Vi firar 10 år

INVID ZONEN

ETT NÄTVERK FÖR ANHÖRIGA

Fler kvinnor gynnar
FREDSPROCESSEN I COLOMBIA

REKORDSTORT ENGAGEMANG FÖR FRED

Tala med varandra om känslor

Lyckad start för FAMILJELÄGER

Emelie: **– Jag har blivit starkare för varje mission**

NUMMER 3 • 2017

ETT MAGASIN FÖR DIG SOM ÄR ANHÖRIG TILL UTLANDSTJÄNSTGÖRANDE

KONTAKTA OSS
Växel 08-400 203 88
Redaktion 0735-43 13 35
Anhörigtelefon 0761-66 33 17

E-POST
kontakt@invidzonen.se
sportzonen@invidzonen.se
foraldrazonen@invidzonen.se
familjezonen@invidzonen.se

ADRESS
Invidzonen
Hantverkargatan 52
112 31 Stockholm

HEMSIDA
www.invidzonen.se

ANSVARIG UTGIVARE
Cesilia Karlsson Kabaca
cesilia@invidzonen.se

REDAKTÖR & PROJEKTLEDARE
Monica Lindman
redaktionen@invidzonen.se
monica@invidzonen.se

GRAFISK FORM
Jan Adsjö, janne@spoil.se

SKRIBENTER
Anna/Sportzonen
Monica Lindman
Johanna Nilsson

OMSLAGSFOTO
Denise Fleurin

FOTOGRAF/BILDBYRÅ
Malin Ericsson/Region Gotland
Denise Fleurin
Harry Forsell och svensk polis i Colombia
Åke Gunnarsson
iStockphoto
Cesilia Karlsson Kabaca
Monica Lindman
Metamorphose
Anna Nybling
Alma Oldfeldt
Pixabay
Shutterstock
Mika Sörensen
Hanna Wennborg Photography
Lina Wickholm Pethrus
Knut Wistbacka

TRYCK
AB Norrmalmstryckeriet
Box 416, 191 24 Sollentuna
roger@norrmalmstryckeriet.se

VIKTIGA DATUM 2017
Nr 4: 30 november

En påminnelse, en gemenskap och en öppen dörr

I skrivande stund avslutas den stora militärövningen Aurora och med den har jag återigen saknat min livskamrat i vardagen. Jag ser det som en kort, men ändå viktig påminnelse om hur det är att vara ensam förälder på hemmaplan som ska sköta arbete, tvätt, läxor, aktiviteter för barnen och dessutom vara en närvarande mamma medan hjärnan planerar nästa middag, möte och arbetsdag samtidigt som du packar gympapåsen. Det väcker också minnen om hur snabbt oron tar fäste när media ideligen rapporterar om händelser som ger fritt spelrum åt fantasin. En övning här hemma går inte att jämföra med en internationell insats men det räcker för att jag minns hur det var. Jag är glad att jag haft vänner i liknande situation att prata med under tiden. Det är många som hört av sig under övningen vilket vi är glada för. Den insats anhöriga bidrar med för att göra det hela möjligt är faktiskt fantastisk!

Invidzonens första Familjeläger genomfördes under september, ett pilotprojekt som blev en succé! Det var tre givande dagar med föreläsningar och gemensamma aktiviteter och jag hade förmånen att få vara med på lägret. Vi vuxna, både anhöriga och veteraner satt tillsammans och pratade om föräldraskapet, om insatserna, om attityder och reaktioner. Det var som att vi hittade varandra direkt. För även om vi var olika, hade olika upplevelser, olika typer av uppdrag så hade vi en länk som förenade oss: de internationella insatserna. Det var värdefullt att få träffa dessa fantastiska människor och ha stöd av en barnpsykolog som utöver att vägleda oss i ämnet, föreläste om anknytningsteorier. Redan nu är vår projektledare Anna i full gång med att planera ett vinterläger.

Folke Bernadotteakademien, FBA, som vi skriver om i det här numret har också personal på internationell insats och därmed anhöriga som behöver stöd. Vårt arbete bygger på våra egna resurser och stödet som vi ger till varandra. Desto fler vi blir, med fler variationer och erfarenheter med sig i bagaget, desto mer berikar vi det stora och omtänksamma nätverk som Invidzonen utgör. Ingen ska lämnas utanför.

Trevlig läsning. Önskar er alla en fin höst!

Cesilia

Modet att våga visa känslor

Den röda tråden i intervjuerna med anhöriga i det här numret av Invidzonen visar hur viktigt det är att kunna tala med varandra om känslor. Att ha modet att våga tala om vad du känner och visa att du är både ledsen, orolig, arg och frustrerad över att vara den som blir lämnad ensam på hemmaplan med allt vad det innebär. Ninas sambo har varit i Mali fyra gånger och hon säger så klokt att du som är kvar hemma har rätt att vara lite egoistisk "allt fokus måste inte vara på den som åker iväg".
Emelies man har varit på fem missioner. Under hela den tiden har hon fått stöd av Invidzonen och tycker att hon blivit starkare för varje mission. Idag är Emelie ny ledamot i vår styrelse och vill nu bidra med sina erfarenheter som anhörig.

När omvärldsutvecklingen går i helt fel riktning är det positivt att få veta att det aldrig tidigare funnits så många internationella fredsinsatser i världen som nu. Läs mer om detta i intervjun med Jonas Alberoth, ställföreträdande generaldirektör för Folke Bernadotte-akademin, FBA. Att allt fler kvinnor deltar i olika fredsprocesser har stor betydelse för att nå framgång i fredsarbetet. Det understryker den svenske polisen Harry Forsell, en av de internationella observatörer som bevakar fredsprocessen i Colombia.

Trevlig läsning!

Monica

Engagemanget för fred är rekordstort, det konstaterar Jonas Alberoth, som av egen erfarenhet vet att fredsarbete fungerar. Sedan 2002 är han ställföreträdande generaldirektör för FBA, Folke Bernadotteakademin vars uppdrag är att arbeta för fred, säkerhet och utveckling för att främja och stödja internationella fredsinsatser.

När Nana Sörensens man blev utsänd att åka iväg på EU Monitoring Mission i Georgien valde Nana att följa med. Du möter Nana i hennes vardag i Mtskheta, där hon fått chansen att utforska en helt ny världsdel.

Den som är kvar hemma behöver mycket stöd och måste få veta hur viktig han eller hon är. "Tala om hur du känner det och var lite egoistisk". Det rådet ger Nina Ågrén som har en sambo som varit i Mali fyra gånger.

Emelie Parstam Hamberg har sedan 2012 haft kontinuerlig kontakt med Invidzonen när hennes man varit iväg på flera insatser. Idag är Emelie ny ledamot i Invidzonens styrelse där hon vill bidra med sina erfarenheter som anhörig.

Under en helg i september arrangerade Invidzonen ett familjeläger där barn och vuxna fick en möjlighet att träffa andra familjer som är i liknande situation som de själva. Det blev en lyckad start för projektet. Nu är projektledaren Anna Nybling i full gång med att planera ett vinterläger.

Den svenske polisen Harry Forsell är en av de internationella observatörer som bevakar freds-processen mellan Farc och regeringen i Colombia. Det är ett riskfyllt uppdrag men Harry tycker att han lärt sig mycket som han har nytta av i sin vardag som polis i Sverige.

LÄS ÄVEN OM Forskningsrapport om skilsmässa bland svenska militära utlandsveteraner
Höstens 7 bästa träningstips • Almedalen 2017 • Ministerbesök från Sydafrika
Och glöm inte att ta en liten paus

BLI MEDLEM OCH FÅ HEM INVIDZONENS TIDNING DIREKT I BREVLÅDAN!
Gå in på vår hemsida www.invidzonen.se – medlemskapet är kostnadsfritt.

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 partipolitisk oberoende och religiöst obunden ideell förening för anhöriga till personal på internationell insats. Invidzonens tidning produceras med ekonomiskt stöd från Försvarsmakten och Rikskriminalpolisens Utlandssektion.

”Det har aldrig tidigare funnits så många internationella fredsinsatser i världen som nu.”

Engagemanget för fred är REKORDSTORT

– Det har aldrig tidigare funnits så många internationella fredsinsatser i världen som nu. Engagemanget för att bevara freden är idag rekordstort. Behovet av personer som är lämpliga att arbeta med fred, säkerhet och utveckling har därför ökat rejält. Det säger Jonas Alberoth, ställföreträdande generaldirektör för FBA, Folke Bernadotteakademin.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **FBA OCH ISTOCKPHOTO**

En överväldigande majoritet av befolkningen i alla de länder som det pågår väpnade konflikter i vill bara få slut på kriget och lidandet. Det är centralt i allt fredsarbete. Människor vill vara med och påverka sin egen framtid och mycket av fredsarbetet handlar om att skapa förutsättningar för självbestämmande, säger Jonas Alberoth.

Själv har han stor erfarenhet av fredsbevarande arbete. I samband med att han gjorde sin värnplikt lärde han känna militära chefer som varit på internationell insats, vilket gjorde starkt intryck på honom och delvis påverkade hans yrkesval.

– Det väckte något inom mig. Att få sätta landets fredsintressen i första rummet och samarbeta med människor från hela världen ger energi och känns meningsfullt, säger Jonas Alberoth.

Bosnien och Kosovo

Som reservofficer var han på FN-insats i Bosnien-Hercegovina och Nato-insats i Kosovo. Det var under svåra förhållanden och medan konflikterna fortfarande pågick. Han var till exempel med om

att hantera de omedelbara följderna av folkmordet i Srebrenica i juli 1995.

– Vår uppgift var bland annat att upprätthålla kontakten med de stridande parterna och olika representanter i samhället för att öka kunskapen om det som pågick så att vi kunde vidta olika motåtgärder, säger Jonas Alberoth.

Han ingick även i SWERAP, ett snabbinsatsförband som utvecklades och tränades för att kunna sättas in på olika platser i världen. Det förvärrade kriget i Kosovo 1999 ledde till en första insats där.

Diplomat

Han återvände senare till västra Balkan som UD-anställd och som diplomat fick han representera Sverige och EUs ordförandeskap i Kosovo. Det här var under det första svenska ordförandeskapet i EU. Arbetet gav honom en djup förståelse och bred inblick i de politiska och diplomatiska delarna av fredsarbetet. Vilket ledde till att han blev chef för den politiska enheten i FN-insatsen.

– Det var en stor motivation att med egna ögon se och uppleva hur mycket FN kan göra för att bidra till hållbara lösningar på konflikter, säger Jonas Alberoth.

Ny myndighet

De erfarenheter och den kunskap som Jonas Alberoth fick under drygt åtta år och fem olika fredsuppdrag kom väl till pass när han blev tillfrågad om han ville arbeta med fredsfrågor i Sverige. Arbetet skulle ledas från den nya myndigheten FBA som skapades 2002 utifrån att det fanns ett tydligt hålrum för just en sådan myndighet.

– Att lämna FN för att arbeta med dessa frågor på hemmaplan kändes först som ett svårt beslut, men genom att ha min bas i Sverige skulle jag kunna leva ett mer normalt familjeliv och det sammanföll dessutom med att vårt första barn föddes, så det passade egentligen väldigt bra, säger Jonas Alberoth.

Hela världen konfronteras

Idag går utvecklingen i världen åt fel håll igen efter en relativt lång period med minskade konflikter och fördjupat internationellt samarbete. Det gör att fredsarbetet blir ännu viktigare. Dessutom så agerar inflytelserika länder och dess ledare på ett sätt som innebär att hela världen konfronteras med riskerna.

– Konflikterna i Georgien och Ukraina är båda långt ifrån en lösning. Det grusade våra förhoppningar om ett Europa utan förödande krig. De internationella fredsinsatserna i dessa länder är av stor betydelse för att övervaka ingångna avtal, försvåra för de stridande parterna, visa befolkningen att världen ser och bryr sig och få fram underlag för nödvändiga politiska och operativa beslut. Effektivt fredsarbete kräver att man är närvarande i det krisdrabbade landet och jobbar direkt gentemot konfliktens parter. Det yttersta ansvaret vilar dock tungt på landets ledare och dess befolkning, säger Jonas Alberoth.

Samma drömmar som vi

Hans egna starka upplevelser under flera krävande uppdrag gav honom ett yrkesliv. Han tycker att man ska ta chansen att åka iväg om man har den möjligheten. Han berättar om alla han träffat genom åren som ofta brukar lyfta fram sitt internationella fredsarbete som något av det viktigaste de gjort under sitt yrkesliv.

”Det är till exempel fullt möjligt med väpnade konflikter i Europa. Konflikten i Georgien är ju fortfarande olöst…”

– Att bidra till fred handlar om medmänsklighet. Att det finns någon som bryr sig och som är på plats är lika viktigt i alla konflikter. Det är fredsarbetets innersta väsen. Den absoluta majoriteteten bland civilbefolkningen är lika förvånade och frustrerade som vi över att det pågår en konflikt i deras land. De har samma drömmar som vi om att få leva ett liv i fred och frihet, säger Jonas Alberoth.

Olika bakgrund

Behovet av personer som är lämpliga att jobba i internationella fredsinsatser är därför stort. De personer som rekryteras av FBA kommer från både myndigheter, civilsamhället och regeringskansliet.

– Det är profilen på den aktuella tjänsten som styr och vi letar ständigt efter människor med olika kompetens och bakgrund. I Sverige har vi ett ganska brett nätverk av kandidater, men vi ser gärna nya sökande med lämpliga meriter. Många som söker sig till oss är anställda inom staten eftersom det oftast är lättare att få tjänstledigt när man är statligt anställd. Den erfarenhet man får är berikande och en tillgång för både den enskilde individen och arbetsplatsen, säger Jonas Alberoth.

FBA ser långsiktigt på relationen till de personer som rekryteras. Han understryker vikten av ett noggrant urval och särskilda förberedelser inför uppdraget. Myndigheten är nationell arbetsgivare och det internationella uppdraget utgör en ömsesidig investering i individen.

För närvarande har FBA 72 civila experter som arbetar ute i internationella fredsinsatser som leds av FN, EU och OSSE i länder som till exempel Afghanistan, Colombia, Georgien, Kongo-Kinshasa, Kosovo, Mali, Myanmar, Nigeria, Palestina, Somalia och Ukraina. Intressant att notera är att majoriteten av de utsända är kvinnor.
– Vi har just nu 40 kvinnor och 32 män ute på internationellt uppdrag. Det är mycket positivt att vi nått denna utveckling, eftersom kvinnor spelar en avgörande roll för att nå framgång i fredsarbetet, understryker Jonas Alberoth.

– Det är i huvudsak fyra saker man behöver tänka på: att uppfylla de aktuella kraven, vara motiverad inför uppgiften, inte blunda för de risker som finns och ha en livssituation som medger att man åker, säger Jonas Alberoth.

Säkerhetsansvar

FBAs egen personal har täta kontakter med de utsända experterna i fredsinsatserna och ett nära samarbete med de ansvariga internationella organisationerna, svenska myndigheter och enskilda organisationer.

– Den svenska personalen finns i konfliktdrabbade länder för att FN har beslutat om det och för att landet i fråga har bjudit in de internationella fredsinsatserna. I vissa länder försöker olika grupper motverka fredsarbetet och de drar sig inte för att använda våld mot den internationella personalen. Detta är något vi tar på största allvar och vi bedriver ett systematiskt och förebyggande säkerhetsarbete som omfattar bland annat analyser, utbildning, utrustning, särskilt stöd till personalen och ett kritiskt förhållningssätt till de ansvariga internationella organisationerna. Det har hänt att vi har evakuerat personal på grund av säkerhetsläget i ett land, men det är mycket sällsynt. Vi har även ett par experter med gedigen erfarenhet som kan ge stöd på plats och som kopplas in direkt om något allvarligt händer, förklarar Jonas Alberoth.

Anhörigstöd

Han anser att stödet till anhöriga är viktigt och ser mycket positivt på Invidzonens arbete. Att åka iväg på en internationell fredsinsats är i bästa fall ett gemensamt beslut som omfattar individen, de anhöriga, arbetsgivaren, den utsändande myndigheten och ansvarig organisation. För FBAs del så har antalet familjemissioner ökat under senare år med boende för hela familjen och bra skolor för barnen.

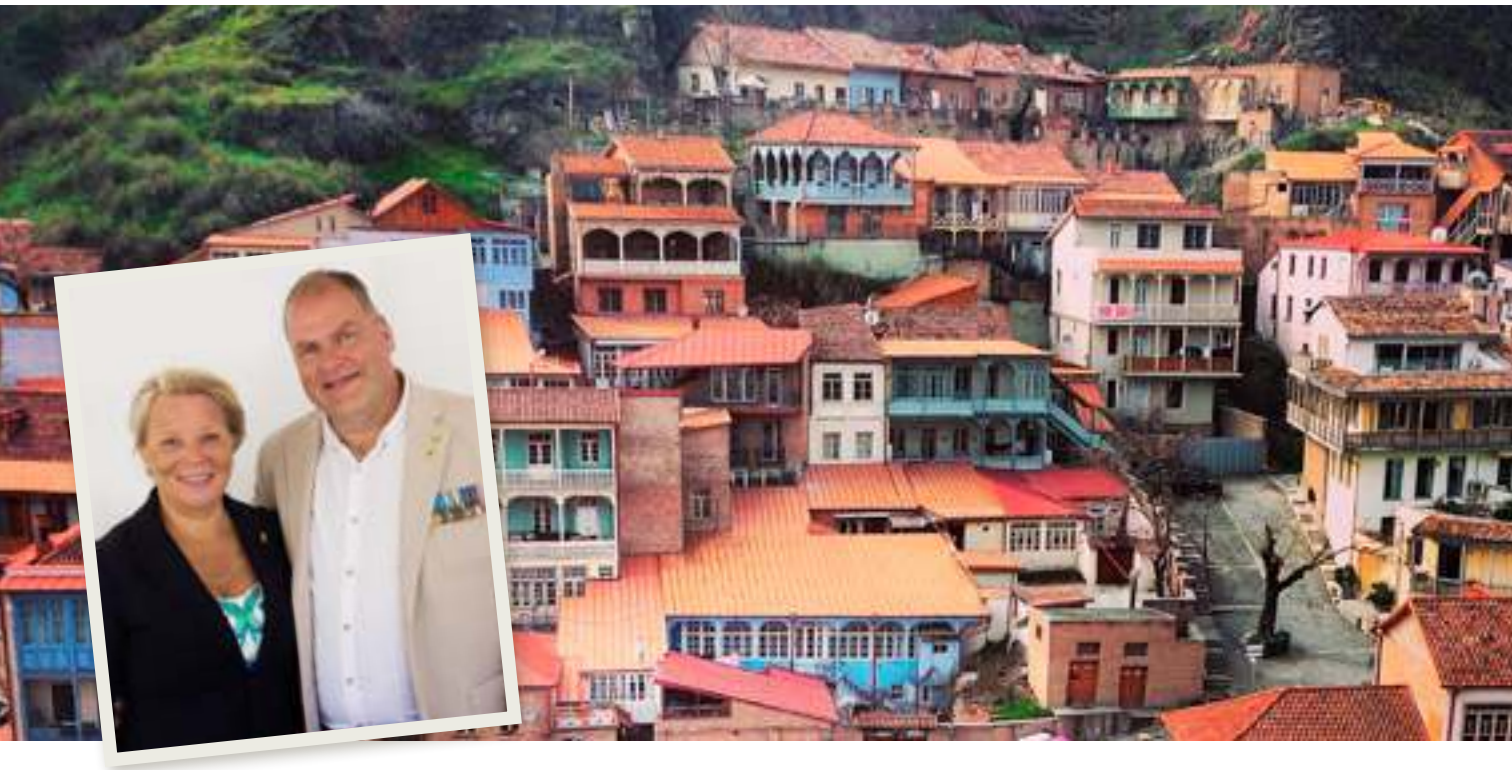
– Det viktigaste som regeringen i Sverige kan göra nu är att genomföra de prioriterade rekommendationerna i Veteranutredningen och skapa bättre och mer hållbara förutsättningar för stödet till de utsända och deras anhöriga. Det är staten som är huvudintressenten i det officiella svenska fredsarbetet. Idag förlitar sig staten i hög utsträckning på enskilda organisationer och ideella krafter. Personligen tycker jag att man ska snabbutreda frågan om en ”Veteranpeng” eller ”Insatspeng” som kan aktiveras när den utsände kommer hem igen. Det skulle göra arbetet mindre sårbart och stärka kopplingen till de anhöriga. Det vore en smart investering av regeringen i den egna verksamheten och en av våra i särklass viktigaste resurser, intresserade och kunniga svenska fredsarbetare, avslutar Jonas Alberoth.

Fakta FBA

Folke Bernadotteakademin (FBA) är myndigheten för fred, säkerhet och utveckling.

FBA arbetar med internationella fredsinsatser och utvecklingssamarbete. Myndigheten bedriver utbildning, forskning och metodutveckling för att stödja freds- och statsbyggande i konflikt- och postkonfliktländer. FBA bidrar även med civil personal och expertis till freds- och valobservationsinsatser som leds av EU, FN och OSSE. Myndigheten har fått sitt namn efter Folke Bernadotte, FNs förste medlare i den allra första fredsinsatsen.

NANA tog tillfället i akt att utforska en helt ny VÄRLDSDEL



När mannen skulle iväg på mission i Mtskheta i Georgien valde Nana Sörensen att följa med sin man. Säkerhetsläget i landet är stabilt så Nana är aldrig rädd när hon på egen hand passar på att turista i landet. Människorna är hjälpsamma och gästfria. Är man som Nana intresserad av kultur och historia finns det mycket att upptäcka och utforska i det spännande landskapet där bergskedjan Kaukasus genomkorsar regionen.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **KNUT WISTBACKA/MIKA SÖRENSEN & PIXABAY**

Under de senaste 20 åren har Nanas man, Mika Sörensen varit i väg på 16 missioner. Nu är han utsänd av FBA, Folke Bernadotteakademin till EU Monitoring Mission i Georgien, där han är biträdande fältkontorschef i staden Mtskheta som ligger cirka 18 km norr om huvudstaden Tblisi.

Paret är nu inne på sitt andra år i Georgien och Nana har hunnit acklimatisera sig väl i landet. Hon uppskattar den gästfrihet och vänlighet som finns bland människorna som hon möter i sin vardag. Med tanke på att det under sommaren vissa dagar har varit över 40 grader varmt är det bra att hon är härdad och van vid värme. Precis som i Sverige växlar klimatet i Georgien fast hösten kommer senare. På vintern kan det bli

cirka 10 minusgrader och då har det hänt att Nana och hennes man åkt skidor uppe i bergen när de vuxna sönerna eller vänner varit på besök.

– Jag har besökt min man på olika missioner runt om i världen, men det är första gången som jag varit borta så här länge. Tidigare har jag åkt iväg på familjemissioner med våra två söner när de var i skolåldern till exempel UNTSO, som varade i ett år i Damaskus i Syrien/Israel och andra missioner bland annat i Libanon, Bosnien och Sri Lanka, har varit på två månader, säger Nana Sörensen.

Nana är en kvinna som utstrålar lugn och värme. Jag tänker att det är nog inte är så konstigt att hon blir vänligt bemött för hon får alla i sin omgivning att känna sig både trygga och sedda.

Turist

Nu när sönerna är vuxna och efter att ha arbetat länge som förskollärare och specialpedagog kände hon att tidpunkten för att följa med sin man på mission låg helt rätt i tiden.

– Det här är en helt ny världsdel för mig och jag var nyfiken på att ta del av en kultur som jag inte mött tidigare. Landet satsar allt mer på turism och därför är det intressant att vara här nu. Och jag turistar varje dag, säger Nana och skrattar. Fast det är en sanning med viss modifikation, för när jag ber henne berätta om sin vardag verkar hon vara fullt sysselsatt och med tider att passa.

Nanas vardag

Varje dag äter Nana frukost tillsammans med sin man och kör honom sedan till jobbet. Därefter går hon längre promenader, ofta besöker hon kyrkor och kapell. Det händer också att hon besökt ett närliggande munkkloster där hon fått vatten av de vänliga munkarna.

”…kaffe och kanelbullar är något som uppskattas bland de cirka 60-talet anställda…”

– Sedan lagar jag lunch till min man och ibland får vi besök av kollegor från fältkontoret eller högkvarteret i Tblisi. Det händer också att jag bjuder på ”Swedish fika”, säger Nana.

För kaffe och kanelbullar är något som uppskattas bland de cirka 60-talet anställda som finns på kontoret i Mtskheta. De arbetar som monitorer (se separat faktaruta red:s anm) och kommer från olika länder i Europa, nästan hälften av dem är kvinnor och när någon av dem har en ledig eftermiddag visar Nana dem gärna utvalda godbitar i omgivningen och var de kan köpa lokalt hantverk.

Maten

Måltiderna är lätta att variera och Nana väljer mat efter säsong. Under sommaren är tomaterna som bäst och då blir det mycket sallad, kall tomatsoppa och en hel del vattenmelon. Varje lördag besöker hon dessutom den lokala marknaden, där hon köper ägg, frukt, grönsaker och blommor.

– Det räcker en hel vecka och kostar bara 30 kronor, kommenterar Nana.

Nana Sörensen handlar varje lördag på den lokala marknaden i Mtskheta. Den fina korgen är handgjord och rymmer en veckoranson av frukt och grönsaker.

Kött och ost handlar hon oftast från en fransk matvarubutikskedja som ligger på vägen mot Tblisi.

Trafiken kaotisk

Ibland åker hon till Tblisi för att handla eller träffa någon annan anhörig. Bland dem hon träffar finns kvinnor från Finland, Danmark och Bulgarien. Hon kör själv bilen trots att trafiken emellanåt kan vara smått kaotisk. Många av vägarna kan närmast jämföras med sämre landsvägar i Sverige och trafikeras av allt från nya och gamla bilar till åsnekärror.

– Så det gäller att ta det försiktigt när man kör, säger Nana, som nu har lärt sig hitta riktigt bra. Till en början fick jag fråga mig fram. Människorna här är hjälpsamma och därför har det alltid gått bra att ta sig fram både till fots och med bil, fortsätter Nana.

Hon är född i Berlin och uppvuxen i Vasa i Finland och talar finska, svenska, engelska och tyska. Det är dock bara de yngre bland befolkningen i Georgien som talar engelska.

Det finns gott om sevärdheter i Georgiens huvudstad Tblisi. Nana Sörensen är numera en van ciceron när paret får besök av vänner eller de båda sönerna.

– Men du kommer långt med teckenspråk och en del artighetsfraser har jag lärt mig. Det har också hänt att de äldre har hämtat yngre personer som kan engelska och som på så sätt kunnat hjälpa mig till rätta, säger Nana.

Gästfrihet

Vid 19-tiden är det dags för middag. Och eftersom de ofta har middagsgäster är det en hel del arbete med att förbereda middagen.

– Vi går även ut och äter, både på tu man hand eller när vi har gäster. Här finns gott om restauranger, allt från lokala restauranger till värsta lyxrestaurangerna i Tblisi, säger Nana, som också framhåller Georgien som ett bra vinland.

Här finns flera stora vinproducenter och det anses som hög status att kunna göra sitt eget vin.

– Även vår hyresvärd gör sitt eget vin, säger Nana och berättar om sin gästfria ”landlady” som ofta bjuder på den hembakade traditionella georgiska ostpizzan, Chatjapuri, som smakar väldigt gott, kaffe eller det egna vinet.

Säkerhetsläget

Nana har aldrig känt sig rädd under sin vistelse i Georgien. I området där de bor finns till exempel inga vakter. Alla i området känner varandra väl.

– Självklart finns det en krisberedskap och en evakueringsplan för alla de som arbetar på fältkontoret i Mtskheta om något skulle hända. Men i de lägena måste jag sköta mig själv och hantera allt praktiskt som till exempel att boka flygbiljetter till hemresan.

Råd och tips

Vilka råd och tips skulle du ge till någon som följer med sin partner på mission?

– Det här är en civil mission och då måste man ordna sitt boende själv. Viktigt att tänka på är att göra det bästa av situationen om det inte motsvarar förväntningarna.

Tänk också på att du är gäst i landet, det är viktigt att komma ihåg och respektera, liksom att anamma sederna i landet. Ha gärna glimten i ögat och visa empati för befolkningen, avslutar Nana Sörensen.

Fakta Nana Sörensen

Född: I Berlin uppvuxen i Vasa i Finland
Yrke: Förskollärare och specialpedagog
Familj: Maken Mika och två söner. Ena sonen är yrkesmilitär och den andra studerar internationell ekonomi
Bor: Tranås
Språk: Finska, svenska, tyska och engelska
Intressen: Kultur och historia

Fakta och bakgrund missionen i Georgien

Mika Sörensen är utsänd av FBA till EU Monitoring Mission i Georgien, där han är biträdande fältkontorschef i staden Mtskheta. Det var 2008 som det utbröt ett krig mellan Georgien och de två utbrytarregionerna Abchazien och Sydossetien, som fick stöd från Ryssland. Efter att en vapenvila förhandlats fram etablerades insatsen (EUMM) för att övervaka säkerhetsläget, att avtalet följs och att ryska trupper lämnar Georgien. EUMM har utöver högkvarteret i huvudstaden Tblisi även fältkontor i städerna Gori, Mtskheta och Zugdidi.

På kontoren arbetar de flesta som monitorer. Det innebär att de är ute på patruller längs med den administrativa gränslinjen mot Sydossetien, en av de två regioner som bröt sig ut ur Georgien efter Sovjetunionens fall. Monitorerna bevakar vad som händer i området i enlighet med det avtal som etablerades efter stridigheterna 2008. Monitorerna besöker även georgisk polis och militär för att få insyn i deras verksamhet. De samtalar med civilbefolkningen och representanter från civilsamhället för att rapportera om och indirekt hjälpa de människor som drabbats av konflikten. Som chef är Mika Sörensen mest inne på kontoret, men minst en gång i veckan försöker han följa med på en patrull.

I dag är läget generellt sett stabilt men den pågående konflikten i Ukraina skapar viss oro då det finns en hel del kopplingar. EUMM fyller ett viktigt behov och lyckas göra skillnad, skapa säkerhet så att människor kan leva sina vanliga liv. Konflikten är långtifrån löst, men missionen bidrar till stabilitet och normalisering i området.

KÄLLA FBA

Skilsmässa vanligare bland utlandsveteraner

Carl-Martin Pethrus forskning handlar om att ta reda på hur svenska militära utlandsveteraner mår efter att de varit iväg på en internationell insats. Han har bland annat undersökt psykisk ohälsa och självmord bland utlandsveteraner. I en annan studie har han analyserat skilsmässor och giftermål bland de veteraner som varit på insats någon gång under åren 1990 till 2013. Rapporten visar att skilsmässa efter hemkomsten var vanligare bland utlandsveteraner jämfört med icke-veteraner.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **LINA WICKHOLM PETHRUS OCH ISTOCKPHOTO**

Carl-Martin Pethrus är legitimerad psykolog och doktorand på institutionen för medicin vid Karolinska Institutet. Carl-Martin arbetar också som rapportförfattare för Aux Analysis, som samarbetar med Försvarsmakten när det gäller rapporter och epidemiologiska undersökningar av militära utlandsveteraner. Hans intresse för Försvarsmakten började när han tjänstgjorde som Fallskärmsjägare i Karlsborg.

– Intresset för militära utlandsveteraner började i samband med att jag läste på psykologprogrammet och mitt intresse för epidemiologi fick jag när

jag träffade min nuvarande chef och handledare, Martin Neovius. Min examensuppsats handlade om psykisk ohälsa och självmord bland utlandsveteraner, säger Carl-Martin Pethrus.

Studien finansierades av Försvarsmakten och var en så kallad registerbaserad studie som baserades på Försvarsmaktens veteranregister som länkades till Socialstyrelsens data över självmord, självmordsförsök och receptbelagda läkemedel mot depression- och ångesttillstånd.

Tillvägagångssätt

I studien om skilsmässor har tillvägagångssättet varit i stort densamma och baseras på en länkning av register från Försvarsmakten, Socialstyrelsen, Statistiska centralbyrån, Rekryteringsmyndigheten och Krigsarkivet. Studien godkändes av regionala etikprövningsnämnden vid Karolinska Institutet

”Skilsmässa vanligare än bland jämförbara individer från allmänbefolkningen.”

och alla analyser genomfördes på avidentifierade data för att skydda utlandsveteranernas integritet.

– Via Försvarsmaktens databas över internationella insatser kunde vi identifiera omkring 25 000 veteraner som någon gång mellan 1990 och 2013 gjort utlandstjänst. Till varje utlandsveteran matchade vi upp till fem jämförbara individer som vi identifierade via Värnpliktsregistret. De matchningsvariabler som vi använde var födelseår, kön, året för mönstring, resultat från begåvningstest och bedömning av psykolog, tidigare psykisk ohälsa, och kroppsmasseindex (body mass index, BMI), säger Carl-Martin Pethrus.

I studien ingick 97 procent män och 3 procent kvinnor. Bland dem som åkte iväg på internationell insats var 91 procent ogifta och 9 procent gifta. De ogifta hade en genomsnittsålder på 24 år medan medianåldern för de gifta var 39 år. Av de som var gifta hade 14 procent gift sig året innan de åkte iväg på insatsen.

Resultat

Resultatet av studien visar att de militära utlandsveteraner som var gifta när de åkte iväg på insats var sannolikheten för en skilsmässa nästan dubbelt så hög efter hemkomst jämfört med icke-veteraner.

För de utlandsveteraner som var ogifta vid tidpunkten för utlandstjänsten var giftermål efter att de kommit hem marginellt, men statistiskt säkerställt något lägre jämfört med de matchade icke-veteranerna.

Carl-Martin Pethrus, leg psykolog och doktorand på institutionen för medicin vid Karolinska Institutet är rapportförfattare till studien om skilsmässor och giftermål bland militära utlandsveteraner.

Slutsats

Bland svenska militära utlandsveteraner som tjänstgjort någon gång mellan 1990 och 2013 var skilsmässa efter hemkomst från mission vanligare än bland jämförbara individer från allmänbefolkningen som har genomgått mönstring. Utlandsveteranerna verkade också gifta sig i något mindre utsträckning efter missionen jämfört med allmänbefolkningen.

”I studien ingick 97 procent män och 3 procent kvinnor”

Vi kan inte uttala oss om så kallade orsakssamband, vad som påverkar vad, men vi kan med god precision visa hur förhållandet har sett ut över tid. Med en uppföljningstid på upp till 24 år finns det goda möjligheter att testa fler hypoteser som till exempel huruvida skilsmässo- och giftermålsfrekvensen skiljer sig mellan yrkesmilitärer och jämförbara individer från allmänbefolkningen, avslutar Carl-Martin Pethrus.

ALMEDALEN

Alla som deltar i Almedalsveckan har ett syfte och mål med sin resa. De allra flesta har det gemensamt att de vill göra skillnad och bidra till ett bättre samhälle. Under en vecka samlas politiker, journalister, näringsliv, organisationer och konsulter i Visby för att nå ut med just sina budskap. Även Invidzonen fanns på plats för att berätta om vår verksamhet och knyta nya kontakter.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **MALIN ERICSSON/REGION GOTLAND, MONICA LINDMAN**

När Stockholm flyttar till Visby finns Taxi Stockholm på plats för att hjälpa sina gotländska kollegor. Även Taxi Göteborg och Taxi Skåne har åkt hit för att täcka upp under denna hektiska vecka i början av juli då det varje dag landar dryga 60-talet flygplan på Visby flygplats. Taxibilarna åker i skytteltrafik mellan flygplatsen och hamnen för att hämta och lämna besökare som precis som Invidzonen ska bevaka några av de tusentals seminarier som arrangeras i denna historiska miljö omgärdat av hav och vacker natur.

Alla är här

Ja, så känns det faktiskt efter några dagar i Almedalen. Vart vi än vänder vår blick så ser vi idel kända personer, allt från politiker till näringslivsprofiler, journalister och programledare från olika tv-kanaler. Här trängs de med alla seminariedeltagare och kommunikatörer, arrangörer och pr-konsulter. Visst finns det en och annan som kommer från någon annan del av Sverige eller för den delen även andra delar av världen. För Sverige består ju som bekant inte bara av stockholmare. Men under den här veckan är nog besökarna från huvudstaden i majoritet. Naturligtvis är det också en hel del både svenska och utländska turister som besöker ön.

Fred och säkerhet

Ett av de första seminarier som vi bevakar handlar om fred, säkerhet och utveckling. Seminariet som

– EN HEKTISK VECKA FÖR ALLA SOM VILL GÖRA SKILLNAD

Försvarspolitisk arena bjöd på många intressanta seminarier under årets Almedalsvecka. Jonas Alberoth, ställföreträdande generaldirektör FBA (t v), Peter Hultqvist, försvarsminister och Karin Enström f d försvarsminister diskuterade Veteranpolitiken efter veteranutredningen.

hade rubriken: ”USA och FN – ett förhållande i otakt av betydelse för världsfreden”, arrangerades av FBA, Folke Bernadotteakademin.

Trump avfärdade FN redan under presidentvalskampanjen och har föreslagit kraftigt minskade bidrag till bland annat fredsbevarande insatser. Samtidigt gör USA utspel från säkerhetsrådets talarstol och uppmanar FN att agera mer kraftfullt.

Hur byggs framtidens fred? Av vem och utifrån vilka principer? Dessa frågor diskuterades av panelen, där Jan Eliasson, före detta vice generalsekreterare för FN medverkade tillsammans med Richard Gowan, European Council on Foreign Relations och Lena Sundh, FNs generalsekreterares särskilda sändebud till DR Kongo och biträdande chef för FN-insatsen MONUC.

– Internationellt samarbete är viktigare än någonsin. Även om konflikter idag är väldigt svåra är det viktigt att fredsbevarande styrkor finns på plats. Vi får inte ge upp en enda konflikt och att Sverige nu finns med i FNs säkerhetsråd bidrar till att vi har allt mer fokus på vad kvinnor kan åstadkomma när det gäller fred och säkerhet, fastslog en enig panel.

– Det viktigaste ordet nu är ”tillsammans” sade bland annat Jan Eliasson. Precis så sa kronprinsessan Victoria efter terrorattacken i Stockholm. Och det är ett viktigt ord som inte nog kan upprepas.

Veteranpolitiken efter Veteranutredningen

Ett annat seminarium som i hög grad berör vår verksamhet är stödet till veteraner och dess anhöriga. Vid Försvarspolitisk arena arrangerades en paneldebatt där försvarsminister Peter Hultqvist, Jonas Alberoth, ställföreträdande generaldirektör FBA, tidigare försvarsminister Karin Enström, Anders Lindberg, ledarskribent Aftonbladet och Klas Eksell, personaldirektör inom Försvarsmakten diskuterade: ”Vad hände med Veteranpolitiken efter Veteranutredningen”?

Försvarsministern inledde med att understryka hur viktigt det är att stödja veteraner och deras anhöriga.

– Arbetet med veteranfrågorna har släpat efter

Under årets Almedalsvecka fick Invidzonens redaktör, Monica Lindman en möjlighet att fotograferas tillsammans med ÖB Micael Bydén.

”När jag sitter på båten på väg hem slår det mig plötsligt att jag inte druckit ett enda glas rosé under mina dagar i Visby.”

och därför är stödet från ideella organisationer som Invidzonen mycket värdefulla”, sade bland annat Peter Hultqvist. En enig panel lyfte fram den stora kompetens som våra veteraner har och vikten av att deras kunskaper och erfarenheter tas till vara i det civila samhället och att de får den respekt som de förtjänar.

Den svenska försvarsförmågan

Försvarsfrågan och den svenska försvarsförmågan är något som berör och väcker stort intresse bland människor. Det var därför trångt om utrymmet i Svenska Dagbladets tält när ÖB, Micael Bydén, frågades ut av tidningens reporter, Jonas Gummesson om ”hur stark den svenska försvarsförmågan är”.

– Sannolikheten för ett anfall mot Sverige är låg, även om omvärldsutvecklingen går i helt fel riktning, sade bland annat Micael Bydén. Samtidigt som han underströk att Sverige behöver ett starkare försvar och för det krävs mer pengar och satsning på internationella samarbeten.

Nätverka

Vi fick även tillfälle att nätverka och knyta nya kontakter och uppleva lite av den partystämning som alla talar om och som också kännetecknar Almedalsveckan. Dominik Swiecicki, suppleant i Invidzonens styrelse, hade samlat ett trevligt gäng för en gemensam middag på restaurang Supper. Stämningen var minst sagt på topp bland alla minglande och nätverkande människor som precis som vi lyckats få ett bord på populära Supper. Vi hade givande samtal runt bordet. Här fanns representanter från bland annat Sida och Svenska Afghankommittén, några av de organisationer som vi ska skriva om i kommande nummer av tidningen.

Möten

Efter några intensiva dagar i Almedalen reflekterar jag över vad det är som gör att så många vill delta i Almedalsveckan. Vi människor behöver mötesplatser. Idag kanske mer än någonsin behöver vi mötas oavsett om det handlar om att göra nya affärer, nå ut med politiska budskap eller som vi på Invidzonen berätta om oss själva och skapa kontakter med nyckelpersoner och andra organisationer, som precis som vi vill göra skillnad.

När jag sitter på båten på väg hem slår det mig plötsligt att jag inte druckit ett enda glas rosé under mina dagar i Visby.

Ministerbesök från Sydafrika

Invidzonens engagemang för anhöriga väckte stort intresse hos Sydafrikas vice försvarsminister. Fr v Anna Nybling, projektledare Invidzonen, Mr E.R.K Maphatsoe, vice försvarsminister och ansvarig för militära veteraner i Sydafrika och Cesilia Karlsson Kabaca, generalsekreterare Invidzonen

Invidzonens engagemang för anhöriga väckte stort intresse hos både Sydafrikas vice försvarsminister och landets ambassadör i Stockholm. Fr v Mrs Fatih Doreen Radebe, Sydafrikas ambassadör i Stockholm, Cesilia Karlsson Kabaca, generalsekreterare Invidzonen, Mr E.R.K Maphatsoe, vice försvarsminister och ansvarig för militära veteraner i Sydafrika och Anna Anna Nybling, projektledare Invidzonen.

I slutet av augusti hade Försvarsdepartementet i Stockholm besök av Sydafrikas vice försvarsminister och ansvarig för militära veteraner, Mr E.R.K Maphatsoe. Invidzonen var en av de organisationer som bjudits in till mötet för att presentera vår verksamhet och hur vi arbetar med stöd till anhöriga. Sveriges veteranförbund Fredsbaskrarna deltog också på mötet och presenterade sin verksamhet och stödet till veteraner.

– Det var ett positivt möte där vi fick möjlighet att berätta om oss och inspirera dem till hur de kan arbeta med att stötta veteranernas anhöriga i Sydafrika, säger Cesilia Kabaca Karlsson, generalsekreterare Invidzonen.

Välkommet bidrag till Sveriges Veteranförbund, Fredsbaskrarna

Under Almedalsveckan bjöd Försvarspolitisk arena på många intressanta seminarier. I samband med seminariet om Veteranpolitiken efter Veteranutredningen tilldelades Sveriges Veteranförbund, Fredsbaskrarna 52 800 kronor av BAE Systems. Ett välkommet bidrag till satsningen på det viktiga veteranarbetet.

Sverker Göranson, förbundsordförande i Sveriges Veteranförbund, Fredsbaskrarna och tillika styrelseledamot i Invidzonen (t v) tog emot checken av BAE Systems vd, Tommy Gustafsson Rask.

NINA ÅGRÉN

– Det viktigaste är att tala med varandra om känslor

Det rådet vill Nina Ågrén ge till alla som har en anhörig som ska åka iväg på insats. Själv har hon en sambo som varit i Mali fyra gånger. Att tala om känslor och att vara lite egoistisk tycker hon är viktigt – allt fokus måste inte vara på den som åker iväg. Den som är kvar hemma behöver också stöd och få veta att han eller hon är viktig.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ÅKE GUNNARSSON**

Nina är en tjej som står med båda fötterna på jorden. Trots att hon bara är 26 år har hon redan hunnit med en hel del i livet. Efter gymnasiet ville hon skaffa sig en bra utbildning och valde mellan att bli veterinär eller officer.

– Direkt efter gymnasiet gjorde jag min militärtjänst på P7 i Revingehed utanför Lund. Det var väldigt lärorikt och inget som jag ångrar. Vi var elva tjejer bland de totalt 40 rekryter som gjorde sin militärtjänst på vakt och eskortplutonen. Min inriktning var att utbilda mig till granatgevärsskytt, säger Nina.

Under militärtjänsten lärde hon sig mycket om sig själv, hur man hanterar olika situationer och hur man samarbetar med andra människor. Men hon erkänner att det emellanåt kunde vara påfrestande att bo nära andra människor under så lång tid.

Apotekare

Hennes yrkesval blev dock vare sig veterinär eller officer. Istället utbildade hon sig till apotekare. Efter den 5-åriga utbildningen fick hon jobb och arbetar sedan ett år tillbaka som apotekare i Hallstahammar, där hon bor med sin sambo Kristoffer och de två Chihuahuahundarna Eskil och Ove.

– Min sambo och jag är jämngamla och han gjorde sin militärtjänst samtidigt som jag men han var placerad på I 8 i Uppsala. Sedan blev han kvar inom Försvaret och arbetar med logistik. Han var en av de soldater som var med och byggde upp verksamheten i Mali 2014. Då var vi 23 år och vid den här tiden var vi bara väldigt nära vänner, men det var ändå jobbigt att han var borta i 6 månader, säger Nina.

Större förståelse

Sedan dess har Kristoffer varit i Mali fyra gånger. När han åkte 2015 var det på tre månader. Då var Nina singel och hon och Kristoffer började umgås allt oftare och blev ett par.

– När vi var ett par blev det allt svårare att han skulle åka iväg. Samtidigt har mitt eget intresse

för det militära gjort att jag har större förståelse för att han ville åka på internationell insats. Jag är egentligen inte så orolig, saknaden är större än oron, säger Nina.

Finskt påbrå

Hennes föräldrar kommer från Vasa i Finland och flyttade till Hallstahammar 1979. Men vare sig föräldrarna eller hennes två äldre bröder har någon anknytning till det militära.

– Ingen av mina bröder har gjort sin militärtjänst, så de blev ganska förvånade över att deras lillasyster ville göra ”lumpen” säger Nina och skrattar.

Att hon själv alltid varit intresserad av det militära tror hon beror på att hennes gammelmorfar var med under andra världskriget. Han överlevde men det har varit lite tabubelagt att tala om kriget i Ninas familj.

Dröm om att bilda familj

Nina satsade på en civil karriär, men hon är inte främmande för att själv åka iväg på ett internationellt uppdrag för någon humanitär organisation.

– Fast nu drömmer vi båda om att så småningom bilda familj. I höst flyttar vi till Växjö, där Kristoffer ska börja plugga till skogsingenjör.

Nina har redan fått nytt jobb som apotekare i Växjö och nu letar de boende.

– Det är med blandade känslor jag flyttar från familj och vänner i Hallstahammar, men det är kul med förändring och vi ser fram mot att starta ett liv tillsammans på en ny ort, säger Nina.

Tala om känslor

Nina tycker att det många gånger varit svårt att tala med familj och vänner om sina känslor. Att kunna prata med sin partner om känslor är desto viktigare, tycker Nina.

– Tala om hur du känner det och var lite egoistisk. Tänk efter vad som är viktigt för dig själv och ha hela tiden kontakt med varandra under tiden som din partner är borta, är Ninas råd. Vi hade kontakt via Facebook och messenger. Varje söndagskväll ringde han och de kvällarna blev väldigt värdefulla för oss båda. Själv tycker hon att det hjälpt henne mycket att ställa frågor om Kristoffers vardag när han var i Mali.

”Tala om hur du känner det och var lite egoistisk…”

– Jag har frågat om vardagliga saker som vädret, hur det går att duscha och hur maten är? Och hur får vi kontakt med varandra om något skulle hända? Hur gör vi om det händer mig något som han snabbt behöver få veta? Man vet ju inte om internet fungerar så det är viktigt att ta reda på hur man löser detta, säger Nina.

Hon är glad över att Invidzonen finns och det stöd som anhöriga får genom att kunna tala med andra som är i liknande situation.

– Det är naturligtvis olika för alla. Men jag tror att det är bra att fortsätta att prata om känslor, så vi ska gå en PREP-kurs nu i höst för att bearbeta det vi varit med om, avslutar Nina Ågrén.

Emelie

har blivit starkare för varje mission

Emelie Parstam Hamberg fick kontakt med Invidzonen på en anhörigdag i Eksjö 2012. Det här var strax innan hennes man skulle åka till Afghanistan på sin första insats. Sedan dess har han varit iväg på fem missioner och Emelie känner att hon blivit starkare för varje mission. Under den här tiden har hon haft kontinuerlig kontakt med en av våra mentorer, som varit ett stort stöd för henne. Idag är Emelie ny ledamot i Invidzonens styrelse, där hon vill bidra med sina erfarenheter som anhörig.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **HANNA WENNBORG PHOTOGRAPHY**

När vi träffas för intervjun ska Emelie snart iväg för att delta på sitt andra styrelsemöte på Invidzonen. Hon erkänner att hon är lite spänd eftersom hon nu ska träffa de andra styrelsemedlemmarna för första gången.

– På förra mötet deltog jag via videokonferens, förklarar Emelie. Idag blir det ”live” och det känns lite pirrigt.

Det är dock inget som märks på henne. Hon verkar vara en trygg och väldigt praktiskt lagd person, som föreslår att jag kan göra intervjun med henne medan sonen Gustaf sover middag intill oss i sin vagn på hotellrummet.

– Det har varit en rolig och händelserik förmiddag för honom, vi har åkt tåg från Jönköping till Stockholm och sedan har vi åkt buss till hotellet, så nu är han helt slut, säger Emelie.

Nio veckor för tidigt

Emelie är född och uppvuxen i Malmö. Hon är frisör och arbetar idag på en salong i centrala Jönköping. Hit flyttade hon 2010 och bor nu i ett radhus utanför Jönköping tillsammans med sin man Viktor och lille Gustaf, som är född 2015.

– Gustaf föddes hela nio veckor för tidigt eftersom jag fick havandeskapsförgiftning i vecka 29, säger Emelie.

Gustaf fick ligga i kuvös i fyra veckor, respirator

i en vecka och därefter CPAP i åtta veckor, Continuous Positive Airway Pressure vilket innebär kontinuerlig övertrycksbehandling, (red:s anm).

– Det var en tuff tid, medger Emelie. Han föddes 9 augusti och vi åkte hem först 13 november.

Idag är Gustaf en pigg liten krabat och är som vilken 2-åring som helst.

– Han väger lite mindre än barn i hans ålder och så har han ärrbildningar på lungorna, som vi måste hålla koll på, säger Emelie.

Fem missioner på fem år

Hon och Viktor har varit tillsammans i 12 år och gifta i fyra år. Emelie har på så sätt kunnat följa sin man i karriären som yrkesmilitär på Ing 2 i Eksjö. I juli 2016 när Gustaf var nästan ett år åkte Viktor till Mali och var borta i tre och en halv månad.

”Det är många gånger jag tänkt, ska man må så här, ska man ha det så här?”

– Under åren 2012–2017 har han varit på fem missioner. Han har varit både i Afghanistan och Mali. Visserligen har jag känt mig starkare inför varje mission, men man tänker och känner annorlunda när man har fått barn. Han åkte till Mali i januari i år och kom hem i april, sedan dess har han varit hemma och det känns väldigt skönt, säger Emelie.

Mer öppna mot varandra

Emelie och Viktor har med åren blivit mer öppna mot varandra och idag visar de öppet sina känslor om någon av dem mår dåligt.

– Det är många gånger jag tänkt, ska man må så här, ska man ha det så här? Då har det varit viktigt att tala med Viktor om Försvarsmakten och hur vi skulle hantera situationen när han kom hem på två veckors permission. Man vet ju aldrig hur han kommer att må, han är här hos oss, men inte mentalt och då är det är tufft för den som är hemma, säger Emelie.

Stöd från Invidzonen

Kontakterna med mentor Anna L har haft stor betydelse för Emelie.

– Min mentor och jag är jämngamla och vi är båda gifta med yrkesmilitärer som varit på insats. Det gör att vi har mycket gemensamt och det känns skönt att kunna tala med någon som verkligen förstår hur jag känner, säger Emelie.

När Anna L kontaktade henne och ville att hon skulle ingå i Invidzonens styrelse blev Emelie först lite tveksam.

Emelie Parstam Hamberg har fått mycket stöd av Invidzonen genom åren. Nu vill hon som ny ledamot i Invidzonens styrelse hjälpa andra som är liknande situation.

– Jag funderade under en helg. Sedan tog jag steget, det var en utmaning eftersom jag har dyslexi så var jag lite fundersam inför uppdraget.

Bidra som anhörig

Via Invidzonen har hon fått kontakt med andra anhöriga. Nu vill hon som styrelseledamot bidra med sin egen erfarenhet som anhörig och delge sina reflektioner om hur hon har haft det när Viktor varit på insats.

– Jag fick stöd och nu vill jag hjälpa andra anhöriga som är i liknande situation och ge dem stöd liksom till veteranerna, för stödet till veteranerna är minst lika viktigt och att de respekteras av samhället, avslutar Emelie Parstam Hamberg.

7 tips FÖR ATT BEHÅLLA TRÄ

Månaderna springer iväg och vi börjar gå mot mörkare och svalare tider igen. Efter en sommar med ljusa och varmare kvällar är det dags att lägga en plan för höstens träning. Hösten kan ju vara en tid som gör det svårare att ge sig ut när mörkret börjar falla och vädret inte är på topp. Här listar vi lite smarta tips som kanske kan hjälpa dig att hålla motivationen uppe.

TEXT **ANNA/SPORTZONEN** FOTO **ISTOCKPHOTO**

1 PLANERA IN DIN TRÄNING

För att träningen ska bli av är det bästa knepet att planera in den, på samma sätt som du planerar dina möten och andra aktiviteter. Varför inte avsluta helgen med att sätta dig ner och gå igenom den kommande veckan för att se i kalendern när du kan hitta dina tillfällen att träna.

2 SKAFFA EN TRÄNINGSKOMPIS

Varför inte slå ihop träningen med att samtidigt träffa en vän. Detta gör att det blir svårare att dra sig ur och strunta i träningen när det står någon som väntar på dig. Det bästa är att ha en träningskompis som du inte gärna vill boka av, kanske grannen, en kollega eller någon annan som du känner dig oartig mot om du ställer in träningspasset. Det kan också vara så att dessa personer finns nära dig i din vardag som gör att steget för att komma iväg inte känns så stort.

3 HITTA INSPIRATION PÅ NÄTET OCH PÅ SOCIALA MEDIER

Har du tappat inspirationen? Idag finns det ett stort utbud av träningsinspiration närmare än du tror. Det finns många bloggar och hemsidor som är inriktade på träning. Skriv in träningstips på Google så hittar du många inspirerande sidor. Hänger du hellre på Instagram kan du lätt hitta profiler som är inriktade på träning eller genom att använda #hashtag träning. Är du en person som gärna tar till dig ny information genom en podd, så finns det flera träningspoddar som du kan lyssna på både under träningspasset eller som inspiration inför ett pass.

NINGSMOTIVATIONEN I HÖST

4 TRÄNINGSAPPAR

Om du trots ditt letande efter inspiration har svårt att forma ett träningspass, varför inte ladda ner en app som ger dig tips på övningar och pass att träna. Sportzonen kan varmt rekommendera Försvarsmaktens träningsklubbs app, FMTK-appen. Den är gratis och här hittar du en mängd olika program för både styrka, kondition och rörlighet med olika träningsnivåer.

5 TESTA PÅ NÅGOT DU VILL FÖRBÄTTRA HOS DIG SJÄLV

Ett bra sätt att få motivation är att göra en nulägeskontroll. Välj ut en eller flera moment du tycker är roliga och värdefulla för dig och se var du befinner dig (välj dock inte för många). Det kan till exempel handla om att se hur många armhävningar du klarar eller hur snabbt du springer en sträcka. Det kan vara lite läskigt i början men det kan sporra dig så att du tar dig till träningen för att ett par veckor senare göra om övningen för att se om du har nått en förbättring.

6 PROVA EN NY TRÄNINGSFORM

Oavsett om du vill bli starkare eller förbättra din kondition så finns det massor av träningsformer som är effektiva. Alla gillar inte att springa eller gå på gymmet. Att testa en ny träningsform kan också hjälpa dig att hitta ny motivation och glädje.

7 KÖP NYA TRÄNINGSKLÄDER

Att träna ska vara kul och visst blir man lite gladare och mer peppad om man får ta på sig sköna och snygga träningskläder? Välj kläder du känner dig bekväm i och som du både blir glad av och gillar att ha på dig. Tänk också på att utrustningen ska passa för ändamålet använd till exempel bra skor som är anpassade för det du ska träna. Med bra utrustning blir det både roligare att träna och du minskar dessutom risken för skador.

LYCKA TILL MED MOTIVATIONEN OCH TRÄNINGEN I HÖST!

Lyckad start för INVIDZONENS

Under en helg i september arrangerade Invidzonen ett familjeläger på Väddö Kursgård, som är vackert belägen vid Samnäsfjärden nära Ålands hav. Syftet med familjelägret är att få verktyg att arbeta vidare med i sitt föräldraskap. Familjelägret ger också deltagarna en möjlighet att träffas och umgås under trevliga former med andra som är i liknande situation och varva det med roliga aktiviteter för både barn och vuxna. Medan föräldrarna lyssnade på intressanta föreläsningar fick barnen leka, se på film och utforska naturen tillsammans med barnlekledare.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **ANNA NYBLING, CESILIA KARLSSON KABACA, DENISE FLEURIN**

Invidzonen har länge haft planer på att arrangera ett familjeläger där barn och vuxna får en möjlighet att träffa andra familjer som är i liknande situation som de själva. På Väddö Kursgård, som ligger i ett naturskönt område med egen badstrand hittade Anna Nybling, projektledare på Invidzonen den perfekta platsen för lägret.

– Att få en chans att tala med andra familjer och sätta ord på det du känner och varva det med aktiviteter och föreläsningar som har anknytning till din specifika familjesituation är viktigt, säger Anna, som är initiativtagare till projektet.

Igenkänning

Idén till att arrangera ett läger för hela familjen föddes ur hennes egen frustration och den vrede hon många gånger kände när hennes man åkte iväg på internationell insats.

– För oss anhöriga är det viktigt att kunna känna igen sig hos andra, som vet precis vad det

FAMILJELÄGER

innebär när du under en lång period lämnas ensam och själv måste ta ansvar för familjen, säger Anna, som varit ensamförälder flera gånger med de tre sönerna.

Pilotprojekt

Det första familjelägret som nu anordnats är ett pilotprojekt, 6 familjer deltog med barn i åldrarna 2–12 år. Här fick de tid att umgås, delta i olika aktiviteter och lyssna på psykologen Catarina Furmark, knuten till Family Lab. Hon talade bland annat om anknytning och synen på samspelet mellan barn och förälder. Det fanns också gott om tid att lära känna varandra under de gemensamma luncherna och middagarna som varvades med fika och olika aktiviteter. Några valde att bada i badtunnan medan andra tog ett dopp i havet och på lördagskvällen grillades det korv och marshmallows och barnen såg också på film och fick lördagsgodis.

Härlig helg

Tanken är att familjelägret ska arrangeras varje år, men Anna skulle helst se att det blev möjligt att ha ett läger fyra gånger om året.

– Vi hade en riktigt härlig helg tillsammans och alla som deltog var nöjda med det utbyte de hade av varandra. De har fått nya vänner som är i liknande situation som de själva och fått ny kunskap och förhoppningsvis också verktyg hur de ska jobba vidare med relationerna inom familjen. Vi har fått mycket positiva utvärderingar av familjelägret, vilket är väldigt roligt, säger Anna Nybling.

Planerar nästa läger

De vuxna uppskattade att få tid att umgås utan krav att behöva handla och laga mat, eftersom de kunde njuta av att få allt serverat. Det var också en naturupplevelse och flera passade på att paddla kanot, fiska eller bara njuta av den vackra naturen medan en del njöt av att få tid att vila en stund i sin egen stuga.

Anna Nybling är redan i full gång med att planera ett vinterläger.

– Den uppskattning som vi fått av deltagarna från det här familjelägret visar hur viktigt det är att vi arrangerar ett läger för hela familjen, avslutar Anna Nybling.

Invidzonens projektledare, Anna Nybling (längst upp till höger i bild) har all anledning att se nöjd ut efter att ha arrangerat det första familjelägret, som blev mycket lyckat och uppskattat.

Fotnot

Är du intresserad av att delta på nästa familjeläger maila: kontakt@invidzonen.se för mer information.

Fakta Invidzonens familjeläger

Invidzonens familjeläger på Väddö kursgård är ett pilotprojekt, där syftet är att diskutera frågor som: Hur kommer insatsen att påverka våra barn? När och hur ska man berätta för barnen att mamma eller pappa ska åka på insats? Hur ska jag klara av att vara ensam förälder under tiden för insatsen. Det är några av de frågor som ställs när någon i familjen ska åka på internationell militär insats.

LYCKADE
fredsprocesser har fler kvinnor

I Colombia fortskrider fredprocessen mellan Farc och regeringen. Den svenske polisen, Harry Forsell är en av de internationella observatörer som bevakar processen. Han tycker att det går framåt även om det tar tid.

– Bland de som deltar vid förhandlingsbordet finns många kvinnor och det är en bra grund för en lyckad fredsprocess, säger Harry Forsell, som till vardags arbetar som polis på den internationella sektionen inom Noa.

TEXT **MONICA LINDMAN** FOTO **HARRY FORSELL OCH SVENSK POLIS I COLOMBIA SAMT ISTOCKPHOTO**

Harry Forsell har jobbat som polis i 25 år. Jag blir lite förvånad för han ser så ung ut. Han började sin karriär på krimjouren i Flemingsberg söder om Stockholm, där man tar emot alla typer av brott dygnet om. I fyra generationer har hans familj bott i Huddinge och här bor han nu med sin egen familj även om han numera har sin arbetsplats i Stockholm.

Tidigare missioner

Harry har varit på utlandsmissioner förut. Först i samband med belägringen av Sarajevo 1992 och 1993 var han i Libanon. När jag frågar hur han upplevde det, ser han på mig med en blick som säger allt, samtidigt som han försöker skämta bort det hela med att säga att det nog var ungdomligt oförstånd som fick honom att åka.

– Det var bara att försöka skydda sig från allt skjutande, säger Harry.

Du var endast 21 år gammal då, hur reagerade dina föräldrar när de fick veta att du bestämt dig för att åka iväg?

– Min pappa var för FN och tyckte att alla måste hjälpa till, så han var stolt över mitt beslut, fortsätter Harry.

Colombia senaste missionen

Nu har han varit i Colombia i 9 månader. När vi träffas är han hemma på permission efter att ha avslutat den första delen av missionen. När han åker tillbaka kommer han att vara placerad i Bogotá fram till november för att övervaka destruktionen av vapnen, sedan går han tillbaka till sin ordinarie tjänst på Noa. Han talar flytande spanska, vilket är en förutsättning för den här missionen, eftersom de flesta som är på plats kommer från Latinamerika. Från början var det tänkt att Harry skulle ta familjen med sig till Colombia.

– Men det hade varit omöjligt med tanke på att vi bor mitt ute i djungeln. Fast det löste sig bra ändå. Min fru är från Costa Rica, så hon och barnen har bott i Costa Rica under tiden som jag varit borta. Våra barn som är 7 och 9 år gamla har gått i skola där och det har fungerat bra. När jag hade permission kunde jag hälsa på familjen på närmare håll än om de bott i Sverige under samma period, säger Harry.

”Det är otroligt mycket politik, men på en helt annan nivå än hos oss i västvärlden”

Nu är de hemma igen och barnen har börjat höstterminen i sin ordinarie skola i Huddinge. Tillsammans med sin fru har Harry hjälpt sina barn att göra en ppt-presentation om deras upplevelse, där de även berättar om varför missionen genomförs.

– Det är viktigt att de får dela med sig av sin upplevelse och även berätta för lärare och klasskamrater om uppdraget i Colombia och förklara vad vi gör där, säger Harry.

Korruption

Harry ser missionen som en viktig del i arbetet som polis på Noa och han har fått lära sig saker som han har nytta av även i sitt vardagliga liv.

– Den internationella sektionen som jag arbetar på inom Noa har mycket kontakter med Latinamerika och nu har jag fått mer förståelse och inblick i hur politiska system fungerar i dessa länder. Jag inser mer och mer att allt inte är svart och vitt. Det är otroligt mycket politik, men på en helt annan nivå än hos oss i västvärlden. Det är till exempel svårt att bygga ett land där det råder korruption, det verkar som folket göder korruptionen annars skulle det se annorlunda ut, säger Harry.

Det blir många möten för Harry Forsell och de övriga observatörerna som informerar civilbefolkningen, politiker, den lokala polisen, Farc och militären om varför de är där och vad missionen ”nedläggning av vapen” innebär.

Många möten

Utöver de 10–15 internationella observatörer som är stationerade på varje camp finns även 10 Farc-medlemmar och 10 medlemmar från regeringen på campen. Med tanke på att Colombia består av åtta regioner som är indelade i 26 zoner är det ett stort område som ska demobiliseras. Det är därmed många människor som bevakar fredsprocessen. Inom Farc-EP är cirka 40 procent kvinnor och vid förhandlingarna har de varit med och fattat beslut och man har även lyssnat på många kvinnor bland offren, vilket haft en positiv påverkan på processen. Harry och en norsk kvinnlig polis är de enda poliserna på deras camp, de övriga är yrkesmilitärer.

Den svenske polisen Harry Forsell (uppe till höger i bild) är en av de internationella observatörer som bevakar fredsprocessen i Colombia. Vägarna är i dåligt skick och det tar därför lång tid att köra de 14 kilometerna till närmaste by. Ibland tar det ännu längre tid på grund av punktering.

”De bilar vi använder är skottsäkra och väger mer än vanliga bilar.”

Dagen börjar redan klockan fem på morgonen. Efter frukosten åker de ut på patrull. Det blir också många möten med civilbefolkningen, politiker, den lokala polisen, Farc och militären.

– På dessa möten berättar vi om varför vi är där och vad missionen ”nedläggning av vapen” innebär, säger Harry.

Riskfyllt uppdrag

Uppdraget är inte helt riskfritt. Det är ett stort och omfattande uppdrag att inaktivera och avlägsna vapen från respektive zon. Vissa områden i djungeln är dessutom fulla av minor. En särskild livvaktsenhet inom den colombianska polisen har skapats för att skydda de internationella observatörerna.

– Vid ett tillfälle när vi letade efter vapen uppstod det korseld och en colombiansk polis blev skadad, tyvärr avled han senare av sina skador, säger Harry.

Det är också ett stort bekymmer att internetuppkopplingen inte fungerar. En mast rasade i samband med ett blixtnedslag. Nu har campen försetts med åskledare men satelliter och GPS är ur funktion. För att kunna kommunicera med omvärlden måste de åka till närmaste by som ligger 14 km från campen. Vägarna är i dåligt skick och det tar cirka en och en halv timma att köra sträckan till byn. I bland kan det ta ännu längre tid på grund av att de ofta råkar ur för punktering.

– De bilar vi använder är skottsäkra och väger mer än vanliga bilar. Däcken blir därför särskilt utsatta på de dåliga vägarna, förklarar Harry som hittills varit med om minst ett 50-tal punkteringar.

– Så nu har jag lärt mig att byta däck, säger Harry.

Klimat som svensk sommar

Klimatet i Colombias djungel är som svensk sommar men med den skillnaden att det är tropisk värme och dagarna bjuder på både sol och regn. Nätterna är däremot kalla, så Harry har frusit många nätter eftersom det har varit svårt att få rätt utrustning i form av tillräckligt varma sovsäckar. Men stämningen på campen är jättebra och kamratskapet fungerar väldigt bra, avslutar Harry Forsell.

EN LITEN PAUS

En paus kan ge skön energi och en tydligare riktning. Mer lust och massor av nyfikenhet. Förankring, lugn och harmoni. En paus kan också kännas tung, stressig och frustrerande. Jag och "pausandet" har en spretig relation. Jag prioriterar ibland bort pauser. Och när jag väl pausar kan jag bli så besviken på mig själv. Det lyckliga, ljuvliga skimret jag sett framför mig att pausen ska leda till har lyst med sin frånvaro och ett grått, dunkelt moln kletade sig fast istället.

TEXT **JOHANNA NILSSON** FOTO **METAMORPHOSE**

I svenska akademins ordlista står det att pausera betyder ”att göra en paus”. Jag gillar det! En paus kommer verkligen inte till mig av sig själv. Blir inte per automatik så som jag önskar bara för att jag slutar med det som jag vill ta en paus ifrån. För att en paus ska hjälpa och bli kraftfull krävs att jag tänker efter och funderar kring vad för slags paus som just jag behöver. Och sedan sätter igång och gör min alldeles egna paus till precis detta. Jag tror att det finns lika många sorters pauser som det finns människor och sammanhang. Här kommer 5 paustips från mig som jag hoppas kan bidra till fler och mer kraftfulla pauser för dig.

1 Varför och därför. Vad är det som du pausar från? Hur vill du pausa? Fundera. Ta dig tid till eftertanke och skriv gärna ned dina tankar.

2 Respektera din paus. Ta det lugnt. Tillåt dig att bromsa in och landa mjukt. Vad betyder landa mjukt för dig? Tänk efter, känn in.

3 Bjud dig själv på en härlig fruktsallad, en kanelbulle eller något helt annat. En stunds avkoppling med fika gör underverk för både kropp och själ. Och kan förstärka den positiva effekten av en paus.

4 Våga drömma. När din paus ger dig kraft eller det du önskar mer av. Blicka framåt, var modig och våga drömma. Vad önskar du mer av i detta ögonblick? Skriv, rita, sjung, läs om det.

5 På’t igen. När du märker att pausen inte blir som du önskat eller är som du hoppats. Ta ett djupt andetag. Tänk om! Tänk nytt! Gör din paus på ett helt annat sätt. Prova igen!

Tryck på paus-knappen.
Ge dig en välförtjänt paus. Det är du värd.

Johanna Nilsson är beteendevetare och professionell coach. Hon hjälper människor att samla kraft till mer och nå längre. Hon har även medverkat i Invidzonens tidning nr 1 och 2 2017, nr 4 och nr 2 2016 och nr 3 2015, där hon skrivit om att vara anhörig och delat med sig av sina drömmar.

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**