invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 2 ■ MAJ–AUG 2014

SÖMN

– Så sover du bättre!

INVIDZONEN PÅ MEDALJCEREMONI

Må bra! med affirmationer

Ny forskning om stöd till anhöriga

SPORT Zoner

Håll igång din träningsmotivation i sommar!

SOMMARLÄGER FÖR BARN

i Rasmus på luffens fotspår

InvidZonen önskar alla läsare en härlig sommar!

Jens – ny ordförande i Invidzonen

För ungefär tio år sedan kom jag hem från min insats i Kosovo. Det var en stor händelse i mitt liv som gav flera nya erfarenheter. På hemmaplan var min flickvän också en del av insatsen, men för henne handlade det mer om längtan, oro och en situation som hon var ensam om i kompisgänget. Självklart saknade jag henne massor, men jag var mitt i ett händelserikt sammanhang och i stort sett aldrig ensam om mina upplevelser. Väl hemma var det inte helt enkelt att ställa om till vardagen och att hitta tillbaka till varandra efter missionen tog en hel sommar.

På den tiden fanns inte Invidzonen och att få kontakt med andra anhöriga var inte lika enkelt. Idag hade det varit en självklarhet för mig att hänvisa henne till det nätverk och de aktiviteter som Invidzonen erbjuder. Det behöver inte handla om något stort behov av stöd, utan om ett forum att kunna vända sig till för att få dela tankar och ställa frågor till andra som upplevt samma situation. Det tror jag skapar ett lugn både för den som är utomlands och för de anhöriga som är kvar hemma.

Sedan årsmötet nu i maj är jag ny stolt ordförande för Invidzonen. Med alla duktiga mentorer och volontärer, ett driftigt kansli och en kompetent styrelse var det inte svårt att tacka ja till uppdraget. Om och om igen blir jag imponerad av vad Invidzonen åstadkommer! (Läs verksamhetsberättelsen så förstår ni vad jag menar). Vi har även en spännande tid framför oss. Den nya veteranutredningen öppnar upp för nya former och samarbeten. Regeringen har även föreslagit att Sverige ska skicka 250 personer till FN:s insats i Mali i Västafrika. Antalet nära anhöriga till de som deltar i en insats kan säkert uppskattas till det femdubbla, om inte mer. Som vanligt finns Invidzonen där både innan, under och efter insatsen.

Jag ser fram emot att vara en del i att utveckla föreningen och på så sätt gör jag en ny insats, denna gång för anhöriga på hemmaplan.

Jens Lindh
Ordförande, Invidzonen

Verksamhetsberättelsen hittar du på vår hemsida: www.invidzonen.se, under fliken "om oss".

INNEHÅLL

3–4 Nytt på hemmafronten

5 Hemmahjältar
Medaljceremoni i Uppsala

6–7 Polisen
Anhörig på insats

8–10 Insändaren
Min berättelse

11 Krönika och
Illustrerad medvetenskap

12–13 Coaching
Affirmera mera

14–16 Forskning
Stöd för anhöriga

17 Uppdrag mentor
Marianne

18 Nordefco
Konferens i Köpenhamn

19 Buskul läger för barn
Lilla veteranmarschen med tema "Rasmus på luffen"

20–21 Barnsidor
Pyssel för de små
Gåtor och tävling

22–25 Sportzonen
Tänk på din hållning
Pausprogram
Stegräknartävling

26–27 Hälsa
Råd och tips:
Så sover du bättre

28 Vart vänder jag mig?

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE
Cesilia Karlsson
kontakt@invidzonen.se

REDAKTÖR/FOTO
Emma Behrendtz
redaktionen@invidzonen.se

GRAFISK FORM/FOTO
Jan Adsjö, spoil@forma.se

KORREKTUR
Malin Nilsson

PRODUKTION
Invidzonen
Hantverkargatan 52
112 31 Stockholm
08-400 20 388
kontakt@invidzonen.se

ANHÖRIGTELEFON
0761–66 33 17
kontakt@invidzonen.se

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

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera i allt inkommet material.

OMSLAGSBILD
Foto: Astrid Regemo-Samuelsson
Läs mer om medaljceremonin på sidan 5.

VIKTIGA DATUM 2014
Nr 2, utgivning 31 maj, materialinlämning 21 april
Nr 3, utgivning 30 aug, materialinlämning 21 juli
Nr 4, utgivning 30 nov, materialinlämning 21 okt

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

www.invidzonen.se

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

invidZonen

Invidzonen har ett formaliserat avtal med Försvarsmakten och Rikskriminalpolisens Utlandssektion. Invidzonen är en oberoende partipolitisk och religiöst obunden ideell förening för anhöriga till personal på internationell insats.

VÅRT MENTORNÄTVERK

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

Invidzonens anhörigtelefon
Vi har tystnadsplikt!

Ring så stöttar vi! 0761-66 33 17

Bli medlem!
kontakt@invidzonen.se
I dagsläget är medlemskapet gratis!

NYTT PÅ HEMMAFRONTEN

Foto: Kerim Kabaca

Grattis till ÖB och ett stort tack!

Överbefälhavare Sverker Göransson fyller 60 år i år.

Vid mottagningens som anordnades för att fira honom på Karlbergs slott den 5 maj, ombeddes gästerna att: ”Istället för gåvor, sätt gärna in ett bidrag till Svenska Veteranförbundet Fredsbaskrarna eller Invidzonen”.

Ett stort tack för en mycket givmild gest!

Invidzonen har per den 5 maj mottagit 8.500 kr som oavkortat går till föreningens kärnverksamhet, aktiviteter och stötting för anhöriga till personal på utlandstjänst.

Tack igen, Sverker Göransson och alla ni som skänkt gåvor till Invidzonen!

Varma gratulationer till jubilaren!

Ingen anhörigkör på Veterandagen

Foto: Thomas Samuelsson

Den 29 maj var det dags igen för det årliga firandet av Veterandagen vid Sjöhistoriska muséet i Stockholm. Precis som förra året fanns Invidzonen på plats i ett gemensamt tält tillsammans med våra tre samarbetsorganisationer Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna, Svenska soldathemsförbundet och Sveriges militära kamratföreningars Riksförbund. Dessvärre fick Invidzonens kör inte möjlighet att sjunga under ceremonin i år, något som vi såklart tyckte var mycket tråkigt.

– Att vara en aktiv del i ceremonin var för oss ett oerhört stort erkännande för anhörigas del i insatsen. Något som vi alltså inte fick uppleva i år i och med att kören prioriterades bort, säger Anna som är projektledare för kören. Men Invidzonen hänger inte läpp för det utan siktar in sig på nästa års Veterandag istället.

– Då hoppas vi på en ny chans och på en plats i programmet, säger Anna.

Ny nationell veteranmyndighet

Foto: Marcus Björkman / Regeringskansliet

Den 7 maj överlämnade veteranutredningen med Allan Widman i spetsen, sitt slutbetänkande ”svensk veteranpolitik- ett ansvar för hela samhället” till försvarsminister Karin Enström. Betänkandet presenterades på en direktsänd presskonferens från Rosenbad.

En ny fristående nationell veteranmyndighet, är en av de stora förändringarna som föreslås i utredningen. Den nya myndigheten ska bistå med rådgivning och stöd till enskilda veteraner samt myndigheter som hanterar anställningen av personal som skickas ut på uppdrag utomlands.

I myndighetens uppgifter ingår även att hantera och sammanställa statistik samt göra den tillgänglig så att ändamålsriktiga åtgärder kan föreslås för veteraner och deras anhöriga. I nuläget saknas en sammanställning av viktig information och statistik kring internationella insatser även om materialet finns, menar Allan Widman.

Veteransoldatlagen blir en förebild för den civila sidan men med två viktiga undantag enligt utredningen. I veteranbegreppet på den militära sidan finns det i nuläget en begränsning gällande tid som innebär att endast veteraner från senast 1991 innefattas av veteranlagen. I veteranbegreppet på den civila sidan ges inga begränsningar gällande retroaktivitet. Utredningen föreslår också därför att detta inte heller bör finnas på den militära sidan.

Det andra undantaget är att lokalt anställda på insatsområdet så som exempelvis tolkar och anställda på campen så som servicepersonal etc också bör omfattas av lagen och ges samma förutsättningar som de anställda på plats.

När det gäller anhörigfrågan och stödet till anhöriga, gör slutbetänkandet bedömningen att även anhöriga till civil personal i internationella insatser och verksamheter har behov av och bör ges motsvarande stöd. Detta är något som vi på Invidzonen självfallet välkomnar då vi förstår att samma problematik och svårigheter som finns hos våra anhöriga till militär personal finns hos anhöriga till civil personal.

Hela veteranutredningen kan du läsa på regeringens hemsida: **www.regeringen.se**

Foto: Astrid Regemo-Samuelsson

Årsmöte och utökad styrelse

Den tionde maj höll Invidzonens årsmöte. 16 deltagare var på plats i Invidzonens lokaler på Kungsholmen i Stockholm. Bland dessa fanns medarbetare, styrelse några av mentorer. Ordförande Kerim Kabaca tackades av efter fem år på posten och Kerims efterträdare Jens Lindh valdes in under mötet. Ytterligare två medlemmar valdes in i styrelsen, Anna Hallkvist Hult och Nina Haugen Blomqvist. Båda arbetar volontärt som mentorer hos Invidzonen. Anna har varit mentor hos oss sedan 2012. Till vardags arbetar Anna som jurist och hennes roll i styrelsen blir som revisorssuppleant. Ninas man har arbetat som polis i utlandsstyrkan och Nina blev mentor hos Invidzonen 2013. Vi tror att det är mycket värdefullt att två personer med inblick i den dagliga verksamheten och stödet även blir en del av styrelsen.

Medaljceremoni för stora och små

Foto: Astrid Regemo-Samuelsson

HEMMAHJÄLTAR

Den första maj var det högtidlig medaljceremoni för FS26 NSE National Support Element vid Uppsala garnison. Anna och Astrid från Invidzonen var på plats och delade ut medaljer till alla hjältar som gjort insats på hemmaplan. Delar av Arméns musikkår stod för underhållningen under ceremonin och efteråt serverades kaffe och tårta i matsalen. Det blev en mycket stämningsfylld och trevlig dag!

Har du också gjort en insats på hemmaplan? Du vet väl att du kan beställa våra fina hemmahjälte-medaljer från vår hemsida.

Gå in på www.invidzonen.se och beställ en du med!

Våra medaljer är en idé från en anhörig och en mycket uppskattad gest som vi är oerhört stolta över. Anhöriga utgör en viktig del av insatsen!

ANHÖRIG PÅ

Foto: Polisens utlandsstyrka
Bilder från utlandsstyrkans arbete i Georgien.

Margarethas sambo åkte iväg på utlandsuppdrag till Sydsudan i början av december 2012. För första gången var det Margaretha som fick pröva på att vara anhörig till någon på utlandstjänst. Tidigare var det hon själv som rest iväg. Nu var det plötsligt ombytta roller något som kändes både ovant och lite tomt.

Det jag saknade allra mest, förutom sambon, var de vardagliga sakerna vi gör tillsammans, som att åka och handla, träffa vänner och det kändes lite tomt att inte ha någon att komma hem till. Vår katt fick oerhört mycket mer uppmärksamhet när jag blev ensam hemma, berättar Margaretha.

Innan sambon åkte på utlandsuppdrag visste Margaretha inte riktigt vad hon väntade sig eller hur hon skulle komma att känna även om den spontana känslan var att hon inte såg några problem i att bli anhörig. Men när den nästan hade gått ett år i slutet av oktober 2013, bestämde sig Margaretha att åka iväg hon också. Det var ett utlandsuppdrag till Georgien med kontraktstid på ett år.

– När jag fick besked om att jag skulle på utlandsuppdrag så var det okey för min sambo. Jag kontaktade även min syster eftersom vi behövde någon som kunde hjälpa oss med posten och ändra vår adress tillfälligt. Min syster tyckte att det var kul för mig att få åka på utlandsuppdrag.

> **"Ta reda på hur anhöriga kan nå den som är ute på uppdrag"**

Själv hade Margaretha lite dåligt samvete för sin 90 åriga mamma och systern som nu skulle bli den enda som kunde hjälpa deras mamma medan Margaretha var bortrest.

– Det är betydligt enklare och går mycket fortare att åka från Stockholm till Malmö (där mamma och syster bor) än att åka från Georgien till Malmö om något skulle hända, säger Margaretha.

Hon menar att tiden som anhörig har påverkat henne i sättet att tänka på anhöriga hemma till skillnad från hur hon tänkte innan hon själv blev anhörig. Nu förstår hon bättre vikten av att ha tät kontakt med de som är kvar hemma, särskilt vid en eventuell händelse på insatsområdet.

– Om det är svårt att ringa så

INSATS

FAKTA
Margaretha Wrangel
YRKE Polis
FAMILJ Består av Margaretha, hennes sambo och deras katt
FRITID Hon tycker om att bygga och renovera på deras stuga utanför Järvsö.

räcker det kanske med några rader på mail, sociala medier eller sms för att lugna en eventuell oro, menar Margaretha och poängterar vikten av att vara kritisk mot den information som kommer ut via media.

– Om det rapporteras något i radio, tv eller tidningar om landet eller platsen dit någon åkt, försök att ta reda på fakta och tro inte på allt som rapporteras i media.

Hon tipsar också om att de som är kvar hemma ska ta reda på så mycket de kan om landet och platsen dit personen åker. Margaretha menar även att det är bra att ta reda på vad uppdraget innebär och vad de som åker ska göra. Att upprätta en bra kontaktlista är också ett av Margarethas tips för en lyckad mission.

– Det är också viktigt att ta reda på hur anhöriga kan nå den som är ute på uppdrag eller någon annan i dess närhet så att det är enkelt att få kontakt vid en eventuell händelse på hemmaplan eller borta.

Eftersom Margaretha befunnit sig i båda situationerna, både på uppdrag och hemma, så har hon stor förståelse för de olika upplevelser som kan uppstå.

– Känslorna för den som åker på utlandsuppdrag är nog framförallt positiva, att få göra något annorlunda mot det en gör hemma. En känsla av spänning och förväntan men också lite skrämmande. Den som är hemma däremot kanske känner att det blir jobbigt att ensam ta hand om saker hemma och inte vill inte att den anhöriga ska åka. Kanske finns en rädsla för vad som kan hända är den anhöriga på utlandstjänst. Det måste finnas en förståelse för båda parter, menar Margaretha.

> **”Försök att ta reda på fakta och tro inte på allt som rapporteras i media”**

– De gånger man åker hem under ett utlandsuppdrag så tycker jag att man inte ska ha så mycket inplanerat när man är hemma. Om vänner, släkt med flera vill träffas så bestäm själv när och var. Man kan inte vara alla till lags. Först och främst umgås med de nära och kära.

UPPDRAGET

2008 bröt kriget ut mellan Ryssland och Georgien och två utbrytarnationer bildades, Sydossetien och Abkhazien. Det är en EU-mission och Margarethas uppgift är att monitorera konfliktområdena vid de två utbrytarnationerna. De åker ut på patrull varje dag och tittar på eventella aktiviteter längs med den så kallade ”Administrative Boundery Line” dvs den skiljelinje som finns mellan Georgien och Sydossetien och Georgien och Abkhazien. Vidare skriver de rapporter som sedan skickas till EU i Bryssel.

”Det är inte läge att ge upp.
Det största jag önskar mig just nu
är en stund för mig själv men det
är inte helt enkelt att lösa.”

MIN BERÄTTELSE

DEL 1

Jag släcker lampan och lägger huvudet på kudden. Imorgon kommer han hem igen, min sambo, efter att ha varit borta på olika militära övningar under två veckors tid. Det har gått bra här hemma men jag är ändå trött. Sonen är liten, bara nio månader gammal, men väldigt energisk och redan uppe på två ben. Vissa av er förstår vad jag menar. Dagen efter är han hemma. Vi förbereder för det obligatoriska fredagsmyset och samtalar om vad vi ska hitta på nästa vecka under påskledigheten. Mitt i allt pyssel ringer telefonen. Det är min sambos chef. Nio dagar senare är min älskade i Afghanistan. Jag är kvar hemma, själv. Eller inte helt själv. Min energiske, underbare son är också hemma.

Jag inser efter en tid att jag har tur, jag är föräldraledig. Det är både på gott och ont. Jag är så tacksam för att slippa stressa till förskola och jobb samtidigt som det stundtals blir ganska ensamt. Dagarna flyter på men helger och kvällar blir ensamma. Blir lite bunden i huset om kvällarna när sonen sover. Jag kan ju inte lämna honom ensam. Roar mig med kvartersintervaller, det fungerar bra. Har mätt upp en slinga på 400 meter med start och mål utanför min ytterdörr. Detta innebär att jag kan träna effektivt och samtidigt ha bra koll på min sovande son. En ”win-win” situation.

Jag startar ett gäng olika renoveringsprojekt. Vill nog bara känna att jag åstadkommer någonting. Det tar på krafterna vilket gör att jag gnäller lite i telefonen när jag pratar med min sambo. Jag är ju så trött. Sanningen är ju dock att det är jag själv som tagit beslutet att trötta ut mig med detta, för stunden fullkom-

ligt onödiga projekt. Så här med facit i hand kanske det inte var en jättesmart idé, det där med renoveringen, även om jag med stolthet kan visa upp ett helt nytt sovrum när han kommer hem.

Oron är jobbig. Kollar Försvarsmaktens hemsidor flera gånger om dagen för att försäkra mig om att inget hänt. Gillar inte när han talar om för mig i telefonen att han inte kan höra av sig på några dagar för då vet jag, han ska ut. Ut från campen och till det där osäkra farliga som jag hatar.

Dagarna liksom veckorna passerar. Tiden går ju trots allt ganska fort men jag är trött. Trött på att ensam driva ”Hotell Kantarell”. Gästen är kräsen och kräver all inclusive-service 24 timmar om dygnet. Trötthetten jag upplever är svår att beskriva. Känslan av att jag vill skrika rakt ut att jag ger upp måste jag svälja. Jag är den ende som ansvarar för sonen just nu. Det är inte läge att ge upp. Det största jag önskar mig just nu är en stund för mig själv men det är inte helt enkelt att lösa. Jag har samma problem som många andra av mina vänner. Våra familjer bor inte på orten men de gör allt de kan för att avlasta och jag är så tacksam för det. Ja, det är verkligen inte bara min sambo som gör en insats, det är halva släkten som är involverad i denna mission.

Nu vill jag bara att han ska komma hem. Jag vill inte göra allt detta själv längre! Och i mina svagaste ögonblick tänker jag elaka, avundsjuka tankar. ”Han får minsann vila. Han får minsann sova ifred. Någon annan lagar hans mat och tvättar hans kläder medan jag går här hemma och sliter”

Vänd och läs del 2

MIN BERÄTTELSE

DEL 2

”I assume command!”.

Orden kommer ur min mun klockan 07:30 på morgonen när jag tar befälet över den taktiska ledningscentralen. Mitt pass om tjugoen timmar har precis påbörjats. Jag funderar över hur många dygn jag gjort inne i den här bunkern nu. Troligtvis hur många som helst. Kartan över vårt område täcker hela väggen på högersidan av rummet och jag kan se små färgglada magneter som visar var våra förband befinner sig just nu. Jag tillhör Nordic Baltic Transition Support Unit (NB TSU) och har varit i Afghanistan sedan i november. Jag sätter mig ner vid en av de många datorerna och börjar planera för en genomgång som jag ska genomföra om 45 minuter. Tankarna flyr hemåt. Skrattar lite åt mig själv och tänker på vad jag sade till mina väninnor förra sommaren. ”Nu är det min tur för återhämtning, nu ska jag få åka på spa”. Det blev inte riktigt som jag hade tänkt mig…

Genomgången går bra. Nu vet incidentpersonalen vad våra enheter ska göra under dagen. Det är bra för då kan vi agera snabbt om något skulle hända. På NB TSU har vi specialister inom många olika områden och dessa kallas till ledningscentralen när något inträffar. Det finns allt från läkare och sjuksköterskor till bombexperter och bombhundar. Här finns det mesta som behövs för att hjälpa en enhet i en nödsituation.

Känner mig lite seg i huvudet och det är nog inte så konstigt egentligen. När det här dygnet är över har jag arbetat 75 timmar den här veckan. Något som jag hade svårt att acceptera den första tiden på plats var att det aldrig är helg. Det är måndag hela veckan som gäller. Vi jobbar varje dag och nu har jag vant mig vid det. Fast det gör ingenting att det är mycket att göra för då går tiden fort. Jag vill att tiden ska gå fort. Jag trivs väldigt bra med vänner och kollegor

här men de kan inte ersätta min familj. Jag längtar mycket efter min familj och därför vill jag att tiden ska gå.

Passar på att ringa hem. De verkar ha det ganska bra därhemma vilket glädjer mig. Nu är det min mans tur att sköta ”Hotell Kantarell” och han gör det sjukt bra. Han gör det dessutom med två kräsna gäster. Till skillnad från mig så klagar han aldrig. Visst skämtar han ibland om att jag måste lägga in honom på psyk när det här är över men det är med glimten i ögat. Jag är tacksam att det går så bra för honom för det underlättar min tid här. Jag behöver inte oroa mig för dem, de klarar sig bra. När han åker på mission nästa gång ska jag bespara honom mitt gnäll, det har jag lovat mig själv.

I ledningscentralen har jag fullt upp under kvällen. Jag planerar för en lite större genomgång som skall hållas för chefen i morgon bitti. Har att göra fram till midnatt. Skickar iväg lite information på chatten och sedan tar jag in tältsängen som står utanför dörren, tar av mig kängor och byxor och kryper ner.

Vaknar med ett ryck av att telefonen ringer. Jag låtsas vara pigg när jag svarar men jag tror att amerikanen i andra änden förstod att jag sov. Han undrar om frekvenser och radiokanaler och jag svarar. Vi lägger på. Jag tittar på klockan, den är tre och jag somnar om igen. Vaknar lite då och då av att dörren slår igen. Det är vaktpersonalen i rummet brevid som har skiftbyte. Hinner tänka att jag tycker lite synd om dem som inte får sova. De jobbar på bra, soldaterna, och jag förstår om de är trötta.

När jag kliver upp morgonen därpå före klockan sex så är jag trött. Jag upplever en stark känsla av hemlängtan. Nu vill jag bara komma hem, jag vill inte vara här längre. Trots att det mesta är bra känner jag mig färdig nu. Och i mina svagaste ögonblick tänker jag elaka, avundsjuka tankar. ”Han får minsann vara hemma med våra underbara barn. Han får minsann uppleva helg. Han får minsann fira jul, nyår och påsk med familjen och slippa den här sjuka saknaden. Allt det där härliga får han göra medan jag går här nere och sliter.”

”Anna”

Foto: Astrid Regemo-Samuelsson

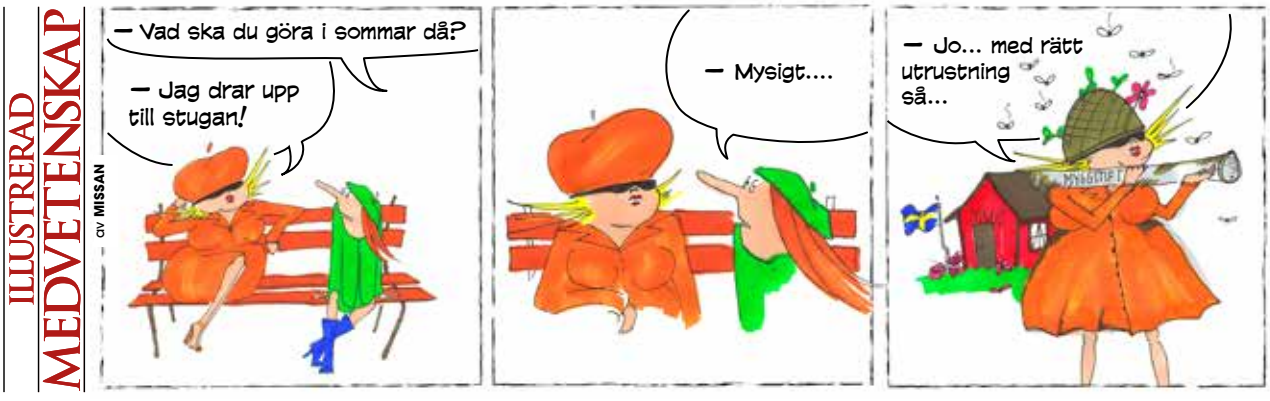
Vill du också skriva en krönika i tidningen? Maila till **redaktionen@invidzonen.se**. Underteckna din insändare med namn, adress och telefonnummer. Självklart har du möjlighet att vara anonym och skriva under pseudonym. Redaktionen förbehåller sig rätten att korta ned och redigera de bidrag som införs.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

Slutet gott, allting gott, eller?!

Som jag har längtat, väntat och räknat dagar, timmar, minuter. Jag har fantiserat mig bort, funderat och dagdrömt och nattdrömt om den där famnen. Hur det skulle kännas att återses på fast mark i samma land till samma liv igen. Jag har planerat vad jag ska ha på mig, hur mitt hår ska se ut, vad jag ska säga, ja till och med hur det skulle kännas.

Så kom dagen D och jag var överväldigad av förväntan och lycka över att nu, nu börjar livet igen på riktigt. Nu kommer allt bli som vanligt igen och våra gemensamma framtidsplaner kan återigen ta fart, framåt marsch på livets väg tillsammans.

Men inte hade jag räknat med att vi skulle möta stora stenbumlingar på vägen. Jag hade inte räknat med att den där famnen som förr varit den tryggaste jag visste skulle kännas ängslig och annorlunda. Inte hade jag räknat med att kärleken återigen skulle längta bort och tillbaka. Tillbaka till vadå? Jag var ju här, jag som hade väntat så länge, väntat och saknat, längtat och gråtit. Nu kändes allt helt förgäves. Först blev jag oerhört arg. Arg, besviken och sårad. Jag hade minsann offrat sex månader av mitt liv för att hjärtat skulle få förverkliga sin dröm och utföra sitt arbete på bästa sätt och vad var tacken för det? Längtan tillbaka och en avstängd partner. Varför hade jag suttit hemma och varit ledsen medan hjärtat varit på uppdrag i Afghanistan? Varför hade jag tillbringat min tid åt att vänta? Satt livet på hold? Varför hade jag inte tagit vara på tiden och gjort något vettigt av den. Plötsligt kände jag mig så ofantligt dum, varför hade jag inte satt mig själv i första rummet så som min partner gjort.



AFFIRME

– a

Det är inte bara ett hurtigt påhitt eller knasigt hokus pokus att positiva tankar får en att må bättre. Att tänka sig glad fungerar faktiskt, det finns ett flertal vetenskapliga studier på hur våra tankar styr våra känslor som i sin tur påverkar kroppens reaktioner, ditt beteende och dina handlingar. Och även om du är en av dem som trots detta hör till den skeptiska skaran så skadar det ju i alla fall inte att försöka. Det enda som kan hända är ju faktiskt att du mår bättre.

Den fysiska energin som du behöver får du främst genom maten och drycken du får i dig. För att få tillräckligt energi krävs också att du sover ordentligt och rör på dig. Det är basen för ditt välmående, inga konstigheter. Den psykiska energin får du via tankar och hur du väljer att tolka och agera på det du är med om. Det fina med vår hjärna och kropp är att vi själva kan påverka i vilken riktning vi ska tänka och känna. Det kallas affirmation och står för försäkran och bekräftelse. Att bekräfta sig själv helt enkelt. Fast i början är det inte så enkelt. Det kan kännas jättekonstigt att sitta och bekräfta sig själv. Jantelagen sitter hårt inrotat inom oss och vi svenskar är dåliga på att bekräfta oss själva. Det handlar om att våga använda fantasin och bjuda sig själv på en känsla som för många är helt främmande till en början: kärlek till sig själv.

RA MERA!
må bra!

AFFIRMERA – ENKLA STEG

- Skriv ner några positiva saker om dig själv på ett papper. Det ska formuleras i nutid, vara positiva och får gärna innehålla en känsla. Till exempel: jag är glad och nöjd med mig själv, jag känner mig vacker, stark och modig.
- Skriv gärna upp dina affirmationer på små fina lappar och sätt upp dem på kylskåpet, eller spela in dem i din telefon och lyssna på dem när du går till ditt arbete, innan du ska sova eller på promenaden.
- Till en början behöver du inte tro på det du affirmerar. Det viktiga här är att upprepa dem ofta, flera gånger varje dag.
- Efter ett tag kommer dina affirmationer sätta sig och bli alltmer verkliga för dig, du kommer till och med kunna känna att det faktiskt stämmer.
- Allt eftersom dina affirmationer sätter sig kommer du ändra din attityd till dig själv vilket förändrar din inställning till dig själv, din kropp och dina medmänniskor.

VIKTIGT!

- Du måste vilja och tro på att du kan åstadkomma förändring. Dina affirmationer bör inte innehålla negativt laddade ord som måste, bör, inte eller aldrig, eftersom det du affirmerar kommer att befästas i dig.

Affirmationer är en projecering av det du vill uppnå!
Affirmationer är en formulerad positiv visualisering.

Affirmationer kan hjälpa dig att:

– känna dig mer avslappnad
– slippa negativa känslor
– stärka din självkänsla
– dämpa oro och rädsla
– öka ditt självförtroende

Foto: Astrid Regemo-Samuelsson

Foto: Anna Nybling

Foto: Anna Nybling

FORSKNING om **STÖD** för ANHÖRIGA

Det moderna Sverige har en lång historia av att skicka iväg soldater på internationella insatser utomlands. Trots det är forskningen kring stöd för soldaterna och deras anhöriga relativt ny.

TEXT: MARIE WIDERBERG

Ann-Margreth Olsson är universitetslektor i socialt arbete vid Kristianstads högskola och hon forskar om soldater på utlandsmission, deras anhöriga och det stöd som kan behövas. Hon anser att barnens behov är särskilt viktigt, hur de blir påverkade av att ha en eller flera föräldrar som åker eller åkt iväg på mission.

Forskningen utgår främst från de soldater som åkte på missionen FS24, 2013. Syftet med forskningen är att hitta vägar att förbättra och belysa problematik kring utlandsmission så att familjerna och relationen till soldatens anhöriga kan få den hjälp och det stöd som behövs för att vardagen ska fungera i en militär familj.

Forskningsstudien genomförs med utgångspunkt i socialt arbete. Projektet är delfinansierat av Försvarsmakten och drivs av Högskolan Kristianstad i samarbete med Försvarsmakten; PERSS Veteranavdelningen, FMHRC samt förbandet P7, Södra Skånska Regementet.

Projektet startade 2012 och ska pågå i 4 år. Nu när halva forskningsperioden har gått släppte Ann-Margreth en preliminär rapport där hon ytligt presenterar några av sina forskningsresultat.

Ny forskning i Sverige

Högskolan i Kristianstad som är beläget på ett regemente har en lång historia och stort intresse för militär verksamhet, soldater och deras situation. På högskolan finns även kurser om utlandsveteraners familjer och barn, med inriktning på deras sociala situation och det samhälleliga stödet. Den här typen av forskning är helt ny i Sverige och tidigare har man utgått från andra länder, främst USA, för att ta reda på militära familjers arbets- och livsvillkor. Eftersom de amerikanska och svenska soldaternas livsvillkor och arbetssituationer skiljer sig åt på många sätt så finns det ett stort intresse för vilka slutsatser Ann-Margreth kommer kunna presentera i sin forskning. Resultaten kommer användas både inom Försvarsmakten och kommer också vara viktigt underlag i högskolans kurser.

Ann-Margreth berättar att anhörigorganisationerna varit till stor hjälp för hennes forskning och hon är glad över att ha fått hjälp att nå ut till anhöriga som velat delta i studien.

Olika syn på den kommande missionen

Den preliminära forskningsrapporten visualiserar bland annat en problematik som många soldater och deras anhöriga ställs inför. Soldaten tränar och gör sig redo att möta en utmaning medan familjen hemma kan känna sig lämnad och övergiven.

> FORTS >

Soldaten lämnar...	Anhörig lämnad...
På väg in något önskat	På väg ut till något oönskat
Att göra skillnad	Angelägen insats, men varför just du?
Solidarisk handling	Jag/vi då?
Räknas med	"Tas för given"
Efterfrågad – i fokus	Ej bli lyssnad till…
Får koncentrera sig på sin professionella uppgift	Blir utanför
Testa det inlärda, inövade	Oinformerad
Missionsgiftet, Missionstarmen suger…	Utanför
Andra relationer blir viktiga	Osäkerhet
Självisk? Självisk?	Vad är vi på väg? – rädsla
Bäst att hålla för sig själv…	Hur kan detta vara så viktigt?

Känner du igen dig?

Foto: Privat

Utifrån intervjuer med familjerna har Ann-Margreth kategoriserat fem idealtyper på hur soldaterna och deras anhöriga hanterar den extra belastning som en utlandsmission innebär. Som soldat och anhörig kan man säkert känna igen sig i flera olika idealtyper och det kan variera över tiden. I den preliminära forskningsrapporten har inte barnens röster blivit synliggjorda ännu, utan fokus ligger på vuxna anhöriga.

1 Vi – en militär familj

Soldaten har oftast jobbat i sin yrkesroll under flera år och har deltagit i flera missioner. Soldaten känner sig trygg i sina relationer både på jobbet och hemma. Familjen försöker leva ett så normalt liv som möjligt men accepterar att utlandsmissioner är en del av arbetet.

2 Stöd och support

De anhöriga har ett stort intresse för soldatens arbete och söker gärna själv upp information. Här finns de som engagerar sig och ger support, kanske som mentor i Invidzonen eller genom att delta i hemvärnet. Kanske planerar den anhöriga att själv åka på mission.

3 Maktkamp

Soldaterna kan känna att det är riskabelt att berätta information om missionen för anhöriga, som enligt soldaten, ändå inte förstår. In i relationen kommer något som inte kan delas, hållas gemensamt – det outsagda, outtalade berättelser, det hemliga. Anhöriga kan känna sig utestängda. Den anhörige kan sägas ropa efter mer uppmärksamhet och utrymme i soldatens liv och tillvaro. Det kan också handla om delade åsikter om betydelsen av svenska internationella militära insatser. Problematiken kan göra att soldaten känner sig kluven och riskerar att förlora fokus från sina arbetsuppgifter och relationen kan ta skada.

4 Uppoffrande och sorg

Den anhöriga kan under kortare eller längre perioder, från och till, känna sorg och smärta. Man kan gå från gråt till att befinna sig i ett vakuum. Känslorna flyger upp och ner och när soldaten är hemma på leave så är det ändå inte som förut. Den anhöriga känner sig övergiven av både soldaten men kanske även familj och vänner som man räknat med.

5 Jämställdhet och rättvisa

I en jämställd relation vill man försöka skapa förutsättningar för den hemmavarande att kunna leva sitt liv så normalt som möjligt. Den anhöriga vill inte behöva göra avkall på personlig utveckling och karriär. Är man föräldrar så ordnas kompensatoriska åtgärder för att vardagen för den som är kvar hemma ska bli så enkel som möjlig. Barnpassning, matkasse, hjälp från föräldrarna och möjlighet till egen tid kan vara viktigt.

Det ska bli spännande att fortsätta följa Ann-Margreths forskning och vi ser fram emot att ta del av kommande forskningsresultat framöver. Invidzonen kommer självklart att skriva mer om hennes forskningsresultat allteftersom de färdigställts. Är du soldat eller anhörig som vill bidra till forskningen med egna reflektioner kan du höra av dig till Ann-Margreth Olsson på epost ann-margreth.olsson@hkr.se

Mentor

MARIANNE

Foto: Johan Holte

Med rätt inställning klarar du hemmamissionen bättre!

Hemma hos Mariannes familj på Halländska slätten är det full fart hela tiden. Familjen består av Marianne och hennes man samt fyra barn, en dotter och tre söner mellan 12 och 20 år. Mariannes man arbetar som officer och har varit på uppdrag utomlands inte mindre än tio gånger. Familjen är därmed vana vid att klara sig utan honom och det är lätt att förstå att Marianne går under mottot att allting löser sig om en bara vill och inte ser några hinder.

Med den breda och långa erfarenhet som Marianne fått under sina missioner på hemmaplan har hon gott om förståelse och råd att ge till andra familjer i liknande situation. Det var också därför hon blev mentor hos Invidzonen, för att stötta och dela med sig av egna erfarenheter.

– Jag hoppas att jag kan ge något av det jag varit med om som kan komma till hjälp, säger Marianne.

För en utomstående ger Mariannes liv en helt ny definition av ordet vardagspussel och det är lätt att förundras över hur hon lyckas få ihop det. Förutom att ta hand om sin familj samt sköta sitt arbete gillar hon att laga mat och att vara ute i naturen. Dessutom arbetar hon ideellt med att vara engagerad mentor hos Invidzonen något hon tycker är både roligt och givande.

– Det roligaste är alla människor jag möter i och med mentoruppdraget och känslan av att faktiskt kunna tillföra något i form av goda råd eller bara vara ett lyssnande öra, berättar hon.

Mariannes bästa tips för en lyckad mission på hemmaplan är att vara överens om uppdraget, att båda parterna är med på att den ena ska åka iväg hemifrån en tid. Dessutom anser hon att det är viktigt att fortsätta livet på hemmaplan.

– Jag tror att det hjälper mycket om en kan leva på som vanligt, träffa vänner och ta emot hjälp av andra. Inställningen är också viktig. Att försöka att se att det inte finns några hinder.

Är du anhörig och har gjort minst en insats på hemmaplan?
Vill du dela med dig av dina erfarenheter och stötta andra i liknande situation?

Då kan du bli mentor hos oss på Invidzonen. Hör av dig till anna@invidzonen.se eller gå in på vår hemsida och läs mer om mentorskap hos Invidzonen www.invidzonen.se

KONFERENS I KÖPENHAMN

Den 28 och 29 april var Invidzonen, som ideell samarbetsorganisation till den svenska Försvarsmakten, inbjudna till Nordefcos (Nordic Defense Coorporation) konferens i Köpenhamn. Nordefco är ett samarbete mellan alla de nordiska länderna inom försvarsområdet. Syftet är att samarbeta inom följande tre huvudområden; policy, insatser och förmågor samt att finna effektiva gemensamma lösningar för ett bättre omhändertagande för våra veteraner och anhöriga, utefter våra olika erfarenheter.

Intressanta föreläsningar

Dagarna i Köpenhamn var både intensiva och intressanta med fullspäckat program från morgon till kväll. Första dagen berörde forskning och frågor kring veteranens hälsa efter insats. Bland talarna fanns bland annat Carl-Martin Pethrus från Sverige som berättade om registerstudien han och Aux analytics gjort om veteraners hälsa. (Denna presenterades i förra numret av Invidzonens tidning.)

Ett gripande och känslofyllt anförande hölls av Mike Seear, Major och veteran från Falklandskriget under 1982. Han berättade på ett mycket personligt och öppet sätt om sina egna erfarenheter och tiden efter kriget. Något som kan appliceras på i stort sett vilken veteran som helst enligt honom själv.

Andra dagen diskuterades vikten av gott ledarskap, frågor kring veteranens yrkesidentitet samt hur vi kan ta tillvara de färdigheter en

soldat verkligen besitter inför det civila samhället efter dennes anställning i försvaret. Hemkomstprogram, anpassnings förmåga till det civila livet efter en insats, post traumatisk tillväxt var andra viktiga ämnen som avhandlades under dessa dagar.

Mycket fokus var så klart på veteraner men det märktes att anhörigfrågan är allt mer förekommande och att alla är införstådda med att även familjen hemma utgör en viktig del av insatsen. Och vid konferensen var det flera talare som slog fast vikten av att diskutera hela veteranfamiljen och anhöriga och att det bredvid varje veteran står en veteranfamilj. Det finns en förståelse för att hela veteranfamiljen måste fungera före, under och efter en insats.

Begreppet veteran

Det hölls även diskussioner i smågrupper kring termen veteran, att det kan associeras både som en resursstark person men också som en person i behov av hjälp och stöd ute i samhället. Dessutom diskuterades förankringen i samhället av begreppet veteran och hur möjligheten ser ut för veteraner att få samhällets bekräftelse för det hon/han har gjort.

Gruppernas analys var att media ofta belyser de skadade soldaterna och de med svårigheter som PTSD (post traumatisk stressyndrom) men att det även är önskvärt att media skriver om de soldater som är friska och som har utvecklats positivt av insatsen. Slutsatsen av de gruppdiskussioner som hölls var att regering och riksdag borde ställa sig bakom sina politiska beslut genom att delta i de offentliga ceremonierna, visa sig på insatsplats samt göra offentliga uttalanden. Framför allt bör veteranen själv och dennes anhöriga känna sig stolt över sina insatser. Något som inte är helt självklart i dagens samhälle.

Lilla veteranmarschen med tema

RASMUS PÅ LUFFEN

Buskul läger för barn mellan 7 och 12 år i Rasmus på luffens fotspår. 5–9 augusti.

Tillsammans med Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna och Grön Famn planerar Invidzonen sommarens roligaste läger för barn. Under fem dagar kommer vi på luffarvis ta oss ända fram till slutsträckan av veteranmarschen i stadsparken i Örebro.

Vi kommer ta oss fram med ånglok, häst och vagn och till fots. Vi kommer sova i tält eller under bar himmel (för er som vill och vågar), fiska från flotte på Ramsjön, äta massor av glass och göra en massa annat skoj. Äventyret avslutas med att vi promenerar den sista biten av veteranmarschen ända in i mål, där blir det medalj- och diplomutdelning.

Är du barn till någon som är, ska eller har varit på insats utomlands? Då är du varmt välkommen att följa med på detta fantastiska äventyr!

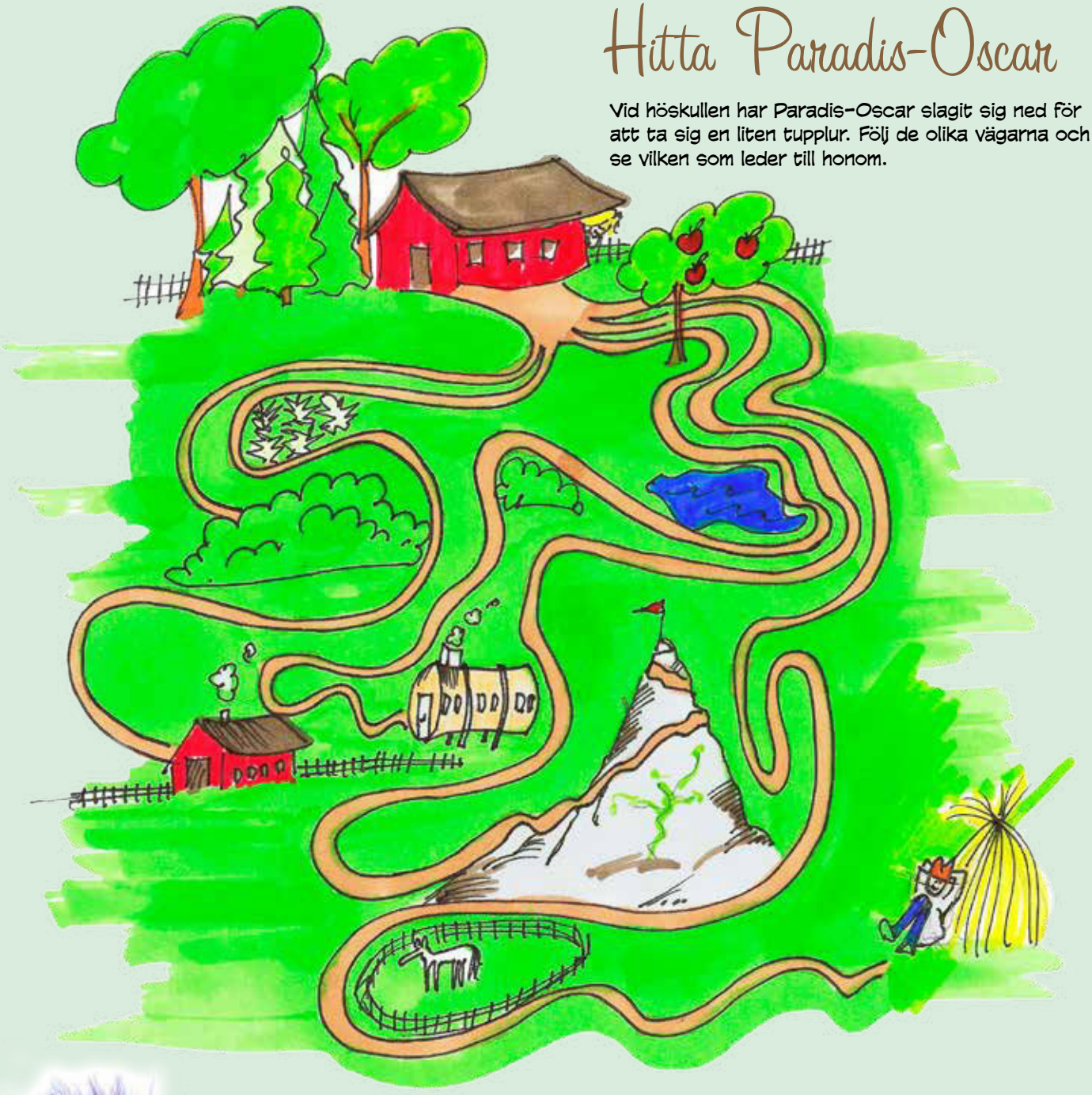
För mer information och anmälan:
anna@invidzonen.se, tel 073-508 97 78

Missa inte chansen att leva som Rasmus på luffen i sommar! – Lägret är kostnadsfritt!

Ett samarbete mellan Invidzonen, Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna och ABF Grön Famn.

Hitta Paradis-Oscar

Vid höskullen har Paradis-Oscar slagit sig ned för att ta sig en liten tupplur. Följ de olika vägarna och se vilken som leder till honom.



TROLLDEG

Varför heter det trolldeg? Kanske för att en trollar fram ett riktigt kul och kreativt tidsfördriv av sådant som finns i skafferiet hemma. Att knåda figurer med härlig trolldeg är perfekt för tråkiga dagar. Trolldegen är så bra för den innehåller ju sådant som de flesta redan har hemma. Tillaga degen enligt receptet bredvid. Knåda dina figurer, bakverk eller varför inte göra en trolldegs-brosch? Torka sedan mästerverken i en vanlig hushållsugn på 100 grader. Figurerna ska vara helt torra och hårda när de är klara. Måla sedan med hobbyfärg.

RECEPT

2 dl salt
2 dl vatten
2 msk olja
4 dl mjöl
Ev. några droppar karamellfärg

VINN KRITOR!

Färglägg Rasmus på luffen eller rita din en egen tolkning av Rasmus på luffen och skicka in teckningen till oss på Invidzonen så skickar vi kritor till de fem första bidragen!

Skicka din teckning till :
Invidzonen
Hantverkargatan 52
112 31 Stockholm

Märk kuvertet med "teckningstävling"

GÅTOR!

A. Vad går från hus till hus men kommer aldrig in?

B. Hur många bokstäver finns det i alfabetet?

C. Kan du höra när gräset växer?

D. Vad blir det om en haj korsas med en kladdkaka?

E. Vad har fyra ben och fjädrar men kan varken gå eller flyga?

F. Vad är det för likhet mellan en peruk och en världsmästare?

A: Vägen. B: Nio — a l f a b e t e t
C: Men hör du inte alltid? D: En livsfarlig efterrätt
E: Sängen. F: Båda är på toppen.

FINN 5 FEL!

Rasmus luffar-fordon är i full rullning mot nya äventyr. Men vad har hänt med bilden till höger? Fem saker saknas, kan du hitta dem?

Sportzonen fortsätter i vanlig ordning med nya tips och trix till er anhöriga. Den här gången kommer vi ta upp hållning och sitteknik eftersom det kommit in önskemål om mer information om detta. Så vi grottar ner oss i ämnet hur vi står och sitter för att lära oss att undvika problem i rörelseapparaten.

Yrke: Sjukgymnast

Familj: Sambo, föräldrar och två syskon

Bor: Skövde

Fritid: Träning, friluftsliv och Invidzonen

Hållningen och sittekniken är viktigt att tänka på, speciellt om du har ett arbete där du sitter eller står mycket i statiska positioner.

Åtta av tio svenskar har eller får någon gång ont i ryggen, nacken eller axlarna. Det kan bero på många olika faktorer men en vanlig orsak är just monotont arbete eller dålig hållning.

Att hamna i en ogynnsam hållning är lätt medan att ha och bibehålla en bra hållning kräver mer energi. Dock är det så att vinsterna är fler med en bra hållning än en dålig. Ofta förknippar vi en god hållning med god hälsa och självförtroende medan vi uppfattar dålig hållning som det motsatta.

Vad är bra hållning och hur får man det?

Det finns olika teorier och metoder för att skaffa sig en bra hållning. Det man inte får glömma att vi är alla olika individer som är olika utformade och har olika behov. För att kunna ge råd behöver vi därför göra en hållningsanalys och denna är svår att genomföra på egen hand och du kan därför ta hjälp av en annan person. Har du besvär i rörelseapparaten bör du i första hand ta hjälp av någon utbildad person inom området, till exempel en fysioterapeut eller sjukgymnast.

Med hållning beskriver vi kroppsdelarnas position i förhållande tillvarandra. De faktorer som påverkar vår hållning är bland annat gravitationen och våra gener. Även humöret påverkar vår hållning och dessa faktorer tillsammans innebär att en hållning också är unik från individ till individ.

För att få en bra hållning finns det vissa riktlinjer som du kan utgå ifrån. Det man oftast brukar prata om är att ha en hållning som är i linje med ett lod. En teoretisk god hållning har du om det finns en balans mellan skelettet, lederna och musklerna vilket då leder till att vi sparar mer energi. Kroppen blir då också mer stabil och klarar av större belastning eftersom våra posturala muskler, som styr vår balans och gör att vi håller oss uppe, jobbar i symmetri.

– Hur står du egentligen?

För att få en bra hållning är det också viktigt att vara medveten om hur du sitter och står för att kunna påverka och förändra din hållning till det bättre.

När vi pratar om en god hållning som följer en lodlinje tittar vi efter vissa anatomiska riktmärken. I stående tittar vi på en individ från sidan. Där ska man se att örat, axeln, höften, knät och malliolen (knölen på utsidan av foten) är i en rak linje.

Om du dagligen arbetar med armarna framför kroppen får du en starkare bröstmuskel och det är då vanligt att axlarna gärna sticker framåt. Det leder till att du behöver dra bak axlarna och spänna musklerna mellan skuldrorna för att hitta en bra position. Är du framåtroterad i axlarna på grund av en stram bröstmuskel vill också gärna huvudet trilla fram då hela kroppen hänger ihop i en kedja. Drar du bak axlarna kommer huvudet naturligt att följa med då det inte är bekvämt att ha tillbakadragna axlar och ett huvud som faller fram. Testa själv genom att spänna musklerna mellan skuldrorna och dra bak axlarna och sedan skjut fram hakan. Inte så skönt va?

Därför kan en bra regel att ha med sig i vardagen vara att försöka dra ihop och spänna musklerna mellan skuldrorna vilket då kan resultera i en förbättrad hållning.

I sittande är det vanligt att vi tappar vår svank viket gör att axlarna och huvudet faller fram.

Ett lätt sätt för att få en bättre hållning i sittande är därför att rulla ihop en liten handduk eller tröja och lägga bak i svanken när vi sitter för att få stöd vilket då också underlättar så vi inte tappar svanken lika lätt.

Träningsmässigt handlar det om att träna musklerna på baksidan av kroppen, alltså muskler kring skuldror och rygg, för att kunna hålla kroppen i så bra position som möjligt.

Om du lätt hamnar i statiska positioner är det också viktigt att tänka på att ta regelbundna pauser i vardagen för att undvika att få ont i kroppen. Rör på dina muskler och leder för att inte dra på dig besvär i axlarna och nacke eller rygg, vilket annars är ett vanliga problemområden vid dålig hållning.

Här och på nästa uppslag har vi därför tips på lite pausövningar som du kan göra om du vet med dig att du ofta sitter eller står i statiska positioner.

3 lätta tips för att förbättra hållningen!

- **Träna hållningen ett par gånger om dagen, gärna på bestämda tider så blir det lättare att komma ihåg att göra övningarna.**
- **Spänn musklerna mellan skuldrorna och dra bak axlarna så du får en "mallig" hållning.**
- **Lägg en handduk eller något annat ihoprullat i svanken för att hjälpa kroppen i sittande att bibehålla god hållning.**

PAUSPROGRAM

PILBÅGEN

Stå med armarna sträckta framför kroppen. Böj ena armen och dra den bakåt som om du skulle spänna en pilbåge. Känn att du aktiverar musklerna mellan skuldrorna. Titta på handen under rörelsen. Växla arm och gör rörelsen på samma sätt på andra sidan. Upprepa ca 10–15 gånger.

PAUSPROGRAM *forts.*

CIRKLAR MED ARMBÅGARNA

Placera händerna på axlarna. Gör stora cirklar med armbågarna både framåt och bakåt så att du känner att du får jobba med musklerna kring axlarna och skuldrorna. Upprepa ca 10–15 gånger.

BRÖSTRÖRLIGHET

Korsa händerna och ta tag om baksidan på låren och pressa bröstryggen upp mot taket så att du känner att det drar mellan skuldrorna. Sträck sedan ut armarna bakåt så att du öppnar upp bröstet. Upprepa ca 10–15 gånger.

TRICEPS STRETCH

Håll en hand bakom nacken. Med den andra handen, dra försiktigt i den andra armens armbåge. Upplev en förlängning/töjning på överarmens baksida. Upprepa ca 3 gånger och håll kvar i 15–20 sekunder.

RÖRLIGHET I NACKEN

Böj huvudet försiktigt framåt, bakåt, åt sidorna och vrid huvudet som att du skulle titta över axeln. Utför rörelserna långsamt och kontrollerat. Upprepa ca 5 gånger i varje riktning.

LYCKA TILL MED ÖVNINGARNA!

Sportzonen

Sugen på TRÄNINGSMOTIVATION I SOMMAR?

Var med i vår stegräknartävling!

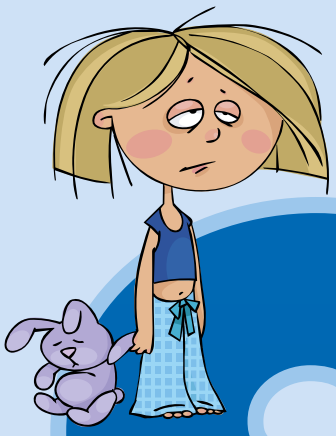
Sommaren bjuder på avkoppling och slöa dagar. Ibland lite väl slöa kanske? Vi vill därför härmed utmana dig härmed till en stegräknartävling som kommer att gå under juni och juli.

Reglerna är lätta!

Du anmäler dig genom att maila **sportzonen@invidzonen.se**. Efter detta erhåller du en stegräknare och ett schema för månaderna första juni till sista juli.
Det du sedan ska göra är att ta på dig din stegräknare och räkna de steg som du får ihop varje dag under dina dagliga aktiviteter, promenader eller träningspass.
Fyll i schemat och skicka sedan tillbaka det ifyllda schemat till oss på Sportzonen.
Varje ifyllt schema blir sedan till en lott där du kan vara med och tävla om fina sportiga priser som vi lottar ut i augusti. Häng med på årets hälsosammaste tävling!

Har du frågor?

Kontakta då Sportzonen sportzonen@invidzonen.se för frågor och anmälan.



SÖ

Att sömnen är avgörande för att kroppen och hjärnan ska hinna återhämta sig och orka med alla prövningar vi ställs för i livet, det är ingen nyhet. Men vad ska du göra när din sömn rubbas? Hur hämtar vi kraft och energi då? Och vad finns det för knep för att komma bättre till ro, även då det känns oroligt?

Hur mycket du än försöker så går det inte att styra din sömn med hjälp av din vilja. Men du kan däremot skapa bra förutsättningar för att få en så god sömn som möjligt. De som är vana vid att ha problem med sömnen känner säkerligen till de flesta knepen men ibland kan det vara nyttigt att påminna sig själv om det självklara. Det är vanligt att alla knep och tips glöms bort när du ligger sömnlös om natten. När du är som allra tröttast, finns heller inte orken att ens tänka på hur du ska gå till väga.

Varva ner

Ge dig själv en stund av ro och avkoppling innan du går och lägger dig. Ett varmt bad, en kopp örtte eller något som just du blir avslappnad av.

Ta det lugnt

Även om du har massor av måsten att göra under dagen och även om tiden är knapp så vinner du ingenting på att stressa runt, försök att dra ner på tempot även om det är mycket. Ingen mår bra och ingenting blir bättre av att du springer mellan dina måsten.

Gör listor

Om du har en massa måsten som ska genomföras kommande dag och som gör att du känner stress, skriv ner allting på en lista i prioriteringsordning. På så sätt kan det vara lättare att släppa tankar på nästa sak du måste uträtta.

Sovrummet – en arbetsfri zon

I sovrummet ska du sova och koppla av. Därför är det viktigt att vara tydlig mot dig själv och inte tillåta någonting som får dig att känna stress. Datorer, Tv-apparater, jobbpapper är strängt förbjudna i denna arbetsfria zon. Om du måste jobba, sitt inte i sovrummet.

Så sover du bättre!

MN

Koffein = sömnbrist

Att kaffe, te och läsk med koffein inte bör drickas innan läggdags är ingen hemlighet. Men vissa behöver minska ner på koffeinanvändandet överlag. Det tar oerhört lång tid för kroppen att bryta ner koffein.

Svalt och mörkt

Se till att ha det svalt, mörkt och tyst i sovrummet och unna dig en riktigt skön säng.

Andningen hjälper dig

Fokusera på andningen. För att nå fokusering och avslappning kan du använda dig av yogaandning. Du andas då in genom näsan och ut genom munnen och följer ditt andetag hela vägen ända ner i magen och tillbaka igen.

Motion ger bättre sömn

När du motionerar regelbundet ökar kroppens behov av återhämtning och du blir därmed också lättare trött och kommer snabbare i viloläge.

Tid för teknik

Tänk ut en tid då du stänger av all form av uppkoppling. När du ska stänga av din mobil eller dator. Ju längre du är uppkopplad desto svårare kan det vara att koppla av.

Vyssa dig till söms

Musik hjälper många att koppla av och varva ner. Fixa en lugn låtlista som kan hjälpa dig att vyssa dig till sömns.

Acceptera läget

Om du mot förmodan absolut inte kan sova trots att du testat alla ovanstående knep, acceptera läget. Tänk att det är onödigt att ligga vaken och oroa dig över att du inte kan sova, gör någonting av tiden istället. Gå upp och få något gjort som du annars skulle göra dagen efter.

Sök professionell hjälp

Om du under en längre period inte kan sova är det läge att söka professionell hjälp. På din vårdcentral finns det terapeuter som kan hjälpa dig att sova bättre med hjälp av KBT, kognitiv beteendeterapi.

Vart vänder jag mig?

Viktiga telefonnummer att ha till hands

Frågor om anhörigstöd — Försvarsmakten
FM HR-centrums växel: **08–514 390 00**
HR Direkt (vardagar 10–14) **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 FN-insatsen i Mali (Minusma):**
  VB FTS (vakthavande befäl flygtaktiska staben)
  08-788 99 89

- **för militärobservatörer och övriga enskilda insatser**
  VB ATS (vakthavande befäl – armétaktisk stab) **08–788 99 92**
  VB FTS (vakthavande befäl – flygtaktisk stab) **08–788 78 99**
  VB MTS (vakthavande befäl – marintaktisk stab) **08–788 96 95**

- **information om insatsområdet**
  www.forsvarsmakten.se/anhorig

- **information om lokala kontaktpersoner**
  www.forsvarsmakten.se/anhorig

- **frågor som rör uppföljning, stöd och rehabilitering av soldater**
  FM HRC **08–514 393 00**

Svenska Soldathemsförbundet (gäller Försvarsmakten)
www.soldathem.org **070–571 19 90** eller **070–571 14 94,**
stödtelefon **070–570 99 91**

Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna
(gäller Försvarsmakten och Polisen)
www.fredsbaskrarna.se, kansliet@fredsbaskrarna.se,
telefon **08–25 50 30**, stödtelefon **020–666 333**

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