invid Zoner

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 3 ■ AUG–NOV 2015

Ballonger dämpar oro

YOGA
med Sportzonen

Ladda med
ENERGI INFÖR HÖSTEN

HÄRLIGA ÄPPELTIDER
– Njut av en god paj

Vardag i Mali
– En soldats betraktelser

Barnsidor
– Pyssel med kottar, löv och kastanjer

Invidzonen önskar alla läsare en skön höst!

Medlemskap eller inte!

Invidzonen skapar samhörighet, sprider kunskap och är ett forum för olika möten. I styrelsen har vi diskuterat betydelsen av ett medlemskap och vi tycker att det är viktigt att anhöriga kan ta del av vår information eller aktiviteter, t.ex. chatten på nätet, utan krav på medlemskap.

Samtidigt behöver en ideell förening en bas av medlemmar. Det är en demokratifråga där medlemmarna kan ses som ”ägare”. Inte med ekonomiska andelar, utan ett ägande med ett kollektivt ansvar för föreningen, vilket i första hand utövas på årsmötet. Medlemmarna ger föreningen legitimitet. I vissa sammanhang ger ett stort medlemsantal status och inflytande, men även andra erkännanden ger det. Många personer prenumerera tillexempel på denna tidning eller är med i facebook-gruppen, vilket är jätteroligt! Det är ju en slags anslutning och en bra kontaktyta, men inte ett medlemskap i formell mening.

Vid årsmötet beslutades att Invidzonen ska satsa mer på medlemsvärvning. Ett mål om tusen nya medlemmar sattes upp och det innebär att vi ska vara tydligare med att erbjuda medlemskap vid olika tillfällen. Du kan ta del av det mesta som Invidzonen erbjuder utan att söka medlemskap, men om du vill visa ditt stöd eller kanske engagera dig mer tycker jag att du ska bli medlem.

Jens Lindh
Ordförande för Invidzonen

INNEHÅLL

2 **Ledare**

3–4 **Nytt på hemmafronten**

5 **Medaljceremoni i kärlekens tecken**

6–7 **Ballonger som dämpar oro**

8 **Så gör du en egen ballonghund**

9 **Uppdrag mentor**
– Mentor Pelle

10–11 **Krönika**
Ulrika, anhörig till polis i utlandsstyrkan

12–13 **Invidzonen i Almedalen**

14–16 **Johannas drömmar**

16 **Serie**

17 **Invidzonens forum**
– En plats för alla

18–21 **Yoga med Sportzonen**

22–23 **Barnsidor**
– Pyssel
– Äppelkaka

24–25 **Coaching**
Ladda inför hösten

26–27 **Hetta och fattigdom**
– Insats i Mali

28 **Vart vänder jag mig**

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE
Cesilia Karlsson
kontakt@invidzonen.se

REDAKTÖR/FOTO
Emma Behrendtz
redaktionen@invidzonen.se

GRAFISK FORM
Jan Adsjö, janne@spoil.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
Omslagsbild: Mona. Foto: Privat.

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

VIKTIGA DATUM 2015
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 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

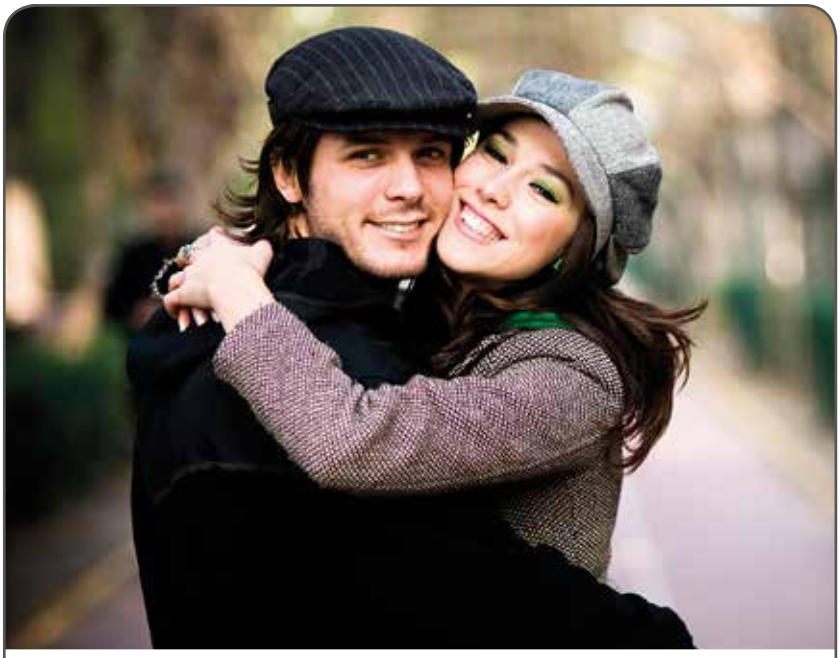
Nu kan du kontakta våra mentorer direkt på vår hemsida **www.invidzonen.se**. Där kan du läsa om vilka vi är.

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



PREP-KURSER

HÖSTEN 2015

Vår samarbetsorganisation Svenska Soldathemsförbundet ordnar som vanligt kurser i PREP till hösten. Kursen ingår i det stöd som Försvarsmakten erbjuder Veteraner och anhöriga före, under och efter en insats och anordnas av Svenska Soldathemsförbundet. PREP är till för par som vill satsa på att förbättra kommunikationen i en redan fungerande relation. Detta kan kännas viktigt vid många tillfällen i livet, och särskilt aktuellt i samband med exempelvis utlandstjänstgöring.

Se höstens kurser nedan, för information och anmälan gå in på www.soldathem.org

Skellefteå 18–20 september
Skövde 25–27 september
Halmstad 2–4 oktober
Norr om Stockholm 16–18 okt (För närvarande fullbokad)
Höör 13–15 nov
Skellefteå 13–15 nov

STOCKHOLM PRIDE

I årets upplaga av Stockholm Pride fanns som vanligt både Försvarsmakten och Polisen representerade. Nya deltagare för i år var Fredsbaskrarna Stockholm vars tält stod vägg i vägg med Försvarsmakten. Invidzonen kunde tyvärr inte delta denna gång men däremot fick vi lägga ut vårt material i Fredsbaskrarnas tält, något vi såklart var mycket tacksamma för. Nästa år siktar vi på att vara med mer aktivt, förhoppningen är att dela tält med Fredsbaskrarna Stockholm. Lördagen bjöd på parad genom staden som satte rekord som vanligt, cirka en halv miljon människor var på plats i och kring paraden som bestod av hela 197 ekipage. Bland ekipagen fanns både Fredsbaskrarna Stockholm, Polisen samt Försvarsmakten med Sverker Göranson och Generaldirektör Peter Sandwall dansandes till livemusik av Fältartisterna.

VETERANMARSCH I SUNNE

Foto: Jan-Eric Edström

Den 25 juli anordnade Veteranerna Värmland en veteranmarsch i Sunne. Invidzonens Anna Nybling deltog i marschen och gick fem kilometer tillsammans med ett trettiotal Veteraner. Marschen gick genom Sunne och upp till Sunne Kyrka där det hölls en ceremoni med fina tal och musik från Sunne manskör. Ceremonin inleddes med en tyst minut och stämningen var varm och fin. Bland talen nämndes anhörigas viktiga insats på hemmaplan, något som såklart gjorde oss på Invidzonen mycket glada och stolta. **Tack för en fin dag!**

VETERANMARSCHEN

Foto: Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna

Den 14 augusti klockan 8.30 vid Örebro slott gick startskottet för årets veteranmarsch. Över 200 personer var föranmälda till att gå marschen som anordnas för att uppmärksamma alla civila och militära veteraner som har gjort insats för trygghet och säkerhet i världen. Av de anmälda gick 12 stycken hela sträckan från Örebro till Stockholm.

Marschen avslutades på Norrmalmstorg i Stockholm den 22 augusti under eftermiddagen. Där väntade en ceremoni med musik av fältartisterna samt fina och stämningsfulla tal.

Medaljceremoni

Du är min hemmahjälte

Brudparet överraskade alla

Kärt återseende

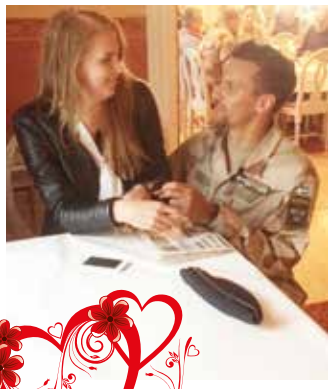


Foto: Anna Svensson

...i kärlekens tecken

Det var inte många som anade att tillställningen som de kommit till skulle avslutas med ett bröllop. Det var den 28 maj och regnet stod som spön i backen och FS28 hade bjudit in till hemkomstceremoni och Invidzonen var på plats för att delta i medaljceremonin för veteranerna som kommit hem samt för att dela ut medaljer till anhöriga för en hedervärd insats på hemmaplan. De flesta av åskådarna satt med blöta kläder och skor och var lite småfrusna, men stämningen under ceremonin värmde snart upp alla med vacker musik och fina tal. Hela enheten fick mycket beröm för sitt goda arbete under insatsen, utmärkelser och medaljer delades ut till de tappra veteranerna.

Det mest överraskande för församlingen stod nog Christoffer Stolt och Zarah Rodriguez för som i slutet av ceremonin överraskade med att gifta sig. Det blev jubel och både en och två tårar fälldes över detta speciella tillfälle och över äran att få vara med och även fira kärleken denna känslosamma dag.

Efter ceremonin inbjöds veteranerna och deras anhöriga till mässen för fika och där fick veteranerna möjlighet att medaljera sina hemmahjältar med medaljer.

Vi på Invidzonen tackar för att vi fick dela denna eftermiddag och kväll med alla veteraner och anhöriga och önskar brudparet all lycka i framtiden.

BALLONGER SOM

När Maria dyker upp på Invidzonens kontor är hon dagen till ära iförd en egensydd dräkt för att hylla de veteraner som har varit, är eller ska ut på insats på insats. I vanliga fall är arbetskläsdeln för hennes ballongskulptörsuppdrag olika typer av prinsessklänningar och även om också denna kreation till viss del påminner lite om något en prinsessa skulle kunna ha på sig, vittnar tyget om att det finns en koppling till veteraner.

Det märks att Maria är proffs på området kostymer och utrustning och hon berättar ingående om den detaljerade kostymen där inget lämnats åt slumpen. Ytterklänningen är sydd i m90 camo, samma tyg som Försvarsmakten använder. Knapparna är gamla mässingsknappar som Maria har köpt i en antikbutik, snörningen är gjord av fallskärmslina, ett rep gjort av tunna nylontrådar. Underklänningen är gjord i två lager, ett lager siden och ett i fallskärmstyg. Märket på ärmen är svenska flaggan och tre kronor-skölden.

– Den är från älsklingens afghanistanuniform, berättar Maria.

Eftersom Marias sambo var tillförordnad major på senaste uppdraget, ville Maria ta gradbeckningen och göra något roligt som hon kunde bära på sin uniform. Istället för stjärnan tog hon en krona med stenar och ett hjärta som det står give hope på.

– Jag tyckte det passade med det jag vill åstadkomma med mitt jobb, säger Maria som är väldigt noga med att varken ha riktig gradbeteckning eller basker.

– Det tycker jag man måste förtjäna, säger Maria allvarsamt men berättar att hon däremot gärna skulle följa med på någon insats utomlands och roa barnen i de utsatta områdena genom att göra ballongfigurer.

Endast fantasin sätter gränsen

Just ballongskulpterandet är hennes huvudsysselsättning, hon kan göra tusentals olika figurer och menar att det enda som begränsar henne är hennes egen fantasi. Hon har gjort allt från enhörning i naturlig storlek, en 43 meter lång drake och en klänning helt gjord av ballonger. Dessutom är hon fyrfaldig svensk mästare i ballongskulptering. Maria är självlärd så när på en grundkurs i ballongfigurer, där växte ett intresse och ett driv att göra det ännu bättre.

– Jag tyckte att de flesta ballongmodellerna inte såg ut som de skulle. Så jag gick hem och övade och hittade på egna varianter. Det första ballongjobbet fick jag två veckor efter kursen, det var ett barnkalas och då kunde jag tio till tolv figurer, berättar Maria.

Sedan dess har hon fortsatt, kanske just för att ballonger är så glädjefyllt.

– Det är så mycket glädje med just ballonger, människor blir glada av det, säger Maria.

Förutom att hon dekorerar till olika typer av event,

VI DÄMPAR ORO

företag och hotell har hon startat Ballongmagi, en ideell förening som arbetar för att ge unika upplevelser i en magisk ballongvärld till svårt sjuka barn. Maria arbetar lite annorlunda än exempelvis sjukhusclownerna. Dels för att hon spenderar mer tid på sjukhuset och är där en hel dag, dessutom för att hon lär barnen att själva göra figurerna. Alla föräldrar och barn får en instruktionsbok, en pump och 100 proffsballonger så att de själva kan få skapa.

– Tanken med det är att de ska få göra något kreativt själva, så att de kan få undan tankarna på sjukdomen för en stund. På samma sätt använder hon sin kreativitet mot sin egen oro nu när sambon är på insats.

– Det är det bästa botemedlet för oro, att göra något med händerna.

Fler intressen dämpar oron

Förutom att göra ballongfigurer, bakar hon och syr historiska dräkter. Det hjälper henne när hon tycker att insatsen på hemmaplan blir alltför jobbig.

– Det kan vara enormt påfrestande att vi inte kan höras så mycket som vi vill, ofta hinner han inte svara på mina meddelanden och när kontakten bryts i flera timmar blir jag orolig, då är det viktigt att sätta fingrarna i arbete säger Maria.

– Men det blir inget avancerat under de stunderna, bara jag gör någonting så brukar det lätta lite.

Kanske är det också övertygelsen om att kreativitet lugnar som gör att hon lägger ner så mycket engagemang och arbetstimmar i ballongmagis verksamhet för svårt sjuka barn.

– Min vision är att alla barn som ligger på sjukhus mer än två veckor ska få chans till ett besök av ballongmagi, avslutar Maria.

FAKTA: MARIA, 36 ÅR

- Sveriges bästa ballongskulptör fyra år i rad.
- Sambo med Lars som är på insats i skrivande stund.

Så gör du en ballonghund! Vänd >>

Så här gör du en egen ballonghund!

1. Blås upp ballongen så det är ca 2 dm oupplåst "svans" kvar. Släpp ut pyttelite luft, det kallas att rapa ballongen och gör att den inte smäller lika lätt. Knyt, men dra inte åt knuten för hårt. Det kan ge pyspunka.

2. Håll fast änden med knuten i vänster hand. Den delen ska inte vridas utan bara hållas. Det är viktigt att vrida åt samma håll hela tiden, annars snurrar ballongen upp sig. Jag föredrar att vrida utåt då det är mer ergonomiskt. Gör en bubbla som är ungefär 8cm.

3. Gör en bubbla till, ungefär lika stor. Tre varv är lagom att vrida.

4. Gör en lika stor bubbla till. Lägg bubbla 2 och 3 bredvid varandra.

5. Vrid även dem tre varv runt varandra åt samma håll som du vridit tidigare.

6. Du har nu format hundens nos och öron.

7. Gör ytterligare tre bubblor och vrid ihop de två sista.

8. Du har nu även gjort hundens framben och hals.

9. Upprepa de tre bubblorna igen.

10. Vrid ihop de två sista och din ballonghund är färdig!

11. Rita på ögon, nos, mun och detaljer för öron. Pilot- och Sharpiepennor är bäst. de sitter fast men färgen skadar inte gummit.

Klart!

Lycka till!

Foto: Asfrid Regemo-Samuelsson

MENTOR **PELLE**

Det var via en länk från Fredsbaskrarna som Pelle kom i kontakt med Invidzonen för första gången.

- Jag såg att de sökte nya mentorer och kände jag direkt att här skulle jag kunna göra nytta, berättar Pelle.

Pelle har engagerat sig för människor som har det svårt så länge han kan minnas, och jobbar på frivillig basis både som coach och mentor även utanför Invidzonen.

– Jag tror mig vara en bra lyssnare, och har bred erfarenhet av anhörigsidan då otaliga av mina vänner både i Sverige och utomlands gjort både civila och militära missioner. Det jag kan tillföra är min långa erfarenhet av att lyssna på och tala med oroliga människor och människor i kris, säger Pelle.

Till hösten kommer han att genomföra en certifieringsutbildning i sorgbearbetning, något han tror kommer vara till stor nytta både för honom själv men även för hans ideella engagemang. Den största utmaningen med att vara mentor enligt honom själv, är att trots att han inte sitter på alla svar, ändå kunna ge ett bra stöd och på ett bra sätt lugna och redogöra för den information som man har. Invidzonens största utmaning är att nu ut till alla anhöriga och bli den naturliga platsen dit anhöriga kan vända sig när de känner sig oroliga eller ledsna.

– Jag tror att de civila initiativ som på senare år dykt upp, som till exempel Fredsbaskrarna, Invidzonen, Veteranstöd Rapid Reaction med flera är precis det komplement som behövs till försvarsmaktens egen verksamhet, och jag tror också att de inte på något sätt är de sista organisationer som kommer dyka upp med syftet att hjälpa veteraner och deras anhöriga, säger Pelle.

PELLES BÄSTA TIPS!

Prata och fråga! Med oss på Invidzonen eller med andra. Inga frågor är dumma eller konstiga, det är bara du som vet hur det känns på insidan i just dig!

FAKTA

Pelle är 52 år gammal och är bosatt i Karlskrona.

Fem barn varav en fortfarande bor hemma, fyra utflugna.

Gift med Jannike som är beteendevetare och forskare. Chef för ett bemanningsbolag. Gillar resor, militärhistoria, litteratur och veteranfrågor. Är även fritidspolitiker, främst socialpolitik.

Första gången Ulrika var hemmamissionär var 2005–07 då hennes man tjänstgjorde i Sudan som polis för FN. Detta var hans fjärde mission. Då var de ganska nya i sin relation och Ulrika hade ingen aning om vad det kunde innebära men kände aldrig att hon ville stoppa honom från att åka. Ulrikas erfarenheter från den tiden var inte positiva på något sätt eller på någon nivå. Mellan 2013–14 var det dags igen, den här gången var det Afghanistan som polis för Eupol. Den gången var det ett gemensamt beslut och Ulrika var delaktig.

Den röda tråden i Ulrikas yrkesverksamma liv har alltid varit människor, utveckling, relationer och kommunikation. Genom sin profession som familjeterapeut, handledare och specialpedagog har hon både ett utifrånperspektiv och inifrånperspektiv som privatperson.

Ulrika anser att det finns väldigt lite skrivet om vad som händer med systemet, i roller och relationer, svårigheter och möjligheter etc. Detta har hon saknat och därför bestämt sig för att skriva om det. Här kommer hennes första krönika för Invidzonens tidning om livet som anhörig till en Polis på utlandstjänst.

JA ELLER NEJ...

Skrivet av: **Ulrika Jonasson-Borggren**
Familjeterapeut, handledare, specialpedagog
ulrikajonasson@icloud.com
070-300 30 45

Mobilen ringer, ser i displayen att det är M. Jag vet redan vad han ska säga.
Antagen till Afghanistan.

Jag drar en djup suck. Gratulerar. Han är omtumlad, vet inte riktigt vad han ska säga, hörs så tydligt på honom. Känner igen det så väl.
– När åker du? Undrar jag. Micke drar ett djupt andetag, – Innan midsommar.

Fan också!
Nu blir det midsommar på varsitt håll, varsin världsdel. Jag i fred, han i krig. Och jag vet vem som saknar midsommarfirandet mest.

Tankarna börjar snurra i mitt huvud. Tänk om han kommer hem i lika dåligt skick som efter Sudan? Han lyckades då hålla masken för många, hemma var han naken. Och helt personlighetsförändrad.

M frågade mig under vintern, vad säger du om jag skulle söka utlandstjänst? Frågar direkt om syftet. Vilket land? Lön i förhållande till risker. Jag bad att få tänka på saken innan jag svarar. M gick runt som en äggsjuk höna hemma, såg att han väntade på mitt svar. Många tankar snurrade i mitt huvud. Många scener spelades upp. Googlade allt som fanns att läsa om Afghanistan.

Bestämde mig för att om M ska åka, ska jag vara delaktig. Om inte, säger jag nej. Tänker inte hamna i samma sits som under Sudan-missionen, never! Var då helt utanför på alla nivåer. Han släppte inte in mig trots alla mina försök. Men jag stoppade inte honom från att åka. Vet själv hur jag hade reagerat om någon hade stoppat mig, jag hade gått. Tror dock inte M hade gjort det utan accepterat eller börjat förhandla med mig. Hösten 2005 var tuff för min egen del med olika händelser både jobb och privat. Och då räknar jag inte in att M åkte nov 2005. Kände mig totalt utestängd. Övergiven. Lämnad. Och vi hade precis flyttat ihop…
fuck you!

Några dagar senare säger jag att jag bestämt mig. Vi satt i soffan, jag bad att han inte skulle avbryta mig utan jag ville tala färdigt till punkt. Han såg allvarlig ut och accepterade.

– Om du åker ska jag vara delaktig, och med inställningen att vi gör detta tillsammans. Vi måste ha ett gemensamt mål och pengar ska sparas till målet. Målet oerhört viktigt speciellt när det blir tuffa perioder för oss båda. Måste finnas en motivator för mig att ställa om mitt liv och leva ensam. Kontakt via Skype varje dag. Jag vill inte veta allt som händer men berätta vad jag behöver veta så jag slipper läsa i tidningar eller höra via massmedia.

När jag var färdig, tittade vi allvarligt på varandra, en knappnål hade hörts om den fallit till golvet.
Han sa ok.

Bilderna är tagna från Invidzonens besöksresa till Afghanistan 2013.
Foto: Astrid Regemo Samuelsson.

Mattias, Anna, Allan Widman, Jan Salestrand, Hugo Karlsson och moderator Kristoffer Appelquist

Invidzonens ordförande Jens Lindh i tryggt sällskap av Polisen.

Mattias och Anna representerade Veteraner och anhöriga under seminariet.

Invidzonen i

Den 28 juli var det återigen dags att delta i årets politikervecka i Almedalen. Det var tre representanter från Invidzonen som delade upp närvaron under veckan. Precis som tidigare år huserade vi på Försvarspolitiskt Arena (FRA, ett samlande forum för olika aktörer med försvars- och utrikespolitik som område). Där fanns vi på plats för att svara på frågor, träffa deltagare från seminarierna som hölls och så hade vi en fotoutställning med bilder på insatser på borta- och hemmaplan .

Invidzonen höll seminarium

Under onsdagen höll vi i år ett eget seminarium på Försvarspolitisk Arena som vi arrangerade tillsammans med våra samarbetsorganisationer Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna, Svenska Soldathemsförbundet och Sveriges Militära Kamratföreningars Riksförbund. Seminariet inleddes med att Mattias som representerade veteraner och anhöriga, fick redogöra för skillnader före och efter att veteranlagen trädde i kraft. Om de förbättringar som de märkt av och om de delar som fortfarande kan utvecklas. Mattias menade att stödet för honom har fungerat bra men efterlyser en mer personlig kontakt och bättre uppföljning för att lättare fånga upp psykisk ohälsa. Efter Anna och Mattias fick Allan Widman komma in och berätta mer om den utvidgade veteranutredningen som även innefattar anställda vid civila myndigheter, Folke Bernadotteakademin med flera. Från den civila sidan fanns Hugo Karlsson som själv varit utsänd av Folke Bernadotteakademin och han menade att det finns ett behov av stöd även för anställda inom civila myndigheter samt deras familjer. En veteran i publiken efterlyste större erkänsla från politiskt håll och ville att regering och riksdag ska stå upp för sina beslut att skicka ut personal på insats. Han menade att han fortfarande får förklara för omgivningen varför Sverige ens deltar med

Per Lennartsson från Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna arbetade flitigt.

Anders Stach, Chef Veteranenheten Försvarsmakten tog sig en titt på pusselorganisationernas utställning.

Foto: Emma Behrendtz

Almedalen

insatser runt om i världen. Detta är ett välbekant problem som vi på Invidzonen ofta får höra från våra anhöriga. Vi håller med om att det är viktigt att ta upp detta till diskussion för att stärka våra veteraner och anhöriga på hemmaplan så att de slipper ta denna försvarsställning gentemot samhället.

Nya perspektiv under hektisk vecka

Veckan i Almedalen gick fort och var intensiv som alltid och gav oss massor med information, tankar och nya perspektiv med oss i bagaget hem. Förutom vårt seminarium så deltog vi även på bland annat ett seminiare om Mali-insatsen, hörde olika politikers tankar om samhällets säkerhet samt fick en inspirerande tillbakablick på Sverker Göranssons tid som Överbefälhavare.

Det som framförallt är tydligt och roligt efter årets deltagande är insikten över hur mycket Invidzonen har utvecklats och mognat i vårt deltagande i Almedalen. För fyra år sedan hamnade vi nästan av en slump i Visby då Försvarspolitisk Arena beslutade att vi skulle få del av intäkterna från deras café under veckan. Då förklarade vi ofta från scratch ”– Nej, inte INDIVIDzonen”. Idag händer det visserligen att någon uttalar vårt namn fel, men alla vi träffar vet vad vi gör, att det är viktigt och att vi gör det bra. Vi är inbjudna i alla relevanta sammanhang och caféet på FPA pryddes i år av vår fotoutställning som vi hade tillsammans med våra samarbetsorganisationer, Veteranförbundet Fredsbaskrarnas, Svenska Soldathemsförbundet och Sveriges Militära Kamratföreningars Riksförbund.

Invidzonen har tagit en plats i den politiska debatten, vi är en etablerad organisation och vi är här för att stanna, för att lyfta anhörigas frågor och stötta när det behövs.

Johannas DRÖMMAR

Det här med att drömma. Att våga formulera det jag önskar och längtar efter. Tro på att det kan bli verklighet. Berätta för andra. Och fortsätta tro på min dröm även om inte alla runtomkring gör det.

I höst åker min sambo till Camp Nobel i Timbuktu för att arbeta, en dröm för honom som nu äntligen går i uppfyllelse. I och med att han förverkligar en av sina drömmar har jag också blivit påmind om att ge mer plats åt de drömmar jag själv har. Även om de är av helt andra slag än att åka som FN-soldat till Mali.

Jag tänkte berätta om en av mina största drömmar men först bjuder jag dig med på en orolig tillbakablick. Sedan jag och min sambo tillsammans bestämde att han skulle tacka ja till Mali har mitt inre känts mer eller mindre som tvätten i en torktumlare. Tankarna och känslorna har snurrat runt och det har varit tufft. Riktigt tufft.

Oron har varit stor över vad som skulle kunna hända honom där borta och hur ensamt det kommer kännas här hemma. Det har varit svårt slappna av och ha tillit och det har varit slitsamt att hantera min egen oro. Min sambo har gjort så gott han kunnat. Han har berättat allt han vet, kramat om mig och försökt hjälpa till men oron har ändå stannat kvar.

I våras kände jag att den där torktumlarkänslan riskerade göra mig vidbränd redan innan han åkt och utbränd lagom tills han vid lucia skulle komma tillbaka. Jag behövde ta mig i kragen och börja fokusera på det jag ändå faktiskt kunde påverka. Så jag bestämde mig. Och började fundera över det jag själv faktiskt kunde styra över. Lättnaden som kom till mig var fantastisk och lugnet har nu fått mer plats inuti mig.

Jag började lära mig mer om Mali och tapetserade skafferidörren med den nya kunskapen. Jag beställde en reseskildring med spännande bilder från landet. Investerade i två vackra kartor över Afrika som nu fått hedersplatser i hallen och vardagsrummet. Jag kontaktade Invidzonen och redan samma dag kom ett generöst mail från en mentor med ”stora kramar” som avslutning. Jag har gråtit floder. Låtit tårarna få ta plats utan att försöka stoppa dem, reda ut orsaken eller dölja att det känns tufft. Gråten hjälpte mig släppa på rädslorna och oron och det kändes som att den där obehagliga torktumlaren äntligen började varva ned.

Foto: Jini Sofia

Foto: Jini Sofia

Jag började fundera över vad jag istället ville fylla mig själv med. Vad som var viktigt för mig. Hur jag ville att min höst skulle bli. Vad jag skulle kunna passa på att göra när jag hade mer tid med mig själv.

Det är här bakningen kom in i bilden. Ett intresse som vuxit till en av de mest betydelsefulla delarna i mitt liv de senaste åren. Som både bidragit till min egen och andras njutning och som jag märkt gett ringar på vattnet på många olika sätt i form av glädje, gemenskap och samtal kring vikten av att ge plats åt alla sinnen.

Bakningen hjälper mig att vara i nuet. För att kakorna ska bli goda behöver jag fokusera på receptet och även om jag inte följer det i detalj behöver jag tänka och vara närvarande. Att få använda händerna hjälper också till. Se hur vackert degen växer fram och känna smetens nyanser allteftersom jag knådar eller rör ihop ingredienserna. Dofterna är ljuvliga. Och att provsmaka småkakesmeten innan kakorna gräddas, det är en sådan där skön känsla av barndom för mig. Att leva enkelt, i nuet och med lite busighet. Det är ett sinnestillstånd jag vill vara i mycket och ofta i höst när sambon är utomlands och jag är hemma.

På samma sätt som det ibland kan vara svårt för omgivningen att förstå min sambos beslut att åka till Mali kan det vara svårt för andra att förstå hur bakningen kan vara så viktig och betydelsefull för mig. Det är ok. Alla behöver inte förstå eller gilla mina drömmar. Varken de ätbara småkakedrömmarna eller de drömmar jag har om att våga använda bakningen som metafor för livet i min profession som coach. Men jag blir ändå glad och tacksam om de som tvivlar åtminstone vågar sig på att provsmaka en liten bit av mina småkakedrömmar. På samma sätt som jag vet hur otroligt mycket det betyder för min sambo om de som känner rädsla inför Maliuppdraget ändå tar sig modet att vara nyfiken för att förstå mer.

Sambon kommer hem lagom till lucia. Perfekt ju. Då passar det ju utmärkt att välkomna honom med inte bara en varm kram utan även färskt hembakat saffransbröd. Vilken härlig känsla. Det ser jag fram emot.

Stora kramar från mig!

Johanna

ILLUSTRERAD MEDVETENSKAP

av MISSAN

Invidzonens forum är öppet för alla som vill dela med sig av någonting, ställa frågor eller peppa varandra. Här kan du hitta stöd samt nya kontakter med andra som delar situationen att vara anhörig till någon på insats utomlands. Tanken med forumet är att det ska vara en plattform för fria tankar och åsikter, ett sätt att få ur sig frustration, glädje eller sorg.

INVIDZONENS FORUM
– En plats för alla

Att känna igen sig i andras situationer gör det lättare att förstå sina egna känslor.
– Vi vet att igenkännandet läker, säger Cesilia Karlsson, verksamhetschef för Invidzonen.

Ibland får Invidzonen frågor eller funderingar som rör forumet. Somliga tycker att det gnälls och klagas alldeles för mycket. Men Cesilia håller inte riktigt med de som oroar sig över de som har ett behov av att få vara missnöjda eller ledsna på forumet. Utan menar snarare att det till och med kan vara bra att få gnälla av sig lite grann.

– Tanken är ju att anhöriga ska få en frizon att få klaga lite under kontrollerade former, samtidigt som de kan få hjälp att se saker ur andra perspektiv med hjälp av andras inlägg och kommentarer, menar Cesilia.

Under en insats på hemmaplan då oro kan vara ett återkommande inslag kan det vara lätt att hamna i negativa tankar och vissa tycker att det är svårt att ta sig ur den känslan själv. Då kan det vara nyttigt och skönt att få nya infallsvinklar från andra som upplever likande saker i vardagen.

Ibland kan tonen på forumet bli lite väl hård och det är då svårt för våra mentorer att inte vara där och lägga sig i, menar Cesilia. Det är viktigt att man respekterar varandra men också får säga sin syn på saken. Självklart finns det gränser för vad man får skriva i Invidzonens forum, men oftast blir det en bra utgång med många stöttande, engagerande anhöriga som bryr sig.

– Hot, kränkande inlägg eller annat stötande tar vi bort med en gång, säger Cesilia bestämt. Men tillägger att än så länge har det aldrig har behövts. För det mesta är forumet en positiv plats att tanka energi ur eller hitta nya vänner. Flera gånger i veckan hjälper mentorerna på Invidzonen forumvänner att få kontakt via mail, men först efter båda parters godkännande. Invidzonens policy kring anonymitet är mycket hård, detta för att göra forumet så säkert som det bara går. Därför får man inte lägga ut sin mailadress eller telefonnummer direkt på sajten. Men det går bra att maila sin adress till Invidzonen så förmedlas kontakten vidare efter godkännande.

– Det är många som har hittat nya vänner via vårt forum, det är alltid lika roligt när vi får bekräftelse på att det gör nytta och att människor faktiskt hittar varandra. Då har vi lyckats, avslutar Cesilia.

SPORT Zonen

SPORTZONEN

YOGA

YRKE Sjukgymnast

FAMILJ Sambo, föräldrar och två syskon

BOR Skövde

FRITID Träning, friluftsliv och Invidzonen.

Träning kan ju bestå av så mycket. Allt från hård högintensiv träning på gym till att ta en promenad i lagom tempo ute i naturen. Det viktigaste är att du hittar en form som passar just dig så att du trivs och träningen blir av. Efter önskemål från anhöriga kommer vi i detta nummer ge tips på yogaövningar som man kan träna hemma i trädgården, på stranden eller på annan plats där du känner att du kan hitta energi. Dessa enkla övningar ger fysisk såväl som mental träning.

Yoga är från början ett begrepp i den indiska filosofin och psykologin och det finns även en förankring i religion. Enligt traditionen är yogan ett flertal fysiska och meditativa tekniker. Yogan kan ha olika betydelser. I den äldre litteraturen beskrivs yogan som en av hinduismens sex ortodoxa filosofiska system.

Det finns en mängd olika typer av yogaformer Hathayoga, Karmayoga och Jnanayoga för att ge några exempel. Hathayogan är en typ av yoga som har som fokus på rening av inre organ och har präglat den västerländska synen på yoga starkt. Idag är yogan starkt sammankopplat till en form av fysisk träning.

Det stora syftet med yoga är något som kallas för Moksha som till exempel kan betyda frihet, frigörelse, men flera förklaringar och tolkningar finns baserat på filosofisk eller andlig tradition.

Utöver det andliga ändamålet har yoga som syfte att minska stress, hålla kroppen rörlig och smidig samt att bidra till att öka välmående och förbättra hälsa hos individen. Försök att under träningen släppa tankar och funderingar på annat och istället fokusera på att vara här och nu och hitta fokus på din andning och din inre stabilitet.

Har du andra önskemål på träningsformer? Eller vill du hänga med och testa ny träningsform med oss? Hör av dig till Invidzonen eller maila sportzonen@invidzonen.se så kan du få möjlighet att hänga med och testa ny spännande träning.

Lycka till! / Sportzonen

STARTPOSITION Börja med att sitta med korslagda ben. Fokusera på andningen. Håll in magen och spänn rumpan. Andas in genom näsan och ut genom näsan. När du gör de olika enkla yogaövningarna ska du tänka på din andning och hur rörelserna känns i kroppen och ta inte i för mycket. Gör inte mer än kroppen orkar. Genom att göra övningarna regelbundet blir du starkare och mer flexibel.

KATTEN

- Utgångsställningen är fyrfotastående. Placera knäna höftbrett och med händerna axelbrett isär. Håll ryggen stabil och rak och titta ner i golvet.
- Håll in magen genom att aktivera bål-muskulaturen och andas långsamt in. Öppna bröstet framåt och titta upp, svanka ryggen. Försök att känna aktiveringen av muskulaturen i ryggen.
- Andas långsamt ut och börjar krummar ryggen uppåt. Dra in svanskotan och hjässan mot varandra. Använd händerna och knäna som stöd. Försök att känna sträckningen i rygg muskulaturen.
- Fortsätt att samordna andningen och rörelsen av ryggraden, upprepa denna sekvens fem gånger. Avsluta med att föra ryggraden tillbaka till en startpositionen.

Denna övning är bra för att skapa en smidig ryggrad och förebygga skador. Lindrar spänningar i ländryggen.

BARNET

- Sitt på knäna med fötterna ihop och knäna höftbrett isär. Sitt med rumpan på fötterna. Andas in och aktivera bålstabiliteteten och sträck på ryggen. Andas ut och böj i höften med rak rygg samtidigt som du för armarna framåt. Låt pannan vila på golvet.
- Håll positionen i 3–5 andetag.
- Detta är en avslappningsposition

Bli starkare och mer flexibel med Sportzonen!

HUNDEN

- Utgångsposition som vid barnet med händerna sträckta framför dig.
- Andas in och på utandningen sträcker du ut benen raka och kommer upp på alla fyra.
- Gå upp på tå, håll in magen och böj benen något. Armarna ska vara raka.
- Sträck rumpan uppåt. Ryggen ska vara rak.
- Håll 3–5 andetag. Tryck ner en häl i taget och håll det benet rakt och det på tå böjt. Växla häl som du trycker ner och ben som du sträcker 5 gånger. Sträck på båda benen. Håll i 3–5 andetag.

TRÄDET

- Böj på höger ben och sätt fotsulan mot innsidan av vänster smalben. Vill du utmana ytterligare placerar du fotsulan mot insidan av knät eller låret.
- Sätt ihop handflatorna mot varandra framför bröstet. Fokusera på en punkt för att hålla balansen.
- Höfterna ska vara parallella. Aktivera bålstabiliteten och knip med rumpan, sträck på dig och sträck upp armarna över huvudet.

STÅENDE VINKEL

- Stå med benen brett, båda fötterna ska peka framåt och lite innåt.
- Aktivera bålen och sträck på ryggen.
- Andas ut och böj från höften med rak rygg framåt. Böj ner så långt du kan utan att böja i knäna.
- Håll i 3–5 andetag.

TESTA YOGA I HÖST!

VRIDNING

- Böj höger ben och placera foten så nära rumpan som möjligt.
- Andas in sträck på ryggen och lyft upp armarna ovanför huvudet.
- Andas ut och sätt vänster armbåge på utsidan av höger knä. Höger hand sätter du bakom ryggen nära rumpan som ett stöd för ryggen.
- På varje utandning drar du in naveln mot ryggraden.
- Håll positionen i 3–5 andetag.

LOCUST

- Ligg på mage med raka ben och armarna sträckta framåt.
- Andas in och lyft.
- Spänn bålen och höfterna.
- Håll i 3–5 andetag.

SAVASANA

Avsluta med några minuters avslappning.

- Ligg ner med benen avslappnade och armarna avslappnade längs sidorna med handflatan upp mot taket.
- Slappna av i hela kroppen.
- Fokusera på andningen.
- Njut av att du har tränat och var nöjd med din insats.

Naturen

Hösten är en vacker årstid och kryllar av fina och inspirerande material att hämta i naturen. Kottar, löv, stenar och kastanjer gör pysselverkstan till en inspirerande och levande plats där barnen själva får skapa utifrån sin egen fantasi. Varför inte ta en heldag i skogen för insamling till höstens förråd till pyssliga stunder tillsammans. Här följer lite tips och inspiration, men du kan säkert hitta på en hel del egna

Gör din egen lönnälva

Du behöver:
- lönnblad
- papper
- (färgpennor)
- toalettpappersrulle
- lim
- pappersgarn eller band

Beskrivning

1 Rita av vår älva eller rita en egen älva liknande den på bilden. Älvan ska bestå av huvud, armar kropp och en 3 x3 cm fyrkantig avslutning vid midjan, denna del ska senare stoppas in i den tomma toarullen.
2 Klipp ut älvorna.
3 Klipp två sprickor ca 2 cm ner till pappersrullens översta del och lägg älvan där.
4 Gör en kjol och vingar av lönnblad och limma fast.
5 Knyt pappersgarn eller en band runt älvans midja.

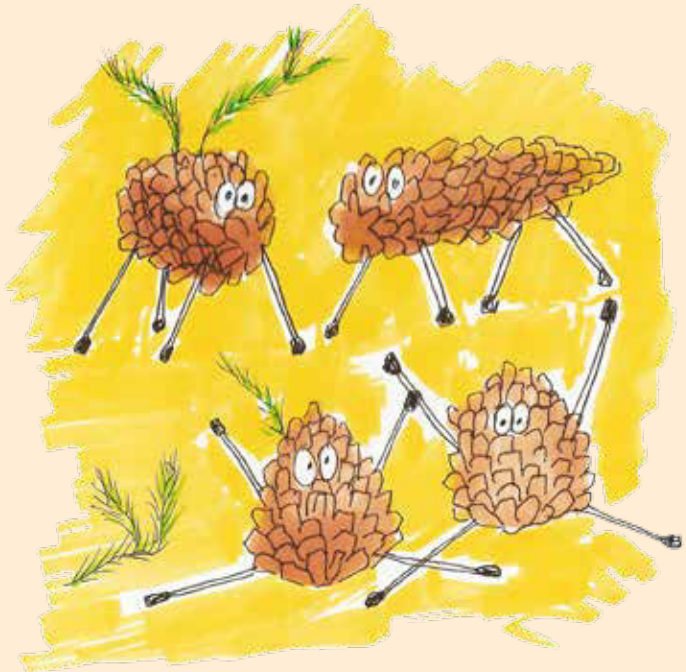
Skriv ut

- Två älvor på en sida

Gör en hösttavla!

Låt barnen plocka det som de vill ha i sin tavla och limma fast dem på ett färgat papper i valfri färg. Gör en fin passepartout av ett grovt papper i annan färg och limma fast den runt tavlan som en ram. Gör hål i ramen och fäst ett grovt snöre eller läderrem som knyts på framsidan. Konstverket är nu klart att hängas upp på väggen som en påminnelse om den vackra hösten under de mörka vintermånaderna.

– allt material vi behöver för en skapande stund



Kastanjer, sten- och kottdjur

Använd kastanjer, stenar och kottar i olika former och gör ditt eget lilla zoo av fantasidjur.

Förutom kottar och kastanjer behöver du:
- Tandpetare eller tändstickor till ben
- Lim
- Ögon – finns på leksaks- och hobbyaffärer
- Vattenfärger, färgpennor eller annat att måla med.

Illustrationer: Missan

ÄPPEL PÄPPEL...

Äntligen dags för härliga äppeltider. En nyttig och god frukt med oändliga möjligheter till användningsområden. Ät den som den är, baka en god paj eller gör din egen must. Här kommer ett recept på äppelplättar, ett smaskigt och bra mellanmål efter en långpromenad i skogen.

Till 12 stycken plättar behöver du:
2 äpplen
2,5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
1 msk socker
1 st uppvispat ägg
2,5 dl mjölk
2 msk smält smör
Smör till stekning
Florsocker till servering

Gör så här:
Skala och kärna ur äpplena. Blanda vetemjöl, salt, bakpulver och socker i en bunke. Vispa ner ägg, mjölk och det smälta smöret i mjölblandningen. Hetta upp en stekpanna, lägg i en klick smör, när smöret fräst färdigt klicka i smet i pannan, cirka 10 cm i diameter ska plättarna vara. Lägg en äppelskiva på varje plätt. Vänd efter cirka 2–3 minuter och stek ytterligare en minut på andra sidan. Lägg upp på tallrikar och pudra med florsocker över plättarna.

TIPS! Om du gillar kanel kan du pudra på lätt med kanel när du lägger på äpplena i plättarna. ***Njut!***

Tillhör du en av dem som bävar inför höst- och vintersäsongen? Som har svårt att hålla energin uppe under halvåret då mörkret härjar i vårt avlånga land? Med små enkla knep kan du besegra trötthet och orkeslöshet, som i vanliga fall kickar in lagom till att de sista löven faller mot marken och frosten tagit stadigt tag om marken. Dags att ta upp kampen och behålla energin!

LADDA inför en ENERGIFY

Motion – endorfiner och energi

Hitta en motionsform som passar för dig. Du behöver inte springa milen om du inte tycker att det är roligt, ta en promenad i skogen, gå ut och dansa med en vän, välj trappor istället för hissen. Motion är rörelse och lika bra oavsett hur du rör dig. Det viktigaste är att göra det regelbundet en liten stund varje dag. Nu för tiden finns det också en mängd olika träningsformer du kan göra hemma med hjälp av olika webb-baserade pass. Det kan kännas lite löjligt till en början att stå hemma i vardagsrummet och studsa runt men det är väldigt tidseffektivt att slippa gå iväg någonstans och du behöver aldrig passa en tid för att få till din träning.

Vila – återhämtning och lugn

Kom ihåg att vilan är minst lika viktig som motionen, har du svårt att vila, pröva meditation. Det finns en uppsjö av appar och poddar som guidar dig genom olika typer av meditation beroende på vad du vill uppnå och när du väl har börjat få rutin på meditation är det svårt att sluta. Det ger resultat direkt och hjälper dig att slappna av om du har mycket oro eller svårt att koppla bort stress.

LLD HÖST!

Kalendern – ta tillbaka makten över ditt liv

Ställ dig frågan vad du vill fylla din kalender med. Hur vill du att en drömvecka ska se ut? När stiger du upp, när och hur äter du frukost? När måste du arbeta, när kan du träffa vänner eller göra annat som ger dig energi. Så här i slutet av sommaren är vi törstiga på rutiner och vardag, många passar på att skaffa en ny kalender för att få ordning på dagarna en gång för alla. Men till skillnad från hur du gjort tidigare år, då du anpassat din tid efter aktiviteter och möten, försök att börja i andra änden. Fråga dig själv vad du vill göra och vad du behöver för att må bra. Hur mycket tid behöver du i veckan som bara är för dig? Finns det något sätt att uppfylla detta behov för dig? Kan du få hjälp med vardagsbestyr och lägga undan en eller ett par timmar i veckan som tid för dig själv? Lägg in sådana tillfällen i kalendern och styr resten av tiden utefter det. Låt dig själv styra över din tid och ditt liv och inte kalendern styra över dig. Garanterat energigivande att hitta luckor och tid där du gör saker som du mår bra av.

Var social

Att umgås med vänner som man tycker om fyller på våra energidepåer enormt. Att känna samhörighet, få förståelse och framförallt skratta tillsammans läker och boostar när energinivån tryter och håller negativa tankar borta. Ibland behöver vi en knuff för att komma iväg och träffa folk, det kanske känns motigt att ta sig ut efter arbetet men oftast blir effekten omedelbar och när vi väl gör det så känner vi att det är värt mer än det kostar att komma iväg. Har ni svårt att hitta en tid som passar, boka upp ett stående datum då ni gör något ni tycker om att göra tillsammans.

HETTA OCH FATTIGD

Det första som slår styrkan när de kommer på plats är lukten. En blandning av bränd hushållsplast, blöta handdukar och getgödsel.

Daniel har sedan en tid sedan landat hemma i Sverige och hunnit återgå till sin ordinarie tjänst som soldat. När vi träffar honom för en intervju om sin upplevelse av insatsen i Mali har han hunnit reflektera en hel del över sin tid där nere. Det är med ödmjukhet och stolthet han ser tillbaka på de minnen han samlat på sig under sin tre månader långa insats.

Daniel landade i Bamako i Mali och var där några dagar innan han och hans kamrater begav sig vidare ner mot den plats där han och resterande del av Mali00 skulle starta uppbyggnaden av camp Nobel som kommer att vara basen för de kommande svenska enheterna i Mali.

– Vi kom ut i ingenstans och allt som fanns var bara öken. Vi hade vår personliga utrustning, packning, tält och lite andra förnödenheter när vi kom till platsen. Det stora jobbet kunde börja för oss, berättar Daniel.

Arbetet var intensivt och det fanns inte tid att reflektera över säkerhetsläget på plats.

– Så fort vi kom på plats startade arbetet och man hann inte riktigt tänka efter. Självklart fanns det ett hot, det var ju därför vi var där men inget som kändes jobbigt att hantera där och då.

Arbete och åter arbete

Dagarna i Mali var fyllda med arbete. Daniel var en del av vaktstyrkan och beskriver att dagarna i princip bestod av att sitta på post och vakta. När de inte gjorde det var han med i arbetet med att bygga upp campen. Senare under insatsen övergick arbetet till att även stå för eskorttjänst. Bland annat reste de till Bamako för att införskaffa förnödenheter som kunde sätta guldkant i tillvaron hos soldaterna, samt att besöka högkvarteret i olika ärenden.

I slutet av insatsen kunde även en del patrullering starta i syfte att observera och synas i deras närområde. Patrullerna startade tidigt på morgonen och avslutades tidig eftermiddag då värmen under dagarna var svår att arbeta i.

– Vi hade 40–50 grader i tälten och ännu varmare ute, vilket gjorde att vi försökte arbeta så mycket som möjligt under de svala timmarna.

Vägarna var dåliga med mycket gropar, håligheter och något större grundarbete var inte gjort innan de asfalterat vägarna.

– På dessa kör bilar och lastbilar som ofta är trasiga och överlastade med tillfälliga och kanske inte alltid helt smarta lösningar, säger Daniel.

Mali är ett fattigt land där de som har det sämst, lever i hus med väggar av säckväv och de som har det något bättre har murade hus. Rinnande vatten och el är en lyx och få förunnat. Trots detta beskriver Daniel ett folk som är glada, positiva och nyfikna och befolkningen kom ofta ut och pratade med soldaterna under insatsen. Oftast använde de sig av tolk då de kommunicerat på franska och alla inte är så vana vid det språket, men Daniel beskriver även att han mött människor som pratat engelska och

DOM – INSATS I MALI

berättar att de oftast jobbat som försäljare och därmed tidigare haft mycket med turismen att göra. Nu för tiden är turismen obefintlig och Daniel fick bevittna en hel del tragiska saker, sjuka och fattiga människor som lever i en helt annan värld än den han är van vid hemma i Sverige.

Boendet

Från början bodde styrkan i vanliga tält men allt eftersom campen började ta form flyttade de in i något större tält i den tillfälliga campen Ankeborg.

– De första sex veckorna var jobbigast då vi då inte hade tillgång till luftkonditionering i tälten vilket gjorde att det var svårt att vila upp sig ordentligt. Det fanns något enstaka tält och dit gick vi för att återhämta oss lite då och då, säger Daniel.

Kommunikationen hem

Daniel berömmer chefen på plats i Mali som gjorde ett jättebra jobb för att de skulle ha möjlighet att ha kontakt med sina vänner och familjer hemma i Sverige.

– Vi hade möjlighet att ringa hem till Sverige 20 minuter per vecka vilket kändes lyxigt då vi från början fått reda på att vi inte skulle ha någon möjlighet alls.

Maten

Maten var ganska enformig och inte direkt något som Daniel såg fram emot efter ett par veckor på plats. Det fanns inte någon matsal, utan det var den berömda grönpåsen som gällde. De hade 11 olika måltider att välja på och Daniel beskriver att han tröttnade ganska snart på dessa.

– Jag försökte hitta ett system för att variera sig men i slutet var det svårt att få i sig maten då det kändes som jag ätit samma mat hur länge som helst. Vi var ju på plats över jul och lyckades då genom chefen få ner lite alternativ mat och efter flera veckor med ovarierad kost kändes julmaten riktigt lyxig, säger Daniel och berättar att julbordet bestod av Bullens pilsnerkorv, konserverad potatis, knäckebröd och lite godis.

Återhämtning och vila

Arbete och fritid glider ihop mycket under en insats men Daniel beskriver att återhämtning och vila var en stor del av det som kunde kallas fritid. En del av tiden befann han sig i Arken vilket var campens gym som bestod av några kettlebells och en skivstång men som genom lite kreativitet växte till sig med annan träningsutrustning som kunde användas för att träna kropparna.

Daniel berättar att de åt gemensamt vid ett speciellt träd varje dag och detta blev också samlingsplatsen för campen. För att hålla en god stämning fanns en gruppansvarig för att anordna olika aktiviteter som bland annat löptävling och quiz.

Att delta i insatsen i Mali är något Daniel längtat efter att få göra. Han såg det som en utveckling och samtidigt ett äventyr. Men han är väl medveten om att hans anhöriga inte tyckte att det var så roligt när han varit borta och att de känt oro över att han åkte. Samtidigt kände han att hans nära accepterade hans val och att de stöttade honom före, under och efter insatsen och det är han väldigt tacksam över.

Foton: Anton Thorstensson/Combat Camera/Försvarsmakten

DANIELS TIPS INFÖR INSATSEN

- Lämna inget olöst innan du åker. Det blir bara värre att försöka lösa det när man är borta.
- Försök fixa praktiska saker innan insatsen som går att lösa.
- Se till att du som anhörig har ett nätverk som kan hjälpa till med praktiska saker och att ha någon som kan höra av sig och kolla läget och se att allt går bra där hemma.
- Som anhörig, våga berätta hur du verkligen känner. Var ärlig och öppen.
- Läs Malibloggen för att få reda på vardagen i insatsområdet.
- Tro inte på allt som står i tidningen, använd säkra källor som till exempel Försvarsmaktens hemsida för att få korrekt information.

Vart vänder jag mig?

Viktiga telefonnummer att ha till hands

Frågor om anhörigstöd — Försvarsmakten
FM HR-centrums växel (vardagar 10–15) **08–514 393 00**
HR Direkt (vardagar 10–12) **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 armétaktiska staben) **08-788 99 91**
- **För FN-insatsen i Mali (Minusma)**
  VB ATS (vakthavande befäl armétaktiska staben) **08-788 99 89**
- **För insatsen i Adenviken (EU Navfor – ME 04)**
  VB MTS (vakthavande befäl marintaktiska staben) **08-788 96 95**
- **För militärobservatörer och övriga enskilda insatser**
  VB ATS (vakthavande befäl – armétaktiska staben) **08–788 99 92**
  VB FTS (vakthavande befäl – flygtaktiska staben) **08–788 78 99**
  VB MTS (vakthavande befäl – marintaktiska staben) **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**