invid Zonen

Ett magasin för dig som är anhörig till utlandstjänstgörande

NUMMER 4, 2015

Högtider på distans

Frihet på två hjul

– Sportzonen ger sig ut på cykel

Kramvänlig docka

Var snäll mot dig själv

Vi intervjuar

Försvarsministern

Nytt år och ny design. Vi tjuvstartar lite...

Även om det i skrivande stund är en bit kvar till det nya året så är det inte så många dagar kvar. Som alltid är det både vemodigt och magiskt när det är dags att vända blad och starta nytt kapitel. Året som gått har varit fyllt av nya insatser, möten med nya människor, anhöriga, veteraner och härliga samarbeten med organisationer och uppdragsgivare. Vi har fått en ny Förvarsminister, tackat av ÖB Sverker Göranson och välkomnat nya ÖB Micael Bygdén, dessutom har Invidzonens nya hemsida lanserats nu i slutet av året och i samband med det passade vi på att även göra en ny design på tidningen som du håller i handen just nu. Den nya designen är tänkt att gå hand i hand stilmässigt med webbplatsen och ska fortsätta ha samma typ av innehåll som tidigare. För oss är det viktigt att tidningen verkar som ett stöd, inspirerar och framförallt bidrar till igenkänning och gemenskap för dig som anhörig till någon på insats utomlands. Vi hoppas verkligen att du ska gilla tidningen och gör du inte det finns det alltid chans för dig som anhörig att bidra till tidningen eller komma med idéer och synpunkter på vad du vill att den ska innehålla.

FOTO: JOHAN HOLTE

Trevlig läsning och ett gott nytt magiskt år önskar vi dig!
Emma / Redaktör

INNEHÅLL

2 Ledare

3–4 Hemmafronten

5 Våra träffar – middag för nya nätverk

6–8 Försvarsminister Peter Hultqvist

9 Krönika

10–11 Rapport utifrån – polis på uppdrag i Colombia

12–13 Uppdrag mentor – Anna

14–15 Höstens Mentorkonferens

16–19 Sportzonen – frihet på två hjul

20–21 Barnzonen – roliga sätt för nedräkning

22 Docka för små hemmahjältar

23 Barn på förskola

24–25 Högtider på distans

26–27 Coaching – var snäll mot dig själv

28 Vart vänder jag mig?

Vill du få hem Invidzonens tidning direkt i brevlådan?

Anmäl dig till bestalla@invidzonen.se — prenumerationen är gratis!

RING OSS Växel 08-400 203 88, Redaktion 0735-43 13 34, Anhörigtelefon 0761-66 33 17.
E-POSTA kontakt@invidzonen.se, bestalla@invidzonen.se, sportzonen@invidzonen.se, foraldrazonen@invidzonen.se, familjezonen@invidzonen.se
ADRESS Invidzonen, Hantverkargatan 52, 112 31 Stockholm.
REDAKTÖR/FOTO Emma Behrendtz, redaktionen@invidzonen.se
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera i allt inkommet material.
ANSVARIG UTGIVARE Cesilia Karlsson
GRAFISK FORM Jan Adsjö, janne@spoil.se
OMSLAGSBILD: Astrid Regemo-Samuelsson
KORREKTUR Malin Nilsson
TRYCK DPI Group, Gårdsvägen 4, 169 70 Solna, info@dpigroup.se
BESÖK www.invidzonen.se

VIKTIGA DATUM INFÖR 2016:
Nr 1, utgivning 1 mars, materialinlämning 5 feb
Nr 2, utgivning 20 juni, materialinlämning 30 maj
Nr 3, utgivning 30 sept, materialinlämning 21 aug
Nr 4, utgivning 5 dec, materialinlämning 28 okt

VÅRT MENTORNÄTVERK

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

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

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR
ÖNSKAR INVIDZONEN

HEMMAFRONTEN

FN-dagen 70 år

Den 24 oktober var det dags att fira FN-dagen för 70 året i rad. Vid FN-monumentet på Kungliga Djurgården i Stockholm samlades en ovanligt stor skara för att högtidlighålla dagen. Till en början instiftades dagen för att främja syftena, målsättningarna och resultaten som FN står för internationellt. Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna och Kongoveteranerna som är värdar för evenemanget på Sjöhistoriska museet lägger stort fokus på att minnas de som arbetat i FN-tjänst och som inte längre är med oss. Ceremonin inleddes med ett tal av Lennart Bengtsson, Förbundsordförande på Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna. Dessutom blev det tal av Bengt Wicksén, vice ordförande Kongoveteranerna samt Anders Stach chef över Försvarsmaktens veteranenhet. Det var en mycket finstämd ceremoni med både kransnedläggning och en tyst minut. Efter avslutad ceremoni hölls en gemensam fika på Sjöhistoriska museet. Tack Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna och Kongoveteranerna för en fin dag!

Festlig klädbytardag

Lördag den 7 november anordnades en klädbytardag för högtidskläder och festkläder på Soldathemmet i Karlsborg. Där fick de som ville ta chansen att sälja eller hyra ut sin balklänning, festklänning, smoking, mässdräkt eller tillhörande accessoarer.

Under dagen bjöds det även på lättare förtäring och dessutom visades kläder från Kristinaboden i Skövde. Lindas Klipphörna var på plats och visade festliga frisyrer. Det blev en trevlig dag med ett och annat fynd att ta med sig hem.

Veteranfamiljen som konstverk

Invidzonen har tagit emot en gåva från Jan Carlsson, konstnär och även far till Invidzonens grundare och generalsekreterare Cesilia Karlsson. Konstverket symboliserar ett avsked inför insats och heter Veteranfamiljen. Vi är mycket glada och rörda över gåvan som nu pryder vårt kontor. **Tack!**

Vill du se mer konst av Jan Carlsson gå in på hans portfolio http://jancarlsson.portfoliobox.se

HEMMAFRONTEN

FOTO: ASTRID REGEMO SAMUELSSON

Tack Sverker Göranson!

Den 1 oktober var det dags för avtackning av förre ÖB Sverker Göranson. Invidzonen är mycket tacksamma för det Sverker har gjort för oss som organisation samt för hans genuina engagemang för anhöriga till personal på insats. Stort tack för allt, vi kommer att sakna dig!

Medlemsmöte

Välkommen till medlemsmöte på Invidzonen. Vi bjuder på julstämning och en trevlig kväll tillsammans! Plats: Invidzonens kansli på Hantverkargatan 52. Klockan 16.30 sätter vi igång och bjuder på glögg och tilltugg. Runt 17.00 öppnas mötet och det avslutas cirka 19.00. Varmt välkommen alla medlemmar! Är du inte medlem, gör en god sak och stötta Invidzonens arbete genom att bli det.

Anmälan gör du på vår webbplats www.invidzonen.se

NY WEBBPLATS!

Vi har äntligen lanserat vår nya webbplats. Förutom en helt ny design så finns det en del nyheter.

– Bland annat finns det en egen blogg som kommer att fyllas av gästbloggare i form av anhöriga, veteraner, politiker, styrelse och de som vill, berättar Astrid som är webbredaktör på Invidzonen.

– Dessutom har vi kompletterat med fler tips och råd för dig som är anhörig eller veteran. Invidzonens sociala medier ligger samlade som rullista på startsidan så att du snabbt kan se vad som händer med och kring vår organisation. Astrid kan även avslöja att fler nyheter kommer att lanseras inom kort.

– Fler spännande funktioner kommer lite senare så håll utkik på webbplatsen, avslutar Astrid.

FOTO: MALIN WIDÖ/ANNA SVENSSON

Middag för nya nätverk

Den 24 oktober hade Försvarsmakten informationsträff i Karlsborg och i anslutning till det, anordnade Invidzonen en middag för de anhöriga och veteraner. Detta för att hjälpa anhöriga att skapa nya nätverk med andra i liknande situation. Detta var den andra middagen som Invidzonen arrangerade i anslutning till en informationsträff i Försvarsmaktens regi och konceptet har visat sig vara mycket lyckat och uppskattat hos de som deltagit.

– Det är ett bra sätt för anhöriga att lättare skapa egna nätverk med andra vars nära och kära tillhör samma insatsstyrka, berättar Anna, mentor på Invidzonen och initiativtagare till träffen.

Över 70 personer deltog på träffen. Där var partners, mammor, pappor, syskon, barn och några anställda inom Försvarsmakten som nu ska iväg till Mali.

– Det blev en väldigt bra blandning i och med att även en del veteraner kom till träffen. Då kunde de anhöriga passa på att ställa frågor som de själva kanske inte skulle våga ställa till sina partners, söner eller döttrar som ska iväg. Många upplevde också att de fick en annan bild av verksamheten nere på insatsen, vilket breddade deras kunskap om vad arbetet faktiskt innebär, säger Anna.

Anna menar också att det finns en stor vinst att träffas i anslutning till en informationsträff kvällen innan. På så sätt kan anhöriga knyta kontakter och lära känna andra innan de matas med information och fakta om insatsen. Det skapar en samhörighet och en trygghet som redan visar sig när de möts igen på själva informationsdagen. Många känner sig stärkta av samhörigheten som uppstått under middagen. Många har också redan bytt mailadresser och telefonnummer, vilket gör att de redan skapat ett band till varandra. En viktig del som möjliggör för Invidzonen att hålla den här typen av träffar är att utsändande förband erbjudit sig att hjälpa till att nå ut med informationen om middagen till de som ska åka på insats. På så vis har informationen nått de anhöriga.

– Eftersom vi inte själva får ta del av maillistor på utsändande förband har det varit en stor hjälp och förutsättning för att nå ut med informationen till de anhöriga om middagen, menar Anna och hon hoppas att detta kan fortsätta när nästa förband tar över insatsen i Mali.

– Det skulle vara så bra om det här kunde få bli en tradition. Vi ser ju att det ger så mycket till anhöriga, en start för dem att skapa egna nätverk som hjälper dem genom hela insatsen. Så det är något vi kommer att jobba för att få fortsätta med. Jag vill verkligen rikta ett tack till veteran- och anhörigsamordnarna i Karlsborg som hjälpt oss att nå ut till alla dessa anhöriga, avslutar Anna.

ILLUSTRERAD MEDVETENSKAP av MISSAN

Försvarsminister
Peter Hultqvist

Ordförande i SSU, kommunalpolitiker, ordförande i kommunstyrelsen, riksdagsledamot och ordförande i försvarsutskottet. Det var inte något bananskal Peter Hultqvist halkade in på när han fick uppgiften som Sveriges nya Försvarsminister. Snarare ett resultat av många års hårt arbete och politiskt engagemang. Med mottot ”om vi inte finner en väg, bygger vi”, visar han att karriärsvalet står på en solid grund – även om han själv hävdar att det politiska livet inte går att planera, utan att du får ta de uppgifter som bjuds. Viktigast är att det görs med stort allvar och att det blir gjort menar han och det är också något som Peter stått fast vid under sitt första år som Försvarsminister.

Nu har du varit Försvarsminister i ett år, hur går det?
– Det viktigaste i arbetet ligger i att konkretisera försvarspolitiken och höja den operativa förmågan i förbanden. Under året som gått har vi arbetat fram ett försvarsbeslut som fem partier och drygt 70% av riksdagen står bakom. Detta försvarsbeslut ger försvarsmakten en ökning på 15,5 miljarder. Försvarsmakten får en stabil inriktning fram till 2020. Vi har sett till att rep-utbildningen kommit på plats igen och vi har fördjupat många av våra internationella samarbeten, främst med Finland. Vi har även påbörjat arbetet med en fördjupad bilateral försvarsamarbetsplan med USA, vi har skrivit på nytt MOU, memorandum of understanding, ett samförståndsavtal med Polen och samarbetar mycket nära med Danmark där vi hoppas skriva på ett fördjupat MOU i december. Vårt samarbete med Norden och de baltiska staterna är av stor vikt.

Vilka nya utmaningar har du ställts inför under året som gått?
– Det säkerhetspolitiska läget i vårt närområde har förändrats. Det internationella samfundet står inför utmaningar i mellanöstern och främst kriget mot ISIL.

Vad är den högst prioriterade frågan just nu?
– Genomförandet av försvarsbeslutet och att öka den samlade operativa förmågan. I försvarsbeslutet ingår även ett antal utredningar som vi har satt igång under hösten och även några som kommer att sättas igång det kommande året. Som exempel har regeringen anfört i den försvarspolitiska inriktningen att det finns betydande utmaningar och osäkerheter avseende möjligheterna att fullt ut bemanna krigsförbanden med anställd personal även efter försvarsinriktningsperioden. Av propositionen framgår vidare att regeringen lägger vikt vid att fortsatta ansträngningar görs för att såväl rekrytera som behålla personal av samtliga personalkategorier.

Förskjutningen av fokus på försvar av Sverige från internationella insatser, vad innebär det i praktiken?
– Den säkerhetspolitiska realiteten ser ut som den gör i vårt närområde. Vi ser ett allt mer aggressivt ryskt beteende som provocerar baltstaterna, Finland samt oss på ett mycket negativ sätt. Vi ser inte att denna trend kommer att minska eller ändras. Därför är det viktigt att vi dels säkerställer vår nationella förmåga och dels fördjupar vårt samarbete med våra partners på en bi- och multilateral nivå. Sverige är aktiva och tar sitt ansvar internationellt. Vi har en FN-insats i Mali, vi har 35 soldater på plats i Irak som jobbar inom koalitionen mot ISIL, vi har fortsatt stöd i Afghanistan. I maj återvände våra soldater och sjömän efter en insats i Adenviken tillsammans med Holland.

I en intervju i SvD i okt 2014 efterlyste du en öppen dialog mellan regering och Försvarsmakten. Hur är samarbetet med Försvarsmakten idag?
– Vi har mycket bra samarbete. Vårt arbete bygger på förtroende, tillit och vilja att dra åt samma håll. Vi vill Försvarsmaktens personal det bästa och vi vill arbeta tillsammans med att säkerställa Försvarsmaktens operativa förmåga. Jag har stort förtroende för ÖB och hans ledning.

FOTO: ASTRID REGEMO SAMUELSSON

FOTO: ASTRID REGEMO SAMUELSSON

Stödet

Hur påverkar ovanstående fråga anhörig- och veteranpolitiken?
– Jag vill passa på att framföra min uppskattning till alla soldater och deras anhöriga. Utan anhöriga och familjers uppoffringar på hemmaplan hade insatserna inte varit möjliga. För detta vill jag rikta ett varmt tack. De finns också många civila organisationer som verkar i insatsområden och många ideella krafter som stöttar veteraner och anhöriga. Dessa organisationer är oerhört värdefulla och jag vill även tacka dem. Oavsett om den nationella dimensionen står i centrum måste vi utveckla anhörig- och veteranpolitiken. Det vi inte får glömma är att alla anhöriga som stöttar är också ambassadörer för Försvarsmakten.

Hur bör stödet till veteraner och anhöriga se ut?
– De ska känna att myndigheten och Regeringen ger det fulla stöd som krävs. Vi ska aldrig svika de soldater som åker på en insats eller deras anhöriga.

Finns det någonting i stödet som saknas idag?
– Det görs många bra aktiviteter idag, men veteranutredningen pekar på många förbättringsmöjligheter. Vi kommer att återkomma till det när utredningen är färdigbehandlad.

Hur ser du på veteranutredningens förslag att även räkna in civila myndigheter inom ramen för stöd?
– Här måste vi vänta tills Veteranutredningen är färdigbehandlad.

Insatser och Nato

Varför medverkar Sverige i FN-mission i Mali?
– Vi fullföljer ett FN-säkerhetsrådsbeslut som syftar till att skapa stabilitet i ett oroligt område. Det svenska styrkebidraget består av ett underrättelseförband och en nationell stödenhet och uppgår till ungefär 250 personer.

Vilka andra insatser kan komma att bli aktuella framöver?
Kommer Sverige bidra med insatsstyrkor i Ukraina och Syrien?
– Cirka tjugo försvarsanställda ska under året vara på plats i Ukraina och där ge militärer utbildning i första hjälpen.

Det är mycket debatt kring NATO, anser du att Sverige ska gå med i NATO?
– I försvarsbeslutet står det att vi ska förstärka våra samarbeten med bland annat länderna i vårt närområde, speciellt Finland, vi ska stärka den transatlantiska länken och vårt samarbete med NATO ska fördjupas. Vår militära alliansfrihet ligger fast. Vi anser att denna strategi är den bästa för att skapa stabilitet i vår del av Europa.

FAKTA

Familj: Fru och två utflugna barn 27 och 24 år. Tre hundar.

Bor: Borlänge

Motto: Om vi inte finner en väg så bygger vi.

KRÖNIKA

Vill du också skriva en krönika i tidningen? Maila till redaktionen@invidzonen.se. Underteckna din insändare med namn, adress och telefonnummer. Självklart har du möjlighet att 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.

FOTO: PER LENNARTSSON

Bron till det OKÄNDA

Efter bara en månad på min första FN-tjänstgöring i Libanon 1992 fick jag reda på att min treåriga syster hade opererats för en hjärntumör. Omtumlad gick jag till chefen för att be om att få möjlighet till ledighet. Ingen extra ledighet beviljades. Cancer var en sjukdom som gick att bota. Det blev till att ta ur min vanliga kvot.

Jag var något sänkt när jag några dagar senare for mot flyget hem. Allt utan något som helst stöd från min arbetsgivare.

Ett mycket oväntat stöd visade istället den högste chefen för FN-insatsen, general Lars-Eric Wahlgren, och hans fru på flyget som skulle ta oss till Köpenhamn. Generalen bjöd på whisky och vi pratade om FN-tjänst, Libanon och hur viktig familjen är för oss som väljer att åka till oroshärdar i världen. Minst lika viktigt då som nu.

Nu tjugo år senare mår min syster bra och jag är mycket stolt och stärkt av mina insatser. Jag är mer öppen nu än innan jag lämnade trygga Sverige, fick möjligheten att möta nya människor och lära känna nya kulturer. Bakom mig stod min familj men inte alltid min arbetsgivare eller mitt land.

Jag om någon är glad över den lagstiftning som idag tvingar Försvarsmakten att finnas där för sin personal och deras anhöriga innan, under och efter tjänstgöring. Kanske den snart omfattar alla utsändande myndigheter. Det är viktiga steg för våra folkvalda att höja blicken och förstå att erkänsla och respekt för våra veteraner är viktigt.

Ingen veteran eller dennes anhöriga ska behöva stå vid bron till det okända ensam.

PER LENNARTSSON
Informationschef, Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna

POLISEN

POLISSAMARBETE MINSKAR VÅLD I COLOMBIA

Polissamarbete är en del av det svenska internationella utvecklingssamarbetet. I Colombia pågår ett svenskt-colombianskt polissamarbete som en del av fredsprocessen. Syftet är att demokratisera Colombias poliskår utifrån svenska erfarenheter. Samarbetet fokuserar på minskad våldsanvändning och att motverka våld mot kvinnor.

För två månader sedan rivstartade Ylva Ehrlin sitt uppdrag som polisrådgivare i Colombia där hon leder ett samarbete mellan svensk och colombiansk polis. Samarbetet har pågått i ett och ett halvt år och fokuserar på familjevåld och sexuellt våld, närpolisverksamhet, strategiskt stöd och polisutbildning.

Ehrlin förklarar att det finns flera anledningar till varför svensk polis behövs i Colombia. Landet har präglats av konflikt och våld i nästan femtio år. Nu befinner sig Colombia i en fredsprocess och förhandlar om ett fredsavtal med FARC, Colombias största gerillagrupp som har varit aktiv sedan sextiotalet. Samtidigt styrs den colombianska poliskåren av en strikt militär ordning och har en historia av mycket övergrepp.

FOTO: MARIE FREDRIKSSON

Ylva Ehrlin och capitán José Cordoba, en av de ansvariga för bastaktikprojektet i Colombia.

– Sverige har en demokratisk civil poliskår som är under parlamentarisk kontroll. Vi kan ifrågasätta beslut och bevaka rättigheter. I Colombia verkställer polisen beslut utan att det finns utrymme att tycka. Colombias president Juan Manuel Santos har ställt krav på att demilitarisera poliskåren och här har Sverige unik kunskap att dela med sig av, säger Ehrlin.

Utbildning minskar våld

För att demokratisera poliskåren är det viktigt att utveckla den colombianska polisutbildningen som tidigare har liknat en militär utbildning. Nu är utbildningen mer pedagogisk med fokus på dialog, kritik och diskussion.

Genom samarbetet lär svensk polis ut hur bevisbaserade utredningar genomförs så att de blir

rättssäkra och hållbara över tid. Polisens roll är att säkra bevis. Colombianska poliser utbildas också i bastaktik, ett koncept som utvecklades i Sverige under nittiotalet i syfte att minska våldsanvändningen och minska skador på polis och samhälle.

– Instruktörer inom den colombianska polisen har utbildats i konceptet och fått lära sig kontroll, stresshantering, kommunikation och minskad användning av våld. Instruktörerna ska i sin tur utbilda 36.000 poliser under året. Minskat våld mot allmänheten är väldigt viktigt i fredsprocessen och för polisens förtroende, förklarar Ehrlin.

Familjevåld – familjeangelägenhet

Sexuellt våld och våld inom familjen är allvarliga problem som har förstärkts av Colombias interna konflikt. Därför stärks polisens kunskaper även i hantering av dessa typer av våld.

– Kvinnor som har utsatts för våld har kunnat registrera sina namn i en bok på colombianska polisstationer, men detta har inte behandlats som en anmälan utan avfärdats som familjeangelägenheter, berättar Ehrlin.

En komplett lagstiftning infördes 2008 som förbjuder allt våld mot kvinnor men lagen har ännu inte implementerats och få poliser känner till den. Trots det ser Ehrlin att det har skett förändringar, mycket tack vare kvinnoorganisationer som har startat nätverk inom polisen.

– Jag driver frågan om kvinnors rättigheter hårt och sitter med i arbetsgrupper med flera organisationer som arbetar för implementeringen av lagen. Nu är familjevåld och våld mot kvinnor en del av polisens grundutbildning, vilket bidrar till att vi tar ett mycket större kliv framåt, säger Ehrlin.

Det är en lång väg att gå både vad det gäller implementeringen av den nya lagen och utvecklandet av en civil poliskår, men det är tydligt att samarbetet har möjliggjort ett utbyte av erfarenheter som har lett till förändring.

Anna Blücher

Cartagena De Indias, Colombia

Polisens utvecklingssamarbete

Polisen bedriver sedan 1990-talet internationellt utvecklingssamarbete. Projekten finansieras av Sida och EU-kommissionen och drivs tillsammans med polisen i samarbetslandet. Idag pågår samarbete i Colombia, Liberia och Serbien.

EN CIVIL POLISKÅR lyder under civila arbetsrättsliga regler vilket innebär att kåren följer regler för civila anställningsformer och anställningskontrakt. Den enskilde arbetstagaren har möjlighet att påverka sin arbetssituation och förhandla med arbetsgivaren om förmåner och lönesättning. Man har till exempel rätt till medlemskap i en fackförening. Tjänstegraderna är civila och inte militära beteckningar.

Den civila poliskåren arbetar problemorienterat för samhällsmedborgarna för att förebygga och förhindra brott och ingår inte i landets militära beredskap. De flesta av världens civila poliskårer lyder under civila departement eller har flyttats dit under postkonfliktperioder för att separera sig från landets försvarsmakt och utveckla civila rättsmetoder som följer internationell civil rätt.

En militäriserad poliskår följer en strikt militär struktur och ger ytterst lite utrymme för den enskilde arbetstagaren att påverka sin arbetssituation och inte heller utveckla arbetsmetoder. Det är militära grader och militär ordning som styr verksamheten vilket gör det mycket svårt att komma med egna åsikter.

ARTIKELN ÄR TIDIGARE PUBLICERAD PÅ FUF:S HEMSIDA, WWW.FUF.SE

Mentor Anna
– engagerad mentor med familjen i fokus

FOTO: CLAUDIO BRESCIANI/TT

Med hela fyra insatser i bagaget och med ett gediget engagemang hos Invidzonen sedan 2009 är Anna en självklar mentor i Invidzonens mentornätverk. Men det självklara engagemanget och det brinnande intresset för anhörigas välbefinnande på hemmaplan startade ur en egen frustration och känsla av maktlöshet. Första gången Annas man åkte iväg under småbarnsåren var Anna både ledsen och kände sig lämnad. Men i ilskan och frustrationen hittade hon en tröst i ett nätverk med andra anhöriga.

Annas bästa tips för en bra hemmainsats:

- *Ta kontakt med Invidzonen och en mentor så fort du vet att en insats är planerad, så att du känner att du har någon att prata med i god tid innan insatsen börjar. Även utbildningstiden kan många gånger vara en stor påfrestning.*
- *Se till att skaffa dig egen tid. Köp till exempel in städfirma, barnvakt eller matkasse.*
- *Lyxa till din vardag UTAN att få dåligt samvete.*
- *Kom överens med den som åker iväg att han/hon hjälper till med att vardagen fungerar ok där hemma. Att han/hon har kommit överens med till exempel grannen om att klippa gräset.*
- *I en barnfamilj kan det vara klokt att försöka dra ner på tempot i vardagen. Om ekonomin tillåter kan det också vara en bra idé att gå ner i arbetstid för den som är hemma. Det är mycket vardagslogistik som man plötsligt blir själv om att hinna med.*

– Via Invidzonen hittade jag andra anhöriga som var i liknande situation som jag själv befann mig i och med dem kunde jag byta tankar, funderingar och svårigheter, berättar Anna.

Efter att själv ha fått stöd hos Invidzonen blev hon sugen på att själv dra sitt strå till stacken och beslutade sig för att bli mentor.

– I och med att jag själv blev hjälpt och fick stöd under tiden då jag tyckte det var tungt när min man var iväg på insats ville jag hjälpa tillbaka helt enkelt, säger Anna.

Förutom en regelrätt mentorroll hos Invidzonen har Anna också startat upp en egen underzon för familjer med barn, Familjezonen. De anordnar träffar runt om i landet där behovet finns och hittar på roliga saker som passar hela barnfamiljen. Familjezonen har bland annat varit på olika lekland, Tom Tits experiment, anordnat teaterföreställningar och haft familjegymnastik. Anna var även med och anordnade Lilla veteranmarschen tillsammans med Sveriges veteranförbund fredsbaskrarna och ABF Grön famn, som gick av stapeln 2014. Lilla veteranmarschen var ett barnläger inspirerat av Rasmus på luffen. Förutom en hel del vandring bjöd lägret på flottfärd, fiske, ånglok och mycket mera.

Genom att Anna har träffat många anhöriga och framförallt barnfamiljer så har hon, som mentor, fått oerhört mycket erfarenhet av hur de anhöriga upplever, känner och tänker under sin hemmamission.

– Mina fyra missioner på hemmaplan har också utvecklat mitt mentorskap. Jag har pratat, mejlat och chattat med många anhöriga och detta har utvecklat mig både som mentor och person, menar Anna.

Anna upplever att det hänt mycket de här åren som hon arbetet som mentor hos Invidzonen. Organisationen fått större gehör och är mera känd hos myndigheter och organisationer.

– Vi har fått större plats på anhörigträffar. Vi har större möjlighet att påverka och framför allt så tycker jag att man har förstått att Invidzonen sitter på oerhört mycket erfarenhet, säger Anna.

Anna brinner verkligen för att hjälpa och stötta anhöriga och hon tycker det är väldigt roligt att genomför träffar med familjer med barn.

– Jag gillar att lyssna på anhörigas tankar och att finnas där för dem, det är berikande att byta erfarenheter med varandra menar Anna.

De svårigheter Anna upplever i sitt mentorskap handlar om att det inte alltid är så lätt att nå ut med informationen till alla anhöriga.

– Jag träffar fortfarande anhöriga som inte hört talas om att vi finns som stöd något som är enormt frustrerande. Som mentor kan jag ibland känna att jag inte riktigt räcker till och att jag vill hinna med att göra mer än vad som är möjligt.

För framtiden önskar Anna att Invidzonen växer som organisation och även sluter avtal med fler myndigheter.

– Jag önskar också att Familjezonen regelbundet genomför läger för barn som har sin förälder iväg på insats, det är i alla fall något jag arbetar för att få till inom en snar framtid avslutar Anna.

FOTON: VICTOR STRINDEMARK

HÖSTENS MENT

Invidzonens verksamhet bygger på vår volontära styrka, våra mentorer. Det är erfarna anhöriga som genomgått minst en insats på hemmaplan och som arbetar ideellt med att stötta anhöriga till personal på insats utomlands. Genom Invidzonen utbildas de i samtalsstöd och får tillgång till de verktyg de behöver för att klara av sina uppdrag som mentorer. Varje år har vi dessutom två konferenser för mentorerna, det är ett bra tillfälle för organisationen för att träffa varandra, diskutera kring uppdraget och passa på att vidareutbilda oss i något ämne som kan vara användbart i rollen som mentor.

Den 9–11 oktober var det dags för höstens mentorkonferens. Vi startade konferensen med klassiskt fredagsmys hemma hos Cesilia, invidzonens generalsekreterare, med tacos, soffhäng och allt som hör till en härlig kväll tillsammans med fina vänner. Mentorerna har blivit ett härligt och sammansvetsat gäng där de flesta känner varandra väl och även om det är glest mellan gångerna vi ses så känns det alltid bra att ses.

Lördagen tillbringades på Drottning Victorias Örlogshem. Vi inledde med en runda där alla fick berätta om var de befinner sig just nu och berätta hur det har haft det sedan sist vi sågs. Sedan be-

TORKONFERENS

rättade Cesilia om verksamheten idag och framtidsvisioner för organisationen. Vi gick igenom chatten och bemanningen i chatten. Vid varje chattsession sitter alltid minst två mentorer i chatten och tar emot besökare och mentorerna ansvarar själva för att boka in sig på respektive pass, något som fungerar mycket bra. Eftermiddagen handlade mycket om samarbete samt hur vi bemöter anhöriga och veteraner i svåra situationer. Vår handledare och terapeut Marika Rennerfelt höll i detta pass som var både lite svårt men väldigt nyttigt. Gruppen delades in i mindre samtalsgrupper för att alla skulle ha möjlighet att komma till tals och för att varje fråga skulle hinnas gå igenom ordentligt. Lördagen avslutades med en god middag och alla fick tid att umgås. Det blev en härlig kväll trots att alla var rejält möra efter den långa dagen. På söndagen fortsatte vi vår konferens på Örlogshemmet och hade en stor punkt kring medlemsfrågan. Vi diskuterade kring vårt medlemsmål samt spånade på idéer kring hur vi ska uppfylla vårt mål. Det var en givande och kreativ stund och många bra synpunkter kom upp under diskussionen. Konferensen avslutades med lovebombing, där alla fick en lapp att fästa på ryggen. Sedan gick vi runt och skrev på lapparna personens goda egenskaper. En härlig avslutning på en härlig konferens.

TACK ALLA!

FRIHET
på två hjul

Vi har i tidigare nummer pratat om olika former av både styrketräning och konditionsträning. I detta nummer tänkte vi ge dig lite information och argument för att testa på en alternativ konditionsträning. Istället för löpning som kan vara en vanlig träningsform att välja i första hand, kommer vi istället att fokusera på cykling. Sedan en längre tid tillbaka är cykling en uppskattad och allt vanligare träningsform som kan utföras både på gymmet eller ute på landsvägen eller varför inte ute i terrängen. Det är också ett perfekt redskap att använda för att underlätta din vardag.

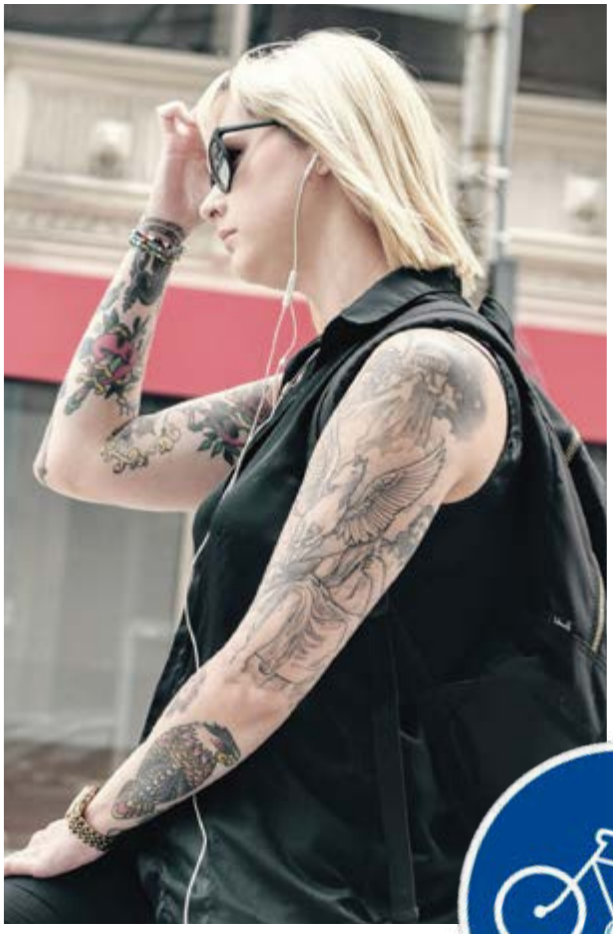
ANNA
YRKE Sjukgymnast
FAMILJ Sambo, föräldrar och två syskon
BOR Skövde
FRITID Träning, friluftsliv och Invidzonen

*Här har du **åtta anledningar** till att välja **cykeln** både som **träningsform** och i din **vardag**.*

FOTO: VICTOR STRINDEMARK

1 Du får allsidig träning: Cykling är känt för att vara en bra träningsform för underkroppen. Vem har inte sett duktiga cyklister och deras goda muskelstyrka i både ben och rumpa? Denna träningsform är också otroligt bra när det gäller belastning eftersom cyklingen är skonsam för både knän, höfter och rygg och kan därför utföras även om du har besvär eller begränsningar i kroppen. I cyklingen jobbar du med dina muskler i till exempel vader samt fram- och baksida lår. Låren är stora muskelgrupper vilket gör att du snabbt ökar pulsen vilket i sin tur är en viktig del i att förbättra konditionen.

2 Du blir klarare i knoppen: Man har genom forskningen kunnat se att 30 minuters cykling har gett en förbättring hos individers minne och koncentration. Detta beror på att man ökar blodcirkulationen till hjärnan vilket sker när vi ökar pulsen och vi får genom detta in mer syre och näring i kroppen och huvudet. Utöver de fysiska delarna som sker i kroppen får vi under träningen tid till reflektion och eftertanke vilket också kan göra att vi fokuserar bättre efter träningen.



3 Midjemåttet minskar: När pulsen ökar, ökar även vår fettförbränning. Genom cyklingen får du precis som i andra konditionsformer jobba med stora muskelgrupper på ett skonsamt sätt som samtidigt förbrukar energi och förbränner fett.

FOTO: VICTOR SJÖRINDEMARK

5 En träningsform som kan tränas på olika sätt: Cykling kan ske på många olika vis. Ute på landsväg, länge och i jämnt tempo. Vill du ha en större utmaning med omväxling kanske cykling offroad i terräng kan vara något för dig där du får parera för både stock och sten. För dig som vill ha mer peppning och kanske föredrar att hålla dig inne nu under mörkare tider så kanske ett spinningpass på gymmet med peppande musik från högtalarna kan passa bättre.

4 Träna samtidigt som du passar på att vara social: Det kan ibland vara skönt att sätta sig på cykeln själv och rensa tankarna, men varför inte passa på att effektivisera och förena nytta med nöje genom att träna tillsammans med en eller flera vänner. Är du ny i denna träningsform kan det också vara ett ypperligt tillfälle att träffa andra med liknande intresse, skapa nya kontakter och träffa nya vänner. Att börja träna i en klubb gör att du vid till exempel landsvägscykling kan träna ihop med en större grupp vilket också gör träningen säkrare om något skulle hända. Är du förälder kan cyklingen vara ett utmärkt sätt att förena din träning med samtidig aktivitet med dina barn. Varför inte cykla ut till skogen på äventyr? Du får träning och ni får tillsammans frisk luft och barnen blir av med lite överskottsenergi.

Känner du dig inspirerad?

Hoppas du känner dig inspirerad till att testa denna lätta och samtidigt roliga träningsform som enkelt och fördelaktigt kan vävas in i din vardag.

6 **Praktisk vardagsmotion:** Cykling är inte bara en bra träningsform. Cykeln är också ett perfekt färdmedel. Vi talar allt mer om miljön och hur vi kan minska vår påverkan på den, varför inte använda din egen muskelkraft för att trampa cykeln? Då reducerar du avgaser och annat som inte är gynnsamt för miljön. Att ta cykeln kortare sträckor kan vara en start. Du slipper också bilköer och problemet med att hitta parkering. Ett perfekt färdmedel för att förena nytta med nöje.

FOTO: VICTOR STRINDEMARK

7 **Du sparar pengar:** Att ta cykeln istället för bilen eller bussen är också positivt för din plånbok. Du sparar pengar som du kan lägga på annat. En cykel är också relativt lätt att sköta själv vilket gör att du efter ditt inköp inte behöver lägga dyra pengar på service.

”Du slipper bilköer och problemet med att hitta parkering”

8 **En träningsform som funkar året om:** Att cykla under vår, sommar och höst är kanske inte så konstigt. Det kan behövas att man plockar på sig kläder efter vädret, men det finns i övrigt inga hinder. När vintern sedan kommer går det självklart bra att fortsätta cykla. Antigen inne på gymmet på ett spinningpass eller enskilt. Det finns idag flera finesser med bland annat dubbdäck även för cykeln vilket gör att cykeln fortfarande kan användas även när halkan och snön lägger sig på marken.

Efterlysning!

Är du träningsintresserad och gillar och testa nya träningsformer och utmaningar? I så fall kanske Sportzonens kommande projekt är något för dig. Vi söker just nu deltagare till en träningsgrupp som vill vara med och testa olika träningsformer och annat rörande träning. Låter det spännande? Hör då av dig till Invidzonen och Sportzonens projektledare mentor.annas@invidzonen.se

Vi vill passa på att påminna om att inte glömma cykelhjälmen för att vara rädd om ditt huvud nu när det blir mörkare och lite halare ute. Har du tips eller önskemål på träning? Hör då gärna av dig till **sportzonen@invidzonen.se** så skall vi försöka ta upp detta i tidningen.

Roliga sätt för

När en förälder är borta på insats är det viktigt för barnen att ta del av det som sker. Att vi tänker på att de behöver lite extra omsorg. Genom att vara tydlig gentemot våra barn, skapar vi trygghet och ett tryggt barn är också ett gladare barn.

Invidzonen får ibland in tips från föräldrar som har haft eller har en familjemedlem på insats som kan underlätta och göra vardagen både tydlig och lite roligare. Tid är ett svårt begrepp för småbarn att ta in. Det finns en massa knep för att göra tiden under en insats lite mer synlig. Att göra en kalender för tiden för insatsen är ett sätt. Det är dessutom både kreativt och roligt. Adventskalendrar är ett måste för många under julen och något som de flesta barn uppskattar mycket. Det gör nedräkningen till det där magiska datumet så mycket roligare. Så varför inte göra en kalender till barnen som påminner om adventskalendern i sin utformning. Ett roligt sätt att räkna ner tills föräldern som är borta kommer hem igen. En insatskalender med adventskalendern som inspiration.

Insatskalender

1 Ta en prylhylla, en klassisk vägghylla med många små fack, eller köp eller gör en egen prylhylla i papp. Det finns att köpa på de flesta pysselaffärer för en inte alltför dyr penning. Och vill du göra en egen är det en god idé att hämta inspiration från pysselsidor på nätet eller i hobbyaffären.

2 Dekorera hyllorna och numrera dem efter datum. Om insatstiden är sex månader behöver det ju inte finns lådor för alla dagar utan lådorna med datum kan vara lite utspritt över tiden. På så sätt får barnet något att se fram emot utöver att tiden går tills föräldern kommer hem.

3 Fyll lådorna med små kort, hälsningar och eller presenter till barnet. Det behöver inte vara några dyra leksaker utan hellre något roligt minne eller pyssel och uppdrag för barnet att göra under tiden ni räknar ner. Till exempel kan ett uppdrag vara att skriva ett brev eller rita en teckning till föräldern på insats. En present kan kanske vara en liten pixie-bok och en hälsning med ett kort från föräldern på insats. I slutet av kalendern kan barnet få ett diplom och Invidzonens Hemmahjältemedalj för en god insats på hemmaplan.

ILLUSTRATIONER: MISSAN

nedräkning och ANDRA TIPS!

Räkna ner med hjälp av rep

Ta ett lite tjockare snöre eller ett tunnare rep. Repet ska symbolisera tiden för insatsen och bör därför vara ganska långt. Dela upp repet genom att göra små markeringar med hjälp av garn som knyts hårt på de punkter som ska vara nedräkningspunkter. Punkterna kan vara en gång i veckan, en gång i månaden eller olika datum som du väljer själv. Tiden för leave, alltså den ledighet då föräldern kommer hem kan markeras med en annan färg. När ni nått en punktmarkering klipper ni av snöret, ni slänger tiden som varit och det som blir kvar är tiden som är kvar av insatsen. Symboliskt och greppbart för ett barn och för varje klipp närmar ni er tiden för hemkomst.

Klockor – här och där

Detta tips vänder sig till lite större barn, de bör vara så pass stora att de kan klockan. Köp två väggur och häng upp bredvid varandra, helst i köket eller plats där ni umgås tillsammans mycket. Låt barnet rita en svensk flagga och en flagga för landet där föräldern är på insats. Ställ klockorna på respektive tid. Detta är ett bra sätt att låta föräldern på insats vara närvarande även om han eller hon inte är fysiskt på plats hemma. Det kan också vara ett sätt för er att prata om föräldern som är borta. På ett naturligt sätt kan ni ta upp era funderingar kring vad hon eller han gör just i stunden ni befinner er i.

Kul nedräkning med kulor

Ett mycket enkelt och pedagogiskt sätt att räkna ner dagar för små barn är att använda sig att två glasburkar eller i genomskinlig plast. Tejpa sedan en remsa maskeringstejp på respektive burk, eller använd något annat som går att skriva på. Den ena burkens remsa skriver du, Dagar kvar tills mamma/pappa kommer hem. På den andra burken skriver du, så här många dagar har mamma/pappa varit borta. Fyll burk ett med kulor, små figurer och annat som får symbolisera antal dagar. För varje dag som går får barnen flytta en kula eller figur över från den ena burken till den andra.

*En **docka** att **krama** när **saknaden** blir för **stor***

Att ha en nära på insats innebär en omställning för alla inblandade, inte minst för barn vars föräldrar åker iväg. Att sakna någon är påfrestande, framför allt för små barn som inte riktigt har ordförråd att uttrycka hur de känner, och för de som inte riktigt har fått någon tidsuppfattning ännu kan det vara extra svårt. Hur ska du göra då för att hjälpa barnen att uttrycka saknad och samtidigt ge dem tröst när längtan blir alltför stor? En lösning kan vara en mamma-/pappadocka; rakt översatt från amerikanska en kram att ta med – huggs to go. Dockan som är gjord i mjuk plysch och i en mängd olika utformningar och färger har plats för ett foto i en plastficka vid dockans ansikte. I plastfickan kan ett foto på föräldern som är på insats placeras, så att dockan blir mamman eller pappan som är på insats. Några av dockorna har även en inspelningsfunktion så att föräldern själv kan spela in ett meddelande till barnet, en liten hälsning, favoritsagan eller en sång som går igång varje gång barnet trycker på dockans mage.

För att beställa din mamma-/pappadocka gå in på länken:

huggeemissyou.com

Historien

Audrey L. Storch drabbades av bröstcancer på nittiotalet och var borta från sina barn som då var tre och sju år gamla. Barnen saknade såklart sin mamma och varje gång minstingen kom till mamman på sjukhuset utbrast han huggeemissyou som betyder ungefär: saknar dig kram. Audrey hade mycket tankar kring hur hon skulle göra för att barnen skulle slippa sakna henne så mycket och lovade att hon skulle försöka komma på något när hon blev frisk. Sjukdomen gjorde att hennes yngste son led av separationsångest och aldrig ville sova ensam. Det höll i sig även efter att hon blev frisk. Hon gav honom bilder på henne och hennes man som han kunde ha med sig överallt men det var lite opraktiskt att sova med dem och han kunde inte krama dem. När sonen hade en uppfinnartävling i skolan kom idén upp med en ”sleeping buddy” en ”sovkompis” och så uppkom mamma-/pappadockan som i USA alltså heter Huggeemissyou. Dockan kan du beställa på nätet. Delar av överskottet går till bröstcancerfonden.

FOTO: NICEHILDI FÖRSVARSMAKTEN

BARN PÅ FÖRSKOLA

Regler vid hemkomst och leave

Att ha en mamma eller pappa som åker iväg på insats en lång period kan vara en stor omställning för ett barn. Men lika svårt kan det vara att ställa om sig när de väl kommer hem igen. Det är viktigt att lyssna på barnets behov och låta dem få ha sina trygga punkter i tillvaron.

Vi har under åren fått frågan från anhöriga om varför det inte är tillåtet att ha sina barn på förskola när ena föräldern är hemma på leave, eller i samband med hemkomst. För trots att de såklart vill ta igen tid tillsammans med barnen så kan det också vara välbehövligt att få lite vuxentid tillsammans utan barn. Och barnet kan också ha ett behov av att få ha kvar sina rutiner och träffa sina kompisar som vanligt. Några av de familjer som har hört av sig till oss har fått svaret från förskolan att de måste ha barnen hemma då föräldern är hemma. Det stämmer till viss del men det finns undantag. Enligt skollagen har barn inte rätt till sin förskole- eller fritidsplats när någon av föräldrarna har semester men det kan finnas en möjlighet att få undantag beviljat så att barnet får behålla sin plats under denna period. Enligt skollagen kapitel fjorton, paragraf fem har elever möjlighet att gå på fritids om det finns ett eget behov på grund av familjens situation i övrigt. Detta gäller även förskolan enligt kapitel åtta, paragraf fem. Eftersom det är en stor omställning att mamma eller pappa kommer hem efter sex månaders uppdrag utomlands och det är viktigt för de flesta barn att få bibehålla sina rutiner borde dessa paragrafer gälla. Det är upp till föräldern att själv ta upp detta inför enhetschef på skola eller förskola. Här gäller det att vara tydlig med att det är för barnens skull och att det är barnets behov som bör stå i fokus.

HÖGTIDER *på* DISTANS

”Pappa! Jag saknar min pappa!” ”– Jag vet älskling. Jag saknar också pappa men vet du vad? Snart kommer han hem och då är det…” ”– Min födelsedag!”

Högtider. I min 4-årige son Tors liv är hans födelsedag årets största högtid. Kanske inte en traditionell högtid i sig men för Tor mycket viktig. Att fira den utan pappa Per skulle vara mycket jobbigt för honom. När det började närma sig insats för Per så visste vi att han skulle komma hem på leave dagarna innan den stora dagen. Men vi vet ju alla som har erfarenhet av insatser utomlands att det kan ändra sig snabbt. Saker kan hända i insatsområdet så leaven blir förskjuten eller inställd. Eftersom vi hängde upp pappas hemkomst på Tors födelsedag så skulle det förmodligen bli lite av en katastrof om pappa inte var hemma. Vad gör vi då? Vi måste ha en plan B. Jag fick ett tips av en mentorkollega att vi faktiskt kunde flytta på Tors födelsedag några dagar om det nu skulle behövas. Tor är fortfarande så liten att det går att genomföra. Det krävs bara några telefonsamtal till alla nära och kära så skulle vi kunna styra upp det. Det gjorde mig lugnare men vi behövde aldrig Plan B. Per kom hem två dagar innan födelsedagen och vi kunde tillsammans förbereda och fira Tors födelsedag. Alla nöjda och glada!

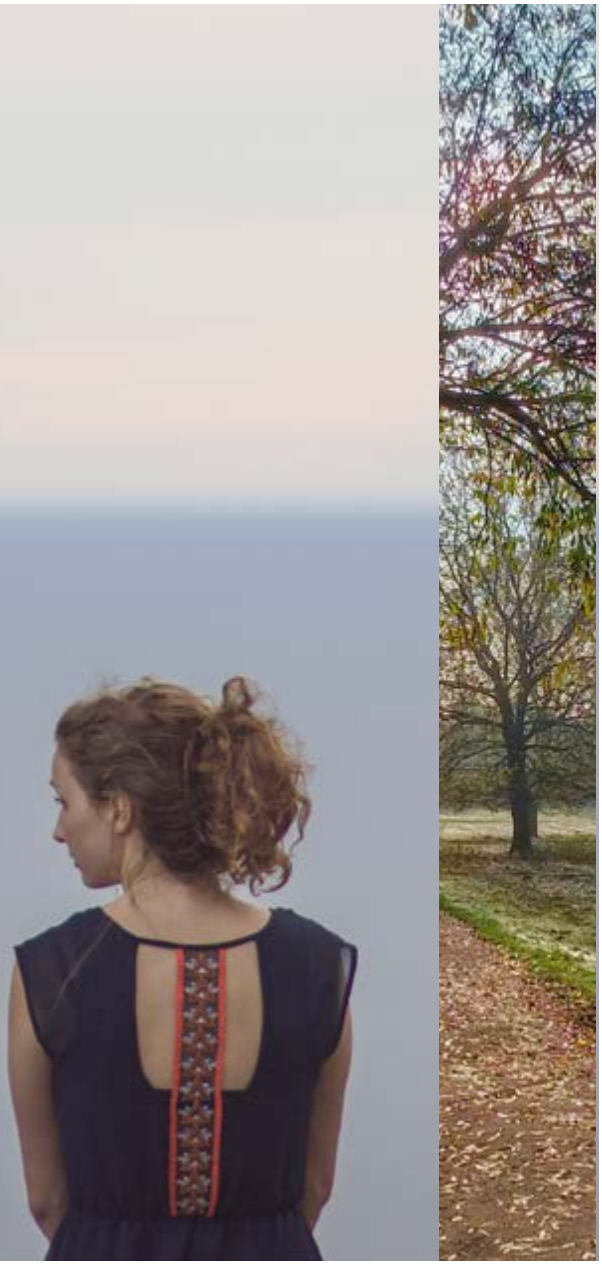
Men hur gör vi när det handlar om våra mer traditionella högtider eller när barnen blir större och det inte längre går att lura dom? Knepigare så klart men med lite planering så går det att göra det bästa av situationen tror jag. När Per var på insats över jul och nyår firade vi extra innan. Det var första advent och det blev som vår jul. Dagen efter åkte han iväg. Men när julen kom så dök det upp några klappar som han fixat innan han åkte. Det värmde. Jul tycker jag ändå gick bra. Då, innan barnen, var det nyår som var jobbigast. Jag firade med vårt kompisgäng i fjällen och det blev väldigt påtagligt att Per var borta. Ensamt. Jag tror det

FOTO: PRIVATA

gäller att hitta ett sätt att fira på som passar in i situationen. Innan Per åkte iväg till Mali fixade vi barnvakt och gick ut och åt en riktig brak-middag för att fira allt som vi skulle missa att fira tillsammans. Mors dag, midsommar, min födelsedag, vår bröllopsdag... Men trots det så fick jag presenter levererade till min födelsedag.

Nu när vi har barn så är planering inför insats mycket viktigare. Innan barnen körde vi mest på det-löser-sig mentaliteten även om jag tyckte att vi pratatde igenom allt viktigt innan. Nu är det helt annorlunda. Något jag aldrig tänkt på förut var tänk om det händer mig något? Vem vet hur man går tillväga när något händer här på hemmaplan? Mina ICE-nummer går till Per och mina föräldrar. Med Per i Mali och mina pensionerade föräldrar som reser mer än vad de är hemma så kanske det är bra att uppdatera den. Jag tog även ett kort med mobilen av baksidan på Invidzonens tidning och skickade till mina närstående. Jag hade mer katastroftänk den här gången. Än så länge har det inte blivit någon katastrof. Vi saknar pappa och ibland är livet med två barn här hemma påfrestande och jobbigt. Jag känner mig till och från mycket ensam trots att jag har båda vänner och familj nära och som ställer upp. Men ingen kan ersätta Per som min man och barnens pappa. Jag har ingen att hålla handen när jag tittar på TV, ingen som ger mig en puss på morgonen hur trötta vi än är. Mellan dessa dippar i vardagen så funkar livet ändå ganska bra. Jag är just nu föräldraledig med vår dotter Liv som är 8 månader och det ger mig tid att verkligen njuta av mina barn. Vi hittar på roliga saker och försöker träffa vänner och familj så ofta som det går. Det gör ensamheten och längtan efter pappa lite lättare att leva med. Och den här gången kommer han hem till jul. Men om något skulle hända och han var tvungen att vara kvar i Mali så skulle vi klara det också. Jag och mina underbara och tappra barn. / Åsa

VAR SNÄLL MOT DIG SJÄLV



Vardagen är fylld av ansvar, krav och måsten, inte minst för dig som är hemma själv under tid för insats. Du ska hinna med att arbeta, helst med något utvecklande, ta hand om hemmet, städning, tvätt, läxläsning om du har barn, skjutsa till och från aktiviteter och allt annat fix som måste göras. Du ska också gärna vara medveten om vad du stoppar i dig, hinna träna och vara uppdaterad på det senaste inom kultur och samhälle samt ha ett socialt liv. Det är inga små krav att leva upp och mitt i all press är det lätt snöa in på allt du inte hinner med och slå ner på dig själv. Det bör du försöka undvika. För om du börjar tänka negativa tankar om dig själv är det lätt att snabbt hamna i en negativ nedåtgående spiral som kan vara svår att ta sig ur.

Stanna upp

För att ens förstå att du har hamnat i en alltför kravfylld tillvaro som inte på något sätt är rimlig eller bra för dig, krävs det att du har sinnesnärvaron att stanna upp i alla måsten för en sekund. Ta ett djupt andetag och sakta ner farten. Ställ dig vid sidan om dig själv för en stund och sätt på sig de snälla glasögonen. Oftast är det inte några stora ändringar som behövs för att få bot och bättring när du hamnat i ett negativt mönster. Det svåraste är att inse att det faktiskt är det som skett. När du förstått det har du kommit en lång bit på vägen. Därför ska du då och då stanna upp, ta en paus från krav och måsten och se dig själv. Var befinner du dig just nu? Ta ett djupt andetag och känn efter hur det känns i kroppen. Var snäll mot dig själv och ge dig tiden att inte jäkta för ett tag.

Lyssna

När vi ger oss själva en kort paus så händer det något. Vi börjar lyssna på oss själva och får där igenom reda på vad vi egentligen vill. Hur känns det just nu? Om jag tänker bort alla andras viljor och behov, vad vill jag? Det kanske låter egoistiskt men alltför ofta gör vi saker vi egentligen inte vill, för att vi känner en förväntan från andra. Vem är det först och främst du bör sätta i första rummet för att må bra? Jo, dig själv. Först och främst ska du må bra. Om du mår bra blir du en bättre person i förhållande till din familj, kollegor och folk i din närhet. Det vinner alla på i längden. Därför ska du i alla vardagsbeslut och situationer ställa frågan till dig själv, vill jag det här? Om svaret är ja, är du på rätt spår, då lyssnar du på dig själv.

Undvik omedvetet gnäll

Att vara snäll mot dig själv handlar om medvetandegörande på olika plan. Att bli medveten om dina inre känslor men också att allt du gör och tänker i din vardag påverkar dig och ditt humör. Att vara snäll mot dig själv kan därför handla om att komma ur den där dömande jargongen som du kan ha gentemot dig själv men också mot andra. Det hänger nämligen ihop. Vi människor är bra på att gnälla på allt möjligt utan att egentligen vara medvetna om det. Det går av bara farten. För de flesta av oss går det inte en dag utan att vi på något sätt klagar, dömer, kritiserar eller skvallrar om någon. Det skapar en jargong som även spiller över på dig och ditt välmående i slutändan. Det finns många sätt att bli medveten och få stopp på detta. Ett sätt är att fästa ett gummiband kring ena handleden. Varje gång du hör dig själv klaga, döma, kritisera eller skvallra måste du byta handled på gummibandet. Målet är att klara 21 dagar helt utan något av dessa negativa yttranden. Alltså 21 dagar utan att behöva byta handled för ditt gummiband. Om du klarar det har du kommit väldigt nära en helt gnällfri vardag, det ger ringar på vattnet och tar dig en bra bit på vägen mot att vara snäll mot dig själv.

Se vad du åstadkommer även när du inte åstadkommer

När du lärt dig att lyssna på dig själv, stannat upp och blivit gnällfri är det dags för sista steget mot att bli snäll mot dig själv. Våga bara vara i nuet utan att åstadkomma någonting. Se att även de stunder då du inte aktivt gör någonting är ett aktivt val som du bestämmer dig för att du behöver. Att inte göra något och faktiskt kunna njuta av det är faktiskt en enorm bedrift och gåva samt väldigt viktigt att ge oss själva då och då.

Viktiga telefonnummer att ha till hands

Vart vänder jag mig?

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
Nationella ledningscentralen (NLC), debrifing.rkp@polisen.se

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 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@sverigesveteranforbund.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**

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR
ÖNSKAR INVIDZONEN