORT Zonen

– BRA TRÄNING FÖR HELA KROPPEN

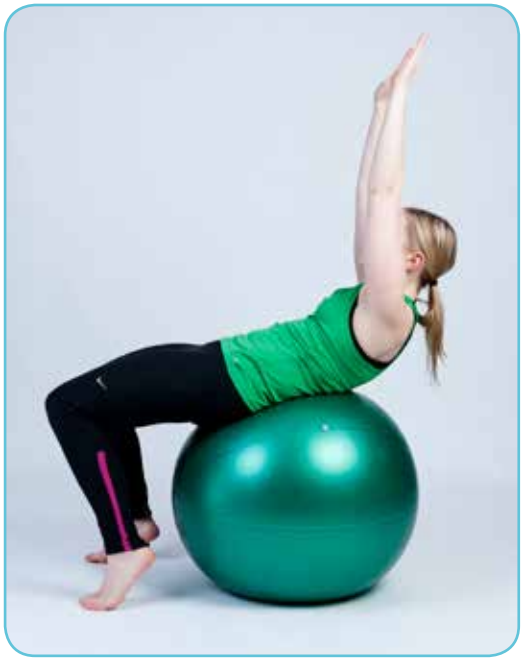
Sittande Balans
Sitt med god hållning på pilatesbollen. Tänk att du har ett snöre från huvudet uppe i taket som hjälper dig att få en rak hållning. Hitta balansen. Utmana genom att lyfta en fot eller en arm eller blunda.

Bild 1 och 2 nedan
– Sit ups på pilatesboll

1. Hitta balansen på bollen med ryggen vilande mot bollen. Aktivera magmuskulaturen.
2. Med hjälp av magen, dra dig upp och gå långsamt ner.

Pilatesboll finns att köpa i en vanlig sportbutik och kostar cirka 200–300 kr. Det finns även billigare varianter att köpa på nätet, då kostar de cirka 60 kr.

SPORT Zonen



Stegring
Ha raka armar och om du vill en vikt i armarna. Gör en sit up på nytt. För att försvåra övningen ytterligare och samtidigt jobba mer med magmuskulaturen kan fötterna placeras mot en vägg med knäna i cirka 90 grader.

Armhävning på boll
1. Lägg upp fötterna på pilatesbollen. Ju längre ut desto större utmaning. Stabilisera bålen.
2. Böj på armarna som vid en armhävning och gå upp igen.

I-W-T
1. Ligg på bollen med bollen i nivå med höften. Gör ett litet rygglyft och håll nacken stabil.
2. För sedan armarna upp ovanför huvudet så att du blir som ett **I**.
3. Dra sedan ner och böj i armbågarna så att skuldrorna pressas ihop och armarna bildar ett **W**.
4. Lyft sedan armarna rakt ut till ett **T**.

SPORT Zonen

PLANKAN PÅ BOLL!

1. Placera underarmarna mot bollen. Stabilisera bålen.
2. Glid fram så långt du kan utan att börja svanka och tills du känner att du får en spänning i magmuskulaturen håll kvar några sekunder och rulla sedan tillbaka till ursprungsläget.

Stegring: Gör som ovan men placera nu händerna på bollen och glid fram.

Höftlyft på boll:

1. Ligg med benen på bollen.
2. Lyft upp höften. Glöm inte stabilisera bålen och se till att höfterna är parallella.

Stegring

3. Dra in benen mot rumpan utan att tappa magstödet eller höften.

Kom i form!

Benindrag med pilatesboll:

1. Placera fötterna på pilatesbollen. Stå med raka armar. Stabilisera bålen så att du inte svankar.
2. Dra sedan in knäna mot magen utan att börja svanka. Gå tillbaka till utgångspositionen.

SPORT Zonen

NYSTART i Höst

GÅ EN KURS!

Studiefrämjandet, Sensus och Folkuniversitetet är några exempel på där du kan hitta kurser på orten där du bor. Här finns allt från språkkurser, keramik, silversmide, klättring och dans, för att nämna några. Vissa av arrangörerna har gemensamma kurser för barn och föräldrar där ni kan gå tillsammans om du har svårt att få barnvakt. Förutom att du lär dig något nytt så är kurser ett bra sätt att träffa nya vänner, en energikälla och möjlighet till egen tid.

Pyssla med barnen!

Om hösten kurar vi in oss och stannar hemma alltmer. Varför inte passa på att kombinera utomhusaktivitet med inomhuskreativitet? Gå ut på en ”sak-letarpromenad” och samla på er det naturen har att erbjuda. Vackra höstlöv, kastanjer eller roliga kottar. Fram med färgpennor, glitter och färgat papper och sätt igång och skapa och pyssla. Garanterat uppskattat av barnen, såväl stora som små.

Starta en bokklubb!

I nutidens tekniska överflöd kan det ibland kännas befriande att gå tillbaka till det enkla och analoga. Sedan Oprah Winfrey startade sin bokklubb 1997 har bokcirklarna fått en nytändning som aldrig tycks slockna. Kanske beror det på att vi i dagens samhälle har ett behov av att dela med oss av vad vi gör och vad vi tycker om allt och att det därför ger ett mervärde att läsa böcker, om vi sedan kan diskutera kring dem. Oavsett anledning så är bokcirklar ett sätt att få oss att läsa mer samtidigt som det ger oss tillfälle till socialt umgänge. Samla dina vänner och bekanta och bestäm vilka böcker ni ska läsa. Sätt upp ett datum då boken ska vara färdigläst och samlas kring en middag eller fika och prata om vad ni tyckte och dela med er av era analyser kring texterna i böckerna. Det låter kanske pretentiöst med en bokcirkel men kom ihåg att det är ni som bestämmer vilka böcker ni ska läsa, det måste inte vara tegelstenar av Dostojevskij eller Strindberg.

Så var sommaren snart till ända, förhoppningsvis är du tillbaka från semestern med nyvunnen energi efter sommarens varma och lata dagar. Invidzonen ser hösten som en perfekt tid för nystart och lägger fokus på allt det härliga som finns att erbjuda. Med ny kraft och motivation finns möjlighet att förändra våra liv och göra planer för hur vi vill leva vår vardag. Kanske är det dags att rensa ur hemmet för att få en nytändning på hemmaplan? Eller anmäla sig till den där drejkursen du alltid drömt om? Börja ta långa kvällspromenader och förbättra din kondition och ork? Oavsett vad, så är det viktigt att göra det som du själv mår bra av och som ger dig energi att orka med det långa vinterhalvåret som snart ligger framför oss. Invidzonen ger här lite tips och peppning på små förändringar du kan göra för att få en riktig nystart till hösten.

Mysiga middagar
– med matlag

När en familjemedlem är på insats så kan det kännas betungande och trist att alltid behöva komma på vilken mat som ska lagas. Dessutom känns det kanske lite ensamt i längden. Bilda ett matlag med några grannar eller vänner och turas om att göra middagar. En gång i månaden räcker för att hitta inspiration och glädje kring middagsbordet. Mysiga middagar med de man tycker om är rena rama harmonimedicinen. Det sätter nämligen igång endorfinerna, kroppens egna lyckohormoner och så smakar maten så mycket godare i sällskap med nära och kära.

PIGGKNEP
under mörk tid

Ett vanligt problem under vinterhalvåret är att trötttheten kommer då mörkret lägger sig över vårt avlånga och kalla land. Men det finns knep att hålla sig pigg. Allting som aktiverar och varvar upp kroppen gör oss piggare. Här kommer lite tips på hur du kan hålla dig pigg:

MOTION
Det första du tänker när du ligger där i soffan och känner dig trött är kanske inte att kränga på dig träningskläderna och ge dig ut i motionsspåret men faktum är att fysisk aktivitet är oslagbar när det kommer till uppiggande medel.

OMVÄXLING
Se till att varva olika moment under en dag och ta en paus då och då, monotont arbete gör oss trötta. Om du har ett stillasittande arbete så är det viktigt att du reser på dig emellanåt och går runt lite grann.

SÄNK TEMPERATUREN
Även om det är gosigt med värme så gör det oss mycket tröttare. Kyla aktiverar kroppen.

KOSTTILLSKOTT
Det finns tillskott som sägs pigga upp. Ginseng, rosenrot med flera. Dessa preparat är dock inte vetenskapligt bevisade att ge effekt men testa ett tag så märker du ju själv om det hjälper eller inte.

LYS UPP
Stark belysning inomhus får oss att piggna till lite. Det finns även särskilda lampor som ökar i ljusstyrka suggestivt på morgonen så att du vaknar till ljus. En bra start för en piggare dag.

SÖMN
Se till att sova ordentligt minst 7–8 timmar per natt behöver de flesta av oss för att orka med en dag. Om du har problem att somna, testa att meditera. Det är ett effektivt sätt att slappna av och få ro. Meditationsappar finns att ladda ner gratis till din telefon.

BÖCKER

SVENSKAR I STRID

– veteranernas historier 1943–2011: Anders Carlén & Mattias Falk

En bok om svenska veteraners upplevelse om olika utländska insatser. En lättläst bok som verkligen ger läsarna en inblick i om hur det känns att vara i väg på utlandstjänst. För mig som anhörig tyckte jag att jag fick en bättre förståelse för vad våra soldater går igenom, och blir än mer stolt över deras insatser. För mig är det en bok som berör.
/Sandra

KRIGARE

– ett personligt reportage om de svenska soldaterna i Afghanistan: Johanne Hildebrandt

Detta är en bok skriven av Johanne som i form av journalist, följde delar av FS19 på plats i Afghanistan. Handlar om Johannes upplevelse av de svenska soldaternas insats i Afghanistan. Innehåller en hel del samtal med soldaterna och jag tycker att hon skildrar de svenska soldaterna verkligen på ett mycket fängslande sätt. En bok som jag som anhörig verkligen kunde ta till mig, då hon inte själv är soldat, utan såg situationen med ”utomstående” ögon.

50 NYANSER AV HONOM

EL James

När litteraturstudenten Anastasia Steele intervjuar den framgångsrike vd:n Christian Grey blir hon helt tagen – han är ursnygg, men skrämmande. Övertygad om att hon inte kommer att träffa Grey igen gör hon allt för att glömma honom, tills han en dag dyker upp på hennes jobb och bjuder ut henne. Men Christian Grey är ingen vanlig man – stormrik, passionerad och kontrollerande, med mörka hemligheter som döljs bakom den perfekta ytan. Snart upptäcker Ana mer än hon någonsin kunnat ana om sina egna begär, och allt det Grey gömmer för omvärlden...

Säga vad man vill om EL James litterära storhet men en sak är säker, hon kan fånga sina läsare och har slagit igenom världen som en bomb. Sex säljer sägs det och går man på 50 shades-triologins framgång kan man gott hävda att det stämmer. Rent tantsnusk är det men jag erkänner att det fångar mig från sida ett och jag vill bara fortsätta läsa. Garanterat fängslande på många sätt och bjuder även på skämskudde emellanåt. Gör sig absolut bäst på originalspråk.
/Bibbi

HEJA HEJA

– Martina Haag

Aldrig har jag känt mig så peppad att ta tag i mitt löfte – nu ska jag komma igång med löpningen. Martina Haags lättlästa och inspirerande text om hennes resa från soffpotatis till maratonlöpare är en riktig energikick. Nu finns det ingen återvändo, jag har läst alla bortförklaringar i boken och inser att jag känner mig träffad. Läs den!
/Anneli

SMÅ CITRONER GULA

Kajsa Ingemansson

Små citroner gula är en charmig roman om att hitta sig själv, om kärlek och vänskap, om att våga chansa och våga välja. Det är en bok som fångade mig och fick mig att både le, skratta och gråta. Det är en lättsam och lättläst bok som man kan ha med sig i hängmattan i sommar. En bok som inte kräver så mycket tankeverksamhet men är absolut en mysig bok även fast den är en anings förutsägbar.
/Anna

FÅGELBRÖSTET

– Staffan H Westerberg

Boken handlar om en svensk ung man, som efter en uppslitande skilsmässa tar värvning i den amerikanska armen i början på 80-talet.

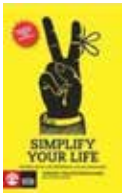
I bokens inledning får vi träffa Jonas som är på resa i Egypten och drabbas av akut post-traumatisk stress efter sin tid i armén. Han tvingas efter cirka 6 år göra upp med sitt förflutna och handlingen fortsätter därefter vid amerikanska arméns hårda skola, varvid han senare skickas till krigets Grenada, som var Amerikas ”första” krig sedan Vietnam. Där skadas han allvarlig och hemförlovas.

Boken är spännande och man får framför allt perspektivet efteråt och reflektioner kring dåtidens hantering av hemvändande soldater.

I ett sidospår i boken får läsaren också följa kamratskap, rädsla, svek och varför soldater egentligen kämpar sida vid sida.
/David

Härligt höstmys i soffan!

I sommar har Invidzonen tagit hjälp av er anhöriga att tipsa om era bästa böcker för härligsommarläsning. Även under hösten tycker vi att dessa tips kan komma väl till pass. Tänk att få kura ner sig i soffan eller i fåtöljen med en härlig bok och en kopp te. Håll till godo här kommer några av era boktips!



SIMPLIFY YOUR LIFE
– Förenkla ditt liv och bli lyckligare och mer harmonisk
– Werner Tiki Küstenmacher

Många människor lever ett stressigt och kaotiskt liv och vet inte var de ska börja för att åstadkomma en förändring i tillvaron. Rädsla för framtiden, övervikt och ekonomiska svårigheter är bara några exempel på vilken negativ inverkan det eviga kaoset kan ha på vår mentala hälsa.

Med hjälp av sju enkla steg presenteras här de verktyg som behövs för att leva ett rikt och meningsfullt liv. Här finns konkreta och praktiska råd på hur man får bukt med kaoset, gör sig av med destruktiva beteenden och tar kontrollen över sitt eget liv.
/Linda

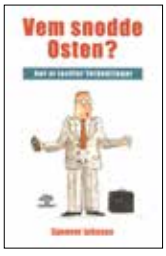
DYNGKÅT OCH HUR HELIG SOM HELST
– Mia Skäringer

En lättläst, rolig och stundtals väldigt allvarlig bok om livet och förväntningar på oss som föräldrar och lyckade personer i samhället. Mias texter är nakna, ärliga med hög igenkänningsfaktor. Detta är en bok som du sträckläser, då den är nästintill omöjlig att lägga ifrån sig.

Här är en bok med krönikor som Mia Skäringer skrivit i tidningen Mama och delar ur hennes blogg som funnits i två omgångar. Jag vill varmt rekommendera Mia Skäringers bok till alla.
/Helen

JAG VILL JU VARA FRI
– Lena Nyman

Boken är känslosam utan att vara tårdrypande, avslöjande utan nergrottande i detaljer, lättläst, och kanske mest intressant för oss som upplevt hennes tidsperoid. Samtidigt finns sökandet efter kärlek och bekräftelse, up & downs, ensamhet, inte långt från det Individzonens medlemmar upplever.
Garanterad sträckläsning och en bok som jag varmt rekommenderar.
/Marita



VEM SNODDE OSTEN?
– Spencer Johnson

Vem snodde osten har länge toppat världens bestsellerlistor. Det är en insiktsfull och roande berättelse om hur vi kan lära oss att tackla förändringar i arbetsliv och privatliv. Boken berör viktiga livsfrågor som vi alla ställs inför, oavsett ålder.

APP-TIPS

AMIRALEN SOM TAPPADE SANDALEN
(15 kr – Itunes)

Perfekt för de minsta läsarna!
Amiralen som tappade sandalen är en interaktiv pekbok baserad på en svensk barnboksklassiker skriven av Ulf Löfgren, författaren bakom underbara barnböcker som Ludde och hans vänner, Pellepennan och Suddegumman m fl. Bokens alla sidor innehåller fyndiga animationer och roliga ljudeffekter som tillsammans skapar en läsupplevelse utöver det vanliga. Med sin rytmiska text ger boken dessutom en pedagogisk underton som förstärks av Helge Skoogs fantastiska berättarröst. Roligaste delen är pruttsidan, enligt tipsaren!

Läs Titta Lyssna!

MAMMA MU BYGGER KOJA

Från Norstedts Förlagsgrupp AB. Bilderboksappen är bilderboken med uppläsning för barn från 3–6 år. I appen kan du visa och dölja texten och välja mellan automatisk bläddring med uppläsning, läsa med uppläsning eller läs och bläddra själv utan uppläsning.

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, kansliet@fredsbaskrarna.se,
telefon **08-25 50 30**, 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**