invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 3 ■ AUG–NOV 2014

POLIS
— PÅ UPPDRAG I —
MALI

Följ med på familjemission i
KOREA

SLUTA ÄLTA

SPORT Zoner
TABATA
– enkla övningar att göra hemma

PYSSLA & LEK

LILLA VETERANMARSCHEN
MED TEMA
RASMUS PÅ LUFFEN

BILDSPECIAL!

Invidzonen önskar alla läsare en fin höst!

Vilket engagemang!

Solen lyser lite kortare för varje dag nu och hösten är på intågande. Det har varit en annorlunda sommar. En kall och ostadig start slog senare om till värmebölja utan dess like. Mitt i all grönska fick Sverige uppleva sin största brand i modern tid och många människor drabbades.

Runt om i världen rapporteras det om för många oroshärdar och känslan av att vara maktlös drabbar mig i tv soffan. Tankarna går till de drabbade och alla de tusentals hjälparbetare som drivs av medmänsklighet och omsorg.

Hur skulle stödet se ut utan de frivilliga? Även de som har ett yrke som satt dem där de är, har ändå frivilligt valt att gå den vägen.

Med livet som insats drivs dem att hjälpa, och alla har de någon eller några som oroligt väntar hemma på att de skall återvända välbehållna. Det är så många som bidrar till hjälpen där det är som värst. Emellanåt glömmer man bort hur påfrestande det kan vara för de hemmavarande. Utan kontakt eller insyn räknar de dagarna till hemkomst. Ett efterlängtat samtal som uteblir några timmar kan vara upphov till enorm stress och oro. Vi här hemma lånar ut oss själva genom att låna ut den vi älskar och håller av. Ju fler tillfällen då vi hyllar drabbade och hjälpande, desto mer ökar förståelsen för alla runt omkring. I år genomfördes åter igen stora – och för första gången – lilla veteranmarschen. En fin tradition som sammanför veteraner, riktar strålkastarljuset på dem och därmed ger en respekt till alla som gjort sin insats på hemmaplan. (Läs mer på s. 24–27)

Mali insatsen intensifieras och står i antågande och alla stödorganisationer gör oss bredda att finnas tillhands ännu mer. Vi drivs av en övertygelse. – För oss hjälpte det medmänskliga stödet, precis som i så många andra sammanhang.

Med medmänsklighet och ett omsorgsfullt stöd kommer man väldigt långt, för vad vore världen utan det?

Cesilia Karlsson Kabaca,
verksamhetschef och
grundare av Invidzonen

INNEHÅLL

3 **Nytt på hemmafronten**

4–6 **Rapport utifrån – Mali**

7 **Krönika**

8–9 **Så blir drömmen till verklighet**

10–12 **Familjemission i Korea**

13 **Invidzonen i Almedalen**
Illustrerad medvetenskap

14–15 **Uppdrag mentor – Hannah**

16–19 **Sportzonen**
Häng med på Bootcamp
Tabata – enkla övningar att göra hemma

20–21 **Barnsidor**
Det var en gång
Återvinn och skapa
Gissa djuret
Gör ett nedräkningssnöre

22–23 **Coaching – Kom ur gamla spår**

24–27 **Lilla veteranmarschen**

28 **Var 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.

www.invidzonen.se

OMSLAGSBILD
Foto: Susanne Brostedt, läs mer om lilla veteranmarschen på sid 24–27

VIKTIGA DATUM 2014/2015
Nr 4, utgivning 30 nov, materialinlämning 21 okt

2015
Nr 1, utgivning 2 mars, materialinlämning 13 feb
Nr 2, utgivning 1 juni, materialinlämning 24 april
Nr 3, utgivning 31 augusti, materialinlämning 21 juli
Nr 4, utgivning 30 nov, materialinlämning 23 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!

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

NYTT PÅ HEMMAFRONTEN

Foto: Astrid Regemo-Samuelsson

Elke och Siv, projektledare Föräldrazonen.

Anna, projektledare Sportzonen

Foto: Johan Holte

Foto: Johan Holte

Anna, projektledare Familjezonen

Var med och tyck till!

Efter en lång och fantastisk sommar är vi i full fart med att planera inför höstens aktiviteter. Som vanligt vill vi möta just ditt behov, varför vi redan nu vill veta var du vill att vi ska anordna träffar i höst och vad du vill göra på en träff? Det kan vara allt från en fika, middag till en föreläsning om något som rör livet som anhörig till någon på internationell insats. Invidzonen har olika zoner som fokuserar lite extra på just den målgruppen zonen riktar sig till. Föräldrazonen med Elke och Siv i spetsen riktar in sig på föräldrar till någon på utlandstjänst. Familjezonen som Anna är projektledare för anordnar aktiviteter som är extra anpassat för att passa familjer med barn. Medan Sportzonen med Anna S i spetsen riktar in sig på de anhöriga som vill kombinera anhörigträffen med en fysisk aktivitet. Oavsett vilken zon det är som anordnar träffen vill vi vara tydliga med att påpeka att alla är välkomna.
Du behöver alltså inte vara förälder för att komma på en träff som Föräldrazonen anordnar, exempelvis. Vi hoppas att ni ska känna er varmt välkomna på alla våra träffar!

Kom gärna med tips och idéer till våra träffar så att de blir riktigt lyckade, vi ses!

mentor.siv@invidzonen.se
mentor.elke@invidzonen.se
familjezonen@invidzonen.se
sportzonen@invidzonen.se

MA

Den 12 juni beslutade Riksdagen att öka det svenska deltagande i FN:s stabiliseringsinsats i Mali (MINUSMA). Ökningen innefattar 250 personer men med möjlighet till ytterligare förstärkning med 150 personer. Redan nu finns drygt 15 svenskar på plats nere i Mali: tre stabsofficerare, tio officerare och instruktörer samt tre poliser för FN-missionen och en polis för EU-missionen. En av de poliser som är nere är Mikael Lindgren. Han befinner sig i de södra delarna av Mali, i huvudstaden Bamako.

Läget där jag befinner mig är jättelugnt, säger Mikael över en knackig telefonlinje. Visst hör vi rapporter om att det är en del oroligheter i de norra delarna men här är det bara lite demonstrationer men annars väldigt lugnt, menar Mikael. Egentligen var tanken från början att huvuddelen av missionen skulle vara grupperade i den norra delen av Mali. På grund av den rådande situationen, med hot från rebeller, logistiska svårigheter och brist på tillgång till vatten, har det ännu inte blivit så, berättar Mikael.

De senaste åren har spänningarna ökat i Mali mellan MNLA och den maliska armén. MNLA är den rebellgrupp som har mest resurser och som står för det dominerande motståndet. Det är touareger som kämpar för att befria de norra delarna, Sahel, för att skapa en egen stat där. De samarbetar i viss mån

Fiskare på Nigerfloden

med jihadister som vill skapa en muslimsk stat styrd av sharialagar.

2012 resulterade den långt pågående konflikten mellan MNLA och maliska armén i nya strider mellan parterna. Striderna ledde till att rebellerna, MNLA, tog kontroll över större delen av norra Mali. I juli 2012 konstaterade FN:s säkerhetsråd att situationen i Mali utgjorde ett hot mot internationell fred och säkerhet. I december samma år gav säkerhetsrådet klartecken för en etablering av en afrikanskledd internationell insats i landet.

På regeringskansliets hemsida framhåller utrikesminister Carl Bildt att krisen i Mali skapar enorma problem för befolkningen i landet och hela Sahelregionen. Han menar att extremister i Mali har kopplingar till extremister i andra länder. Det osäkra läget leder också till narkotika-, vapen- och människosmuggling samt ökad korruption. Detta riskerar att ytterligare rubba säkerhetsläget i en redan instabil region, vilket även påverkar Europa och Sverige. Genom att medverka i FN-insatsen i Mali bidrar Sverige till fred och utveckling i Afrika och ökad trygghet i Europa, menar Carl Bildt.

Insatsen i Mali har som uppgift att stabilisera större tätbefolkade områden, skydda civila och FN-personal och hjälpa till att skapa förutsättningar för humanitärt bistånd. Den 25 juni 2014 ändrade FN:s säkerhetsråd mandatet för uppdraget i Mali. Detta innebär utökad närvaro genom bland annat patruller i norra Mali, särskilt i områden där civila är i riskzonen. Det ska också ges ett särskilt skydd för kvinnor och barn som drabbats av den väpnade konflikten. Dessutom ska insatsen generera stöd och rådgivning till Malis försvarsledning samt lyfta kapaciteten hos

Foto: Privat, Mikael Lindgren

Väg utanför huvudleden

"Jag är inte orolig för de strider som det rapporteras om"

den befintliga lokala polisen genom utbildning och mentorskap. Mikaels uppgift som polis på plats är att introducera nya medlemmar av FN-polisen i MINUSMA.

– Jag ser till att de registreras, får den utbildning de behöver samt kommer in i systemet, säger Mikael.

Även om rapporterna kring Mali i svenska medier vittnar om stora risker och hot känner inte Mikael sig rädd när han är på plats nere i insatsområdet.

– Jag är inte orolig för de strider som det rapporteras om, vi befinner oss en bra bit bort ifrån de värsta områdena. Jag har också lovat mig själv att vara försiktig och inte ge mig in i situationer som är farliga. I och med att vi är väl förberedda så blir ju inte heller riskerna lika stora, säger han. Det största hotet är trafiken och sjukdomar så som Malaria. Mikael menar att onödig oro oftast kan botas om man tar reda på fakta, och att skilja på fakta och känslor. Som tips för alla oroliga blivande anhöriga hemma i Sverige säger Mikael att det är viktigt att skapa sig en mental beredskap inför insatsen och vad som kan hända men att försöka se till att det inte övergår i en ohanterlig oro.

Mikael Lindgren

– De maliska myndigheterna kan inte på egen hand, i dagsläget, klara av att få kontroll över situationen i området. Situationen skapar problem på många sätt. Detta i form av brott mot mänskliga rättigheter, organiserad brottslighet såsom vapen- och narkotikasmuggling och utgör en bas för terrorism, såväl inom som utanför Malis gränser. Mali och malierna lider av det men även många andra länder drabbas, Sverige inräknat. Därför anser jag att de, trots allt begränsade och kontrollerbara riskerna, som man självklart kan oroa sig för, är värda att ta för allas vårt bästa och på lång sikt, avslutar Mikael.

FAKTA Mikael Lindgren

Särbo
Polis sedan 1980
Har gjort flera insatser utomlands bland annat i Tchad, Kongo, Angola och Balkan.
Mikael har även varit valobservatör i Nigeria och Kongo.

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.

KRÖNIKA

Det är valtider och läget i världen har gjort att försvarspolitik har en något mer framträdande plats än vad som brukar vara vanligt i det trånga utrymmet bland ämnen som vård, omsorg, jobb och skola. Eftersom jag har både familjemedlemmar och vänner anställda inom försvarsmakten funderar jag självklart på hur höstens val kommer att påverka deras situation den kommande mandatperioden. Om överhuvudtaget.

Det började redan förra året med ”Ryska påsken”, ÖB:s sjukskrivning och fortsatte i år med Rysslands olagliga annektering av Krim och kriget i östra Ukraina, en utveckling vi ännu inte sett slutet på. På hemmaplan har den största brand som drabbat Sverige i modern tid också satt försvaret i fokus och, i skrivande stund, fem veckor innan val, är det svårt att skilja på valfläsk å ena sidan och realistiska analyser och förslag å den andra.

Ett förslag som ofta återkommer är det om återinförandet av värnplikten. Flera partier vill återinföra värnplikten, och det finns även ett stöd för det i folkopinionen. Om återinförd värnplikt hjälper oss att hantera skogsbränder eller ger Sverige ett säkrare läge i förhållande till omvärlden lämnar jag därhän. Det jag funderar på är den effekt värnpliktssystemet hade på våra soldater vi skickade utomlands.

När jag själv var utomlands första gången, i Kosovo 2003, var de enda fastanställda militärerna officerare. Alla vi soldater som utförde jobbet med patruller, sökte igenom bilar och bostäder eller röjde oexploderad ammunition var före detta värnpliktiga som alla hade ett vanligt civilt liv hemma i Sverige att återvända till efter våra sex månader i missionsområdet. Det faktum att vi också kom från ett civilt liv innan missionen speglades i hur vi bemötte de människor vi stötte på i vårt arbete. Någon gjorde jämförelsen med länder där man hade yrkesförsvar och där soldater gick med när de var 18 år – med militären som enda erfarenhet var de ofta duktiga på allt som hör den militära professionen till. Men att bemöta en människa var vi svenskar bäst på, oavsett om det handlade om att passa på att laga ett staket hos en bonde när vi hade tid över eller bara möta någon med ett leende under en patrull i Pristina. Att våra soldater hade vanliga jobb och en alldeles icke-militär vardag gjorde att vi kunde relatera till Kosovos civila på ett annat sätt, och detta gav också oss säkerhet genom att hotbilden mot svenska soldater tack vare detta oftast bedömdes som lägre.

Då som nu hade vi oroliga och stöttande anhöriga. Idag, som anhörig själv, är jag glad att professionalismen är högre och det känns tryggare att skicka iväg någon som har tränat hela sitt yrkesliv för det arbete som ska utföras i missionen. Mina vänner inom försvarsmakten är fortfarande empatiska och hjälpsamma människor – och jag hoppas att jag och andra anhöriga hjälper till att bidra med ett civilt perspektiv så att våra soldater även i fortsättningen har lätt att bemöta den civila människan i Mali eller Västmanland med ett leende.

Dominik Swiecicki
Styrelseledamot Invidzonen

Så blir DRÖMMEN till VERKLIGHET

Många anhöriga upplever att livet är på paus när någon i deras närhet är på insats. För vissa går det åt så mycket energi till oro och längtan att de tappar fokus i sin egen tillvaro och livet hemma. Det tycker vi är synd. Därför uppmanar vi många av de som hör av sig till oss att försöka hitta något annat att lägga sin tid och energi på under missionstiden. Något för sig själv som kan vara ett roligt tidsfördriv, en distraktion till oro eller kanske rent utav utvecklande. När oron har ett stadigt grepp om en kan det dock vara svårt att komma på vad som är roligt eller att identifiera sina drömmar och då kan en drömövning komma väl till pass:

1 Inspireras genom ditt förflutna

DET UNGA JAGET

Blunda och tänk dig att du möter dig själv som tonåring. Vad tyckte du var roligt, när var du som lyckligast, vad var du bra på och hur spenderade du din tid? Finns det någonting som du gjorde då som du har slutat med som vuxen? Saknar du det? Är det någonting som du drömde om som ung som du har gett upp på grund av att vardagspusslet tar för mycket av din tid?

DITT ÄLDRE JAG

Nu ska du resa framåt i tiden och föreställa dig själv som 90 år. Du sitter och berättar om ditt liv för dina barnbarn eller en annan person. Vad har du gjort i livet? Vad har varit viktigt? Vad ångrar du att du aldrig gjorde? Vad ångrar du av det du gjort?

Skriv ner punkter om din persons styrkor och önskningar utifrån de olika åldersperspektiven.

2 Dags att drömma loss

Nu har du förhoppningsvis fått lite inspiration till att komma på de saker som du drömmer om. Sätt dig nu ner och skriv ner alla saker som du kommer på, stort som smått. I den här övningen finns inga som helst hinder, du kan göra allt du vill, du är frisk och pengar är ingen begränsning. Allt du vill ska du skriva ner utan prioriteringsordning. Allt du vill göra, vara eller bli.

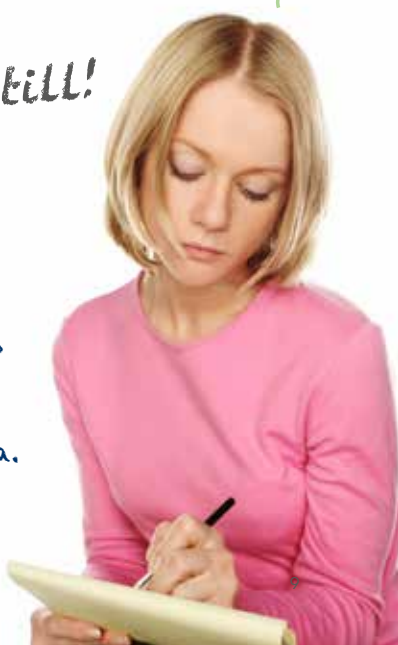
3 Sålla bland dina drömmar

Nu har du förhoppningsvis fått fram ett helt papper fullt med drömmar. Nu är det dags att ringa in de drömmar som du helst av allt vill ska slå igenom. Ringa in dem med en annan penna och skriv sedan ned dem på ett nytt papper. Nu är det dags att ifrågasätta dina prioriterade drömmar genom att ställa följande frågor till var och en av drömmarna:

- Är detta något jag verkligen vill?
- Hur gärna vill jag det?
- Hur skulle jag må om jag fick det?
- Finns det någon som kan hjälpa mig att nå det här målet?
- Finns det något/några hinder för att nå det? Vad i så fall?
- Har jag en idé om hur jag kan nå det här målet på egen hand?
- Känner jag någon som har nått det här målet?
- Tre ytterligare möjligheter för att uppnå målet? Skriv ner dessa.

Nu har du en klarare bild av vad du har för drömmar och mål men också hur du ska göra för att uppnå dem. Nu återstår det bara att sätta fart mot målet och få det att hända!

Lycka till!



Familjemission i

Seoul, mycket liv och rörelse, dygnet runt.

KOREA

Jag heter Jan Eldeblad och är officer. Min familj består av Gunilla och våra tre barn, Linnea (17), Lovisa (15) och Wilma (12). Vi fick reda på 2012 i augusti att familjen skulle åka till Sydkorea och vara där under ett år med start i juni 2013. Jobbet som jag fått var Operations officer vid NNSC (Neutral Nation Supervisory Commission), som består av 12 officerare från Sverige, Schweiz och Polen och verkar vid gränsen mellan Nord- och Sydkorea. Jag tänkte berätta lite om denna resa som vi just nu upplevt och varför vi är på plats i Korea.

Vi landade in på Incheon flygplats torsdagen 6 juni 2013 på morgonen lokal tid och möttes av våra kollegor Per Sandgren och Allan Bluchér som vi snart skulle lösa av. Det var mycket att titta på under bussfärden in mot Seoul och många tankar som for genom huvudet samtidigt som vi blev påminda om tidsomställningen. Efter en behaglig tid för familjen på basen med bra väder, ett spännande Seoul att upptäcka och med grannar från många olika länder så var det nu dags för barnens nya vardag, skolan. Den blev nog inte riktigt vad de tänkt sig. Det var mycket läxor och högt tempo. Men sakta kunde man höra att deras accent ändrades från en mer brittisk, som de lär sig i den svenska skolan, till en mer amerikansk. Samtidigt kom koranska ord in i deras

Jan Eldeblad

vokabulär, de hade lärt sig att säga hej, ”an-nyong ha se yo”, och tack, ”kam sa han ni da”.

Vad gör Sverige i Korea?

Den 27 juli 1953 undertecknades Armistice Agreement (ett vapenstilleståndsavtal) efter ett krig som började 25 juni 1950 i och med att Nordkorea anföll överraskande in i Sydkorea. I formell mening har det aldrig slutits något fredsavtal mellan Nord- och Sydkorea och Armistice Agreement (AA) är fortfarande det enda gällande avtalet som i stort reglerar en vapenvila mellan Nord- och Sydkorea. I AA framgår att en zon mellan parterna skall gälla, en DMZ (en 240 km lång en 4 km bred demilitariserad zon för att skilja ländernas stridskrafter på marken). Denna zon är världens idag mest militariserade zon.

I Sydkorea och med dess närområde kan man förenklat definiera området som världens kraftfält och puls avseende ekonomi, utveckling och kapprustning. Här finns och verkar alla stora makter såsom Kina, USA, Japan, Ryssland och Indien m.fl.

För NNSC räkning så kan man kort beskriva att under perioden 1953–1995 så löste NNSC uppgifter enligt AA med interaktion med båda parter. 1995–2005 så var det en mellanperiod för NNSC. 2005–2008 påbörjades ett arbete med att se över NNSC uppgifter med hänsyn till rådande förutsättningar och dessa trädde i kraft fullt ut from 2010.

Bild på några ur SWEA-gänget som fungerar oerhört bra i Korea.

Döttrarna (Lovisa, Linnea och Wilma) hälsar på vid gränsen Panmunjom

Från vä: Marie och Berndt Grundevik hälsas välkomna. Lars Danielsson tackar av Anders Grenstad och Anja för ett väl genomfört arbete.

Foto: Privat, Jan Eldeblad

Huvuduppgifter för NNSC

- Observera och delta i helikopterflygningar längs huvudsakliga underhållsvägar mot gränsen.
- Observera och delta i helikopterflygningar längs DMZ-gränsen.
- Delta i speciella undersökningsteam ex vid utfrågning av avhoppare från Nordkorea.
- Delta och observera vid inspektioner av de 144 observatörs eller posteringsgrupperingarna på den Sydkoreanska sidan längs hela gränsen.
- Delta vid utbildning av officerare vid motsvarande försvarshögskola för att öka kunskapen och indirekt minska risken för missförstånd och onödiga konsekvenser.
- Besök vid olika amerikanska baser i Sydkorea.
- Observera och rapportera trupprörelser in eller ut ur Sydkorea.
- Observera och rapportera Sydkoreanska militärövningar (armé, marin och flygövningar)
- Observerar och rapporterar gemensam förbands övningsverksamhet i Sydkorea.

I och med de nya utökade uppgifterna så spenderas avsevärt mycket mer tid i zonen (DMZ) med inspektioner och uppföljningar. Viktigt att komma ihåg är att bara den södra sidan inspekteras då Nordkorea inte tillåter eller accepterar NNSC.

Ökad närvaro

Under senaste året har arbetet i zonen intensifierats och närvaron mer än dubblerats på grund av samarbetspartnernas ökade ambitioner men också för att läget är mer spänt. Som vi alla kunnat följa i media på sistone så finns det många frågor att ställa:

• Hur länge kommer regimen i Nordkorea att kunna hålla emot det yttre informationstrycket och dess påverkan på den inhemska befolkningen?

• Vilka tidsförhållanden råder för Nordkoreas kärnvapen produktion och vad är Kinas och USAs reaktion om Nordkorea visar att man har funktionella strategiska kärnvapen?

Ett år går fort

Barnen har nu gjort sitt år i skolan, de pratar engelska flytande och har skaffat sig nya vänner för livet. I skrivandets stund så har vi besök av mellantjejens pojkvän från High School. Inte lätt att vara pappa alla gånger. Att packa ihop sina kläder och resultatet efter familjens shopping gick förvånansvärt smidigt. Komiskt nog var det samma mängd kartonger hem som ned, tur att jag beordrade ”slängning”, annars hade det varit dubbelt så mycket. Barnens kompisar grät och Gunillas vänner från såväl SWEA som från basen hade åtskilliga ”farwell partyn”. Men dagen kom då det var dags att säga hej då. Familjen åkte hem och jag fortsatte med överlämningen till den nye operationsansvariga, Patrick Karlsson, som skall stanna i 2 år, lyckost han!

Uppe vid gränsen, Panmunjom. Nord och Syd ser på varandra 24/7 365 i cirka 61 år.

I detta kraftfulla och dynamiska Sydkorea har vi nu sammanlagt verkat i ett år och kommit hem lagom till den svenska midsommaren och nu börjar alla minnen sakta men säkert landa ned. Vilken resa, vilka minnen, vilken upplevelse, vilken förmån att få göra detta. Man kan alltid undra om det är någon vits med några få NNSC-officerare på plats några meter från Nordkorea? NNSC må vara få till antalet men som en sydkoreansk general sa: ”Utifrån ett stabiliseringsperspektiv så skulle jag inte vilja byta ut NNSC mot ett par divisioner, NNSC gör ett fantastiskt jobb i området och är den enda oberoende rösten”.

Det finns all anledning att noga följa utvecklingen i regionen, läget är mycket spänt och kapprustningen fortsätter.

”kam sa han ni da”

Jan, Gunilla, Linnea, Lovisa och Wilma Eldeblad
1 år i Sydkorea, NNSC, 2013–2014.

Fullspäckad vecka i Almedalen

Under årets Almedalsvecka deltog Invidzonen i två paneldebatter: Vem bryr sig om våra veteraner och deras anhöriga samt Sårade i strid. ”Vem bryr sig om våra veteraner och deras anhöriga” anordnades av Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna och hölls på Försvarspolitisk arena. Förutom Invidzonen och Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna deltog ÖB Sverker Göranson, Allan Widman, Riksdagsledamot och representanter från olika myndigheter.

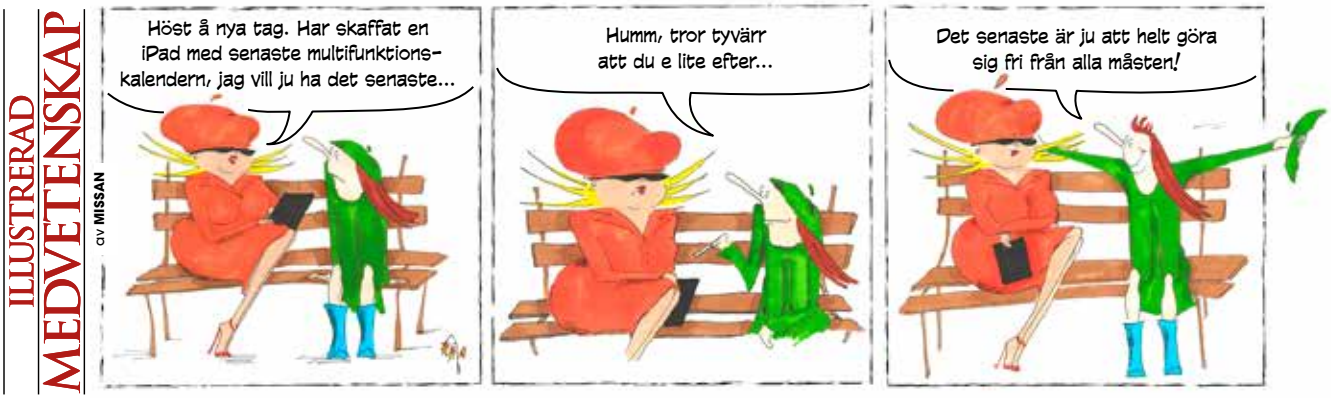
Under debatten ställdes frågan hur myndigheterna ser på ansvaret kring våra veteraner och deras anhöriga. Panelen var enig om att stödet behövs men hade lite delade meningar kring hur stödet skulle se ut. Även begreppet veteran diskuterades under seminariet. De civila myndigheterna ser vissa svårigheter med att anamma ordet veteran. Under debatten uttryckte Invidzonen sin tacksamhet över att anhöriga fått ett erkännande i och med Veteranutredningen samt påpekade att de myndigheter som har få utsända på utlandstjänst också har ett behov av att få ett formaliserat stöd till sina anhöriga så att även de kan hitta nätverk på hemmaplan att dela sina erfarenheter med.

Den andra paneldebatten ”Sårade i strid” arrangerades av det Internationella torget och hade fokus på de psykologiska effekterna efter en insats. Panelen bestod av representanter från frivilligorganisationer, Försvarsmakten samt veteraner med egen erfarenhet.

Här konstaterades att det finns en skala på vad som kan ses som en normal reaktion efter en lång

tids vistelse i ett oroligt område och vad som är mer alarmerade. Oavsett reaktionens grad är det den anhörige som är närmast, som upptäcker olika beteenden och som blir påverkad. Eftersom det är vanligt att den som behöver mest stöd inte inser det själv, är det viktigt med ett nätverk där vi tar hand om varandra – veteraner som anhöriga. Att i ett förebyggande syfte bygga detta nätverk inför en utlandstjänstgöring, ska underlättas av den myndigheten som sänder ut sin personal. Här har Invidzonen stor kompetens och erfarenhet som vi sprider inom både Försvarsmakten och Polisen. I och med att veteranbegreppet nu även omfattar civila myndigheter ser vi fram mot nya samarbeten med de som har motsvarande behov och som inser vikten av ett stort anhörignätverk.

Almedalen bjöd på en fullspäckad vecka med massor av intryck och inspiration. Vi lärde oss mycket nytt om vår omvärld via de olika seminarier och föreläsningar vi besökte. Vi fick nya kontakter som i framtiden kanske kan generera att även anhöriga till utlandstjänstgörande personal inom civila myndigheter får ta del av vårt nätverk och stöd. Framför allt fyllde årets vecka oss med en fantastisk känsla av att anhöriga verkligen har fått en naturlig del i debatten om veteraner. Politiker, myndigheter och alla de vi träffade under veckan nämner oss anhöriga som en del i insatsen. Detta var inte en självklarhet när vi kom till Almedalen första gången för tre år sedan men i dag är det något som vi glatt kan konstatera och något vi både är stolta och oerhört glada över.



Privat foto: Emil Tjus

Mentor HANNAH

2010 gjorde Hannahs man Emil insats i Afghanistan. Strax efter att han kom hem blev hon mentor hos Invidzonen.

– Jag kände själv att jag blev så oerhört hjälpt av att få prata med andra i samma situation, och hitta någon som förstod. Min förhoppning var att kunna ge det tillbaka till någon, säger Hannah som är en av de mentorer som har varit verksam allra längst i organisationen.

För Hannah var Emils tid på insats en rejäl berg-och-dal-bana fylld av olika känslor.

– Vad kände jag inte?! Jag var stolt, jag var förbannad, orolig ibland, lugn ibland, jag var ledsen, jag var glad, nykär vissa dagar, beredd att ge upp andra dagar. Upp och ned helt enkelt, berättar Hannah.

Även om många känslor drog åt det negativa hållet så kan Hannah nu i efterhand också se att det fanns fördelar med att vara ifrån varandra.

– Vi kom närmare varandra. Vi tvingades prata om de där tyngre grejerna och vara tydliga i hur vi ville ha det, vilket gjorde att det funkade. Jag tvingades vara tydligare med mina känslor och tankar, både gentemot honom och mig själv. Blev även lite bättre på att låta mig själv ha en dålig dag och känna att det var okej, att det kommer bättre dagar, men att en inte måste vara superglad hela tiden. Upplevde också att jag under slutet av missionen orkade ta tag i mig själv mer och göra mer saker för att må bra än i början, berättar Hannah.

En av de jobbigaste sakerna med missionen enligt Hannah var att inte kunna plocka upp telefonen och ringa när hon kände för det eller behövde det själv,

FAKTA

HANNAH

FAMILJ Maken Emil och dottern Signe, 1,5 år

INTRESSEN Matlagning och tv-spel

utan gå och vänta på att Emil skulle höra av sig. Hon tyckte också att det var jobbigt att inte kunna planera, då saker kunde ändras snabbt för honom på missionen och även under övningstiden innan på hemmaplan. Sådant som de inte kunde styra över själva.

För att inte gå och hålla allt inom sig, ventilera sina känslor och få ur sig en del frustration skrev Hannah till en annan anhörig, och ibland skrev hon även ner tankar och känslor i en bok hemma.

Från början av mentorskapet arbetade Hannah mest med att svara på mail från anhöriga samt vara aktiv på Invidzonens forum. Men i takt med att Invidzonen har växt har även Hannahs uppgifter utökats.

– Nu finns det en chatt varje vecka som jag är med och bemannar med jämna mellanrum. Och även möjlighet till telefon och sms-kontakt med anhöriga, säger Hannah.

Jag tycker mig märka att fler anhöriga hör av sig även när de mår ganska bra, bara för att lyfta någon fundering eller heja, vilket jag tycker är jätteroligt. Vi mentorer finns ju här under alla delar av en mission, fortsätter hon.

I mentorskapet möter Hannah också en hel del anhöriga som mår väldigt dåligt vilket hon menar är en stor utmaning men som hon upplever att det finns en god beredskap för.

– Jag tycker vi har väldigt bra uppbackning med handledning och att en alltid kan ta hjälp av andra i mentorsgruppen om en stöter på något tungt, säger Hannah som också tycker att det är roligt med gemenskapen och att mentorerna blir bättre och bättre hela tiden.

– Alla har en gemensam grund att stå på, vi är alla anhöriga (eller har varit) med både lika och olika erfarenheter. Vi har möjlighet att utbyta erfarenheter på konferenser flera gånger per år, och får även vidareutbildning. Mentorskapet utvecklas hela tiden. Det är också en trygg och härlig plats.

När jag själv var aktiv anhörig kände jag att Invidzonen var den enda platsen som tog mig på allvar, att jag kunde få känna det jag kände utan att någon ifrågasatte.

Hannah är glad över att få vara en del av Invidzonen och känner fortfarande att hon har mycket att bidra med i sin roll som mentor.

– Det är så härligt att få kontakt med så många fantastiska människor, både de anhöriga och även resten av mentorsgruppen och kansliet. Förhoppningsvis kan jag hänga med ett bra tag till och bidra till att anhörigas situation uppmärksammas och förenklas, avslutar Hannah.

HANNAHS BÄSTA TIPS TILL ANHÖRIGA:

- Det är helt okej att vara orolig, men det blir jobbigt om det tar över.
- Försök hitta någon du kan prata av dig med, familjemedlem/vän/mentor. Att kunna ventilera känslor och tankar tyckte jag var skönt.
- Kommunicera med den anhörige som ska iväg/är iväg på mission. Helst redan innan, så kan en reda ut eventuella onödiga orosmoment; till exempel hur ofta och på vilket sätt ska vi höras av under insatsen?
- Gör saker du mår bra av, läs en bok, gå på långpromenad, lyssna på musik, spela tv-spel, fika på stan. Små inplanerade må-bra-stunder gör att tiden går lite snabbare också!

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

SPORT Zonen

Yrke: Sjukgymnast

Familj: Sambo, föräldrar och två syskon

Bor: Skövde

Fritid: Träning, friluftsliv och Invidzonen

Häng med på Sportzonens

BOOT CAMP

Hoppas ni alla har haft en härligt aktiv sommar och att ni inte missade chansen att delta i vår stegräknarutmaning som vi har hållit igång under sommaren. Vi på Invidzonen och Sportzonen har redan börjat ladda upp inför hösten med en massa spännande aktiviteter.

Det stora eventet som vi nu laddar för under hösten är en Boot Camp för alla anhöriga som vill utmana sig. Det hela kommer gå av stapeln en helg i september på en just nu hemlig plats. Vi lova utmaningar och en härlig gemenskap med många skratt. Vi hoppas också att helgen ska kunna innebära en test för dig att prova på olika träningsformer och att du ska få lyssna på inspirerande föreläsningar kring hälsa.

Vi hoppas att så många som möjligt ska kunna delta och vi har därför tänkt att försöka lösa barnpassning så att även anhöriga med barn ska kunna följa med under helgen.

Är du intresserad får du gärna kontakta oss på Sportzonen så kommer du få mer information om tider och plats.

sportzonen@invidzonen.se

TABATA!

Vi har fått en förfrågan från en anhörig om lite inspirerande övningar för träning hemma. I detta nummer tänkte vi därför ge tips på hur du på ett lätt sätt kan träna hela kroppen utan att behöva en massa utrustning. Det enda du behöver är tidtagaruret på din mobil.

Ett effektivt sätt att träna är en form av intervallträning som kallas Tabata. Det är en högintensiv intervallträningsform där man under kort tid jobbar med mycket puls och kort vila.

Varje träningsrunda består av 8 repetitioner där du jobbar under 20 sekunder och vilar 10 sekunder. Detta upprepas 8 gånger vilket blir en träningssession på 4 minuter. Här kan du sedan själv kombinera hur träningen ska se ut. Antigen jobbar du med en övning under de 4 minuterna eller så byter du till en eller flera övning efter varje repetition. Efter 4 minuters träning kan du vila lite längre om du vill och sedan byta till en ny övning eller jobba ytterligare ett eller flera varv med tidigare eller nya övningar. Genom att göra övningar som involverar hela kroppen kan du då få ett riktigt bra träningspass där hela kroppen får jobba.

Här nedan följer nu ett exempel på hur ett Tabata-pass kan se ut.

ÖVNING 1 BENBÖJ Placera benen höftbrett. Spänn till bålen och håll rygg och bål stabil. Böj benen, tänk dig att du ska sätta dig på en stol, och behåll överkroppen upprätt. Se till att bibehålla god knäkontroll vilket innebär att knän och fötter pekar i samma riktning under övningen. Knäna ska aldrig gå längre fram än fötterna, du ska kunna se dina fötter hela tiden.

ÖVNING 2 ARMHÄVNING Inta position med händerna i underlaget och antigen med knän eller fötter i underlaget beroende på vilken svårighetsgrad du önskar. Böj armbågarna och sträck sedan på dem igen. Viktigt är att under hela övningen ha god bålstabilitet, rak kropp och så neutral nacke som möjligt under övningen.

Dessa två övningar kan varvas för bättre teknik och ork.

ÖVNING 3 BURPEES Detta är en pulsökande övning. Övningen består av ett upphopp och en armhävning. Börja stående och böj på benen till sittposition och sätt händerna i underlaget framför dig. Hoppa sedan bak med benen till armhävningsposition som beskrivits i övningen ovan. Gör en armhävning och hoppa sedan tillbaka till sittpositionen. Från den sittande positionen hoppa sedan direkt upp i ett upphopp med armarna sträckta över huvudet. Upprepa sedan på nytt.

ÖVNING 4 LIGGANDE BENFÄLLNINGAR Bra övning för att aktivera den djupa bålstabiliteten. Ligg på marken med höft och knä i 90 grader. Lägg händerna i svanken för att känna att du behåller samma tryck mot händerna under hela övningen. Tappar du trycket under övningen är det också en ökad risk för att du kompenserar med ländryggen och då inte får en lika stor effekt av övningen. Starta övningen genom att antigen sänka en fot mot marken eller om du vill utmana dig, sträcka på benet. Sänk foten eller sträck benet så långt du kan utan att tappa trycket du har i svanken. Börjar du tappa trycket mot händerna, stanna då rörelsen och gå istället tillbaka till utgångspositionen.

ÖVNING 5 UTFALLSTEG Stå höftbrett med benen. Ta ett steg fram med ena foten och böj knäna. Se till att under övningen ha god knäkontroll när du böjer i benen; knät ska peka rakt fram och aldrig gå längre fram än din fot. Bibehåll också god stabilitet i höften. För att bli stabilare under övningen kan du spänna till sätet något. Var också noga med att inte lägga för mycket tyngd på främre benet så att knät faller fram över tån. Rikta istället tyngden rakt ner i kroppen. Vill du utmana övningen utför du övningen dynamiskt vilket innebär att du gör ett hopp med benen för att växla det främre och det bakre.

ÖVNING 6 MOUNTAIN CLIMBERS Utgångsställning som vid armhävningar men placera din högra fot utanför och i höjd med din högra hand. Ditt vänstra ben är sträckt bak. Gör ett kraftigt hopp och byt position på fötterna så att den vänstra foten kommer fram, utaför och i höjd med din vänstra hand och det högra benet sträcks. Var noga med att ha en god stabilitet, rak kropp och håll ner rumpan under övningen. Spänn också till muskulaturen mellan skuldrorna för att bli så stabil som möjligt. Upprepa.

ÖVNING 7 HUSET-ARMHÄVNINGAR Inta en position där du står som ett upp-och nervänt V. Böj armbågarna så att du nuddar med huvudet ner mot marken. Sträck på armarna och upprepa övningen på nytt. Tänk på att det är ovansidan av huvudet som ska nå ner i marken. Detta är en bra övning för dina axlar och samtidigt en bra rörlighetsövning för dina baksida lår.

ÖVNING 8 PLANKAN Denna övning kan göras både på knä eller på tå efter svårighetsgrad. Det viktiga är att bibehålla en rak och stabil bål och inte börja svanka eller att tappa spänningen i bålen under övningen så att du börjar känna något i ryggen. Det är i magen som spänningen ska vara. Nacken ska hållas neutral under hela övningen.

LYCKA TILL MED DIN TRÄNING! *Sportzonen*

Trött på badstranden och krocketspelet? Är alla böckerna du lånat från biblioteket utlästa? Slut på idéer om vad du kan hitta på så här i slutet av sommaren?
Här kommer roliga lekar, kluriga gåtor och lite tips som förhoppningsvis väcker skaparglädjen, håll till godo!

Det var en gång...

Bli författare för en dag och gör en fin bok att läsa för syskon eller föräldrar. Roligast är att vara flera författare till en och samma bok.

1. Börja med att ta fram penna och papper.
2. En person börjar att skriva inledningen på boken, bara några meningar.
3. Låt sedan pappret gå runt bordet och turas om att skriva några meningar i taget för att föra historien framåt. Låt de yngre ta hjälp av en vuxen att skriva ner deras del av berättelsen så kan alla i familjen vara med.

Psst!

Om ni har svårt att hitta inspiration till er saga kan ni börja med att göra karaktärer med hjälp av att låta ett eller flera papper gå runt bordet och rita varsin del av figuren. Börja med att alla ritar ett huvud på pappret, vik pappret så att det inte avslöjas hur ni har ritat förrän figuren är klar, sedan räcker ni över det vikta pappret med huvudet till personen bredvid er vid bordet och ritar en kropp, vik pappret, skicka vidare. Till sist ritar ni ben och fötter och viker ihop en sista gång. Nu kommer spänningsmomentet när alla får öppna upp paketen och titta på de olika figurerna. Voilá! Ni har en fantasifigur till er gemensamma saga!

Återvinn och skapa

KRUKOR Gamla konservburkar kan lätt återanvändas och bli till fina krukor eller lyktor. Diska ur konservburkarna och banka ner eventuella vassa kanter invändigt med hjälp av en hammare. Måla dem med hobbyfärg eller klä in dem i papper med hjälp av decoupagelim som finns att köpa i en vanlig hobbyaffär. Använd papper som finns hemma, presentpapper, tidningspapper eller gå loss på din gamla bokmärkessamling. Sen är det bara att plantera i krukorna efter tycke och smak.

LYKTOR Konservburkar kan även göras om till fina ljuslyktor till mörka höstkvällar. Här behövs en vuxen till hjälp då det är lätt att skära sig om man inte är försiktig. Diska ur burken och ta en grov spik som du slår hål i plåten med i olika mönster. Det går också att klippa till den övre kanten av burken i valfri form, antingen som en krona eller bara som en taggig kant. På så sätt förvandlas konservburken till en fin ljuslykta. Sätt ett värmeljus i din lykta och njut av det varma skenet.

Gissa djuret!

En rolig lek som kan lekas var som helst då den inte kräver någon utrustning eller särskilt utrymme. Så här går leken till: en person börjar och tänker ut ett djur, men säger inte högt vad hon/han tänker på. De andra som är med får ställa frågor som till exempel: har djuret päls? Lever det under vatten? Den som tänker på djuret får svara ja och nej men inget mer. Leken går vidare till nästa deltagare när någon gissat på rätt djur.

Bakvända gissa djuret

Går ut på samma sak att en person ska tänka på ett djur som de andra ska gissa på men här är det den som tänker på djuret som får ge en beskrivning av det utan att säga vad det är. Exempel: djuret jag tänker på har långa öron och långa ben där bak. Eller: djuret jag tänker på har skrovlig hud och gillar vatten.

GÖR ETT NEDRÄKNINGSSNÖRE

Tid kan kännas oändligt långt när du väntar på något. För den som är hemma och väntar på sin mamma eller pappa ute på utlandstjänst är detta ett roligt och pedagogiskt pyssel för att tiden ska kännas lite kortare. Det går ut på att komma på så många roliga saker du kan under tiden medan ni väntar.
Ta ett fint snöre, fina klädnypor och ta fram papper och pennor

Kom ur gamla

Tillhör du en av dem som ältar dina problem och upplevelser om och om igen. Har du fastnat i gamla spår och har svårt att komma vidare? Då kan det vara skönt att veta att du inte är ensam. Vi är många som grubblar och det är lätt att fastna i den onda grubbelcirkeln. Men det går att komma loss om du verkligen vill.

STEG 1 Identifiering och insikt

Första steget för att få bukt med ett ältande är att identifiera det så att vi blir medvetna om vad det egentligen handlar om. Det som kännetecknar ältandet är framför allt tre saker.

TID – Ältande handlar alltid om saker vi gjort eller inte gjort bakåt i tiden eller saker som ska ske i framtiden.

KONTROLLFÖRLUST – Det vi ältar är saker vi inte kan förändra eller påverka. Detta betyder att hur mycket vi än ältar en händelse kan vi inte förändra den i en mer positiv riktning.

TANKEMONSTER – Ältandet är en kognitiv process, det vill säga, den utspelar sig i våra egna tankar.

STEG 2 Ta kontrollen och sluta älta

Att bli av med ett ältande kan vara oerhört svårt men det går om du bara verkligen bestämmer dig. Oftast är det första steget att erkänna att du har fastnat i ett ältande ett enormt steg i rätt riktning och det som tar allra längst tid för de flesta. När vi själva har insett att det är ett problem är det dags för steg två, att bli av med det och bryta ett gammalt mönster.

Pennan som vapen mot jobbiga tankar

I stället för att låta hjärnan snurra på, ta fram papper och penna och skriv ner allt du tänker, allt som dyker upp. Det behöver egentligen inte ha något samband och det behöver inte vara snyggt skrivet eller i en viss ordning, syftet är att få ut det ur systemet.

spår

Andas

Det låter kanske banalt och fånigt men faktum är att din andning påverkar hela din kropp och när du tar kontroll över din andning och fokuserar på den så tar du mandatet över dina tankar och landar i nuet. Börja med att bara sätt dig ner och andas helt vanligt men försök att koncentrerar dig på och gör dig uppmärksam på hur du andas. Är det en lätt andning högt uppe i halsgropen eller har du en förankrad andning nere i magstödet, diafragman? När du andats vanligt ett tag, ändra dina andetag till att andas in igenom näsan och ut igenom munnen. Se till att magen blåses upp och putar ut vid inandning och dras in och blir mindre vid utandning. Följ hela andetaget igenom din kropp från munnen genom halsen, via bröstkorgen och ner i magen. Om du blir stressad och tankarna tar tag i dig, försök att tvinga tillbaka tanken inom din kontroll och fokusera återigen på andningen. Det kan ta ett tag och vara lite svårt att känna sig avslappnad i fokusering av din andning om du är ovan, men låt det ta lite tid och våga prova detta flera gånger så ska du se att du snart hittar en ro i att bara vara.

Byt fokus

Växla in på helt nya tankebanor varje gång du återkommer till ditt ältande, försök att byta fokus genom att till exempel fundera ut en middag, eller vad du ska hitta på med barnen eller själv till helgen. Gör upp planer så att din tankeverksamhet är upptagen med annat.

Träna

En total urladdning på gymmet eller i joggingspåret har en tendens att mildra de negativa tankar vi annars lägger vår tid på. Vår kropp fylls av härliga endorfiner och saker och ting känns lite enklare, om inte annat kanske vi kan glädjas åt att vi gjort något hälsosamt för oss själva.

Gummibandet

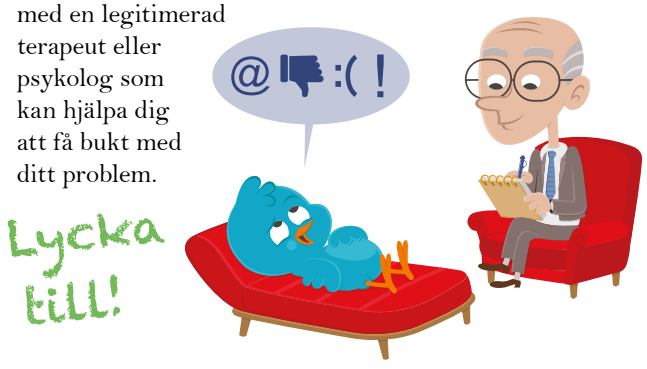
Sätt ett gummiband runt handleden och varje gång du fastnar i ältande så snärtar du till dig själv med gummisnodden, det blir en ritual som kan bryta tankegångarna.

Tid för att älta

Ibland kan det vara skönt att ändå få vara lite bitter och älta en stund. Det är helt okej. Det viktiga är att innan bestämma sig för hur lång tid som är rimlig för detta och att på så sätt avgränsa ältandet. Bestäm en tid, ett dygn, en dag eller ett par timmar då du ger dig tillåtelse att älta loss och passa på att älta så mycket du bara orkar. Ställ en klocka så att du verkligen får ett avbrott när det är dags. När klockan ringer är det dags att släppa ältandet. Säg då högt och tydligt till dig själv, ”nu har jag ältat färdigt för den här gången” och hitta på något som är roligt och som får dig att må bra eller så bra det går. Här gäller det verkligen att du är hård mot dig själv och har disciplin så att du inte fastnar i den onda cirkeln igen.

Ta hjälp!

Ibland är det riktigt svårt att sluta älta på egen hand och då behöver du kanske ytterligare hjälp i form av professionellt stöd. Via din husläkare kan du få kontakt med en legitimerad terapeut eller psykolog som kan hjälpa dig att få bukt med ditt problem.



LILLA VETERA

Text & foto:
Susanne Brostedt

På grusvägen kommer ett svettigt men glatt gäng, det har varit en lång dag hitintills. Dagens vandringsetapp är sex kilometer och den längsta sträckan under lilla veteranmarschens vandring. Vädret är precis så där härligt som en sommardag kan vara och det utlovade badet i Ramsjön är efterlängtat. Men först serveras pasta, köttfärssås och sallad i skuggan.

Allt har gått enligt planen och de fjorton barnen i åldrarna mellan fem och fjorton år har en fin sammanhållning, stöttar och hjälper varandra. Fia är sex år och ett av de yngsta barnen. Hon tycker att det har varit lite jobbigt att gå men efter att hon fått hjälp att bära ryggsäcken så gick det bra ändå.

– Även om det är lite jobbigt ibland att vara hemifrån så länge så skulle jag gärna göra om det igen, säger Fia.

Adrian kommer ända från Kiruna och är den som har rest längst.

– Jag tycker inte att det har varit så jobbigt att gå men det har ändå varit bäst när vi får bada, säger han.

Museum och övernattning på tåg

Under de två dygn som de har varit ute på vandring har de bland annat hunnit med att besöka Nobelmuseet i Örebro, varit på Plaskus bad med hopptorn samt varit på järnvägsmuseet i Nora. Där fick de även sova över i ett tåg från 1930-talet. Något som barnen verkar ha uppskattat mycket.

– Det roligaste var att vi fick sova på tåget, säger Anja. Precis som alla andra barn på lägret har hon en förälder som är militär. Det är den gemensamma nämnaren och kanske det som skapar en extra god sammanhållning. Stämningen är bubblande och barnen är exalterade och pratar i munnen på varandra. Ludvig berättar att han än så länge är mycket

NMARSCHEN

med tema:

RASMUS PÅ LUFFEN

nöjd med dagarna som varit.

– Jag önskar att lägret vore ännu längre. Jag gillar att tälja med min kniv och tycker att det är jätteroligt att vara i skogen, säger han.

– Min pappa är både militär och scoutledare så jag visste redan innan hur det är att vara i naturen, berättar Felicia som fyller i att trots hennes erfarenhet hade hon en viss hemlängtan första natten.

Spridda åldrar

Under glädjetjut intar barnen badbryggan och vattnet är 23 grader och svalkar skönt när de hoppar i. Ledarna passar på att ta fram sitt barnasinne och leker tillsammans en stund i vattnet innan det är dags att börja plocka fram lite mellanmål. Två av ledarna hinner prata en liten stund innan barnen kommer upp för en paus i badandet.

– Att barngruppen är så spridd i åldrar är bara positivt tycker vi, säger Anna som är en av de fyra ledarna. Det gör att de kan hjälpa, stötta och förstå varandra, fortsätter hon.

Överraskningar på vägen

Efter långa dagar med mycket upplevelser är alla trötta och nöjda och somnar vid niotiden i det gemensamma tältet. Sedan sover de till åtta då det bjuds på frukost och vandringen kan fortsätta. Programmet för de fyra dagarna är noga planerade för att ge en mångfald av upplevelser. Aktiviteterna presenteras för barnen allteftersom för att barnen ska få roliga överraskningar längs vägen och bidra till att vägen inte ska kännas alltför lång. Inom de kommande dagarna ska de bland annat få åka flotte, fiska och sova en natt på ett höloft. När badpausen efter några timmar är över är det dags att vandra vidare den sista biten till kvällens tältläger. Där serveras en god middag innan kvällens flottfärd och fiske.

Högtidlig avslutning

Lilla veteranmarschen med tema Rasmus på luffen avslutades den nionde augusti gemensamt med den stora veteranmarschen i stadsparken i Örebro.

En underbar sommarkväll, stadsparken i Örebro står i full blomsterprakt och träden ger en skön svalka. Snart ska förväntansfulla anhöriga få träffa veteranerna som avslutar sin 35 mil långa marsch i parken. Folk går omkring och småpratar med varandra och har samlats vid det stora tältet med förtäring. I några tält bjuds det olika aktiviteter, krigsmålning i ansiktet samt gissningslek kring hur tung en packad ryggsäck är. Plötsligt bryts mingelstämningen av en tystnad. Veteranerna kommer intågande med trummor i första ledet och efter dem rullar juniorveteranerna in i vagnar dragna av hästar. De strålar av stolthet och vinkar glatt. Barnen är de första som intar scenen följda av veteranerna och talare. Publiken lyssnar och applåderar med stort engagemang och respekt. Barnen tar del av stundens allvar och tar högtidligt emot var sitt diplom efter sina insatser efter den långa vandringen under lägret som gått under namnet lilla veteranmarschen. Barnen är trötta men stolta och nöjda med sin marsch, de kramar om varandra och byter telefonnummer innan de skiljs åt. Alla är överens om att det har varit ett mycket roligt läger och att sammanhållningen har varit fantastiskt. Barnen skiljs åt och vandrar iväg med sina familjer men innan dess hinner flera av dem få ur sig att de hoppas på ett återseende nästa år igen.

Text & foto: Susanne Brostedt

g på viktig marsch

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**